



МЕНЮ
13 мая 2026г.
10,5 часов

Сборник рецептур	№ тех. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК								
2011	6/4	Каша геркулесовая (крупя овсяная, молоко, соль, сахар, вода, масло слив)	180	6,6	7,1	26,5	197,1	
2011	13/10	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, молоко, сахар, вода)	180	2,7	2,6	12,06	80,1	
2011	1/13	Бутерброд с маслом (батон, масло слив)	30/10	2,3	4,6	14,1	108,6	
Итого:			400	11,6	14,3	52,66	385,8	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
		Сок	100			12	48	
Итого:			100			12	48	
ОБЕД								
2011	21/1	Салат из отварной свеклы и моркови (свекла, морковь, масло раст)	60	0,8	5,9	4,4	73	
2011	9/2	Рассольник (картофель, морковь, лук, масло раст, огурцы соленые, перловка, вода, соль, сметана)	180	1,3	2,2	5,4	47,7	
2011	5/9	Котлета куриная (кура, хлеб пшеничный, молоко, мука, масло рас)	70	12,5	10,23	10,41	184,62	
2011	43/3	Макаронные отварные (макаронные, масло слив, соль)	130	4,5	3,2	28,08	162,93	
		Соус томатный	50	0,27	1,8	2,62	28,07	
2011	9/10	Кисель (кисель, сахар, вода, витамин с)	180	0,9	0,09	25,74	103,5	
		Витаминизация 3го блюда	0,0004					
			5					

26.05.2026 12:26

		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,24	15,6	103,5	
		Хлеб ржаной	40	3,12	0,48	18,6	84,8	
Итого:			740	25,76	24,14	110,85	684,62	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
2011	6/5	Сырники из творога(творог,мука,яйца,сахар,соль .масло раст)	130	22,23	12,35	26,39	308,1	
		Йогурт	100	3	2,5	19	110,5	
		Повидло	30			18,3	73,2	
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,24	15,6	103,5	
Итого:			290	27,6	15,09	79,29	595,3	
Всего:				64,96	53,53	254,8	1713,72	

Калькулятор

М.О. Захарова

Повар

И.С. Старкова



МЕНЮ
12 мая 2026г.
10,5 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК								
2011	5/4	Каша манная (крупа манная, молоко, масло сливочное, сахар, соль, вода)	180	4,7	4,59	24,75	160,2	
2011	10/10	Чай (чай, сахар, вода)	180	0,0	0,0	8,19	31,5	
2011	3/13	Бутерброд с сыром (батон, сыр)	30/10	4,9	2,9	14,0	104	
Итого:			400	9,6	7,49	46,94	295,7	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
		Сок	100			12	48	
Итого:			100			12	48	
ОБЕД								
2011	31/1	Салат из отварного картофеля с соленым огурцом (картофель отварной, огурцы сол., лук, масло раст., соль)	60	0,9	4,1	5,9	64	
2011	17/2	Суп гороховый (картофель, горох, морковь, лук, масло раст., соль, вода)	180	3,8	3,6	14,31	106,2	
2011	4/8	Плов (мясо говядины, рис, морковь, лук, соль, масло раст., вода)	130	9,62	10,71	22,46	226,72	
2011	6/10	Компот из сухофруктов (сухофрукты, сахар, вода, витамин С)	180	0,4	0,0	16,47	64,8	
		Витаминизация 3го блюда	0,000					
			5					
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,24	15,6	103,5	
		Хлеб ржаной	40	3,12	0,48	18,6	84,8	
Итого:			620	20,21	19,13	93,24	650,02	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								

26.05.2026 12:26

2011	2/6	Омлет(яйца,молоко,масло слив,соль)	80	7,8	10,5	1,4	131	
2011	14/1 0	Какао с молокомкакао,молоко,сахар,вода)	180	3,5	3,15	20,61	121,5	
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,24	15,6	103,5	
Итого:			290	13,67	13,89	37,61	356	
Всего:				43,48	40,51	177,89	1301,72	

Калькулятор

М.О. Захарова

Повар

Н.А.Берсенева



МЕНЮ
19 мая 2026г.
10,5 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность кке
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ЗАВТРАК							
2011	4/4	Каша кукурузная(крупя кукурузная,молоко, сахар, соль, вода, масло сливочное)	180	4,05	5,3	19,8	143,1
2011	13/10	Коф. напиток с молоком(коф напиток, молоко, сахар, вода)	180	2,7	2,6	12,06	80,1
2011	1/13	Бутерброд с маслом(хлеб, масло сливочное)	30/1	3,9	7,7	23,5	181
Итого:			400	10,6	15,6	55,3	404,2
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
		Сок	100			12	48
Итого:			100			12	48
ОБЕД							
2011	8/1	Салат из св. капусты с яблоком(капуста, яблоки, сахар, масло раст, соль)	60	0,6	4	6,5	63
2011	31/2	Суп крестьянский(капуста, картофель, перловуа, морковь, лук, масло раст, вода, соль, сметана)	180	1,6	3,9	9,09	79,2
2011	3/8	Мясо тушеное в овощах(говядина, картофель, лук, масло раст, вода, соль)	130	10,2	10,2	12,8	185,25
2011	9/10	Кисель(кисель, сахар, вода)	180	0,9	0,09	25,74	103,5
		Витаминизация 3го блюда	0,00045				
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,24	15,6	103,5
		Хлеб ржаной	40	3,12	0,48	18,6	84,8
Итого:			620	18,79	18,9	88,33	619,25
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
2011	9/5	Запеканка. творожная(творог, крупа манная, сахар, яйцо, масло раст, сметана, вода)	130	21,9	12,4	17,16	271,7
		Кисло-мол. напиток, йогурт	100	2,5	3	19	110,5

26.05.2026 12:27

2011	2/11	Сл.молочный соус(мука,масло слив,молоко,сахар,соль,вода)	50	1,2	2,85	7,42	54,85
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,24	15,6	103,5
Итого:			310	27,97	17,99	59,18	540,55
Всего:				57,36	52,49	214,81	1612

Калькулятор

М.О. Захарова

Повар

И.С. Старкова

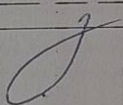


МЕНЮ
18 мая 2026г.
10,5 часов

Сборник рецептур	№ тех. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК								
2011	5/4	Каша манная(крупа манная,молоко,сахар,соль, масло сливочное)	180	4,7	4,5	24,75	160,2	
2011	10/10	Чай(чай, сахар,вода)	180	0,0	0,0	8,19	31,5	
2011	1/13	Бутерброд с маслом(батон, масло сливочн)	30/10	3,9	7,7	23,5	181	
Итого:			400	8,6	12	56,44	372,7	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
		Сок	100			12	48	
Итого:			100			12	48	
ОБЕД								
2011	23/1	Салат из отварной свеклы с сол.огурц.(свекла отварная,огурцы соленые, масло раст)	60	0,7	4,9	3,5	61	
2011	14/2	Суп овощной(капуста,картофель,морковь,лук,горошек зел,масло раст,соль,сметана)	180	1,3	4,6	7,47	78,3	
2011	14/8	Биточки из говядины(говядина,хлеб,соль,вода,масло сл)	70	9,9	9,7	4,5	145,2	
2011	3/3	Карт. пюре(картофель, молоко,соль,масло сл)	150	3,1	4,2	20,6	135	
2011		Соус томатный(вода,мука, т.паста,масло сл,сахар)	50	0,27	1,8	2,62	28,07	
2011	6/10	Компот.из сух-в(сухофр,сахар,вода,витамин с)	180	0,4	0,0	16,47	64,8	
		Витаминизация 3го блюда						

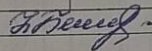
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,24	15,16	103,5	
		Хлеб ржаной	40	3,12	0,48	18,6	84,8	
Итого:			760	21,16	25,92	88,92	700,67	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
2011	43-2/3	Макароны отварные с сыром(макароны,масло сл,соль,сыр)	130	6,33	4,9	26,32	177,93	
2011	10/10	Чай(чай,сахар,вода)	180	0,0	0,0	8,19	31,5	
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,24	15,16	103,5	
Итого:			340	8,7	5,14	49,67	312,93	
Всего:				38,46	43,06	207,03	1434,43	

Калькулятор



М.О. Захарова

Повар



Н.А.Берсенева



МЕНЮ
15 мая 2026г.
10,5 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК								
2011	14/4	Каша ячневая (крупа ячневая, молоко пастер 3,2, сахар, соль, вода, масло слив)	180	6,0	5,3	30,7	195	
2011	13/10	Коф.напиток с молоком (коф.напиток, молоко, сахар, вода)	180	3,0	2,9	13,4	89	
2011	1/13	Бутерброд с маслом	30/10	3,9	7,7	23,5	181	
Итого:			400	12,9	15,9	67,6	465	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
		Сок	100			12,0	48,0	
Итого:			100			12,0	48,0	
ОБЕД								
2011	24/1	Салат из отв.свеклы с яблоком (свекла отварная, яблоки, сахар, масло раст)	60	0,7	5,0	7,0	74	
2011	20/2	Суп-лапша куриный (бульон куриный, вермишель, морковь, лук, масло сл, соль)	180	1,9	2,8	11,1	78	
2011	26/8	Суфле из говядины (отварная говядина, молоко, яйца, мука, масло слив, соль)	80	18,0	13,6	2,2	203	
2011	44/3	Греча в овощах (крупа гречневая, лук, морковь, вода, соль, масло сливочное)	130	8,6	6,8	37,8	250	
2011	2/10	Компот из св.яблок с изюмом (яблоки, изюм, сахар, вода)	180	0,3	0,0	18,5	71	0,0004
2011		Соус томатный (вода, мука, томатная паста, масло слив, сахар)	50	0,27	1,8	2,62	28,07	
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,24	15,6	103,5	
		Хлеб ржаной	40	3,12	0,48	18,6	84,8	
Итого:			750	35,2	30,72	113,42	892,37	

				6				
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
2011	21/2	Суп молочный(молоко,макароны,вода, масло сливочное,сахар,соль)	180	3,4	3,7	12	95	
2011	10/10	Чай с сахаром (чай, сахар, вода)	180	0,0	0,0	9,1	35	
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,24	15,6	103,5	
Итого:			390	5,77	3,94	36,7	233,5	
Всего:				53,8	50,56	229,72	1638,87	
				7				

Калькулятор

М.О. Захарова

Повар

И.С. Старкова

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 352191790442986473152692261956718905753445707862

Владелец Тарабаева Ирина Евгеньевна

Действителен с 17.04.2026 по 17.04.2027