

СОГЛАСОВАНО:

*Директор МАОУ Гимназия №1*

*С. В. Миткевич*

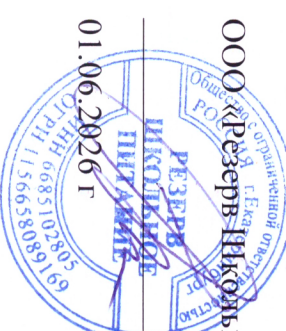


УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

ООО «Резерв Никольское питание»

Е. В. Ковбаснюк



01.06.2026 г

## 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

### ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

на период летнего оздоровительного лагеря  
с дневным пребыванием детей при МОУ в 2026 г

**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: лето. Возрастная категория: 12 лет и старше

Действует с 01.06.2026 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Котлета "Домашняя" (телятина, свинина, соль йодированная) / <b>Макаронные изделия отварные, с сыром</b> (макаронные изделия, сыр млж 45%, масло сливочное) / <b>помидор свежий</b>	250	20,8	25,1	29,4	388,15	ТТК № 282/ ТТК № 202/ТК 86 (г. 24/1996)	
Неделя 1	Зефир	50	0,5	0	40	163	пром	
Неделя 1	Чай с лимоном (чай черный байховый, сахар, лимон)	215	0,3	0	15,2	60	ТК № 2(686/2004)	
Неделя 1	Хлеб пшеничный (1)	40	3,16	0,32	20,8	138	пром	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>555</b>	<b>24,76</b>	<b>25,42</b>	<b>105,4</b>	<b>749,15</b>		
ОБЕД	Яблоки	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161	
Неделя 1	Салат из пекинской капусты со свежими помидорами	100	1	7,9	2,23	59	ТТК № 156	
Неделя 1	<b>Суп картофельный с бобовыми</b> (картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное), <b>гречки</b>	270	8,1	10,43	9,6	164,3	ТК № 69 (139/2004)/ТК № 77(551/2004)	
	<b>Щавь</b> (рис, свинина, морковь, лук репчатый, растительное масло)	220	19	16,4	57,3	434,5	ТК № 428 (590/2013)	
	<b>Кисель витаминизированный (4)</b>	200	0	0	23	90	ТТК № 15	
	<b>Хлеб ржаной (2)</b>	40	3,68	0,6	17,28	91,4	пром	
	<b>Хлеб пшеничный (1)</b>	40	3,16	0,32	20,8	138	пром	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>1050</b>	<b>34,94</b>	<b>35,65</b>	<b>147,85</b>	<b>1047,7</b>		
	<b>Итого за День</b>	<b>1605</b>	<b>59,7</b>	<b>61,07</b>	<b>253,25</b>	<b>1796,85</b>		

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 А; В1; В2; В5; С

Меню приготавливаемых блюд

Действует с 01.06.2026 г.

Сезон: лето. Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Яблочки</b>	180	0	0	17,64	70,5	№ рецептуры ТК № 161	
	<b>Паста шоколадная для бутербродов (масло сливочное, молоко стученное, какао витаминизированное)</b>	20	0,8	7,7	3	55,3	№ 157 (1/3/2015)	
<b>Неделя 1</b>	<b>Запеканка из творога с яблоком ( творог 9%, яблоки свежие, яйцо), стученное молоко</b>	200	21,6	17,5	56	465,9	ТК № 70 (16/5/2015)/ТК 51	
<b>День 2</b>	<b>Чай зеленый с сахаром</b>	200	0,2	0	13,7	53	ТК № 1 (685/2004)	
	<b>Хлеб пшеничный (1)</b>	30	2,37	0,24	15,6	103,5	пром	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>630</b>	<b>24,97</b>	<b>25,44</b>	<b>105,94</b>	<b>748,2</b>		
<b>ОБЕД</b>	<b>Помидор свежий (порционный)</b>	100	0,5	0	1,75	12	ТК 86 (г. 24/1996)	
	<b>Солонка "Деревенская" (свинина, филе куриное, капуста белокочанная, картофель, огурцы консервированные, морковь, лук репчатый, томатная паста, лимон) сметана (млж 15%)</b>	260	8,22	11,84	12,8	193,3	ТК № 92 /ТК № 81	
<b>Неделя 1</b>	<b>Зразы из свинины с луком и яйцом (свинина, лук репчатый, яйца куриные, масло сливочное) / соус томатный</b>	100	11,8	12,1	15,3	157,33	ТК № 612 / ТК № 32 (587/2004)	
<b>День 2</b>	<b>Булгур</b>	180	7,3	11,4	55,7	366,72	ТК № 274	
	<b>Напиток из ягодной смеси</b>	200	0,2	0,1	25	102	ТК № 28	
	<b>Хлеб ржаной (2)</b>	50	4,6	0,75	21,6	114,25	пром	
	<b>Хлеб пшеничный (1)</b>	30	2,37	0,24	15,6	103,5	пром	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>920</b>	<b>34,99</b>	<b>36,43</b>	<b>147,75</b>	<b>1049,1</b>		
	<b>Итого за День</b>	<b>1550</b>	<b>59,96</b>	<b>61,87</b>	<b>253,69</b>	<b>1797,3</b>		
	<b>Соотношение Б:Ж:У 1:1:4</b>							

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.

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: лето. Возрастная категория: 12 лет и старше

Действует с 01.06.2026 г.

	Наименование Блюда	Вес Блюда, г	Пищевые вещества					Энергетич ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	углеводы				
Присм пищи									
<b>ЗАВТРАК</b>									
	<b>Сыр (попшим)</b>	20	5,2	5,4	0	60	ТК № 89 (97/2004)		
	<b>Котлета из филе белой рыбы (треска, минтай)/соус молочный с морковью и шпинатом</b>	100	7,2	8,9	20,39	124,4	ТТК № 178 / ТТК № 33		
<b>Неделя 1</b>	<b>Пюре картофельное (картофель, молоко млж 2,5%, масло сливочное 72,5%)</b>	180	5,4	8	39,1	284,3	ТК № 187 (520/2004)		
<b>День 3</b>	<b>Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5%, кофейный напиток, сахар)</b>	200	4,1	3,3	18,6	108,7	ТТК № 16		
	<b>Хлеб пшеничный (1)</b>	50	3,95	0,4	26	172,5	пром		
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>25,85</b>	<b>26</b>	<b>104,09</b>	<b>749,9</b>			
<b>ОБЕД</b>	<b>Огурец свежий</b>	100	0,8	0	2,25	14	ТК № 87 (г. 24 / 1996)		
	<b>Куриный суп с макаронами ( макаронные изделия, картофель, филе куриное, морковь, лук репчатый, масло сливочное, шпинат)</b>	250	9,1	11,84	14,3	165,4	ТК № 70 (147/2004)		
<b>Неделя 1</b>	<b>Фрикадельки из цыпленка -бройлера (филе цыпленка-бройлера, лук репчатый, масло сливочное, томатная паста)/ соус сметанный с томатом</b>	100	13,1	12	8,1	169,4	ТК № 317 (63/2003)/ТК № 40 (601/2004 )		
<b>День 3</b>	<b>Каша гречневая рассыпчатая с овощами (греча, морковь, лук репчатый, масло сливочное)</b>	180	6,12	11,52	66,04	413,24	ТК № 249 (44/3/2015)		
	<b>Сок фруктовый в потребительской упаковке</b>	200	0	0	24	91	пром		
	<b>Хлеб ржаной (2)</b>	40	3,68	0,6	17,28	91,4	пром		
	<b>Хлеб пшеничный (1)</b>	30	2,37	0,24	15,6	103,5	пром		
	<b>Итого за обед:</b>	<b>900</b>	<b>35,17</b>	<b>36,2</b>	<b>147,57</b>	<b>1047,94</b>			
	<b>Итого за День</b>	<b>1450</b>	<b>61,02</b>	<b>62,2</b>	<b>251,66</b>	<b>1797,84</b>			

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.

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: лето. Возрастная категория: 12 лет

Действует с 01.06.2026 г.

	Наименование Блюда	Вес Блюда, г	Пищевые вещества					Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы				
Прием пищи									
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Бийогурут с фруктово-ягодным наполнителем (4)</b>	125	3,75	3,13	23,75	138,13	пром		
	<b>Горячий бутерброд с сыром и шинатом (хлеб пшеничный, масло сливочное, сыр, шинат)</b>	45	8,4	8,2	22,6	127	ТТК № 172		
<b>Неделя 1</b>	<b>Каша молочная рисовая/ масло сливочное</b>	255	6,6	10,7	35,13	295,13	ТТК № 201 (311/2004)/ТТК № 49		
	<b>Какао витаминизированное (какао "Витошка", молоко, сахар) (5)</b>	200	3,9	3,1	10,2	85	ТТК № 10		
<b>День 4</b>	<b>Хлеб пшеничный (1)</b>	30	2,37	0,24	15,6	103,5	пром		
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>655</b>	<b>25,02</b>	<b>25,37</b>	<b>107,28</b>	<b>748,76</b>			
<b>ОБЕД</b>	<b>Салат "Здоровье" (капуста белокочанная, огурец свежий, масло растительное)</b>	100	0,8	7,5	5,5	57,17	ТТК № 111 (7/2003)		
<b>Неделя 1</b>	<b>Суп-пюре из картофеля и кабачков, гречки</b>	270	7,6	11,7	16,45	165,8	ТТК № 95/ТТК № 77(551/2004)		
	<b>Гуляш (свинина, томатн паста, лук репч., масло сливочн)</b>	100	12,8	10,3	11,6	154,4	ТТК № 429 (437/2004)		
<b>День 4</b>	<b>Отварные макаронные изделия /овощи припущенные (перед сладкий, горошек, морковь, фасоль стручковая, кукуруза)</b>	180	5,5	7,56	47,2	315	ТТК № 188 (516/2004) /ТТК № 233		
	<b>Напиток "Витошка" (6)</b>	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 24		
	<b>Конфеты (7)</b>	7,5	1	0	5	24	пром		
	<b>Хлеб ржаной (2)</b>	40	3,68	0,6	17,28	91,4	пром		
	<b>Хлеб пшеничный (1)</b>	40	3,16	0,32	20,8	138	пром		
	<b>Итого за обед:</b>	<b>937,5</b>	<b>34,74</b>	<b>38,08</b>	<b>148,83</b>	<b>1047,77</b>			
	<b>Итого за День</b>	<b>1592,5</b>	<b>59,76</b>	<b>63,45</b>	<b>256,11</b>	<b>1796,53</b>			

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-6" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо; кальций)
- 3 Для приготовления блюда используется йодированная соль.
- 4 Продукт, содержащий термофильный молочный стрептококк, болгарскую палочку, бифидобактерии.
- 5 Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами А; Е; Д3; С; В1; В2; В6; В12; К1
- 6 Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами С; В1; В2; В6; В12; РР; А; Е; Д3; пантотеновой кислотой, фолиевой кислотой; К1.
- 7 Молочные конфеты "Ешь, как пьешь". 3 шт (7,5 г) = 100 г молока

Меню приготавливаемых блюд

Действует с 01.06.2026 г

Сезон: лето. Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества					Энергич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы	энергич. ценность	№ рецептуры		
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Сыр (попрыжки)</b>	20	5,2	5,4	0	60	ТК № 89 (97/2004)		
<b>Неслеги 1</b>	<b>Каша молочная пшеница (пшено, масло сливочное, молоко 2,5%) / масло сливочное</b>	255	10,1	8,5	59,13	348,9	ТК № 201 (311/2004) / ТК № 49		
<b>День 5</b>	<b>Коктейль молочный (4)</b>	200	5,8	5,6	18,2	146,4	пром		
	<b>Печенье</b>	50	1,38	6,1	12,42	89,63	пром		
	<b>Хлеб пшеничный (1)</b>	30	2,37	0,24	15,6	103,5	пром		
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>555</b>	<b>24,85</b>	<b>25,84</b>	<b>105,35</b>	<b>748,43</b>			
<b>ОБЕД</b>	<b>Огури свежий</b>	100	0,8	0	2,26	14	ТК № 87 (т. 24 / 1996)		
	<b>Борщ Сибирский (свекла, картофель, капуста белокочанная, фасоль консервированная, лук репчатый, морковь, маслосливочное, томатная паста), сметана</b>	255	5,25	10,65	6,63	172,3	ТК № 54(111/2004) / ТК № 81		
<b>Неслеги 1</b>	<b>Котлета из рыбы "Нежная" (филе минтая, морковь, лук репчатый, яйца) / соус сметанный с овощами (сметана 15%, морковь, лук репчатый, масло сливочное)</b>	100	14,8	14,1	13,7	156	ТК № 411 (390/2004) / ТК № 41		
<b>День 5</b>	<b>Пюре картофельное (картофель, молоко жмз 2,5%, масло сливочное 72,5%) / овощи припущенные (перец сладкий, горошек, морковь, фасоль стручковая, кукуруза)</b>	180	5,4	9,1	43,32	286,7	ТК № 187 (520/2004) / ТК № 233		
	<b>Напиток из ягодной смеси</b>	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 28		
	<b>Гематоген (сгущенное молоко, альбумин) (5)</b>	25	1,5	0,9	18,9	87,5	пром		
	<b>Хлеб ржаной (2)</b>	40	3,68	0,6	17,28	91,4	пром		
	<b>Хлеб пшеничный (1)</b>	40	3,16	0,32	20,8	138	пром		
	<b>Итого за обед:</b>	<b>940</b>	<b>34,79</b>	<b>35,77</b>	<b>147,89</b>	<b>1047,9</b>			
	<b>Итого за День</b>	<b>1495</b>	<b>59,64</b>	<b>61,61</b>	<b>253,24</b>	<b>1796,33</b>			

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 кальцием.
- 5 Продукт промышленного производства, обогащенный Fe

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: лето. Возрастная категория: 12 лет и старше

Действует с 01.06.2026 г.

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<b>ЗАВТРАК</b>	Батончик злаковый (кислота или кокос, овсяные хлопья, цельные злаки, воздушный рис) (4)	30	1,8	6,3	18,9	141	пром	
<b>Неделя 2</b>	Тэфтели "Домашние" (телятина, свинина, рис, соль (кодированная) / соус томатный)	100	11,9	7,7	6	125,2	ТК № 282 / ТК № 32 (587/2004)	
<b>День 6</b>	Каша рассыпчатая гречневая	180	7,6	11,04	44,6	285,4	ТК № 189(297/2004)	
	Чай зеленый с лимоном	205	0,3	0	15,2	60	ТК № 2(686/2004)	
	Хлеб пшеничный (1)	40	3,16	0,32	20,8	138	пром	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>555</b>	<b>24,76</b>	<b>25,36</b>	<b>105,5</b>	<b>749,6</b>	ТК № 161	
<b>ОБЕД</b>	Яблоки	180	0	0	17,64	70,5	ТК № 161	
<b>Неделя 2</b>	Суп картофельный с горбушей (горбуша филе, картофель, яйца куриные, морковь, лук репчатый, масло растительное)	250	7,3	14,3	13,5	183,6	ТК № 78	
<b>День 6</b>	Азу (картофель, свинина, отруби консервированные, лук репчатый, чеснок, масло растительное)	250	21,13	20,4	56,9	491,3	ТК № 399 (596/2013)	
	Сок фруктовый в тетрапакетской упаковке	200	0	0	24	91	пром	
	Конфеты (5)	5	1	0	3	16	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	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>955</b>	<b>35,48</b>	<b>35,54</b>	<b>147,92</b>	<b>1047,3</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>1510</b>	<b>60,24</b>	<b>60,9</b>	<b>253,42</b>	<b>1796,9</b>		

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 кодированная соль.

4 Батончик-мисли содержит в своем составе витаминны В1; В2; В6; С; железо; пищевые волокна

5 Молочные конфеты "Ешь, как пельдь", 2 шт (5 г) = 70 г молока

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: лето. Возрастная категория: 12 лет и старше

Действует с 01.06.2026 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Яблочки</b>	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161	
<b>Неделя 2</b>	<b>Сыр (поприями)</b>	20	5,2	5,4	0	60	ТК № 89 (97/2004)	
<b>День 7</b>	<b>Запеканка из творога с морковью ( творог 9%, морковь, яйцо, сметана, сахар) , стученное молоко</b>	200	14,3	16,4	53,8	406,8	ТК № 270 (52/3/2015)/ТТК 51	
	<b>Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5%, кофейный напиток, сахар)</b>	200	4,1	3,3	18,6	108,7	ТТК № 16	
	<b>Хлеб пшеничный (1)</b>	30	2,37	0,24	15,6	103,5	пром	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>630</b>	<b>25,97</b>	<b>25,34</b>	<b>105,64</b>	<b>749,5</b>		
<b>ОБЕД</b>	<b>Салат из свежих помидоров с растительным маслом (помидоры свеж, масло раст)</b>	100	1	6,2	3,5	61,7	ТТК № 113	
<b>Неделя 2</b>	<b>Борщ с капустой и картофелем, сметана (млж15%)</b>	255	8,5	8	15,24	163,6	ТК № 79 (110/2004)/ТТК 81	
<b>День 7</b>	<b>Крокеты из куриного филе и цветной капусты(филе цыпленка-бройлера, крупа рис, цветная капуста, яйца куриные)/соус молочный с морковью и шиннатом</b>	100	14,67	6,3	10,4	134,3	ТТК № 310/ ТТК № 33	
	<b>Отварные макаронные изделия</b>	180	4,7	8,2	48,2	302,2	ТК № 188 (516/2004)	
	<b>Напиток "Яблошка" (4)</b>	200	0,2	0,1	2,5	102	ТТК № 24	
	<b>Печенье</b>	50	1,38	6,1	12,42	89,63	пром	
	<b>Хлеб ржаной (2)</b>	40	3,68	0,6	17,28	91,4	пром	
	<b>Хлеб пшеничный (1)</b>	30	2,37	0,24	15,6	103,5	пром	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>955</b>	<b>36,5</b>	<b>35,74</b>	<b>147,64</b>	<b>1048,33</b>		
	<b>Итого за День</b>	<b>1585</b>	<b>62,47</b>	<b>61,08</b>	<b>253,28</b>	<b>1797,83</b>		

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; Д3, пантотеновой кислотой, фолиевой кислотой; К1.

Меню приготавливаемых блюд

Действует с 01.06.2026 г.

Сезон: лето. Возрастная категория: 12 лет и старше

	Наименование Блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Прием пищи								
<b>ЗАВТРАК</b>	Суфле из горбуши с овощами и рисом (филе горбуши, кабачки, крупа рис, сыр, молоко, яйца куриные)	100	13,7	10,1	6,2	156,1	ТТК № 614	
<b>Неделя 2</b>	<b>Пюре картофельное</b> (картофель, молоко млж 2,5%, масло сливочное 72,5%)	180	5,4	8	39,1	284,3	ТК № 187 (520/2004)	
<b>День 8</b>	<b>Чай черный байховый с сахаром</b>	210	0,3	0,1	10,3	59,6	ТК № 1 (685/2004)	
	<b>Пряник с фруктовой начинкой</b>	50	1,8	6	35	100	пром	
	<b>Хлеб пшеничный (1)</b>	40	3,16	0,32	14,8	148	пром	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>580</b>	<b>24,36</b>	<b>24,52</b>	<b>105,4</b>	<b>748</b>		
<b>ОБЕД</b>	Салат из песчанской капусты со свежими огурцами	100	1	4,6	3,5	96	ТК № 111 (7/2003)	
<b>Неделя 2</b>	<b>Суп-пюре из цветной капусты, гречки</b>	270	10,6	11,57	26,9	204,5	ТК № 76(168/2004)/ТК № 77(551/2004)	
<b>День 8</b>	<b>Куринца, тушеная с овощами</b> (филе цыпленка-бройлера, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное)	100	13,5	10,4	17,4	147,3	ТТК № 602	
	<b>Рис отварной рассыпчатый /овощи припущенные</b> (перец сладкий, горошек, морковь, фасоль стручковая, кукуруза)	180	4,3	8,6	46,4	325,8	ТК № 214 (511/2004) /ТТК № 233	
	<b>Напиток из яблочной смеси</b>	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 28	
	<b>Хлеб ржаной (2)</b>	30	2,76	0,45	13	68,55	пром	
	<b>Хлеб пшеничный (1)</b>	30	2,37	0,24	15,6	103,5	пром	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>910</b>	<b>34,73</b>	<b>35,96</b>	<b>147,8</b>	<b>1047,65</b>		
	<b>Итого за День</b>	<b>1490</b>	<b>59,09</b>	<b>60,48</b>	<b>253,2</b>	<b>1795,65</b>		

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: лето. Возрастная категория: 12 лет и старше

Действует с 01.06.2026 г.

	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Принем пищи								
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Биоюгурт с фруктово-ягодным наполнителем (4)</b>	125	3,75	3,13	23,75	138,13	пром	
<b>Неделя 2</b>	<b>Йогурт отварное</b>	40	5,1	4,6	0,28	63	ТК № 262 (1/6/2015)	
<b>День 9</b>	<b>Каша молочная "Пять злаков" (хлопья 5 злаков, молоко 2,5%, сахар, соль) / масло сливочное</b>	255	8,9	14,2	56,9	314,1	ТК № 177/ ТК № 49	
	<b>Какао витаминизированное (какао "Витошка", молоко, сахар) (5)</b>	200	3,9	3,1	10,2	85	ТК № 10	
	<b>Хлеб пшеничный (1)</b>	40	3,16	0,32	14,8	148	пром	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>660</b>	<b>24,81</b>	<b>25,35</b>	<b>105,93</b>	<b>748,23</b>		
<b>ОБЕД</b>	<b>Салат из свежих огурцов и помидоров</b>	100	0,8	7,9	2,6	56	ТК № 112 (6/2003)	
	<b>Куринный суп с рисом и картофелем (картофель, филе куриное, рис, морковь, лук репчатый, масло сливочное, шпинат)</b>	250	9,9	6,8	12,5	136,6	ТК № 68 (138/2004)	
<b>Неделя 2</b>	<b>Мясо тушеное в сметане (свинина, лук репчатый, сметана, масло сливочное)</b>	100	12,8	9,3	5,3	142,2	ТК № 318	
<b>День 9</b>	<b>Каша гречневая рассыпчатая с овощами (Греча, морковь, лук репчатый, масло сливочное) / кабачки тушеные (кабачки, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное)</b>	180	4,9	10,5	39,04	294,7	ТК № 249 (44/3/2015) / ТК № 271 (46/3/2015)	
	<b>Компот из свежих яблок</b>	200	0,1	0,1	15,41	61	ТК № 5	
	<b>Зефир</b>	50	0,5	0	40	163	пром	
	<b>Хлеб ржаной (2)</b>	40	3,68	0,6	17,28	91,4	пром	
	<b>Хлеб пшеничный (1)</b>	30	2,37	0,24	15,6	103,5	пром	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>950</b>	<b>35,05</b>	<b>35,44</b>	<b>147,73</b>	<b>1048,4</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>1610</b>	<b>59,86</b>	<b>60,79</b>	<b>253,66</b>	<b>1796,63</b>		

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, содержащий термостабильный молочный стрептококк, болгарскую палочку, бифидобактерии.
- 5 Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами А, Е, Д3, С, В1, В2, В6; В12, К1

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: лето. Возрастная категория: 12 лет и старше

Действует с 01.06.2026 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Сыр (топленый)	20	5,2	5,4	0	60	TK № 89 (97/2004)	
Неделя 2	Тертельни (свинина, лук репчатый, хлеб пшеничный, соль йодированная) соус томатный	100	10,3	11,6	16,9	150,8	TK № 308 (618/2013)/TK № 32 (587/2004)	
День 10	Отварные макаронные изделия /овощи припущенные (перед салатки, горошек, морковь, фасоль стручковая, кукуруза)	180	5,5	8,56	47,3	315	TK № 188 (516/2004) /ТТК № 233	
	Чай зеленый с лимоном	215	0,3	0	15,2	60	TK № 2(686/2004)	
	Хлеб пшеничный (1)	50	3,95	0,4	26	162,5	пром	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>565</b>	<b>25,25</b>	<b>25,96</b>	<b>105,4</b>	<b>748,3</b>		
ОБЕД	Яблоки	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161	
	Огурцы консервированные (на лимонном соке)	50	1,7	0	0,8	5	TK № 127 (5/1/2015)	
Неделя 2	Рассолыник Ленинградский, сметана ( млж 15%)	255	8,3	12,3	12,25	181,6	TK № 63(132/2004)/ТТК № 81	
День 10	Тертельни рыбные (минтай, лук репчатый, хлеб пшеничный)/ соус молочный	100	11,8	14,1	9,6	162,6	TK № 414 (414/2004) / TK № 37	
	Пиюре картофельное (картофель, молоко млж 2,5%, масло сливочное 72,5%)	180	5,4	8	39,1	284,3	TK № 187 (520/2004)	
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	0	0	24	91	пром	
	Хлеб ржаной (2)	50	4,6	0,75	21,6	114,25	пром	
	Хлеб пшеничный (1)	40	3,16	0,32	22,8	138	пром	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>1055</b>	<b>34,96</b>	<b>35,47</b>	<b>147,79</b>	<b>1047,25</b>		
	<b>Итого за День</b>	<b>1620</b>	<b>60,21</b>	<b>61,43</b>	<b>253,19</b>	<b>1795,55</b>		

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.