

СОГЛАСОВАНО:

И.О. Удальцов *Одобрено 1 и 3*

Зрелая Л.О.



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

ООО «Резерв Школа питания»

И.О. Ковбаснюк



19.01.2026

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ

структурного подразделения ООО «Резерв ШП» столовая МБОУ СОШ № 3

(624825, Свердловская обл, Сухоложский р-он, пос. Алтынай, ул. Ленина, д.96)

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: Дети 7-11 лет

Действует с 19.01.2026 г

Присм пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергитич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Салат из квашеной капусты	50	2,4	6,33	3,5		44,6	ТК № 116 (81/2013)
Неделя I	Тертые "Домашние" (телятина, свинина, рис, соль йодированная) / соус томатный	90	10,7	6,9	5,4		112,7	ТТК № 282/ ТК № 32 (587/2004)
	Отварные макаронные изделия	150	3,9	6,8	40,2		235,8	ТК № 188 (516/2004)
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	0	0	24		91	пром
	Хлеб пшеничный (1)	30	2,37	0,24	15,6		103,5	пром
	Итого за завтрак:	520	19,37	20,27	88,7		587,6	
ОБЕД	Яблоки	180	0	0	17,64		70,5	ТТК № 161
Неделя I	Суп картофельный с бобовыми (картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное)	200	4,6	8,5	7,8		93,9	ТК № 69 (139/2004)
	Лулэш (свинина, томатн паста, лук репч, масло сливочн)	90	11,2	9,3	4,4		118	ТК № 429 (437/2004)
	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,2	9,2	35,2		286,5	ТК № 189(297/2004)
	Напиток "Витошка" (4)	200	0,2	0,1	25		102	ТТК № 24
	Хлеб ржаной (2)	30	2,76	0,45	13		68,55	пром
	Хлеб пшеничный (1)	30	2,37	0,24	15,6		103,5	пром
	Итого за обед:	880	27,33	27,79	118,64		842,95	
	Итого за День	1400	46,7	48,06	207,34		1430,55	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1
- 2
- 3
- 4
- Хлеб пшеничный - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1, В2, В6, РР, фолиевая кислота, железо, кальций)
- Хлеб ржаной - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1, В2, В6, РР, фолиевая кислота, железо, кальций)
- Для приготовления блюда используется йодированная соль.
- Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами С, В1, В2, В6, В12, РР, А, Е, D3; пантотеновой кислотой, фолиевой кислотой, К1.

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: Дети 7-11 лет

Действует с 19.01.2026 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Яблоки	180	0	0	17,64		70,5	ТТК № 161
Неделя 1	Запеканка творожная "Зебра" (творог 9%, яйцо, молоко, какао "Виташка") (4), стученное молоко	150	13,1	16,5	32,2		308,13	ТТК № 258/ТТК 51
	Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5%, кофейный напиток, сахар)	200	4,1	3,3	18,6		108,7	ТТК № 16
День 2	Хлеб пшеничный (1)	30	2,37	0,24	15,6		103,5	пром
	Итого за завтрак:	560	19,57	20,04	84,04		590,83	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем, сметана (млж 15%)	205	6,3	6,9	16,25		141,5	ТТК № 79 (110/2004)/ТТК 81
Неделя 1	Котлета из филе белой рыбы (треска, минтай)/соус молочный с морковью и шинатом	90	10,2	11,5	10,39		134,2	ТТК № 178 / ТТК № 33
	Пюре картофельное (картофель, молоко млж 2,5%, масло сливочное 72,5%/овощи припущенные (перец сладкий, горошек, морковь, фасоль стручковая, кукуруза)	150	5,5	8,6	47,6		315,3	ТТК № 187 (520/2004)/ТТК № 233
День 2	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	15,41		61	ТТК № 5
	Хлеб ржаной (2)	30	2,76	0,45	13		68,55	пром
	Хлеб пшеничный (1)	30	2,37	0,24	15,6		103,5	пром
	Итого за обед:	705	27,23	27,79	118,25		824,05	
Итого за День		1265	46,8	47,83	202,29		1414,88	
Соотношение Б:Ж:У 1:1:4								

- 1 Хлеб пшеничный - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1, В2, В6; РР, фолиевая кислота, железо, кальций)
- 2 Хлеб ржаной - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1, В2, В6; РР, фолиевая кислота, железо, кальций)
- 3 Для приготовления блюда используется йодированная соль.
- 4 В рецептуре блюда витаминизированное какао, обогащенное витаминами А, Е, Д3; С, В1, В2; В6; В12; К1

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: Дети 7-11 лет

Действует с 19.01.2026 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Сыр (поррижин)	15	3,9	4,05	0		45	ТК № 89 (97/2004)
	Тертые из курицы (филе куриной грудки, репчатый лук, масло растительное, хлеб пшеничный) /соус сметанный с томатом	90	7,3	8,21	9,7		104,2	ТТК № 167 /ТК № 40 (601/2004)
Неделя 1								
День 3	Рис отварной рассыпчатый /кабачки тушеные (кабачки, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное)	150	3,6	7,2	33,7		231,5	ТК № 214 (511/2004) /ТК № 271 (46/3/2015)
	Конфеты (4)	7,5	2,25	0,15	11		54,15	пром
	Чай черный байковый с сахаром	210	0,2	0	13,7		53	ТК № 1 (685/2004)
	Хлеб пшеничный (1)	30	2,37	0,24	15,6		103,5	пром
	Итого за завтрак:	502,5	19,62	19,85	83,7		591,35	
ОБЕД	Суп-пюре из цветной капусты, гречки	220	5,1	5,43	19,5		169,04	ТК № 76(168/2004)/ТК № 77(551/2004)
Неделя 1								
День 3	Гуляш из курицы (филе куриной грудки, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное)	90	11,6	11,3	17,6		131,5	ТТК № 603
	Булгур / тыква, припущенная в сливочном масле (тыква, масло сливочное, шпинат)	150	6,1	10,5	33,8		294,8	ТТК № 274 /ТТК № 46
	Кисель витаминизированный (5)	200	0	0	23		90	ТТК № 15
	Хлеб ржаной (2)	30	2,76	0,45	13		68,55	пром
	Хлеб пшеничный(1)	20	1,58	0,16	10,4		69	пром
	Итого за обед:	710	27,14	27,84	117,3		822,89	
Итого за День		1212,5	46,76	47,69	201		1414,24	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Хлеб пшеничный - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо; кальций)
- 2 Хлеб ржаной - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо; кальций)
- 3 Для приготовления блюда используется йодированная соль.
- 4 Молочные конфеты "Ешь, как пьешь" - 3 шт (7,5 г) = 100 г молока
- 5 Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами А; В1; В2; В5; С

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: Дети 7-11 лет

Действует с 19.01.2026 г

	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Присл. пищи							
ЗАВТРАК	Творожок в индивидуальной упаковке "Наша Маша" (4)	100	9	5	4	97	пром
Неделя 1	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,28	63	ТК № 262 (1/6/2015)
День 4	Каша молочная "Дружба" (рис, пшено, я сахар,масло сливочное, молоко2,5%) / масло сливочное	205	3,7	7,1	54,1	254,1	ТК № 206 (35/2006)/ТТК № 49
	Какао витаминизированное (какао "Витлошка", молоко 2,5%, сахар) (5)	200	3,9	3,1	15,2	105	ТТК № 10
	Хлеб пшеничный (1)	20	1,58	0,16	10,4	69	пром
	Итого за завтрак:	565	23,28	19,96	83,98	588,1	
	Салат из свежих с чесноком и сыром	60	0,84	5,34	4,86	72,6	ТК № 104 (50/2004)
	Куриный суп с рисом и картофелем (картофель, филе куриное, рис,морковь, лук репчатый, масло сливочное, шиннат)	200	6,9	5,47	13,4	121,3	ТК № 68 (138/2004)
ОБЕД	Шиннелъ (свинина, лук репчатый, хлеб пшеничный) соус томатный	90	8,6	7,4	5,7	126,1	ТК № 393 (608/2013) /ТК № 32 (587/2004)
Неделя 1	Отварные макаронные изделия /овощи припущенные (перец сладкий, горошек, морковь, фасоль стручковая, кукуруза)	150	4,9	7,2	35,7	201,5	ТК № 188 (516/2004) /ТТК № 233
День 4	Напиток из ягодной смеси	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 28
	Вафли	25	1,46	1,91	9,8	62	пром
	Хлеб ржаной (2)	30	2,76	0,45	13	68,55	пром
	Хлеб пшеничный (1)	20	1,58	0,16	10,4	69	пром
	Итого за обед:	775	27,24	28,03	117,86	823,05	
	Итого за День	1340	50,52	47,99	201,84	1411,15	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Хлеб пшеничный - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР, фолиевая кислота, железо; кальций)
- 2 Хлеб ржаной - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР, фолиевая кислота, железо; кальций)
- 3 Для приготовления блюда используется йодированная соль.
- 4 Продукт промышленного производства, обогащенный кальцием.
- 5 Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами А; Е; Д3; С; В1; В2; В6; В12; К1

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: Дети 7-11 лет

Действует с 19.01.2026 г

Присм пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергитич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Котлета рыбная "Морское чудо" (минтай филе, цветная капуста, яйцо куриное, масло растительное)Пюре картофельное/масло сливочное	225	14,7	13,1	36,3		300,54	ТТК № 617/ТТК № 187(520/2004)/ТТК № 49
Неделя 1	Чай с ягодами (чай черный байховый, свежемороженые ягоды, сахар)	210	0,3	0,1	14,3		59,6	ТТК № 2
День 5	Печенье	30	1,38	6,33	12,42		89,63	пром
	Хлеб пшеничный (1)	40	3,16	0,32	20,8		138	пром
	Итого за завтрак:	505	19,54	19,85	83,82		587,77	
ОБЕД	Салат из отварной моркови с яблоком и растительным маслом	60	0,6	3	5,1		48	ТТК № 142
Неделя 1	Рассольник, Ленинградский, сметана (млж 15%)	205	4,4	4,7	13,1		121,3	ТТК № 63(132/2004)/ТТК № 81
День 5	Щилов (рис, свинина, морковь, лук репчатый, растительное масло)	180	11,2	13,8	52,3		336,8	ТТК № 428 (590/2013)
	Коктейль молочный (4)	200	5,8	5,6	18,2		146,4	пром
	Хлеб ржаной (2)	30	2,76	0,45	13		68,55	пром
	Хлеб пшеничный (1)	30	2,37	0,24	15,6		103,5	пром
	Итого за обед:	705	27,13	27,79	117,3		824,55	
Итого за день		1210	46,67	47,64	201,12		1412,32	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Хлеб пшеничный - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР, фолиевая кислота, железо, кальций)
- 2 Хлеб ржаной - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР, фолиевая кислота, железо, кальций)
- 3 Для приготовления блюда используется йодированная соль.
- 4 Напиток промышленного производства, обогащенный кальцием.

Менюготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима,весна. Возрастная категория: Дети 7-11 лет

Действует с 19.01.2026 г

	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Присм пищи								
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0	30	ТК № 89 (97/2004)	
Неделя 2	Котлета "Домашний" (телятина, свиннина, соль йодированная) / соус томатный	100	10,1	7,3	6,4	112,7	ТТК № 282/ ТК № 32 (587/2004)	
День 6	Каша гречневая расщипчатая с овощами (греча, морковь, лук репчатый, масло сливочное)	150	4,1	9,6	46,7	281,6	ТК № 249 (44/3/2015)	
	Чай зеленый с лимоном	215	0,3	0	15,2	60	ТК № 2(686/2004)	
	Хлеб пшеничный (1)	30	2,37	0,24	15,6	103,5	пром	
	Итого за завтрак:	505	19,47	19,84	83,9	587,8		
ОБЕД	Огуры консервированные (на лимонном соке)	20	0,67	0	0,33	2	ТК № 127 (5/1/2015)	
	Суп картофельный с горбушей (горбуша филе,картофель, яйца куриные, морковь, лук репчатый, масло растительное)	200	5,8	8,44	13,8	153,9	ТТК № 78	
Неделя 2	Мясо тушеное (свинина, томатн паста, морковь, лук репч, масло растительное)	90	10,73	11,8	7,4	145,9	ТТК № 602	
День 6	Отварные макаронные изделия	150	3,9	6,8	40,2	235,8	ТК № 188 (516/2004)	
	Кисель витаминизированный (4)	200	0	0	23	90	ТТК № 15	
	Хлеб ржаной (2)	40	3,68	0,6	17,28	91,4	пром	
	Хлеб пшеничный (1)	30	2,37	0,24	15,6	103,5	пром	
	Итого за обед:	730	27,15	27,88	117,61	822,5		
Итого за День		1235	46,62	47,72	201,51	1410,3		

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Хлеб пшеничный - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо; кальций)
- 2 Хлеб ржаной - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо; кальций)
- 3 Для приготовления всех блюд используется йодированная соль.
- 4 Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами А, В1, В2; В5; С

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: Дети 7-11 лет

Действует с 19.01.2026 г

	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергитич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Присм пищи								
ЗАВТРАК	Яблочки	180	0	0	17,64		70,5	ТТК № 161
Неделя 2	Запеканка творожная с тыквой (творог 9%, тыква, яйцо, сметана, сахар) , ступенное молоко	150	13,2	16,5	32,11		305,4	ТТК № 276/ТТК 51
	Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5%, кофейный напиток, сахар)	200	4,1	3,3	18,6		108,7	ТТК № 16
	Хлеб пшеничный (1)	30	2,37	0,24	15,6		103,5	пром
	Итого за завтрак:	560	19,67	20,04	83,95		588,1	
ОБЕД	Салат из свежих "Бурячок" (свекла, огурцы консервированные, масло растительное)	60	0,6	8	3		37,6	ТК № 108 (16/2004)
	Куриный суп с макаронами (макаронные изделия, картофель, филе куриное,морковь, лук репчатый, масло сливочное, шпинат)	200	7,3	6,3	14,4		120,3	ТК № 70 (147/2004)
Неделя 2	Жаркое по-домашнему (картофель, свинина, лук репчатый, томатная паста, масло растительное)	180	12,9	11,85	37,5		345,3	ТК № 428 (590/2013)
День 7	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	15,41		61	ТТК № 5
	Гематоген (ступенное молоко, альбумин) (4)	25	1,5	0,9	18,9		87,5	пром
	Хлеб ржаной (2)	30	2,76	0,45	13		68,55	пром
	Хлеб пшеничный (1)	30	2,37	0,24	15,6		103,5	пром
	Итого за обед:	725	27,53	27,84	117,81		823,75	
Итого за день		1285	47,2	47,88	201,76		1411,85	
Соотношение Б:Ж:У 1:1:4								

- 1
- Хлеб пшеничный - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР, фолиевая кислота, железо; кальций)
- 2
- Хлеб ржаной - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой , с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР, фолиевая кислота, железо; кальций)
- 3
- Для приготовления блюда используется йодированная соль.
- 4
- Продукт промышленного производства, обогащенный Fe

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: Дети 7-11 лет

Действует с 19.01.2026 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Сыр (порционный)	10	2,6	2,7	0		30	ТК № 89 (97/2004)
Неделя 2	Творожок в индивидуальной упаковке "Наша Маша" (4)	100	9	5	4		97	пром
	Каша молочная "Пять знаков" с карамелизованным яблоком (молоко 2,5%, хлопья "5 знаков", яблоки свежие, масло сливочное, сахар, соль йодированная) / масло сливочное	155	4,8	8,8	43,8		218,3	ТТК № 263 / ТК № 49
День 8	Какао витаминизированное (какао "Витошка", молоко, сахар) (5)	200	3,9	3,1	15,2		105	ТТК № 10
	Хлеб пшеничный (1)	40	3,16	0,32	20,8		138	пром
	Итого за завтрак:	505	23,46	19,92	83,8		588,3	
ОБЕД	Яблоки	180	0	0	17,64		70,5	ТТК № 161
	Борщ Сибирский (свекла, картофель, капуста белокочанная, фасоль консервированная, лук репчатый, морковь, маслосливочное, томатная паста), сметана	205	4,2	6,52	4,5		96,7	ТК № 54(111/2004)/ТТК № 81
Неделя 2	Биточки рыбные "Любительские" (филе горбуши, морковь, лук репчатый, яйца, молоко, хлеб пшеничный) / соус сметанный с томатом	90	11,1	12,7	8,3		140,4	ТК № 411 (390/2004) / ТК № 40 (601/2004)
День 8	Рис отварной рассыпчатый /овощи припущенные (перец сладкий, горошек, морковь, фасоль стручковая, кукуруза)	150	6,6	7,8	33,7		241,5	ТК № 214 (511/2004) /ТТК № 233
	Напиток из яблочной смеси	200	0,2	0,1	25		102	ТТК № 28
	Хлеб ржаной (2)	30	2,76	0,45	13		68,55	пром
	Хлеб пшеничный (1)	30	2,37	0,24	15,6		103,5	пром
	Итого за обед:	885	27,23	27,81	117,74		823,15	
	Итого за День	1390	50,69	47,73	201,54		1411,45	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Хлеб пшеничный - хлеб с добавлением витамина - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо; кальций)
- 2 Хлеб ржаной - хлеб с добавлением витамина - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо; кальций)
- 3 Для приготовления блюда используется йодированная соль.
- 4 Продут промышленного производства, обогащенный кальцием.
- 5 Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами А; Е; Д3; С; В1; В2; В6; В12; К1

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: Дети 7-11 лет

Действует с 19.01.2026 г

	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Присм пищи	Выпечка куриные "Новые" (филе куриной грудки, яйца куриные, лук репчатый, сметана, сыр, масло сливочное)/соус сметанный с овощами (сметана 15%, морковь, лук репчатый, масло сливочное)						
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные, с сыром (макаронные изделия, сыр млж 45%, масло сливочное)/ кукуруза консервированная	90	10,5	11,3	9,3	147,3	ТТК № 173/ТТК № 41
Неделя 2	Чай черный байховый с сахаром	150	5,12	6,4	35,4	221,97	ТТК № 202/ТТК № 259
День 9	Вафли	210	0,2	0	13,7	53	ТТК № 1 (685/2004)
	Хлеб пшеничный (1)	25	1,46	1,91	9,8	62	пром
	Итого за завтрак:	30	2,37	0,24	15,6	103,5	пром
		505	19,65	19,85	83,8	587,77	
ОБЕД	Суп-пюре из картофеля и кабачков, гречки	220	4,06	8,5	13,4	139,14	ТТК № 95/ТТК № 77(551/2004)
Неделя 2	Гуляш из курицы (филе куриной грудки, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное)	90	11,6	11,3	17,6	131,5	ТТК № 603
День 9	Каша рассыпчатая гречневая /овощи припущенные (перец сладкий, горошек, морковь, фасоль стручковая, кукуруза)	150	5,6	7,2	32,2	287,5	ТТК № 189(297/2004)/ТТК № 233
	Конфеты (4)	5	1,5	0,1	7,3	36,1	пром
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	0	0	24	91	пром
	Хлеб ржаной (2)	30	2,76	0,45	13	68,55	пром
	Хлеб пшеничный (1)	20	1,58	0,16	10,4	69	пром
	Итого за обед:	715	27,1	27,71	117,9	822,79	
Итого за День		1220	46,75	47,56	201,7	1410,56	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Хлеб пшеничный - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо, кальций)
- 2 Хлеб ржаной - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо, кальций)
- 3 Для приготовления блюда используется йодированная соль.
- 4 Молочные конфеты "Ешь, как пьешь", 2 шт (5 г) = 70 г молока

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: Дети 7-11 лет

Действует с 19.01.2026 г

Присм пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергитич ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Омлет с рыбой запеченный (яйца куриные, филе минтая, молоко 2,5%, масло сливочное) / <i>кабачки тушеные</i> (кабачки, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное)	190	13,7	8,9	22,2	206,3	ТТК № 199/ТК № 271 (46/3/2015)	
Неделя 2	Чай с лимоном (чай черный байховый, сахар, лимон)	215	0,3	0	15,2	60	ТК № 2(686/2004)	
День 10	Печенье	50	2,3	10,55	20,7	149,38	пром	
	Хлеб пшеничный (1)	50	3,95	0,4	26	172,5	пром	
	Итого за завтрак:	505	20,25	19,85	84,1	588,18		
ОБЕД	Щи из квашеной капусты (капуста квашеная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное) / сметана (мдж 15%)	205	5,1	5,43	8,5	119,5	ТК № 60 (129/2004)/ТТК 81	
Неделя 2	Зразы из свинины с луком и яйцом/ соус сметанный с томатом	90	11,2	13,9	11,9	148,3	ТТК № 612/ТК № 40 (601/2004)	
День 10	Картофель тушеный (картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное 72,5%)/ <i>горошек зеленый</i>	150	5,5	7,6	43,6	281	ТК № 428 (590/2013)/ТТК № 245	
	Напиток "Витоника" (4)	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 24	
	Хлеб ржаной (2)	30	2,76	0,45	13	68,55	пром	
	Хлеб пшеничный (1)	30	2,37	0,24	15,6	103,5	пром	
	Итого за обед:	705	27,13	27,72	117,6	822,85		
Итого за День		1210	47,38	47,57	201,7	1411,03		

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Хлеб пшеничный - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо; кальций)
- 2 Хлеб ржаной - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо; кальций)
- 3 Для приготовления блюда используется йодированная соль.
- 4 Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами С, В1; В2; В6; В12; РР; А; Е; D3; пантотеновой кислотой, фолиевой кислотой; К1.