

СОГЛАСОВАНО:



10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОВЗ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ структурного подразделения ООО «Резерв ШП» столовая МБОУ СОШ № 3

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

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

ООО «Резерв Школьное питание»



Е. В. Ковбаснюк

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: Дети 0ВЗ 12 лет и старше

Действует с 19.01.2026 г

	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Присем пищи								
ЗАВТРАК	Салат из квашеной капусты	100	4	8,5	5,8	74,3	ТК № 116 (81/2013)	
Неделя 1	Тфтели "Домашние" (телятина, свинина, рис, соль йодированная) / соус томатный	100	11,9	6,67	5	135,2	ТТК № 282/ ТК № 32 (587/2004)	
День 1	Отварные макаронные изделия	180	4,68	8,16	48,24	282,96	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:	610	22,95	23,57	98,64	686,96		
ОБЕД	Яблоки	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161	
Неделя 1	Суп картофельный с бобовыми (картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное)	250	5,75	10,63	9,75	117,4	ТК № 69 (139/2004)	
День 1	Гуляш (свинина, томатн паста, лук репч, масло сливочн)	100	11,4	10,3	4,9	131,1	ТК № 429 (437/2004)	
	Каша рассыпчатая гречневая	180	7,44	11,04	40,24	313,8	ТК № 189(297/2004)	
	Напиток "Витонка" (4)	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 24	
	Хлеб ржаной (2)	50	4,6	0,75	21,6	114,25	пром	
	Хлеб пшеничный (1)	30	2,37	0,24	15,6	103,5	пром	
	Итого за обед:	990	31,76	33,06	134,73	952,55		
Итого за день		1600	54,71	56,63	233,37	1639,51		

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

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: Дети 0В3 12 лет и старше

Действует с 19.01.2026 г

	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы	Энергетич. ценность	
Присм. пиши							
ЗАВТРАК	Яблочки	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161
Неделя 1	Запеканка творожная "Зебра" ("творог 9%, яйцо, молоко, какао "Виташока") (4), ступенное молоко	170	14,85	19,7	33,6	329,2	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)	50	3,95	0,4	26	172,5	пром
	Итого за завтрак:	600	22,9	23,4	95,84	680,9	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем, сметана (млж 15%)	255	7,9	8,63	20,3	176,9	ТК № 79 (110/2004)/ТТК 81
Неделя 1	Котлета из филе белой рыбы (треска, минтай)/соус молочный с морковью и шинатом	100	11,3	12,8	11,54	149,1	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)	180	6,6	10,32	57,12	378,36	ТК № 187 (520/2004)/ТТК № 233
	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	15,41	61	ТТК № 5
	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:	805	31,95	32,69	137,25	960,26	
Итого за День		1405	54,85	56,09	233,09	1641,16	

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 ОБЗ 12 лет и старше

Действует с 19.01.2026 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	20	5,2	5,4	0		60	ТК № 89 (97/2004)
	Тефтели из курицы (филе куриной грудки, репчатый лук, масло растительное, хлеб пшеничный) /соус сметанный с томатом	100	8,1	9,1	10,8		115,8	ТТК № 167/ТК № 40 (601/2004)
Неделя 1								
День 3	Рис отварной расщипчатый /кабачки тушеные (кабачки, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное)	180	4,32	8,64	40,44		277,8	ТК № 214 (511/2004) /ТК № 271 (46/3/2015)
	Конфеты (4)	7,5	2,25	0,15	11		54,15	пром
	Чай черный байховый с сахаром	210	0,2	0	13,7		53	ТК № 1 (685/2004)
	Хлеб пшеничный (1)	40	3,16	0,32	20,8		138	пром
	Итого за завтрак:	557,5	23,23	23,61	96,74		698,75	
ОБЕД	Суп-пюре из цветной капусты, гречки	270	6,38	6,8	24,4		211,3	ТК № 76(168/2004)/ТК № 77(551/2004)
Неделя 1								
День 3	Гуляш из курицы (филе куриной грудки, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное)	100	12,9	12,6	19,6		146,1	ТТК № 603
	Булгур/ тыква, припущенная в сливочном масле (тыква, масло сливочное, шпинат)	180	7,32	12,6	40,6		353,76	ТТК № 274 /ТТК № 46
	Кисель витаминизированный (5)	200	0	0	23		90	ТТК № 15
	Хлеб ржаной (2)	40	3,68	0,6	17,28		91,4	пром
	Хлеб пшеничный(1)	20	1,58	0,16	10,4		69	пром
	Итого за обед:	810	31,86	32,76	135,28		961,56	
	Итого за День	1367,5	55,09	56,37	232,02		1660,31	

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 "Еда", как пшеть " 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 12 лет и старше

Действует с 19.01.2026 г

	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Присм. пищи								
ЗАВТРАК	Творожок в индивидуальной упаковке "Наша Маша" (4)	100	9	5	4	97	пром	
Неделя 1	Йогурт 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	255	4,63	10,3	61,63	311,63	ТК № 206 (35/2006)/ТТК № 49	
	Какое витаминизированное (какао "Витошка", молоко 2,5%, сахар) (5)	200	3,9	3,1	15,2	105	ТТК № 10	
	Хлеб пшеничный (1)	30	2,37	0,24	15,6	103,5	пром	
	Итого за завтрак:	625	25	23,24	96,71	680,13		
	Салат из свежих с чесноком и сыром	100	1,4	5,9	7,1	104	ТК № 104 (50/2004)	
	Куриный суп с рисом и картофелем (картофель,филе куриное, рис,морковь, лук репчатый, масло сливочное, шпинат)	250	7,9	6,84	14,75	131,6	ТК № 68 (138/2004)	
ОБЕД	Шницель (свинина, лук репчатый, хлеб пшеничный) / соус томатный	100	9,6	8,2	6,3	140,11	ТК № 393 (608/2013) /ТК № 32 (587/2004)	
Неделя 1	Отварные макаронные изделия /овощи припущенные (перец сладкий, горошек, морковь, фасоль стручковая, кукуруза)	180	5,9	8,64	42,84	241,8	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)	30	2,37	0,24	15,6	103,5	пром	
	Итого за обед:	915	31,59	32,28	134,39	953,56		
	Итого за День	1540	56,59	55,52	231,1	1633,69		

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 083 12 лет и старше

Действует с 19.01.2026 г

	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Присм пищи	Котлета рыбная "Морское чудо" (минтай филе, цветная капуста, яйцо куриное, масло растительное) Щоре картофельное /масло сливочное	265	16,9	16,5	43,1		359,18	ТТК № 617 /ТК № 187(520/2004)/ТТК № 49
ЗАВТРАК	Чай с ягодами (чай черный байховый, свежемороженые ягоды, сахар)	210	0,3	0,1	14,3		59,6	ТТК № 2
Неделя 1	Печенье	30	1,38	6,33	12,42		89,63	пром
День 5	Хлеб пшеничный (1)	50	3,95	0,4	26		172,5	пром
	Итого за завтрак:	555	22,53	23,33	95,82		680,91	
ОБЕД	Салат из отварной моркови с яблоком и растительным маслом	100	1	5	8,5		80	ТТК № 142
Неделя 1	Расоольник, Ленинградский, сметана (млж 15%)	255	5,5	5,9	14,38		141,6	ТК № 63(132/2004)/ТТК № 81
День 5	Шлов (рис, свинина, морковь, лук репчатый, растительное масло)	200	12,4	15,3	56,1		370,2	ТК № 428 (590/2013)
	Коктейль молочный (4)	200	5,8	5,6	18,2		146,4	пром
	Хлеб ржаной (2)	50	4,6	0,75	21,6		114,25	пром
	Хлеб пшеничный (1)	30	2,37	0,24	15,6		103,5	пром
	Итого за обед:	835	31,67	32,79	134,38		955,95	
Итого за День		1390	54,2	56,12	230,2		1636,86	

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.

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: Дети 0В3 12 лет и старше

Действует с 19.01.2026 г

	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Прием пищи								
ЗАВТРАК	Сыр (порцики)	15	3,9	4,05	0		45	ТК № 89 (97/2004)
Неделя 2	Колбаса "Домашняя" (телятина, свинина, соль йодированная) / соус томатный	100	10,1	7,3	6,4		112,7	ТК № 282/ ТК № 32 (587/2004)
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами (греча, морковь, лук репчатый, масло сливочное)	180	5,2	11,52	54,04		327,9	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)	40	3,16	0,32	20,8		138	пром
	Итого за завтрак:	550	22,66	23,19	96,44		683,6	
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 куринные, морковь, лук репчатый, масло растительное)	250	7,25	10,55	17,25		192,4	ТК № 78
Неделя 2	Масло тушеное (свинина, томатн паста, морковь, лук репч., масло растительное)	100	11,9	13,1	8,2		166,9	ТК № 602
	Отварные макаронные изделия	180	4,68	8,16	48,24		282,96	ТК № 188 (516/2004)
День 6	Кисель витаминизированный (4)	200	0	0	23		90	ТК № 15
	Хлеб ржаной (2)	50	4,6	0,75	21,6		114,25	пром
	Хлеб пшеничный (1)	30	2,37	0,24	15,6		103,5	пром
	Итого за обед:	830	31,47	32,8	134,22		952,01	
Итого за День		1380	54,13	55,99	230,66		1635,61	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Хлеб пшеничный - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (B1; B2; B6; PP, фолиевая кислота, железо, кальций)
- 2 Хлеб ржаной - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (B1; B2; B6; PP, фолиевая кислота, железо, кальций)
- 3 Для приготовления всех блюд используется йодированная соль.
- 4 Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами A; B1; B2; B5; C

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: Дети ОБЗ 12 лет и старше

Действует с 19.01.2026 г

	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Присм пиши								
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	180	15,74	19,8	38,73	366,48	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)	40	3,16	0,32	20,8	138	пром	
	Итого за завтрак:	600	23	23,42	95,77	683,68		
ОБЕД	Салат из свежих "бурячок" (свекла, огурцы консервированные, масло растительное)	100	1	10,3	5	55,7	ТК № 108 (16/2004)	
Неделя 2	Куриный суп с макаронами (макароны изеблия, картофель, филе куриное,морковь, лук репчатый, масло сливочное, шпинат)	250	8,13	7,9	16	146,4	ТК № 70 (147/2004)	
	Жаркое по-домашнему (картофель, свинина, лук репчатый, томатная паста, масло растительное)	200	13,9	12,17	41,7	383,7	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)	50	4,6	0,75	21,6	114,25	пром	
	Хлеб пшеничный (1)	30	2,37	0,24	15,6	103,5	пром	
	Итого за обед:	855	31,6	32,36	134,21	952,05		
	Итого за День	1455	54,6	55,78	229,98	1635,73		

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 0В3 12 лет и старше

Действует с 19.01.2026 г

	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы			
	ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	15	3,9	4,05	0		45	ТК № 89 (97/2004)
Неделя 2		Творожок в индивидуальной упаковке "Наша Маша" (4)							
		Каша молочная "Пять злаков" с карамелизованным яблоком (молоко 2,5%, хлопья "5 злаков", яблоки свежие, масло сливочное, сахар, соль йодированная)/ масло сливочное	100	9	5	4		97	пром
День 8		Какао витаминизированное (какао "Витолка", молоко, сахар) (5)	225	6,04	10,9	56,24		300,17	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
		Итого за завтрак:	580	26	23,37	96,24		685,17	
ОБЕД		Яблоко	180	0	0	17,64		70,5	ТТК № 161
Неделя 2		Борщ Сибирский (свекла, картофель, капуста белокочанная, фасоль, консервированная, лук репчатый, морковь, маслосливочное, томатная паста), сметана							
		Биточки рыбные "Любительские" (филе горбуши, морковь, лук репчатый, яйца, молоко, хлеб пшеничный) соус сметанный с томатом	255	5,25	8,15	5,63		120,9	ТК № 54(111/2004)/ТТК № 81
День 8		Рис отварной рассыпчатый /овощи припущенные (перец сладкий, горошек, морковь, фасоль стручковая, кукуруза)	100						
		Напиток из яблочной смеси	180	12,33	14,1	9,2		148	ТК № 411 (390/2004) /ТК № 40 (601/2004)
		Хлеб ржаной (2)	200	7,92	9,36	40,44		281,8	ТК № 214 (511/2004) /ТТК № 233
		Хлеб пшеничный (1)	40	0,2	0,1	25		102	ТТК № 28
		Итого за обед:	40	3,68	0,6	17,28		91,4	пром
		Итого за обед:	40	3,16	0,32	20,8		138	пром
		Итого за День	995	32,54	32,63	135,99		952,6	
		Итого за День	1575	58,54	56	232,23		1637,77	

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; калий)
- 2 Хлеб ржаной - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо; калий)
- 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

Действует с 19.01.2026 г

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: Дети ОБЗ 12 лет и старше

	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Присм. пищи	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)	100	11,67	13,5	9,3		163,7	ТТК № 173/ТТК № 41
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные, с сыром (макаронные изделия, сыр мжж 45%, масло сливочное)/ кукуруза консервированная	180	6,14	7,68	42,48		266,36	ТТК № 202/ТТК № 259
Неделя 2	Чай черный байховый с сахаром	210	0,2	0	13,7		53	ТК № 1 (685/2004)
День 9	Вафли	25	1,46	1,91	9,8		62	пром
	Хлеб пшеничный (1)	40	3,16	0,32	20,8		138	пром
	Итого за завтрак:	555	22,63	23,41	96,08		683,06	
ОБЕД	Суп-пюре из картофеля и кабачков, гречки	270	5,2	10,63	16,9		173,9	ТТК № 95/ТК № 77(551/2004)
Неделя 2	Гуляши из курицы (филе куриной грудки, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное)	100	12,9	12,6	19,6		146,1	ТТК № 603
День 9	Каша рассыпчатая гречневая /овощи припущенные (перел сладкий, горошек, морковь, фасоль стручковая, кукуруза)	180	6,7	8,64	38,64		345	ТК № 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)	40	3,68	0,6	17,28		91,4	пром
	Хлеб пшеничный (1)	20	1,58	0,16	10,4		69	пром
	Итого за обед:	815	31,56	32,73	134,12		952,5	
	Итого за День	1370	54,19	56,14	230,2		1635,56	

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 12 лет и старше

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 (яйца куриные, филе минтая, молоко 2,5%, масло сливочное) / кабачки тушеные (кабачки, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное)	230	15,9	12,3	28,7	238,9	ТТК № 199/ТТК № 271 (46/3/2015)
Неделя 2	Чай с лимоном (чай черный байховый, сахар, лимон)	215	0,3	0	15,2	60	ТТК № 2(686/2004)
День 10	Печенье	50	2,3	10,55	20,7	149,38	пром
	Хлеб пшеничный (1)	60	4,74	0,48	31,21	207	пром
	Итого за завтрак:	555	23,24	23,33	95,81	655,28	
ОБЕД	Щи из квашеной капусты (капуста квашеная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное) / сметана (млж 15%)	255	6,4	6,8	10,6	149,4	ТТК № 60 (129/2004)/ТТК 81
Неделя 2	Зразы из свинины с луком и яйцом/ соус сметанный с томатом	100	12,4	15,4	14,2	164,8	ТТК № 612/ТТК № 40 (601/2004)
День 10	Картофель тушеный (картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное 72,5%)/ порошек зеленый	180	6,6	9,1	52,3	341,2	ТТК № 428 (590/2013)/ТТК № 245
	Напиток "Витюшка" (4)	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 24
	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:	805	31,65	32,24	134,98	952,3	
	Итого за День	1360	54,89	55,57	230,79	1607,58	

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 Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами С, В1; В2; В6; В12; РР; А; Е; D3; пантотеновой кислотой, фолиевой кислотой; К1.