

СОГЛАСОВАНО:

Директор ООО «Резерв Школа»
Галина Владимировна



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

ООО «Резерв Школьное питание»

Е. В. Ковбаснюк



19.01.2026 г

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОВЗ 7-11 ЛЕТ

структурного подразделения ООО «Резерв ШП» столовая МАОУ Гимназия №1

(624800, Свердловская область, Сухоложский район, муниципальный округ Сухой Лог, ул. Юбилейная, д. 11)

Меню приготавливаемых блюд

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

Действует с 19.01.2026 г

Присм пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Салат из квашеной капусты	50	2,4	6,33	3,5		44,6	ТК № 116 (81/2013)
Неделя 1	Тфегели "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	Яблоки	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	Гуляш (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
- 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 ОВЗ 7-11 лет

Действует с 19.01.2026 г

	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Принем пищи								
ЗАВТРАК	Яблочки	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161	
Неделя 1	Запеканка творожная "Зебра" (творог 9%, яйцо, молоко, какао "Витолка") (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 (млж15%)	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 шпинатом	90	10,2	11,5	10,39	134,2	ТТК № 178 / ТТК № 33	
	Шюре 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

- 1Хлеб пшеничный - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР, фолиевая кислота, железо; кальций)
- 2Хлеб ржаной - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР, фолиевая кислота, железо; кальций)
- 3Для приготовления блюда используется йодированная соль.
- 4В рецептуре блюда витаминизированное какао, обогащенное витаминами А; Е; D3; 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 (порциями)	15	3,9	4,05	0	45	ТК № 89 (97/2004)
Неделя 1	Тестели 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)
День 3	Рис отварной расысыпчатый /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 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 /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
- 2
- 3
- 4
- 5
- Хлеб пшеничный - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо: кальций)
- Хлеб ржанои - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо: кальций)
- Для приготовления блюда используется йодированная соль.
- Молочные конфеты "Ешь, как пьешь". 3 шт (7,5 г) = 100 г молока
- 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	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	205	3,7	7,1	54,1	254,1	ТК № 206 (35/2006)/ТТК № 49
	Какао витаминизированное (какао "Витюшка", 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)
	Куриный суп с рисом и картофелем (картофель, филе куриное, рис, морковь, лук репчатый, масло сливочное, шпинат)	200	6,9	5,47	13,4	121,3	ТК № 68 (138/2004)
ОБЕД	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)
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 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
- 2
- 3
- 4
- 5
- 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.
- Продукт промышленного производства, обогащенный кальцием.
- Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами А; Е; Д3; С; В1; В2; В6; В12; К1

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	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	Рассолыник, Ленинградский, сметана (млж 15%)	205	4,4	4,7	13,1		121,3	ТТК № 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
- 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 кальцием.

Менюготавливаемых блюд

Действует с 19.01.2026 г

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

	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Прием пищи							
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	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 (треща, 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
Неделя 2	Отварные макаронные изделия	150	3,9	6,8	40,2	235,8	ТК № 188 (516/2004)
День 6	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

- 1Хлеб пшеничный - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; Фолиевая кислота, железо; кальций)
- 2Хлеб ржаной - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; Фолиевая кислота, железо; кальций)
- 3Для приготовления всех блюд используется йодированная соль.
- 4Напиток 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	ТК № 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
	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 блюда 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

	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	Творожок в индивидуальной упаковке "Наша Маша" (4)					97	пром	
	Каша молочная "Пять лаков" с карамелизованным йогуртом (молоко 2,5%, хлопья "5 лаков", йогурт свежий, масло сливочное, сахар, соль йодированная) / масло сливочное	100	9	5	4			
День 8	Какао витаминизированное (какао "Витюшка", молоко, сахар) (5)	155	4,8	8,8	43,8	218,3	ТТК № 263 / ТК № 49	
		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	Йогурт	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161	
	Борщ Сибирский (свежая капуста белокочанная, фасоль консервированная, лук репчатый, морковь, масло сливочное, томатная паста), сметана							
Неделя 2		205	4,2	6,52	4,5	96,7	ТК № 54(111/2004)/ТТК № 81	
День 8	Витюшки 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)	
	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) / ТК № 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 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

Действует с 19.01.2026 г

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

	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Принем 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)	90	10,5	11,3	9,3	147,3	ТТК № 173/ТТК № 41
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные, с сыром (макаронные изделия, сыр мдж 45%, масло сливочное)/ кукуруза консервированная					221,97	ТТК № 202/ТТК № 259
Неделя 2	Чай черный байховый с сахаром	150	5,12	6,4	35,4	53	ТТК № 1 (685/2004)
День 9	Вафли	210	0,2	0	13,7	62	пром
	Хлеб пшеничный (1)	25	1,46	1,91	9,8	103,5	пром
	Итого за завтрак:	30	2,37	0,24	15,6	587,77	
		505	19,65	19,85	83,8	139,14	ТТК № 95/ТТК № 77(551/2004)
ОБЕД	Суп-пюре из картофеля и кабачков, гречки	220	4,06	8,5	13,4	131,5	ТТК № 603
Неделя 2	Гуляш из курицы (филе куриной грудки, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное)	90	11,6	11,3	17,6		
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
- 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.
- Молочные конфеты "Ешь, как пьешь". 2 шт (5 г) = 70 г молока

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	Омлет с рыбой запеченный (яйца куриные, 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	ТК № 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 (млж 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%)/ горошек зеленый	150	5,5	7,6	43,6	281	ТК № 428 (590/2013)/ТТК № 245
	Напиток "Витошика" (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
- 2
- 3
- 4
- Хлеб пшеничный - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1, В2, В6; РР, фолиевая кислота, железо; кальций)
- Хлеб ржаной - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, 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.