

СОГЛАСОВАНО:

И.О. Подпись Шарыкина 3

И.О. Подпись Иванова И.О.



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

ООО «Резерв Центрального питания»

И.О. Подпись Е.В. Ковбаснюк

19.01.2026



10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОВЗ 7-11 ЛЕТ

структурного подразделения ООО «Резерв ЦНП» 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 ОБЗ 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	Салат из квашеной капусты	50	2,4	6,33	3,5	44,6	ТК № 116 (81/2013)	
Неделя 1	Тфетси "Домашние" (телятина, свинина, рис, соль йодированная) / соус томатный	90	10,7	6,9	5,4	112,7	ТТК № 282 / ТК № 32 (587/2004)	
День 1	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	Блюки	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161	
Неделя 1	Суп картофельный с бобовыми (картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное)	200	4,6	8,5	7,8	93,9	ТК № 69 (139/2004)	
День 1	Лулши (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 "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:	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 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 витаминами С, В1; В2; В6; В12; РР; А; Е; D3; пантотеновой кислотой, фолиевой кислотой; К1.

Меню приготавливаемых блюд

Действует с 19.01.2026 г

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: Дети 0В3 7-11 лет

	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Присм пищи								
ЗАВТРАК	Яблочки	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161	
Неделя 1	Запеканка творожная "Забра" (творог 9%, яйцо, молоко, какао "Виташка") (4), ступенное молоко	150	13,1	16,5	32,2	308,13	ТТК № 258/ТТК 51	
День 2	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	19,57	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	
День 2	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	
	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	27,99	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 ОВЗ 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 (норвичи)	15	3,9	4,05	0	45	ТК № 89 (97/2004)	
	Тесто 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								
	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	
День 3	Чай черный байховый 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								
	Гуляш из курицы (филе куриной грудки, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное)	90	11,6	11,3	17,6	131,5	ТТК № 603	
День 3	Булгур / тыква, припущенная в сливочном масле (тыква, масло сливочное, шпинат)	150	6,1	10,5	33,8	294,8	ТТК № 274 / ТК № 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 прешь", 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 ОБЗ 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	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, молоко 2,5%) / масло сливочное	205	3,7	7,1	54,1		254,1	ТК № 206 (35/2006)/ТТК № 49
	Какао витаминизированное (какао "Витолка", 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 свеклы с чесноком и сыром	60	0,84	5,34	4,86		72,6	ТК № 104 (50/2004)
ОБЕД	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)
	Шницель (свинина, лук репчатый, хлеб пшеничный) / соус томатный	90	8,6	7,4	5,7		126,1	ТК № 393 (608/2013) / ТК № 32 (587/2004)
День 4	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
	Напиток из вишневой 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 0ВЗ 7-11 лет

Действует с 19.01.2026 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергитич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Колбаса 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/ТК № 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	Расолюшник Ленинградский, сметана (мж 15%)	205	4,4	4,7	13,1		121,3	ТК № 63(132/2004)/ТТК № 81
День 5	Плов (рис, свинина, морковь, лук репчатый, растительное масло)	180	11,2	13,8	52,3		336,8	ТК № 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 блюд используется йодированная соль.
- 4 Напиток промышленного производства, обогащенный кальцием.

Меню приготавливаемых блюд

Действует с 19.01.2026 г

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Сыр (порцики)	10	2,6	2,7	0		30	ТК № 89 (97/2004)
Неделя 2	Котлета "Домашняя" (телятина, свинина, соль йодированная) / соус томатный	100	10,1	7,3	6,4		112,7	ТТК № 282/ ТК № 32 (587/2004)
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами (греча, морковь, лук репчатый, масло сливочное)	150	4,1	9,6	46,7		281,6	ТК № 249 (44/3/2015)
День 6	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
	Мясо тушеное (свинина, томатн паста, морковь, лук репч, масло растительное)	90	10,73	11,8	7,4		145,9	ТТК № 602
	Отварные макаронные изделия	150	3,9	6,8	40,2		235,8	ТК № 188 (516/2004)
Неделя 2	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 ОВЗ 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	Яблочки	180	0	0	17,64		70,5	ТТК № 161
Неделя 2	Запеканка творожная с тыквой (творог 9%, тыква, яйцо, сметана, сахар), стуженное 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
День 7	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)
Неделя 2	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)
	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 (стуженное 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 блюд используется йодированная соль.
- 4 Продукт промышленного производства, обогащенный Fe

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: Дети 0ВЗ 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 (поршам)	10	2,6	2,7	0		30	ТК № 89 (97/2004)
Неделя 2	Творожок в индивидуальной упаковке "Наша Маша" (4) Каша молочная "Пять лаков" с карамелизованным яблоком (молоко 2,5%, хлопья "5 лаков", яблоки свежие, масло сливочное, сахар, соль йодированная) / масло сливочное	100	9	5	4		97	пром
День 8	Какое витаминизированное (какао "Витюшка", молоко, сахар) (5)	155	4,8	8,8	43,8		218,3	ТТК № 263 / ТК № 49
	Хлеб пшеничный (1)	200	3,9	3,1	15,2		105	ТТК № 10
	Итого за завтрак:	40	3,16	0,32	20,8		138	пром
		505	23,46	19,92	83,8		588,3	
ОБЕД	Яблочки	180	0	0	17,64		70,5	ТТК № 161
	Борщ Сибирский (свека, картофель, капуста белокочанная, фасоль консервированная, лук репчатый, морковь, маслосливочное, томатная паста), сметана							
Неделя 2	Биточки рыбные "Любительские" (филе горбуши, морковь, лук репчатый, яйца, молоко, хлеб пшеничный) соус сметанный с томатом	205	4,2	6,52	4,5		96,7	ТК № 54(111/2004)/ТТК № 81
День 8	Рис отварной рассыпчатый /овощи припущенные (перец сладкий, горошек, морковь, фасоль стручковая, кукуруза)	90	11,1	12,7	8,3		140,4	ТК № 411 (390/2004) /ТК № 40 (601/2004)
	Напиток из яблочной смеси	150	6,6	7,8	33,7		241,5	ТК № 214 (511/2004) /ТТК № 233
	Хлеб ржаной (2)	200	0,2	0,1	25		102	ТТК № 28
	Хлеб пшеничный (1)	30	2,76	0,45	13		68,55	пром
	Итого за обед:	30	2,37	0,24	15,6		103,5	пром
		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 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

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Выпечки куриные "Новые" (филе куриной грудки, яйца куриные, лук репчатый, сметана, сыр, масло сливочное)/соус сметанный с овощами (сметана 15%, морковь, лук репчатый, масло сливочное)	90	10,5	11,3	9,3		147,3	ТТК № 173/ТТК № 41
Неселя 2	Макаронные изделия отварные, с сыром (макаронные изделия, сыр млж 45%, масло сливочное)/ кукуруза консервированная	150	5,12	6,4	35,4		221,97	ТТК № 202/ТТК № 259
День 9	Чай черный байховый с сахаром	210	0,2	0	13,7		53	ТТК № 1 (685/2004)
	Вафли	25	1,46	1,91	9,8		62	пром
	Хлеб пшеничный (1)	30	2,37	0,24	15,6		103,5	пром
	Итого за завтрак:	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)
Неселя 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 расщипчатая 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 ОБЗ 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	Омлет с рыбой запеченный (айда куринные, филе минтая, молоко 2,5%, масло сливочное) /кабачки тушеные (кабачки, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное)	190	13,7	8,9	22,2		206,3	ТТК № 199/ТТК № 271 (46/3/2015)
	Чай с лимоном (чай черный байховый, сахар, лимон)	215	0,3	0	15,2		60	ТТК № 2(686/2004)
Неделя 2	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 (МЛЖ 15%)	205	5,1	5,43	8,5		119,5	ТТК № 60 (129/2004)/ТТК 81
	Зразы из свинины с луком и яйцом/ соус сметанный с томатом	90	11,2	13,9	11,9		148,3	ТТК № 612/ТТК № 40 (601/2004)
Неделя 2	Картофель тушеный (картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное 72,5%/горошек зеленый	150	5,5	7,6	43,6		281	ТТК № 428 (590/2013)/ТТК № 245
	Напиток "Витощка" (4)	200	0,2	0,1	25		102	ТТК № 24
День 10	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.