

СОГЛАСОВАНО:

и.о. директора МБОУ СОШ № 3
Козирев Зириев Р.С.



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

ООО «Резерв Школьное питание»

Е. В. Ковбаснюк

02.09.2026 г



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)

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: дети ОВЗ 12 лет и старше

Действует с 02.09.2026 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Огурцы консервированные (на лимонном соке)	50	1,7	0	0,8	5	ТК № 127 (5/1/2015)
Неделя 1	Тефтели "Домашние" (телятина, свинина, рис, соль йодированная) / соус томатный	100	11,9	11	6	125,2	ТТК № 282/ ТК № 32 (587/2004)
День 1	Макаронные изделия отварные, с сыром (макаронные изделия, сыр мдз 45%, масло сливочное)	180	6,14	11,64	42,5	292,8	ТТК № 202
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	0	0	24	91	пром
	Хлеб пшеничный (1)	40	3,16	0,32	20,8	138	пром
	Итого за завтрак:	570	22,9	22,96	94,1	652	
ОБЕД	Яблоки	100	0	0	9,8	39,2	ТТК № 161
Неделя 1	Суп картофельный с бобовыми (картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное)	250	5,75	10,6	12,3	127,4	ТК № 69 (139/2004)
День 1	Гуляш (свинина, томатная паста, лук репч, масло сливочн)	100	12,4	10,33	4,9	131,1	ТК № 429 (437/2004)
	Каша рассыпчатая гречневая	180	7,44	11,04	46,5	364	ТК № 189(297/2004)
	Напиток "Витошка" (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:	910	32,76	33,06	135,7	981,45	
Итого за день		1480	55,66	56,02	229,8	1633,45	

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 блюд 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 ОВЗ 12 лет и старше

Действует с 02.09.2026 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергитич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Яблоки	120	0	0	9,8	39,2	ТТК № 161
Неделя 1	Запеканка творожная "Зебра"(творог 9%, яйцо, молоко, какао "Витошка") (4) , сгущенное молоко	180	13,7	19,5	39,9	361,8	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:	550	21,75	23,2	94,3	682,2	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем, сметана (мдж15%)	255	7,84	8,6	20,2	176	ТК № 79 (110/2004)/ТТК 81
Неделя 1	Котлета из филе белой рыбы (треска, минтай)/соус молочный с морковью и шпинатом	100	11,33	12,8	11,5	149,7	ТТК № 178 / ТТК № 33
День 2	Пюре картофельное (картофель, молоко мдж 2,5%, масло сливочное 72,5%)/овощи припущенные (перец сладкий, горошек, морковь, фасоль стручковая, кукуруза)	180	6,6	10,3	51,4	345,6	ТК № 187 (520/2004)/ТТК № 233
	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	15,41	61	ТТК № 5
	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:	815	32,84	32,79	135,71	950,05	

Итого за день 1365 54,59 55,99 230,01 1632,25

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
- В рецептуре блюда витаминизированное какао, обогащенное витаминами А; Е; Д3; С; В1; В2; В6; В12; К1

Меню приготавливаемых блюд

Действует с 02.09.2026 г

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: дети ОВЗ 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	20	5,2	5,4	0	60	ТК № 89 (97/2004)
Неделя 1	Тефтели из курицы (филе куриной грудки, репчатый лук, масло растительное, хлеб пшеничный) /соус сметанный с томатом	100	9,2	9,12	10,8	115,8	ТТК № 167/ТК № 40 (601/2004)
День 3	Рис отварной рассыпчатый /кабачки тушеные (кабачки, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное)	180	4,32	8,64	46,4	310,2	ТК № 214 (511/2004) /ТК № 271 (46/3/2015)
	Конфеты (4)	7,5	1	0	5	24	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	23,08	23,48	96,7	701	
ОБЕД	Суп-пюре из цветной капусты, гречки	270	6,3	6,7	23,9	207,5	ТК № 76(168/2004)/ТК № 77(551/2004)
Неделя 1	Курица по-пекински (филе куриной грудки, ананас консервированный, лук репчатый, томатная паста, масло растительное)	100	12,9	12,6	19,6	146,1	ТТК № 179
День 3	Булгур / тыква, припущенная в сливочном масле (тыква, масло сливочное, шпинат)	180	7,3	12,6	41,8	333,8	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	31,76	32,66	135,98	937,8	
Итого за день		1367,5	54,84	56,14	232,68	1638,8	

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
- 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

Действует с 02.09.2026 г

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: дети ОВЗ 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	20	5,2	5,4	0	60	ТК № 89 (97/2004)
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	250	5	8,13	51,4	306,4	ТК № 206 (35/2006)/ТТК № 49
	Какао витаминизированное (какао "Витошка", молоко 2,5%, сахар) (5)	200	3,9	3,1	15,2	105	ТТК № 10
	Гематоген (сгущенное молоко, альбумин) (4)	25	1,5	0,9	18,9	87,5	пром
	Хлеб пшеничный (1)	30	2,37	0,16	10,4	69	пром
	Итого за завтрак:	565	23,07	22,29	96,18	690,9	
	Салат из свеклы с чесноком и сыром	100	1,4	8,9	8,1	121	ТК № 104 (50/2004)
ОБЕД	Куриный суп с рисом и картофелем (картофель, филе куриное, рис, морковь, лук репчатый, масло сливочное, шпинат)	250	8,6	6,84	16,8	141,6	ТК № 68 (138/2004)
Неделя 1	Шницель (свинина, лук репчатый, хлеб пшеничный)/ соус томатный	100	10,7	8,3	8,3	138,1	ТК № 393 (608/2013) /ТК № 32 (587/2004)
День 4	Отварные макаронные изделия /овощи припущенные (перец сладкий, горошек, морковь, фасоль стручковая, кукуруза)	180	5,88	8,64	51,24	301,8	ТК № 188 (516/2004) /ТТК № 233
	Напиток из ягодной 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	0,16	10,4	69	пром
	Итого за обед:	890	31,91	33,39	132,84	942,05	

Итого за день 1455 54,98 55,68 229,02 1632,95
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 Продукт промышленного производства, обогащенный Fe.
- 5 Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами А; Е; Д3; С; В1; В2; В6; В12; К1

Меню приготавливаемых блюд

Действует с 02.09.2026 г

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: дети ОВЗ 12 лет и старше

Прием 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	270	17,04	16,08	43,2	358,8	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)	50	3,95	0,4	26	172,5	пром
	Итого за завтрак:	560	22,67	22,91	95,92	680,53	
ОБЕД	Салат из отварной моркови с яблоком и растительным маслом	100	1	5	5,2	80	ТТК № 142
Неделя 1	Рассольник Ленинградский, сметана (мдж 15%)	255	5,5	8,4	8,9	151,6	ТК № 63(132/2004)/ТТК № 81
День 5	Плов (рис, свинина, морковь, лук репчатый, растительное масло)	220	21	18,3	51,7	410,2	ТК № 428 (590/2013)
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	0	0	24	91	пром
	Зефир	25	0,25	0	20	81,5	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:	850	32,09	32,31	133,2	951,85	

Итого за день 1410 54,76 55,22 229,12 1632,38

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.

Меню приготавливаемых блюд

Действует с 02.09.2026 г

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергитич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Котлета "Домашняя"(телятина, свинина, соль йодированная) / соус томатный	100	11,8	10,3	3,4	108,7	ТТК № 282/ ТК № 32 (587/2004)
Неделя 2	Каша гречневая рассыпчатая с овощами (греча, морковь, лук репчатый, масло сливочное)	180	4,9	9,1	42,3	318,7	ТК № 249 (44/3/2015)
День 6	Чай зеленый с лимоном	215	0,3	0	15,2	60	ТК № 2(686/2004)
	Пряник с фруктовой начинкой	25	0,9	3	17,5	50	пром
	Хлеб пшеничный (1)	40	3,16	0,32	20,8	138	пром
	Итого за завтрак:	560	21,06	22,72	99,2	675,4	
ОБЕД	Огурцы консервированные (на лимонном соке)	30	1	0	0,5	3	ТК № 127 (5/1/2015)
	Суп картофельный с горбушей (горбуша филе,картофель, яйца куриные, морковь, лук репчатый, масло растительное)	250	9,3	10,6	17,3	192,4	ТТК № 78
Неделя 2	Мясо тушеное (свинина, томатн паста, морковь, лук репч, масло растительное)	100	11,9	13,1	8,2	162,1	ТТК № 602
День 6	Отварные макаронные изделия	180	4,7	8,2	48,2	314,4	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:	830	32,95	32,74	130,08	956,8	

Итого за день 1390 54,01 55,46 229,28 1632,2

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 А; B1; B2; B5; С

Меню приготавливаемых блюд

Действует с 02.09.2026 г

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: дети ОВЗ 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Яблоки	120	0	0	9,8	39,2	ТТК № 161
Неделя 2	Запеканка творожная с клубникой (творог 9%, клубника, яйцо, сметана, сахар) , сгущенное молоко	180	13,6	16,44	39,1	360,9	ТТК № 248/ТТК 51
День 7	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:	550	21,65	20,14	93,5	681,3	
ОБЕД	Салат из свеклы "Бурячок" (свекла, огурцы консервированные, масло растительное)	100	1	13,3	5	62,7	ТК № 108 (16/2004)
Неделя 2	Куриный суп с макаронами (макаронные изделия, картофель, филе куриное, морковь, лук репчатый, масло сливочное, шпинат)	250	9,13	6,6	18	129,13	ТК № 70 (147/2004)
День 7	Жаркое по-домашнему (картофель, свинина, лук репчатый, томатная паста, масло растительное)	200	14,3	8,6	45,7	361,8	ТК № 428 (590/2013)
	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	15,41	61	ТТК № 5
	Батончик злаковый (клюква или кокос, овсяные хлопья, цельные злаки, воздушный рис) (4)	30	1,8	6,3	18,9	141	пром
	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:	850	32,38	35,74	135,89	950,53	
Итого за день		1400	54,03	55,88	229,39	1631,83	

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
- Батончик-мюсли содержит в своем составе витамины В1; В2; В6; С; железо; пищевые волокна

Меню приготавливаемых блюд

Действует с 02.09.2026 г

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: дети ОВЗ 12 лет и старше

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)
Неделя 2	Каша молочная "Пять злаков" (молоко 2,5%, хлопья "5 злаков", масло сливочное, сахар, соль йодированная)/ масло сливочное	270	7,43	11	43,6	271,8	ТТК № 263 / ТК № 49
День 8	Коктейль молочный (4)	200	5,8	5,6	18,2	146,4	пром
	Мармелад витаминизированный (5)	12	0,03	0	7,4	30	пром
	Хлеб пшеничный (1)	50	3,95	0,4	26	172,5	пром
	Итого за завтрак:	552	22,41	22,4	95,2	680,7	
ОБЕД	Яблоки	100	0	0	9,8	39,2	ТТК № 161
Неделя 2	Борщ Сибирский (свекла, картофель, капуста белокочанная, фасоль консервированная, лук репчатый, морковь, маслосливочное, томатная паста), сметана	255	5,25	8,15	7,4	135,9	ТК № 54(111/2004)/ТТК № 81
День 8	Тефтели рыбные (филе горбуши, морковь, лук репчатый, яйца, молоко, хлеб пшеничный)/ соус сметанный с томатом	100	11,8	14	10,44	146,3	ТК № 414 (414/2004) /ТК № 40 (601/2004)
	Рис отварной рассыпчатый /овощи припущенные (перец сладкий, горошек, морковь, фасоль стручковая, кукуруза)	180	7,9	9,4	44,04	302,16	ТК № 214 (511/2004) /ТТК № 233
	Напиток из ягодной смеси	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 28
	Хлеб ржаной (2)	40	3,68	0,6	17,28	91,4	пром
	Хлеб пшеничный (1)	40	3,16	0,32	20,8	138	пром
	Итого за обед:	915	31,99	32,57	134,76	954,96	
Итого за день		1467	54,4	54,97	229,96	1635,66	

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 Продукт промышленного производства, обогащенный кальцием.
- 5 Мармелад "Голубика-смородина-апельсин" - обогащен витаминами D3, Е; "Вишня-апельсин" - витаминами В7, В5, В3, В6

Меню приготавливаемых блюд

Действует с 02.09.2026 г

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: дети ОВЗ 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Биточки куриные "Новые" (филе куриной грудки, яйца куриные, лук репчатый, сметана, сыр, масло сливочное)/соус сметанный с овощами (сметана 15%, морковь, лук репчатый, масло сливочное)	120	12,2	13,6	13,6	167,5	ТТК № 173/ТТК № 41
Неделя 2	Макаронные изделия отварные, с сыром (макаронные изделия, сыр мдж 45%, масло сливочное)/ кукуруза консервированная	180	6,12	9,84	44,9	321	ТТК № 202/ТТК № 259
День 9	Чай черный байховый с сахаром	210	0,2	0	13,7	53	ТК № 1 (685/2004)
	Конфеты (4)	5	1	0	3	16	пром
	Хлеб пшеничный (1)	40	3,16	0,32	20,8	138	пром
	Итого за завтрак:	555	22,68	23,76	96	695,5	
ОБЕД	Суп-пюре из картофеля и кабачков, гречки	270	5	9,2	16,4	146,2	ТТК № 95/ТК № 77(551/2004)
Неделя 2	Курица тушеная с овощами (филе куриной грудки, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло сливочное)	100	13	8,1	14	132,9	ТТК № 603
День 9	Каша рассыпчатая гречневая /овощи припущенные (перец сладкий, горошек, морковь, фасоль стручковая, кукуруза)	180	6,7	7,44	38,6	316,3	ТК № 189(297/2004)/ТТК № 233
	Печенье	30	1,38	6,33	12,42	89,63	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:	840	31,34	31,83	133,1	936,43	

Итого за день

1395

54,02

55,59

229,1

1631,93

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 Молочные конфеты "Ешь, как пьешь". 2 шт (5 г) = 70 г молока

Меню приготавливаемых блюд

Действует с 02.09.2026 г

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая 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)	220	17	21,9	5,2	238,5	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	Зефир	50	0,5	0	40	163	пром
	Хлеб пшеничный (1)	70	5,53	0,56	35,4	228,6	пром
	Итого за завтрак:	555	23,33	22,46	95,8	690,1	
ОБЕД	Суп из овощей (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервированный, масло сливочное) / сметана (мдж 15%)	255	6,4	6,8	10,6	149,4	ТК № 66 (135/2004)/ТТК 81
Неделя 2	Зразы из свинины с луком и яйцом/ соус сметанный с томатом	100	12,4	15,4	13,2	159,2	ТТК № 612/ТК № 40 (601/2004)
День 10	Картофель тушеный (картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное 72,5%)/тыква по-гречески (тыква, чеснок, шпинат, масло сливочное)	180	6,6	9,1	52,3	337,2	ТК № 428 (590/2013)/ТТК № 245
	Напиток "Витошка" (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	133,98	942,7	

Итого за день 1360 54,98 54,7 229,78 1632,8

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.