



СОГЛАСОВАНО:

В.В. Ковбаснюк

В.В. Ковбаснюк

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОВЗ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

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. Ковбаснюк

02.09.2026 г

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: дети ОБЗ 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	Овурши консервированные (на лимонном соке)	50	1,7	0	0,8		5	ТК № 127 (5/1/2015)
Неделя I	Тертая "Домашние" (телятина, свинина, рис, соль йодированная) / соус томатный	100	11,9	11	6		125,2	ТК № 282/ ТК № 32 (5/87/2004)
День 1	Макаронные изделия отварные, с сыром (макаронные изделия, сыр мягк 45%, масло сливочное)	180	6,14	11,64	42,5		292,8	ТК № 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:	570	22,9	22,96	94,1		652	
ОБЕД	Яблоки	100	0	0	9,8		39,2	ТК № 161
Неделя I	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)
	Наливник "Витонка" (4)	200	0,2	0,1	25		102	ТК № 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; О3; 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				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Мюсли	120	0	0	9,8		39,2	ТТК № 161
Неделя 1	Запеканка творожная "Зебра" (творог 9%, яйцо, молоко, какао "Виплошка") (4), ступенчатое 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 (мжл 15%)	255	7,84	8,6	20,2		176	ТТК № 79 (110/2004)/ТТК 81
Неделя 1	Котлета из филе белой рыбы (треска, минтай)/соеус молочный с морковью и шиньятом	100	11,33	12,8	11,5		149,7	ТТК № 178 / ТТК № 33
День 2	Пюре картофельное (картофель, молоко мжл 2,5%, масло сливочное 72,5%/овощи припущенные (перец сладкий, поророк, морковь, фасоль стручковая, кукуруза)	180	6,6	10,3	51,4		345,6	ТТК № 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 блюд витаминизированное какао, обогащенное 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 02.09.2026 г

Присм цини	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Сыр (нормини)	20	5,2	5,4	0		60	ТК № 89 (97/2004)
Неделя 1	Тффеги из курунчы (филе курунчы гуджы, печатый дук, масло растительное, хлеб пшеничный) /оуре сметанный с томатом	100	9,2	9,12	10,8		115,8	ТТК № 167/ТК № 40 (601/2004)
День 3	Рис отварной раскисчатый /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 черныи 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	Курунча по-некински (филе курунчы гуджы, 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 витамина - минерального комплекса "Валетек-8" (B1, B2, B6, PP, фолиевая кислота, железо, кальций)
2. Хлеб ржаной - хлеб с добавлением витамина - минерального комплекса "Валетек-8" (B1, B2, B6, PP, фолиевая кислота, железо, кальций)
3. Для приготовления блюда используется йодированная соль.
4. Молочные конфеты "Ешь, как пшени", 3 шт (7,5 г) = 100 г молока
5. Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами A, B1, B2, B5, C

Меню приготавливаемых блюд
Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: Дети 0ВЗ 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	Сыр (порционный)	20	5,2	5,4	0		60	ТК № 89 (97/2004)
	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)/ТТК № 49
	Какао витаминизированное (какао "Виталит", молоко 2,5%, сахар) (5)	200	3,9	3,1	15,2		105	ТТК № 10
	Ематоген (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 свежих 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, шпикат)	250	8,6	6,84	16,8		141,6	ТК № 68 (138/2004)
	Щи из свинины, лук репчатый, хлеб пшеничный / суп с томатным	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 витамина - 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 Fe.
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 ОВЗ 12 лет и старше

Действует с 02.09.2026 г

Прим. пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Каша из рыбыной "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
Перекус 1	Чай с яблоками (чай черный байховый, замороженные яблоды, 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
Перекус 1	Рассольник Ленинградский, сметана (для 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:	856	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 блюда используется йодированная соль.

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: Дети 063 12 лет и старше

Действует с 02.09.2026 г

Присм пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Котлета "Дюкановый" (говядина, свинина, соль йодированная) / соус томатный	100	11,8	10,3	3,4		108,7	ТТК № 282/ ТТК № 32 (587/2004)
Неделя 2	Каша гречневая рассычатая с овощами (греча, морковь, лук репчатый, масло сливочное)	180	4,9	9,1	42,3		318,7	ТТК № 249 (44/3/2015)
День 6	Чай зеленый с лимоном	215	0,3	0	15,2		60	ТТК № 21686/2004)
	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	
ОБЕД	Огурцы консервированные (на лимонном соке)	30	1	0	0,5		3	ТТК № 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, томаты паста, морковь, лук репч, масло растительное)	100	11,9	13,1	8,2		162,1	ТТК № 602
День 6	Отварные макароны из твердых сортов пшеницы	180	4,7	8,2	48,2		314,4	ТТК № 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 витамина - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо, кальций)
2. Хлеб ржаной - хлеб с добавлением витамина - 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

Менюготавливаемых 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	Яблочки	120	0	0	9,8		39,2	ТТК № 161
Неделя 2	Запеканка творожная с клубничкой (творог 9%, клубника, яйцо, сметана, сахар), тушенное 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	Курячий 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
	Ватрушки дрожжевые (яйцо или кокос, овсяные хлопья, цукаты, сахар, ванилин (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

- 1Хлеб пшеничный - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1, В2, В6; РР, фолиевая кислота, железо, кальций)
- 2Хлеб ржаной - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1, В2, В6; РР, фолиевая кислота, железо, кальций)
- 3Для приготовления блюд используется йодированная соль.
- 4Батончик-мюсли содержит в своем составе витаминны В1; В2; В6; С; железо; пищевые волокна.

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				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак	Сыр (порция)	20	5,2	5,4	0		60	№ рецептуры ТК № 89 (97/2004)
Завтрак	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	ТК № 263 / ТК № 49
Завтрак	Коктейль молочный (4)	200	5,8	5,6	18,2		146,4	пром
Завтрак	Мармелад витаминизированный (5)	12	0,03	0	7,4		30	пром
Завтрак	Хлеб пшеничный (1)	50	3,95	0,4	26		172,5	пром
Завтрак	Итого за завтрак:	552	22,41	22,4	95,2		680,7	
Обед	Яблоки	100	0	0	9,8		39,2	ТК № 161
Обед	Борщ Сибирский (свекла, картофель, капуста белокочанная, фасоль консервированная, лук репчатый, морковь, масло сливочное, томатная паста), сметана	255	5,25	8,15	7,4		135,9	ТК № 54(111/2004)/ТК № 81
Обед	Тестеры 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)
Обед	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) / ТК № 233
Обед	Напиток из ягодной смеси	200	0,2	0,1	25		102	ТК № 28
Обед	Хлеб ржаной (2)	40	3,68	0,6	17,28		91,4	пром
Обед	Хлеб пшеничный (1)	40	3,16	0,32	20,8		138	пром
Обед	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 "Голубика-скорлупа-апельсин" - обогащен витаминами D3, E, "Выпечка-пшеница" - витаминами В1, В5, В3, В6

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: Дети 063 12 лет и старше

Действует с 02.09.2026 г

Присм пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Питательные вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	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) Макаронные изделия отварные, с сыром (макаронные изделия, сыр 45%, масло сливочное) / Кукуруза консервированная	120	12,2	13,6	13,6		167,5	ТТК № 173/ТТК № 41
Ужин 2	Чай черный байховый с сахаром	180	6,12	9,84	44,9		321	ТТК № 202/ТТК № 259
Ужин 9	Конфеты (4)	210	0,2	0	13,7		53	ТТК № 1 (685/2004)
	Хлеб пшеничный (1)	5	1	0	3		16	пром
	Итого за завтрак:	40	3,16	0,32	20,8		138	пром
	Итого за обед:	555	22,68	23,76	96		695,5	
ОБЕД	Суп-пюре из картофеля и кабачков, гречка	270	5	9,2	16,4		146,2	ТТК № 95/ТТК № 77(551/2004)
Ужин 2	Курица тушеная с овощами (филе куриной грудки, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло сливочное)	100	13	8,1	14		132,9	ТТК № 603
Ужин 9	Каша рисовая с грибами / Овощи припущенные (перец сладкий, горошек, морковь, фенхель, 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 пшеница", 2 шт (5 г) = 70 г молока

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: Дети 063 12 лет и старше

Действует с 02.09.2026 г

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Принятые 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)	220	17	21,9	5,2	238,5	ТТК № 199/ТК № 271 (46/3/2015)
Перекус 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 (жир 15%)	255	6,4	6,8	10,6	149,4	ТК № 66 (135/2004)/ТТК 81
Недоед 2	Зразы из свиники 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-трусекски (тыква, чеснок, шпинат, масло сливочное)	180	6,6	9,1	52,3	337,2	ТК № 428 (590/2013)/ТТК № 245
	Напиток "Витоника" (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:	895	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.