



СОГЛАСОВАНО:

Александр Тельмагулов

М.С. Мищенко

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)

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

ООО «Резерв Школьное питание»

Е. В. Ковбаснок



Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: дети 0вз 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	Огурцы консервированные (на лимонном соке)	20	0,67	0	0,33		2	ТК № 127 (5/1/2015)
Неделя 1	Тфтели "Домашние" (телятина, свинина, рис, соль пополам) / соус томатный	90	10,7	9,9	5,4		112,7	ТТК № 282/ ТК № 32 (58.7/2004)
День 1	Макаронные изделия отварные, с сыром (макаронные изделия, сыр малж 45%, масло сливочное)	150	5,12	9,7	35,4		243,97	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:	500	19,65	19,92	85,93		587,67	
ОБЕД	Яблоки	100	0	0	9,8		39,2	ТТК № 161
Неделя 1	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 1	Гуляш (свинина, томаты паста, лук реп., 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 "Витошк" (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 ОБЗ 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	Яйlocks	100	0	0	9,8		39,2	ТТК № 161
	Завесенка твердая "Зеленая" (творог 9%, яйцо, молоко, какао "Витоника") (4), ступенное молоко	150	11,4	16,2	29,5		268,13	ТТК № 258/ТТК 51
Некств 1	Кофеинный напиток с молоком (молоко 2,5%, кофеинный напиток, сахар)	200	4,1	3,3	18,6		108,7	ТТК № 16
День 2	Хлеб пшеничный (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 (мж 15%)	205	6,3	6,9	16,25		141,5	ТК № 79 (110/2004)/ТТК 81
Некств 1	Котлета из филе белой рыбы (треска, минтай)/соус молочный с морковью и шинитом	90	10,2	11,5	10,39		134,2	ТТК № 178 / ТТК № 33
День 2	Щур картофельное (картофель, молоко мж 2,5%, масло сливочное 72,5%) /овощи припущенные (перен салатный, горошек, морковь, фасоль стручковая, кукуруза)	150	5,5	8,6	47,6		315,3	ТК № 187 (520/2004)/ТТК № 233
	Компот из свежих ягод	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		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, Д3; С; В1; В2; В6; В12; К1

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: Дети 08:7-11 лет

Действует с 02.09.2026 г

Прим. пищи	Наименование блюд	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Сыр (норвички)	15	3,9	4,05	0		45	ТК № 89 (97/2004)
	Тертые 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 рассычатый /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)
Неделя 1	Курица по-некингс (филе куриной грудки, ананас консервированный, лук репчатый, томатная паста, масло растительное)	90	11,6	11,3	17,6		131,5	ТТК № 179
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 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 блюд используется йодированная соль.
4. Молочные конфеты "Ешь, как пасту" - 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 ОВЗ 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	Сыр (порезанный)	10	2,6	2,7	0		30	ТК № 89 (97/2004)
Завтрак 1	Яйно-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	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
	Гематоген (сгущенное молоко, агар-агар) (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 свежих овощей с чесноком и сыром	60	0,84	5,34	4,86		72,6	ТК № 104 (50/2004)
Обед	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)
Несезон 1	Пюре из картофеля (картофель, лук репчатый, хлеб пшеничный) супе томатный	90	9,6	8,4	5,7		126,1	ТК № 393 (608/2013) / ТК № 32 (587/2004)
День 4	Отварные макаронные изделия (овощи припущенные (перец сладкий, горошек, морковь, фасоль стручковая, кукуруза)	150	4,9	7,2	42,7		251,5	ТК № 188 (516/2004) / ТК № 233
	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 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. 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 0вз 7-11 лет

Прим. пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Котлета рыбная "Морское чудо" (минтай филе, цветная капуста, яйцо куриное, масло растительное)Пюре картофельное	220	14,7	13,1	36,3		300,54	ТТК № 617/ТК № 187(520/2004)/ТТК № 49
Печенье 1	Чай с ягодами (чай черный байховый, свежзамороженные ягоды, сахар)	210	0,3	0,1	14,3		59,6	ТТК № 2
Печенье 5	Печенье	30	1,38	6,33	12,42		89,63	пром
	Хлеб вишневичный (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
Печенье 1	Расходники. Ленивградский, сметана (м.ж 15%)	205	4,4	6,7	7,1		121,3	ТК № 63(132/2004)/ТТК № 81
Печенье 5	Плов (рис, свинина, морковь, лук репчатый, растительное масло)	180	17,2	17,3	42,3		343,8	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:	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

- 1
- 2
- 3
- 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 блюда используется иодированная соль.

Меню притотавливаемых блюд

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

Действует с 02.09.2026 г

	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Присм пищи	Котлета "Дюминья" (говядина, свиная, соль, подорожанная) / соус томатный	100	11,8	9,3	3,4		108,7	ТТК № 282/ ТТК № 32 (587/2004)
ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая с овощами (греча, морковь, лук репчатый, масло сливочное)	150	4,1	7,6	31,9		265,6	ТТК № 249 (44/3/2015)
Неделя 2	Чай зеленый с лимоном	215	0,3	0	15,2		60	ТТК № 2(686/2004)
День 6	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	Огурицы консервированные (на лимонном соке)	20	0,67	0	0,33		2	ТТК № 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 макароны из твердых сортов пшеницы	150	3,9	6,8	40,2		235,8	ТТК № 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		1250	46,62	48,02	201,21		1410,3	

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 всех блюд используется йодированная соль.
- 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 02.09.2026 г

	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Примечание								
ЗАВТРАК	Мюсли	100	0	0	9,8	39,2	ТТК № 161	
Неделя 2	Засеянка творожная с клубникой (творог 9%, клубника, яйцо, сметана, сахар), ступенчатое молоко	150	11,3	16,2	30,1	267,4	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:	500	19,35	19,9	84,5	587,8		
ОБЕД	Салат из свежих "Бурчак" (свекла, огурцы консервированные, масло растительное)	60	0,6	8	3	37,6	ТТК № 108 (16/2004)	
Неделя 2	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 7	Жаркое по-домашнему (картофель, свинина, лук репчатый, томатная паста, масло растительное)	180	12,9	7,7	37,5	307,6	ТТК № 428 (590/2013)	
	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	15,41	61	ТТК № 5	
	Батончик диетический (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:	740	27,83	28,09	117,91	822,89		
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 содержат в своем составе витамин В1; В2; В6; С; железо; пищевые волокна

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: Дети ОВЗ 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 (порционный)	15	3,9	4,05	0		45	№ рецептуры ТК № 89 (97/2004)
Неделя 2	Каша молочная "Пять лавок" (молоко 2,5%, хлопья "5 лавок", масло сливочное, сахар, соль йодированная, у 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 на завтрак:	507	19,49	19,77	84,2		587,7	
ОБЕД	Яблоко	100	0	0	9,8		39,2	ТК № 161
	Борщ Сибирский (свеколя, картофель, капуста белокачанная, фасоль консервированная, лук репчатый, морковь, масло растительное, томатная паста), сметана	205	4,2	6,52	7,5		116,7	ТК № 54(111/2004)/ТК № 81
Неделя 2	Тестеры рыбные (филе горбуши, моркови, лук репчатый, яйца, молоко, хлеб пшеничный) / соус сметанный с томатом	90	10,6	12,6	10,3		140,7	ТК № 414 (414/2004) / ТК № 40 (601/2004)
День 8	Рис отварной рассыпчатый / овощи припущенные (перец сладкий, горошек моркови, фасоль стручковая, кукуруза)	150	6,6	7,8	36,7		251,8	ТК № 214 (511/2004) / ТК № 233
	Паниток 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" (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-смородина-апельсин" - обогащен витаминами В3, Е, "Витин-апельсин" - витаминами В7, В5, В3, В6

Меню приготавливаемых блюд

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

Действует с 02.09.2026 г

Принес пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Выпечки 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
Неделя 2	Макаронные изделия отварные, с сыром (макаронные изделия, сыр малж 45%, масло сливочное)/ кукуруза консервированная	150	5,1	8,2	37,4		258,3	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)	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
День 9	Каша рассыпчатая гречневая/овощи припущенные (перец сладкий, горошек, морковь, фасоль, стручковая, кукуруза)	150	5,6	6,2	32,2		263,6	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)	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 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 Молочные конфеты "Ешь, как прелесть", 2 шт (5 г) = 70 г молока

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: дети ОВЗ 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	Омлет с рыбой запеченный (айна куринная, филе минтая, молоко 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/ТК № 27.1 (46/3/2015)	
Полдник 2	Чай с лимонном (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)	50	3,95	0,4	26	172,5	пром	
	Итого за завтрак:	505	19,45	19,3	85,4	592,8		
ОБЕД	Суп из овощей (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервированный, масло сливочное) / сметана (жир 15%)	205	5,1	5,43	8,5	119,5	ТК № 66 (135/2004)/ТТК 81	
Ужин 2	Зразы из свинины с луком и яйцом/ соус сметанный с томатом	90	11,2	13,9	11,9	143,3	ТТК № 612/ТК № 40 (601/2004)	
День 10	Картофель тушеный (картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное 72,5%/тыква по-гречески (тыква, чеснок, шиннат, масло сливочное)	150	5,5	7,6	43,6	281	ТК № 428 (590/2013)/ТТК № 245	
	Напиток "Виташка" (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.