



СОГЛАСОВАНО:

М.В. Мухомов

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ 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)

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

ООО «Резерв Школьное питание»

Е. В. Ковбасюк



Меню приготавливаемых блюд

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

Действует с 02.09.2026 г

	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Присл. пищи								
ЗАВТРАК	Орутры консервированные (на лимонном соке)	20	0,67	0	0,33		2	ТК № 127 (5/1/2015)
Неслен I	Терфелл "Домашнее" (телятина, свинина, рис, соль, йодированная) / соус томатный	90	10,7	9,9	5,4		112,7	ТТК № 282 / ТК № 32 (587/2004)
День I	Макаронные изделия отварные, с сыром (макаронные изделия, сыр mild 45%, масло сливочное)	150	5,12	9,7	35,4		243,97	ТТК № 202
	Соус 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:	500	19,65	19,92	85,93		587,67	
ОБЕД	Яблоки	100	0	0	9,8		39,2	ТТК № 161
Неслен I	Суп картофельный с бобовыми (картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное)	200	4,6	8,5	9,8		93,9	ТК № 69 (139/2004)
День I	Гуляши (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	40,2		297,5	ТК № 189(297/2004)
	Напиток "Вытошка" (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:	800	27,33	27,79	117,8		822,65	
Итого за День		1300	46,98	47,71	203,73		1410,32	

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 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 7-11 лет

Действует с 02.09.2026 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Яйцо	100	0	0	9,8		39,2	ТТК № 161
Неделя 1	Запеканка творожная "Забра" (творог 9%, яйцо, молоко, какао "Виташока") (4), сгущенное молоко	150	11,4	16,2	29,5		268,13	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 вешенный (1)	50	3,95	0,4	26		172,5	пром
	Итого за завтрак:	500	19,45	19,9	83,9		588,53	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем, сметана (МЖ15%)	205	6,3	6,9	16,25		141,5	ТТК № 79 (110/2004)/ТТК 81
Неделя 1	Котлета из филе белой рыбы (треска, минтай)/соее молочный с морковью и шиннитом	90	10,2	11,5	10,39		134,2	ТТК № 178 / ТТК № 33
День 2	Пюре картофельное (картофель, молоко МЖ 2,5%, масло сливочное 72,5%/овощи припущенные (порец 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 вешенный (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		1205	46,68	47,69	202,15		1412,58	
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; D3; С; В1; В2; В6; В12; К1

Меню приготавливаемых блюд

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

Действует с 02.09.2026 г

Примечание	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Сыр (печенье)	15	3,9	4,05	0		45	ТК № 89 (97/2004)
	Тертый из курицы (филе куриной грудки, репчатый лук, масло растительное, хлеб пшеничный) / соус сметанный с томатом	90	8,3	8,21	9,7		104,2	ТТК № 167/ТК № 40 (601/2004)
Неделя 1								
День 3	Рис отварной раскатанный / кабачки тушеные (кабачки, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное)	150	3,6	7,2	38,7		258,5	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)	30	2,37	0,24	15,6		103,5	пром
	Итого за завтрак:	502,5	19,37	19,7	82,7		588,2	
ОБЕД	Суп-пюре из цветной капусты, гречки	220	5,1	5,43	19,5		169,04	ТК № 76/168/2004/ТК № 77(551/2004)
	Курица но-некиски (филе куриной грудки, ананас консервированный, лук репчатый, томатная паста, масло растительное)	90	11,6	11,3	17,6		131,5	ТТК № 179
Неделя 1								
День 3	Булгур / тыква, припущенная в сливочном масле (тыква, масло сливочное, шпинат)	150	6,1	10,5	34,8		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	118,3		822,89	
Итого за День		1212,5	46,51	47,54	201		1411,09	

Соотношение Б.Ж.У 1:1:4

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- Хлеб пшеничный - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валтек-8" (В1; В2; В6; РР, фолиевая кислота, железо, кальций)
- Хлеб ржаной - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валтек-8" (В1; В2; В6; РР, фолиевая кислота, железо, кальций)
- Для приготовления блюд используется поваренная соль.
- Молочные конфеты "Ешь, как пчелка" 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 7-11 лет

Действует с 02.09.2026 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	[Пищевые вещества]				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Сыр (пошагово)	10	2,6	2,7	0		30	ТК № 83 (97/2004)
Неделя 1	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,28		63	ТК № 262 (1/6/2015)
День 4	Каши молочная "Дружба" (рис, пшено, я сахар, масло сливочное, молоко 2,5%) / мясо сливочное	200	4	8,1	41,1		245,1	ТК № 206 (35/2006)/ТК № 49
	Какао витаминизированное (какао "Витолка", молоко 2,5%, сахар) (5)	200	3,9	3,1	15,2		105	ТК № 10
	Г сметан (сгущенное молоко, дробинки) (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	505	19,47	19,56	85,88		599,6	
	Салат из овощей 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	9,6	8,4	5,7		126,1	ТК № 393 (608/2013) / ТК № 32 (587/2004)
Неделя 1	Отварные макаронные изделия /овощи припущенные (перси сладкий, горошек, морковь, фасоль стручковая, кукуруза)	150	4,9	7,2	42,7		251,5	ТК № 188 (516/2004) /ТК № 233
День 4	Напиток из ягодной 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	760	27,57	27,12	115,06		811,05	
Итого за День		1265	47,04	46,68	200,94		1410,65	

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 блюд используется йодированная соль.
- Продукт промышленного производства, обогащенный Fe.
- Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами А, Е, Д3, С, В1, В2, В6, В12, К1

Меню приготавливаемых блюд

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

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)Щедрое картофельное	220	14,7	13,1	36,3		300,54	ТТК № 617/ТТК № 187(520/2004)/ТТК № 49
После 1	Чай с мятой (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:	500	19,54	19,85	83,82		587,77	
ОБЕД	Салат из отварной моркови с яблоком и растительным маслом	60	0,6	3	3,1		48	ТТК № 142
После 1	Рассольник Ленинградский, сметана (слиз 15%)	205	4,4	6,7	7,1		121,3	ТТК № 63(132/2004)/ТТК № 81
День 5	Щав (рис, свинина, морковь, лук репчатый, растительное масло)	180	17,2	17,3	42,3		343,8	ТТК № 428 (590/2013)
	Сок фруктовый в тетрапакетской 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:	720	26,79	27,61	119,9		823,15	
Итого за день		1220	46,33	47,46	203,72		1410,92	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

Хлеб пшеничный - хлеб с добавлением витаминов - минерального комплекса "Валетек-8" (В1: В2: В6: РР: фолиевая кислота, железо, кальций)

Хлеб ржаной - хлеб с добавлением витаминов - минерального комплекса "Валетек-8" (В1: В2: В6: РР: фолиевая кислота, железо, кальций)

Для приготовления блюд используется йодированная соль.

Меню приготавливаемых блюд

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

Действует с 02.09.2026 г

Присы пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Котлета "Домашняя" (телятина, свинина, соль)	100	11,8	9,3	3,4		108,7	ТК № 282/ ТК № 32 (587/2004)
	Йогуртованная) / соус томатный							
Обед 2	Каши гречневая рассыпчатая с овощами (греча, морковь, лук репчатый, масло сливочное)	150	4,1	7,6	31,9		265,6	ТК № 249 (44/3/2015)
День 6	Чай зеленый с лимоном	215	0,3	0	15,2		60	ТК № 2(686/2004)
	Пирог с фруктовой начинкой	25	0,9	3	17,5		50	пром
	Хлеб пшеничный (1)	30	2,37	0,24	15,6		103,5	пром
	Итого за завтрак:	520	19,47	20,14	83,6		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	ТК № 78
	Мясо тушеное (свинина, томаты паста, морковь, лук репч., масло растительное)	90	10,73	11,8	7,4		145,9	ТК № 602
Обед 2	Овощные 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	ТК № 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		1250	46,62	48,02	201,21		1410,3	

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 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 7-11 лет

Действует с 02.09.2026 г

Примечание	Наименование блюда	Вес блюда, г	Питательные вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Яблочки	100	0	0	9,8		39,2	ТТК № 161
Итого за день	Завтрак: творожная с клубничкой (творог 9%, клубника, айдо, сметана, сахар), слоенное молоко Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5%, кофейный напиток, сахар)	150	11,3	16,2	30,1		267,4	ТТК № 248/ТТК 51
День 7	Хлеб пшеничный (1)	200	4,1	3,3	18,6		108,7	ТТК № 16
	Итого за завтрак:	50	3,95	0,4	26		172,5	пром
	Хлеб пшеничный (1)	500	19,35	19,9	84,5		587,8	
ОБЕД	Салат из свежих "Вуринок" (свежая, огурцы консервированные, масло растительное)	60	0,6	8	3		37,6	ТТК № 108 (16/2004)
Итого за день	Куриный суп с макаронами (макаронные изделия, картофель, филе куриное, морковь, лук репчатый, масло сливочное, шпинат)	200	7,3	5,3	14,4		103,3	ТТК № 70 (147/2004)
День 2	Жаркое по-домашнему (картофель, свинина, лук репчатый, томатная паста, масло растительное)	180	12,9	7,7	37,5		307,6	ТТК № 428 (590/2013)
День 7	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	15,41		61	ТТК № 5
	Батончик заварной (клубника или кокос, овсяные хлопья, цельные злаки, воздушный рис) (4)	30	1,8	6,3	18,9		141	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:	730	27,83	28,09	117,81		822,85	
Итого за день		1230	47,18	47,99	202,31		1410,35	

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 витамин В1, В2, В6, С, железо, пищевые волокна

Меню приготавливаемых блюд

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

Действует с 02.09.2026 г

Прием пищи	Наименование блюд	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)
Недели 2	Каша молочная "Пять злаков" (молоко 2,5%, хлопья "5 злаков", масло сливочное, сахар, соль йодированная) / масло сливочное	240	6,6	9,8	37,8		228,3	ТК № 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)	40	3,16	0,32	20,8		138	пром
	Итого за завтрак:	507	19,49	19,77	84,2		587,7	
ОБЕД	Яблочки	100	0	0	9,8		39,2	ТК № 161
	Борщ Сибирский (свежая, картофель, капуста белокочанная, фасоль консервированная, лук репчатый, морковь, маслосливочное, томатная паста), сметана	205	4,2	6,52	7,5		116,7	ТК № 54(111/2004)/ТК № 81
Неделя 2								
День 8	Тертая рыбные (филе горбуши, морковь, лук репчатый, яйца, молоко, хлеб пшеничный) / супе сметанный с томатом	90	10,6	12,6	10,3		140,7	ТК № 414 (414/2004) / ТК № 40 (601/2004)
	Рис отварной рассыпчатый /овощи припущенные (перец сладкий, горошек, морковь, фасоль стручковая, кукуруза)	150	6,6	7,8	36,7		251,8	ТК № 214 (511/2004) /ТК № 233
	Напиток 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	0,24	15,6		103,5	пром
	Итого за обед:	805	26,73	27,71	117,9		822,45	
Итого за День		1312	46,22	47,48	202,1		1410,15	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

1. Хлеб пшеничный - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (U1; 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 блюда используется йодированная соль.
4. Продукт промышленного производства, обогащенный кальцием.
5. Мармелад "Голубика-смородина-апельсин" - обогащен витаминами D3, E, "Яншин-апельсин" - витаминами B7, B5, B3, B6

Меню приготавливаемых блюд

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

Действует с 02.09.2026 г

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетич. 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)	100	10,2	11,3	11,3	139,6	ТТК № 173/ТТК № 41
	Макaronные изделия отварные, с сыром (макаронные изделия, сыр жид. 45%, масло сливочное)/ кукуруза консервированная					258,3	ТТК № 202/ТТК № 259
Неделя 2	Чай черный байховый с сахаром	150	5,1	8,2	37,4	53	ТТК № 1 (685/2004)
	Конфеты (4)	210	0,2	0	13,7	16	пром
День 9	Хлеб пшеничный (1)	35	2,77	0,28	18,2	120,75	пром
	Итого за завтрак:	500	19,27	19,78	83,6	587,65	
ОБЕД	Суп-пюре из картофеля и кабачков, гречки	220	4,06	7,5	13,4	119,14	ТТК № 95/ТТК № 77(551/2004)
Неделя 2	Курица тушеная с овощами (филе куриной грудки, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло сливочное)	90	11,6	7,3	12,6	121,5	ТТК № 603
	Каша расквашенная гречневая/овощи припущенные (перец сладкий, горошек, морковь, фасоль стручковая, кукуруза)	150	5,6	6,2	32,2	263,6	ТК № 189(297/2004)/ТТК № 233
день 9	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)	30	2,76	0,45	13	68,55	пром
	Хлеб пшеничный (1)	20	1,58	0,16	10,4	69	пром
	Итого за обед:	740	26,98	27,94	118,02	822,42	
Итого за день:		1240	46,25	47,72	201,62	1410,07	
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 пчелка", 2 шт (5 г) = 70 г молока

Меню приготавливаемых блюд

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

Действует с 02.09.2026 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
	Омлет с рыбой запеченный (яйца куриные, филе минтая, масло 2,5%, масло сливочное) / кабачки тушеные (кабачки, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное)	190	14,7	18,9	4,2		197,3	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)
Неделя 2	Зефир	50	0,5	0	40		163	пром
День 10	Хлеб пшеничный (1)	50	3,95	0,4	26		172,5	пром
	Итого за завтрак:	505	19,45	19,3	85,4		592,8	
	Суп из овощей (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервированный, масло сливочное) / сметана (мдк 15%)	205	5,1	5,43	8,5		119,5	ТТК № 66 (135/2004)/ТТК 81
ОБЕД	Зразы из свинины с луком и яйцом/ соус сметанный с томатом	90	11,2	13,9	11,9		143,3	ТТК № 612/ТТК № 40 (601/2004)
Неделя 2	Картофель тушеный (картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное 72,5%)/ тыква по-гречески (тыква, чеснок, шпинат, масло сливочное)	150	5,5	7,6	43,6		281	ТТК № 428 (590/2013)/ТТК № 245
День 10	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:	705	27,13	27,72	117,6		817,85	
	Итого за День	1210	46,58	47,02	203		1410,65	

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.