



Согласовано:

М.Ю. Мищенко



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

ООО «Резерв Школьное питание»

Е. В. Ковбаснюк

02.09.2026 г

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

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

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

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: Дети 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	Овурны консервированные (на лимонном соке)	50	1,7	0	0,8		5	ТК № 127 (5/1/2015)
Неделя 1	Тфетели "Комашине" (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 муж 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 на 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	Гуляши (свинина, томаты 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 "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:	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 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 02.09.2026 г

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

Присм пищи	Наименование блюда	Всё блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Яйцо	120	0	0	9,8		39,2	ТТК № 161
Завтрак 1	Завтрак творожный "Зебра" (творог 9%, яйцо, молоко, какао "Виташока") (4), ступенное 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 (жир 15%)	255	7,84	8,6	20,2		176	ТТК № 79 (110/2004)/ТТК 81
Обед 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 жир 2,5%, масло сливочное 72,5%) / овощи варенные (перси сладкий, горошек, морковь, фасоль, стручковая, кукуруза)	180	6,6	10,3	51,4		345,6	ТТК № 187 (520/2004)/ТТК № 233
	Компот из свежих ягод	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 БЖУ 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 12 лет и старше

Действует с 02.09.2026 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Сыр (порезанный)	20	5,2	5,4	0		60	ТК № 89 (97/2004)
Неделя 1	Тесто 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)
	Рис отварной рассычатый / 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)
День 3	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, фенхель	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
	Булгур / тыква, припущенная в сливочном масле (тыква, масло сливочное, шпинат)	180	7,3	12,6	41,8		333,8	ТТК № 274 /ТТК № 46
День 3	Кусель 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 блюда используется поджаренная 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 12 лет и старше

Действует с 02.09.2026 г

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Сыр (порезанный)	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, молоко, 2,5%) / масло сливочное	250	5	8,13	51,4		306,4	ТК № 206 (35/2006)/ТК № 49
	Какао витаминизированное (какао "Выгоша", молоко 2,5%, сахар) (5)	200	3,9	3,1	15,2		105	ТК № 10
	Гематоген (стерилизованное 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)
	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)
ОБЕД	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)
Неделя 1	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) /ТК № 233
День 4	Наниток из яблочной смеси	200	0,2	0,1	25		102	ТК № 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		912,05	
Итого за День		1455	54,98	55,68	229,02		1632,95	
Соотношение Б:Ж:У 1:1:4								

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

Меню притотавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: дети 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	Котлета рыбная "Морское чудо" (минтай филе, цветная капуста, яйцо куриное, масло растительное)Пюре картофельное	270	17,04	16,08	43,2		358,8	ТТК № 61.7/ТТК № 187(520/2004)/ТТК № 49
Ужин 1	Чай с йогуртом (чай черный байховый, свежесмороженные ягоды, сахар)	210	0,3	0,1	14,3		59,6	ТТК № 2
Ужин 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
Ужин 1	Расходники: Ленинградский, сметана (м.ж 15%)	255	5,5	8,4	8,9		151,6	ТТК № 63(132/2004)/ТТК № 81
Ужин 5	Плов (рис, свинина, морковь, лук репчатый, растительное масло)	220	21	18,3	51,7		410,2	ТТК № 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 витаминов - минерального комплекса "Валетек-В" (В1, В2, В6, РР, фолиевая кислота, железо, кальций)
2. Хлеб ржаной - хлеб с добавлением витаминов - минерального комплекса "Валетек-В" (В1, В2, В6, РР, фолиевая кислота, железо, кальций)
3. Для притотавливания блюда используется подорожанная соль.

Меню приготавливаемых блюд

Действует с 02.09.2026 г

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

Присм пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Котлета "Домашняя" (говядина, свинина, соль)	100	11,8	10,3	3,4		108,7	ТК № 282 / ТК № 32 (587/2004)
	Поджаренная / соус томатный							
Обед 2	Каша гречневая рассыпчатая с овощами (греч, морковь, лук репчатый, масло сливочное)	180	4,9	9,1	42,3		318,7	ТК № 249 (44/3/2015)
	Чай зеленый с лимоном	215	0,3	0	15,2		60	ТК № 21(686/2004)
День 6	Пирог 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	
	Итого за обед:	30	1	0	0,5		3	ТК № 127 (5/1/2015)
ОБЕД	Ореры консервированные (на лимонном соке)							
	Суп картофельный с горбушей (горбуша филе, картофель, яйца куриные, морковь, лук репчатый, масло растительное)	250	9,3	10,6	17,3		192,4	ТК № 78
Несез 2	Мясо тушеное (свинина, томаты паста, морковь, лук репч, масло растительное)	100	11,9	13,1	8,2		162,1	ТК № 602
	Отварные макаронные изделия	180	4,7	8,2	48,2		314,4	ТК № 188 (516/2004)
День 6	Кисель витаминизированный (4)	200	0	0	23		90	ТК № 15
	Хлеб ржаной (2)	40	3,68	0,6	17,28		91,4	пром
Итого за обед:	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 поджаренная соль.
4. Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами A, B1, B2, B5; C

Меню приготавливаемых блюд

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

Действует с 02.09.2026 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Яйцо вар.	120	0	0	9,8		39,2	ТТК № 161
Неделя 2	Затяжка творожная с клубничкой (творог 9%, клубника, яйцо, сметана, сахар), сушенное молоко	180	13,6	16,44	39,1		360,9	ТТК № 248/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)	50	3,95	0,4	26		172,5	пром
	Итого за завтрак:	550	21,65	20,14	93,5		681,3	
ОБЕД	Салат из свежих "Бурячок" (свежая, огурцы консервированные, масло растительное)	100	1	13,3	5		62,7	ТТК № 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	ТТК № 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	ТТК № 428 (590/2013)
	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	15,41		61	ТТК № 5
	Батончик заварочный (ежевика или кокос, овсяные хлопья, цедры лимона, 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 блюда используется йодированная соль.
- 4 Батончик-мюсли содержит в своем составе витаминны В1; В2; В6; С; железо; пищевые волокна

Меню приготавливаемых блюд

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

Действует с 02.09.2026 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Сыр (порционный)	20	5,2	5,4	0		60	ТК № 89 (97/2004)
Завтрак 2	Каша молочная "Пять злаков" (молотко 2,5%, хлопья "5 злаков", масло сливочное, сахар, соль йодированная) у масло сливочное	270	7,43	11	43,6		271,8	ТТК № 263 / ТК № 49
	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
ОБЕД	Итого за завтрак:	552	22,41	22,4	95,2		680,7	
	Мясо	100	0	0	9,8		39,2	ТТК № 161
	Борщ Сибирский (свеколя, картофель, капуста боточная, фасоль консервированная, лук репчатый, морковь, масло сливочное, томатная паста), сметана	255	5,25	8,15	7,4		135,9	ТК № 54(111/2004)/ТТК № 81
Обед 2	Тертая рыба (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 рассычатый /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
Ужин	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 блюда используется йодированная соль.
4. Продукт промышленного производства, обогащенный кальцием.
5. Мармелад "Смородина-апельсин" - обогащен витаминами D3, E, "Вишня-апельсин" - витаминами В7, В5, В3, В6

Меню приготавливаемых блюд

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

Действует с 02.09.2026 г

Примен. пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Виточки 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 (шкаронинне изюмны, сыр маж 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	ТТК № 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, 1 репка	270	5	9,2	16,4		146,2	ТТК № 95/ТТК № 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 расквашенная гречневая/овощи припущенные (перец сладкий, горошек, морковь, фасоль стручковая, кукуруза)	180	6,7	7,44	38,6		316,3	ТТК № 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 витаминов - минерального комплекса "Валетек-8" (В1: В2: В6: РР; фолиевая кислота, железо, кальций)
- 2
- Хлеб ржаной - хлеб с добавлением витаминов - 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 12 лет и старше

Действует с 02.09.2026 г

Примечание	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
	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/ТТК № 271 (46/3/2015)
ЗАВТРАК	Чай с лимоном (чай черный байховый, сахар, лимон)	215	0,3	0	15,2		60	ТТК № 2(686/2004)
После 2	Зерфир	50	0,5	0	40		163	пром
День 10	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	
	Суп из овощей (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервированный, масло сливочное) / сметана (жир 15%)	255	6,4	6,8	10,6		149,4	ТТК № 66 (135/2004)/ТТК 81
ОБЕД	Зразы из свиных с луком и майон/ соус сметанный с томатом	100	12,4	15,4	13,2		159,2	ТТК № 612/ТТК № 40 (601/2004)
После 2	Картофель тушеный (картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное 72,5%/тыква по-т-речески (тыква, чеснок, шпинат, масло сливочное)	180	6,6	9,1	52,3		337,2	ТТК № 428 (590/2013)/ТТК № 245
День 10	Напиток "Виташка" (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" (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.