

МЕНЮ

31 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		
II Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,43	10,49	23,39	309,45	0,00
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	12,25	21,82	2,71	241,12	0,00
2008	5	БУТЕРБРОД С МЯСНЫМИ ГАСТРОНОМИЧЕСКИМИ ПРОДУКТАМИ	80	7,71	12,24	9,90	130,69	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,58	0,00	15,74	50,72	0,12
		ТВОРОЖОК ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ В ИНД, УПАКОВКЕ	100	7,37	4,07	10,28	107,67	0,00
2008		ВАРЕНЬЕ	50	0,00	0,00	21,83	87,30	0,00
Итого			720	33,34	48,62	83,85	926,95	0,12
Обед								
2008	19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,77	5,10	2,40	34,89	0,00
к/к	к/к	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ	70	0,91	0,07	3,42	18,12	139,40
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ СО СМЕТАНОЙ	250/100/20	21,09	20,05	33,65	333,63	15,02
2008	259	ГУЛЯШ	150/50	34,79	34,77	7,54	354,32	1,92
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,34	13,91	33,02	189,28	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ БЫСТРОЗАМОРОЖЕННЫХ (КЛУБНИКА)	200	0,00	0,00	25,17	75,41	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	442	СОК	200	0,00	0,00	24,00	76,00	0,00
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ	100	7,50	9,80	74,40	267,00	0,00
Итого			1490	79,43	84,62	248,00	1 556,82	156,34
Полдник								
к/к	к/к	ФРУКТ	250	2,00	0,75	24,02	122,60	25,02
	598	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ	200	0,17	0,00	25,72	96,77	0,00
		МОЛОКО	200	5,82	6,21	9,12	116,40	0,00
2008		ВАФЛИ	100	2,80	3,30	77,30	214,00	0,00
Итого			750	10,79	10,26	136,16	549,77	25,02
Ужин								
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	120	1,71	5,21	8,51	59,54	15,08
2017	131	КУКУРУЗА ОТВАРНАЯ (КОНСЕРВИРОВАННАЯ)	70	7,01	3,34	40,86	187,27	1,96
2008	272	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	140	24,72	20,52	19,23	288,00	0,30
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,45	7,35	46,73	179,34	0,00
2008	7	БУТЕРБРОД С РЫБНЫМИ ГАСТРОНОМИЧЕСКИМИ ПРОДУКТАМИ	100	16,21	13,68	19,72	189,74	0,70
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	РЯЖЕНКА	200	6,00	2,00	8,40	80,00	1,00
2008		СУХОФРУКТЫ	30	0,69	0,21	17,25	61,80	0,90
Итого			1110	66,00	52,93	206,11	1 239,18	20,06
Ужин 2								
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
2008		КЕКС	75	3,75	13,50	38,25	150,75	0,00
	598	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ	200	0,17	0,00	25,72	96,77	0,00
Итого			725	6,17	13,75	109,76	428,20	25,04
Всего				195,73	210,18	783,88	4 700,92	226,58

МЕНЮ

31 мая 2026 г.

5 - "В"

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
II Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,21	13,97	30,99	411,65	0,00
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	21,33	28,03	3,42	320,06	0,00
2008	5	БУТЕРБРОД С МЯСНЫМИ ГАСТРОНОМИЧЕСКИМИ ПРОДУКТАМИ	80	7,71	12,24	9,90	130,69	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,58	0,00	15,74	50,72	0,12
		ТВОРОЖОК ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ В ИНД, УПАКОВКЕ	100	7,37	4,07	10,28	107,67	0,00
2008		ВАРЕНЬЕ	50	0,00	0,00	21,83	87,30	0,00
2008	442	СОК	200	0,00	0,00	22,00	68,00	0,00
Итого			990	44,20	58,31	114,16	1 176,09	0,12
Обед								
2008	19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,77	5,10	2,40	34,89	0,00
к/к	к/к	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ	70	0,91	0,07	3,42	18,12	139,40
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ СО СМЕТАНОЙ	250/100/20	21,33	20,10	35,64	340,59	16,03
2008	259	ГУЛЯШ	150/50	34,79	36,71	7,54	362,65	1,92
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,36	14,71	46,73	244,01	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ БЫСТРОЗАМОРОЖЕННЫХ (КЛУБНИКА)	200	0,00	0,00	33,88	101,51	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	442	СОК	200	0,00	0,00	24,00	76,00	0,00
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ	100	7,50	9,80	74,40	267,00	0,00
Итого			1550	84,68	87,67	285,13	1 714,13	157,35
Полдник								
к/к	к/к	ФРУКТ	250	2,00	0,75	24,02	122,60	25,02
	598	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ	200	0,17	0,00	25,72	96,77	0,00
		МОЛОКО	200	5,82	6,21	9,12	116,40	0,00
2008		ВАФЛИ	100	2,80	3,30	77,30	214,00	0,00
Итого			750	10,79	10,26	136,16	549,77	25,02
Ужин								
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	120	1,94	5,25	10,41	66,17	16,04
2017	131	КУКУРУЗА ОТВАРНАЯ (КОНСЕРВИРОВАННАЯ)	70	7,01	3,34	40,86	187,27	1,96
2008	272	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	140	25,72	24,32	19,28	309,08	0,30
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	200	4,94	8,14	51,75	198,63	0,00
2008	7	БУТЕРБРОД С РЫБНЫМИ ГАСТРОНОМИЧЕСКИМИ ПРОДУКТАМИ	100	16,21	13,68	19,72	189,74	0,70
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	РЯЖЕНКА	250	7,50	2,50	10,50	100,00	1,25
2008		СУХОФРУКТЫ	30	0,69	0,21	17,25	61,80	0,90
Итого			1260	74,52	58,76	249,10	1 469,35	21,27
Ужин 2								
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
2008		КЕКС	75	3,75	13,50	38,25	150,75	0,00
	598	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ	200	0,17	0,00	33,46	119,97	0,00
Итого			725	6,17	13,75	117,50	451,40	25,04
Всего				220,36	228,75	902,05	5 360,74	228,80