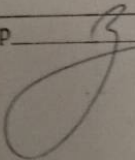


МЕНЮ
20 мая 2026г.
10,5 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК								
2011	15/4	Каша пшеничная(крупя пшеничная,молоко,вода,масло слив,сахар,соль)	180	5,8	5,4	28,08	185,4	
2011	14/10	Какао с молоком(какао,молоко,сахар,вода)	180	3,5	3,1	20,6	121,5	
2011	3/13	Бутерброд с сыром(батон,сыр)	30/10	4,9	2,9	14	104	
Итого:			400	14,2	11,4	62,68	410,9	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
		Яблоко	100					
Итого:								
ОБЕД								
2011	12/1	Салат из моркови с изюмом(морковь,изюм,сахар,раст.масло)	60	0,8	3,0	11,8	75	
2011	25/2	Суп-пюре (картофель,морковь,мука,молоко,масло слив,соль,вода)	180	2,2	2,3	10,62	73,8	
2011	34/2	Гренки	30	2,58	0,2	16,11	78,9	
2011	9/7	Котлета рыбная(минтай,хлеб,яйцо,соль,молоко)	70	9,6	1,4	5,6	73,5	
2011	45/3	Рис отварной (крупя рисовая,вода,соль,масло слив)	130	3,2	2,9	32,15	170,73	
2011	6/10	Компот из сухофруктов(сухофрукты,сахар,вода,витамин С)	180	0,4	0,0	16,47	64,8	
		Витаминизация 3го блюда						0,0005
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,24	15,6	103,5	
		Хлеб ржаной	40	3,12	0,48	18,6	84,8	
Итого:			690	24,57	10,82	128,13	733,23	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
2011	19/5	Суфле из	130	19,11	15,73	17,81	291,2	

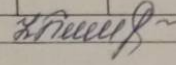
	Творога (творог, сметана, яйца, сахар, мука, молоко, масло раст., соль, масло слив)						
2011	Кисло-мол. напиток (йогурт)	100	2,5	3	19	110,5	
2011	Сгущ. молоко	30	2,16	2,5	16,8	417	
2011	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,24	15,6	103,5	
Итого:		290	26,14	21,47	69,21	922,2	
Всего:			64,91	43,69	260,02	2066,33	

Калькулятор



М.О. Захарова

Повар



Н.А. Берсенева



МЕНИО
21 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	11/4	Каша Пшеничная(крупа пшено,молоко,вода,сахар,соль,масло слив)	180	5,85	5,4	28,08	185,4	
2011	13/10	Коф.напиток с молоком(коф.напиток,молоко,сахар,вода)	180	2,7	2,61	12,06	80,1	
2011	3/13	Бутерброд с сыром (батон,сыр)	30/10	4,9	2,9	14,0	104	
Итого:			400	13,45	10,91	54,14	369,5	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
		Сок	100			12,0	48	
Итого:						12,0	48,0	
ОБЕД								
2011	4/1	Салат из свежей капусты с кукурузой(капуста,лук,кукуруза консервированная,сахар,соль,масло раст)	60	1,0	4,0	6,2	64	
2011	2/2	Борщ(свекла,капуста,морковь,лук,картофель,мука,масло раст,сахар,соль,вода,сметана)	180	1,53	3,87	9,27	78,3	
2011	11/8	Гуляш(говядина,масло слив,лук,мука,соль,вода)	80	11,92	12,56	3,76	176	
2011	43/3	Макаронные отварные(макаронные,масло слив,соль)	130	4,59	3,29	28,08	162,93	
2011		Соус томатный(томатная паста, сахар, мука,вода,масло слив)	50	0,27	1,8	2,62	28,07	
2011	2/10	Компот из свежих яблок с изюмом(яблоки,изюм,сахар,вода)	180	0,2	0,0	16,65	63,9	
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,24	15,6	103,5	
		Хлеб ржаной	40	3,12	0,48	18,6	84,8	
Итого:			750	25	26,24	100,78	761,5	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
		Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	
2011	1/6	Чай	180	0,0	0,0	8,1	31,5	
2011	10/10							

	Повидло(абрикос,сахар)	15	0,0	0,0	9,15	36,6
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,24	15,6	103,5
Итого:		265	8,67	6,04	35,13	258
Всего:			45,92	41,99	200,07	1413,6

Калькулятор

М.О. Захарова

Повар

И.С. Старкова

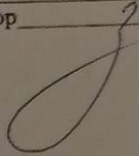


МЕНЮ
22 мая 2026г.
10,5 часов

Сборник рецептов УР	№ техни карт ы	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК								
2011	18/4	Каша Дружба(рис, греча, молоко, вода, сахар, соль, масло слив)	180	4,5	5,3	22,23	154,8	
2011	14/10	Какао с молоком(какао, молоко, сахар, вода)	180	3,5	3,15	20,61	121,5	
2011	3/13	Бутерброд с сыром(батон, сыр)	30/10	4,9	2,9	14,0	104	
Итого:			400	12,9	11,35	56,84	380,3	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
		Сок	100					
Итого:			100					
ОБЕД								
2011	16/1	Салат овощной(картофель, яблоко, горошек зеленый, яйцо, масло раст, соль)	60	2,0	5,0	5,6	76	
2011	18/2	Суп с макаронными изделиями(макароны, картофель, морковь, лук, масло раст, соль, вода)	180	1,53	0,9	10,26	56,7	
2011	5/9	Биточки куриные(кура, хлеб, молоко, мука, масло раст)	70	12,51	10,23	10,41	184,62	
2011	44/3	Греча отварная с овощами(греча, лук, морковь, вода, соль, масло слив)	130	7,4	5,8	32,76	216,66	
2011	6/10	Компот. из сух-в(сухофрукты, сахар, вода, витамин с)	180	0,45	0,0	16,47	64,8	
		Витаминизация 3го блюда	0,000					
			5					
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,24	15,6	103,5	

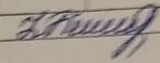
		Хлеб ржаной	40	3,12	0,48	13,6	34,3
Итого:			690	29,38	22,65	109,7	737,08
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
		Сдобная булочка	80	4,4	14,32	34	282,48
2011	10/1 0	Чай(чай,сахар,вода)	180	0,0	0,0	8,19	31,5
Итого:			260	4,4	14,32	42,19	313,98
Всего:				46,68	48,32	208,73	1481,36

Калькулятор



М.О. Захарова

Повар



Н.А. Берсенева

		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

Н.А. Берсенева

МЕНЮ
27 мая 2026г.
10,5 часов



Сборник рецептур	№ техкарты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ЗАВТРАК							
201	16/4	Каша Ассорти(рис,пшено,молоко,вода,сахар, соль,масло слив)	180	4,5	55,31	23,04	157,5
201	14/10	Какао с молоком(какао,молоко,сахар,вода)	180	3,51	3,15	20,61	121,5
201	3/13	Бутерброд с сыром(батон,сыр)	30/10	4,9	2,9	14	104
Итого:			400	12,91	61,36	57,65	383
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
		Яблоко	100				
Итого:			100				
ОБЕД							
201	9/2	Салат из моркови(морковь,сахар,масло раст)	60	0,7	4	6,6	64
201	6/2	Щи из свежей капусты (капуста,картофель,морковь,масло раст,соль,мясной бульон,сметана)	180	1,26	2,34	8,46	61,2
201	11/7	Тефтели рыбные в смет.соусе(минтай,хлеб,молоко,лук, мука,масло раст,масло слив,соль,вода)	130	11,1	6	10,7	142
201	3/3	Карт. пюре(картофель,молоко,масло слив,соль)	150	3,1	4,2	20,6	135
201	6/10	Компот.из сух- в(сухофрукты,сахар,вода,витамин с)	180	0,4	0,0	16,47	64,8
201		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,24	15,6	103,5
201		Хлеб ржаной	40	3,12	0,48	18,6	84,8
Итого:			770	22,05	17,26	97,03	654,3
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
							0,0003
							0,0003

201 1	14/5	Запеканка творожн. с рисом(творог, рис, вода, сахар, яйца, со ль, сухари, масло раст, сметана, масло слив)	130	18,85	12,87	23,63	291,2
201 1		Кисло-мол. напиток	100	2,5	3	19	110,5
201 1		Супп. молоко	30	2,16	2,5	16,8	417
201 1		Хлеб пшеничны	30	2,37	0,24	15,6	103,5
Итого:			290	25,88	18,61	75,03	922,2
Всего:				60,84	97,23	229,71	1959,5

Калькулятор

М.О. Захарова

Повар

И.С. Старкова

6

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК

2011	21/2	Суп молочный (молоко, макаронны, 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 ⁰⁰
		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

Н.А. Берсенева

МЕНЮ
29 мая 2026г.
10,5 часов



Сборник рецептов	№ тех. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК								
2011	7/4	Каша рисовая(рис,молоко,вода,сахар,соль,масло слив)	180	5,4	5,2	38,16	223,2	
2011	12/10	Чай с молоком(чай,вода,молоко,сахар)	180	1,2	1,2	10,08	54,9	
2011	3/13	Бутерброд с сыром(батон,сыр)	30/10	4,9	2,9	14	104	
Итого:			400	11,5	9,3	62,24	382,1	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
		сок	100			11	44	
Итого:			100			11	44	
ОБЕД								
2011	5/1	Салат из свежей капусты и моркови(капуста,морковь,масло раст,сахар,соль)	60	1,0	4,0	5,9	63	
2011	19/2	Суп рыбный(минтай,картофель,лук,маслораст,морковь,соль,вода)	180	6,4	3,6	11,7	107,1	
2011	11/8	Гуляш(говядина,масло слив,лук,мука,соль,вода)	80	11,9	12,5	3,7	176	
2011	3/3	Карт. пюре(картофель,молоко,масло слив,соль)	150	3,1	4,2	20,6	135	
2011	6/10	Компот.из сух-в(сухофрукты,сахар,вода,)	180	0,4	0,0	16,4	64,8	
		Витаминизация 3го блюда	0,00					0,0005
		Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,6	103,5	
		Хлеб ржаной	40	3,1	0,4	18,6	84,8	
Итого:			720	28,2	24,9	92,5	734,2	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								

		Сдобная булочка	80	4,4	14,3	34	282,48
2011	10/1 0	Чай(чай,вода,сахар)	180	0,0	0,0	8,1	31,5
Итого:			260	4,4	14,3	42,1	313,98
Всего:				44,1	48,5	207,84	1474,28

Калькулятор

М.О. Захарова

Повар

И.С. Старкова