

# МЕНЮ

30 мая 2026 г.

## 5 -"Б"

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>II Завтрак</b>								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	155	5,43	10,83	23,98	312,09	0,00
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	135/40	44,55	28,25	46,19	361,92	0,17
2008	8	БУТЕРБРОД С ИКРОЙ ЛОСОСЕВОЙ	50	7,33	10,31	9,90	121,20	0,00
2008		ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНД, УПАК,	120	3,36	3,00	5,41	43,57	0,00
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,26	1,21	25,81	182,93	0,00
2008		МЕД	40	0,31	0,00	31,16	103,98	0,00
2008		СУХОФРУКТЫ	30	0,69	0,21	17,25	61,80	0,90
<b>Итого</b>			<b>770</b>	<b>63,93</b>	<b>53,81</b>	<b>159,70</b>	<b>1 187,49</b>	<b>1,07</b>
<b>Обед</b>								
2017	242	ЯЗЫК ОТВАРНОЙ	80	20,17	15,22	0,24	143,32	0,10
к/к	к/к	МОРСКАЯ КАПУСТА	100	0,90	0,00	0,00	3,60	2,00
2008	45	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СЕЛЬДЬЮ	120	5,42	8,16	13,10	104,18	11,06
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/30/10	13,45	19,35	23,60	251,15	18,39
2008	229	РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ	140	31,36	10,08	0,00	212,80	0,00
2017	К/К	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	250	0,08	12,01	0,12	57,91	0,00
	598	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ	200	0,21	0,00	29,93	113,77	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	70	4,63	0,62	29,67	142,77	0,00
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,40	0,30	14,73	65,40	0,00
2008		ОРЕХИ	100	16,00	0,00	24,00	160,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>1380</b>	<b>94,62</b>	<b>65,74</b>	<b>135,39</b>	<b>1 254,90</b>	<b>31,55</b>
<b>Полдник</b>								
2008	442	СОК	200	0,00	0,00	22,00	68,00	0,00
2008		ПРЯНИКИ	100	5,90	4,70	75,00	214,00	0,00
к/к	к/к	ФРУКТ	250	2,00	0,75	24,02	122,60	25,02
<b>Итого</b>			<b>550</b>	<b>7,90</b>	<b>5,45</b>	<b>121,02</b>	<b>404,60</b>	<b>25,02</b>
<b>Ужин</b>								
2008	48	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	100	5,05	9,91	7,27	104,33	3,49
2008	16	САЛАТ ЗЕЛЕНый	80	1,15	4,15	1,54	29,45	11,52
2017	250	БЕФСТРОГАНОВ	150	21,29	56,46	6,89	409,16	1,52
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,54	5,57	41,77	187,65	0,00
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	90	12,53	20,45	19,72	244,60	0,28
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,58	0,00	15,74	50,72	0,12
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	70	4,63	0,62	29,67	142,77	0,00
2008	435	КЕФИР	200	5,80	5,00	8,00	66,00	1,40
<b>Итого</b>			<b>1070</b>	<b>57,57</b>	<b>102,16</b>	<b>130,60</b>	<b>1 234,68</b>	<b>18,33</b>
<b>Ужин 2</b>								
2008	442	СОК	200	0,00	0,00	22,00	68,00	0,00
к/к	к/к	ФРУКТ	250	2,25	0,25	23,79	112,68	25,04
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ	120	6,48	17,04	81,84	213,60	0,00
	598	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ	200	0,21	0,00	29,93	113,77	0,00
<b>Итого</b>			<b>770</b>	<b>8,94</b>	<b>17,29</b>	<b>157,56</b>	<b>508,05</b>	<b>25,04</b>
<b>Всего</b>				<b>232,96</b>	<b>244,45</b>	<b>704,27</b>	<b>4 589,72</b>	<b>101,01</b>

# МЕНЮ

30 мая 2026 г.

## 5 - "В"

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>II Завтрак</b>								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	6,96	13,96	30,85	402,04	0,00
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	135/40	44,55	28,25	46,19	361,92	0,17
2008	8	БУТЕРБРОД С ИКРОЙ ЛОСОСЕВОЙ	50	7,33	10,31	9,90	121,20	0,00
2008		ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНД, УПАК,	250	7,00	6,25	11,28	90,78	0,00
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,26	1,21	25,81	182,93	0,00
2008		МЕД	40	0,31	0,00	31,16	103,98	0,00
2008		СУХОФРУКТЫ	50	1,15	0,35	28,75	103,00	1,50
2008	442	СОК	200	0,00	0,00	22,00	68,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>1165</b>	<b>69,56</b>	<b>60,33</b>	<b>205,94</b>	<b>1 433,85</b>	<b>1,67</b>
<b>Обед</b>								
2017	242	ЯЗЫК ОТВАРНОЙ	80	20,17	15,22	0,24	143,32	0,10
к/к	к/к	МОРСКАЯ КАПУСТА	100	0,90	0,00	0,00	3,60	2,00
2008	45	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СЕЛЬДЬЮ	140	5,76	9,22	15,66	117,75	13,28
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/30/10	14,27	19,51	30,34	274,70	21,80
2008	229	РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ	140	31,36	10,08	0,00	212,80	0,00
2017	К/К	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	250	0,08	12,01	0,12	57,91	0,00
	598	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ	200	0,21	0,00	37,67	136,97	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	100	6,62	0,88	42,39	203,96	0,00
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,40	0,30	14,73	65,40	0,00
2008		ОРЕХИ	100	16,00	0,00	24,00	160,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>1430</b>	<b>97,77</b>	<b>67,22</b>	<b>165,15</b>	<b>1 376,41</b>	<b>37,18</b>
<b>Полдник</b>								
2008	442	СОК	200	0,00	0,00	22,00	68,00	0,00
2008		ПРЯНИКИ	100	5,90	4,70	75,00	214,00	0,00
к/к	к/к	ФРУКТ	250	2,00	0,75	24,02	122,60	25,02
<b>Итого</b>			<b>550</b>	<b>7,90</b>	<b>5,45</b>	<b>121,02</b>	<b>404,60</b>	<b>25,02</b>
<b>Ужин</b>								
2008	48	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	100	5,05	9,91	7,27	104,33	3,49
2008	16	САЛАТ ЗЕЛЕНый	80	1,15	4,15	1,54	29,45	11,52
2017	250	БЕФСТРОГАНОВ	150	21,29	59,37	6,89	421,65	1,52
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,54	5,57	41,77	187,65	0,00
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	90	12,53	20,45	19,72	244,60	0,28
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,58	0,00	15,74	50,72	0,12
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	150	9,93	1,32	63,59	305,94	0,00
2008	435	КЕФИР	250	7,25	6,25	10,00	82,50	1,75
<b>Итого</b>			<b>1200</b>	<b>64,32</b>	<b>107,02</b>	<b>166,52</b>	<b>1 426,84</b>	<b>18,68</b>
<b>Ужин 2</b>								
2008	442	СОК	200	0,00	0,00	22,00	68,00	0,00
к/к	к/к	ФРУКТ	250	2,25	0,25	23,79	112,68	25,04
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ	120	6,48	17,04	81,84	213,60	0,00
	598	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ	200	0,21	0,00	37,67	136,97	0,00
<b>Итого</b>			<b>770</b>	<b>8,94</b>	<b>17,29</b>	<b>165,30</b>	<b>531,25</b>	<b>25,04</b>
<b>Всего</b>				<b>248,49</b>	<b>257,31</b>	<b>823,93</b>	<b>5 172,95</b>	<b>107,59</b>