

СОГЛАСОВАНО:

*Директор МБОУ Школы №1*  
*С.В. Шенников*



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

ООО «Резерв Школьное питание»

Е. В. Ковбаснюк



01.09.2025 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, Сухоложский район, муниципальный округ Сухой Лог, ул. Юбилейная, д. 11)

Меню представляваемых блюд

Действует с 01.09.2025 г

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

| Прием пищи    | Наименование блюда                                                                                                                  | Вес блюда, г | Пищевые вещества |       |          |  | Энергетич. ценность | № рецептуры                    |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|--|---------------------|--------------------------------|
|               |                                                                                                                                     |              | белки            | жиры  | углеводы |  |                     |                                |
| ЗАВТРАК       | Печенье                                                                                                                             | 30           | 1,38             | 6,33  | 12,42    |  | 89,63               | пром                           |
| Неделя 1      | Тфтели "Домашние" (телятина, свинина, рис, соль йодированная) / соус томатный                                                       | 100          | 11,22            | 7,7   | 6        |  | 125,2               | ТТК № 282/ ТК № 32 (587/2004)  |
| День 1        | Макаронные изделия отварные, с сыром (макаронные изделия, сыр млж 45%, масло сливочное), огурец консервированный (на лимонном соке) | 200          | 7,5              | 8,73  | 46,58    |  | 302,24              | ТТК № 202/ТК № 127 (5/1/2015), |
|               | Чай зеленый с лимоном                                                                                                               | 205          | 0,3              | 0     | 15,2     |  | 60                  | ТК № 2(686/2004)               |
|               | Хлеб пшеничный (1)                                                                                                                  | 30           | 2,37             | 0,24  | 15,6     |  | 103,5               | пром                           |
|               | Итого за завтрак:                                                                                                                   | 565          | 22,77            | 23    | 95,8     |  | 680,57              |                                |
| ОБЕД          | Яблоки                                                                                                                              | 180          | 0                | 0     | 17,64    |  | 70,5                | ТТК № 161                      |
| Неделя 1      | Суп картофельный с бобовыми (картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное)                                              | 250          | 5,8              | 6,8   | 9,75     |  | 127,4               | ТК № 69 (139/2004)             |
| День 1        | Азу (картофель, свинина, лук репчатый, масло растит, томатная паста, огурец консервир, чеснок)                                      | 220          | 18,8             | 24,65 | 44,35    |  | 424,8               | ТК № 399 (596/2013)            |
|               | Напиток "Витопшка" (4)                                                                                                              | 200          | 0,2              | 0,1   | 2,5      |  | 102                 | ТТК № 24                       |
|               | Хлеб ржаной (2)                                                                                                                     | 40           | 3,68             | 0,6   | 17,28    |  | 91,4                | пром                           |
|               | Хлеб пшеничный (1)                                                                                                                  | 40           | 3,16             | 0,32  | 20,8     |  | 138                 | пром                           |
|               | Итого за обед:                                                                                                                      | 930          | 31,64            | 32,47 | 134,82   |  | 954,1               |                                |
| Итого за День |                                                                                                                                     | 1495         | 54,41            | 55,47 | 230,62   |  | 1634,67             |                                |

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1Хлеб пшеничный - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо; кальций)
- 2Хлеб ржаной - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо; кальций)
- 3Для приготовления блюда используется йодированная соль.
- 4Напиток 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 12 лет и старше

Действует с 01.09.2025 г

|             |                                                                                                                                                            |              | Пищевые вещества |       |          | Энергетич. ценность | № рецептуры                              |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|---------------------|------------------------------------------|
|             |                                                                                                                                                            |              | белки            | жиры  | углеводы |                     |                                          |
| Присем пищи | Наименование блюда                                                                                                                                         | Вес блюда, г |                  |       |          |                     |                                          |
|             |                                                                                                                                                            |              |                  |       |          |                     |                                          |
| ЗАВТРАК     | Яблочки                                                                                                                                                    | 180          | 0                | 0     | 17,64    | 70,5                | ТТК № 161                                |
| Неделя 1    | Запеканка творожная "Зебра" (творог 9%, яйцо, молоко, какао "Виташка") (4), ступенное молоко                                                               | 180          | 20,03            | 23,32 | 44,4     | 434,6               | ТТК № 258/ТТК 51                         |
|             | Чай черный байховый с сахаром                                                                                                                              | 200          | 0,2              | 0     | 13,7     | 53                  | ТК № 1 (685/2004)                        |
| День 2      | Хлеб пшеничный (1)                                                                                                                                         | 40           | 3,16             | 0,32  | 20,8     | 138                 | пром                                     |
|             | Итого за завтрак:                                                                                                                                          | 600          | 23,39            | 23,84 | 96,54    | 696,1               |                                          |
| ОБЕД        | Борщ с капустой и картофелем, сметана (млж15%)                                                                                                             | 255          | 2,92             | 6,7   | 20,2     | 163,57              | ТК № 79 (110/2004)/ТТК 81                |
| Неделя 1    | Суфле из горбуши с овощами и рисом (филе горбуши, цветная капуста, рис, яйца, молоко, сыр, яйцо)/соус молочный                                             | 100          | 14,8             | 15,27 | 11,54    | 169,1               | ТТК № 178 / ТК № 37 (1/11/2015)          |
|             | Пюре картофельное (картофель, молоко млж 2,5%, масло сливочное 72,5%)/кабачки тушеные (кабачки, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное) | 180          | 7,6              | 9,44  | 45,3     | 323,8               | ТК № 187 (520/2004)/ТК № 271 (46/3/2015) |
| День 2      | Напиток из вишневой смеси                                                                                                                                  | 200          | 0,2              | 0,1   | 25       | 102                 | ТТК № 28                                 |
|             | 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          | 31,57            | 32,35 | 134,92   | 953,37              |                                          |

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 12 лет и старше

Действует с 01.09.2025 г

| Присм пищи              | Наименование блюда                                                                                         | Вес блюда, г | Пищевые вещества |       |          |  | Энергитич ценность | № рецептуры                   |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|--|--------------------|-------------------------------|
|                         |                                                                                                            |              | белки            | жиры  | углеводы |  |                    |                               |
| ЗАВТРАК                 | Сыр (порциями)                                                                                             | 15           | 3,9              | 4,05  | 0        |  | 45                 | ТК № 89 (97/2004)             |
|                         | Зразы из пышленка-бройлера с луком и яйцом /соус томатный                                                  | 110          | 8,9              | 8,8   | 17,36    |  | 127,36             | ТК № 612/ТК № 32 (587/2004)   |
| Неделя 1                | Каша гречневая рассыпчатая с овощами (греча, морковь, лук репчатый, масло сливочное)                       | 180          | 4,6              | 7,92  | 42,44    |  | 264,72             | ТК № 249 (44/3/2015)          |
| День 3                  | Какое витаминизированное (какао "Выгошка", молоко, сахар) (4)                                              | 210          | 3,9              | 3,1   | 15,2     |  | 105                | ТК № 10                       |
|                         | Хлеб пшеничный (1)                                                                                         | 40           | 3,16             | 0,32  | 20,8     |  | 138                | пром                          |
|                         | Итого за завтрак:                                                                                          | 555          | 24,46            | 24,19 | 95,8     |  | 680,08             |                               |
| ОБЕД                    | Суп-пюре из картофеля и кабачков, гречки                                                                   | 270          | 5                | 10,43 | 21,35    |  | 195,3              | ТК № 95/ТК № 77(551/2004)     |
| Неделя 1                | Фрикасе из курицы (филе куриной грудки, морковь, лук репчатый, сметана, масло сливочное)                   | 100          | 13,2             | 12,6  | 19,6     |  | 150,4              | ТК № 318                      |
| День 3                  | Рис отварной рассыпчатый /овощи припущенные (перец сладкий, горошек, морковь, фасоль стручковая, кукуруза) | 180          | 7,92             | 8,64  | 46,44    |  | 365,8              | ТК № 214 (511/2004) /ТК № 233 |
|                         | Компот из свежих яблок                                                                                     | 200          | 0,1              | 0,1   | 15,41    |  | 61                 | ТК № 5                        |
|                         | 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:                                                                                             | 820          | 32,27            | 32,61 | 135,68   |  | 967,4              |                               |
| Итого за День           |                                                                                                            | 1375         | 56,73            | 56,8  | 231,48   |  | 1647,48            |                               |
| 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; Е; Д3; С; В1; В2; В6; В12; К1



Меню приготавливаемых блюд

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

Действует с 01.09.2025 г.

|               | Наименование блюда                                                                                                        | Вес блюда, г | Пищевые вещества |       |          |  | Энергетич. ценность | № рецептуры                                |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|--|---------------------|--------------------------------------------|
|               |                                                                                                                           |              | белки            | жиры  | углеводы |  |                     |                                            |
| Примем пищи   | Паста шоколадная для бутербродов (масло сливочное, молоко стуженное, какао витаминизированное)(5)                         | 20           | 0,48             | 7,72  | 3        |  | 75,5                | № 157 (1/3/2015)                           |
| ЗАВТРАК       | Каша молочная "Пять злаков" (молоко 2,5%, хлопья "5 злаков", масло сливочное, сахар, соль йодированная) / масло сливочное | 270          | 11,9             | 11,5  | 44,2     |  | 273,58              | ТТК № 177/ТТК № 49                         |
| Неделя 1      | Котлеты молочный (4)                                                                                                      | 200          | 5,4              | 4,2   | 18       |  | 131,4               | пром                                       |
| День 4        | Хлеб пшеничный (1)                                                                                                        | 60           | 4,74             | 0,48  | 31,21    |  | 207                 | пром                                       |
|               | Итого за завтрак:                                                                                                         | 550          | 22,52            | 23,9  | 96,41    |  | 687,48              |                                            |
| ОБЕД          | Куриный суп с рисом и картофелем (картофель, филе куриное, рис, морковь, лук репчатый, масло сливочное, шпинат)           | 250          | 8,63             | 9,3   | 26,76    |  | 190,4               | ТК № 68 (138/2004)                         |
| Неделя 1      | Шницель (свинина, лук репчатый, хлеб пшеничный) / соус сметанный с томатом                                                | 100          | 9,6              | 13    | 6,3      |  | 152                 | ТК № 393 (608/2013) / ТК № 40 (601/2004 г) |
| День 4        | Булгур / цветная капуста припущенная                                                                                      | 180          | 7,34             | 9,5   | 40,32    |  | 353,8               | ТТК № 274 / ТТК № 279                      |
|               | Кисель (6)                                                                                                                | 200          | 0,3              | 0     | 28,2     |  | 67                  | 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:                                                                                                            | 800          | 31,92            | 32,64 | 134,46   |  | 958,1               |                                            |
| Итого за День |                                                                                                                           | 1350         | 54,44            | 56,54 | 230,87   |  | 1645,58             |                                            |

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1Хлеб пшеничный - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо; кальций)
- 2Хлеб ржаной - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо; кальций)
- 3Для приготовления блюда используется йодированная соль.
- 4Напиток промышленного производства, обогащенный кальцием.
- 5В рецептуре блюда витаминизированное какао, обогащенное витаминами А; Е; Д3; С; В1; В2; В6; В12; К1
- 6Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами А; В1; В2; В5; С

Менюготавливаемых блюд

Действует с 01.09.2025 г

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

| Присем пищи   | Наименование блюда                                                                                                                                  | Вес блюда, г | Пищевые вещества |       |          |  | Энергетич. ценность | № рецептуры                             |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|--|---------------------|-----------------------------------------|
|               |                                                                                                                                                     |              | белки            | жиры  | углеводы |  |                     |                                         |
| ЗАВТРАК       | Котлета из рыбы "Нежная" (минтай филе, морковь, лук репчатый, яйцо куриное, масло растительное)Пюре картофельное (овощи припущенные (смесь овощная) | 270          | 12,6             | 16,8  | 40,85    |  | 329,33              | ТТК № 273/ТТК № 187(520/2004)/ТТК № 233 |
| Неделя 1      | Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5%, кофейный напиток, сахар)                                                                                   | 210          | 4,1              | 3,3   | 18,6     |  | 108,7               | ТТК № 16                                |
| День 5        | Вафли                                                                                                                                               | 25           | 1,46             | 1,91  | 9,8      |  | 62                  | пром                                    |
|               | Хлеб пшеничный (1)                                                                                                                                  | 50           | 3,95             | 0,4   | 26       |  | 172,5               | пром                                    |
|               | Итого за завтрак:                                                                                                                                   | 555          | 22,11            | 22,41 | 95,25    |  | 672,53              |                                         |
| ОБЕД          | Салат из свежей капусты (капуста белокочанная, масло растительное)                                                                                  | 100          | 0,8              | 8,9   | 2,6      |  | 96                  | ТТК № 109                               |
| Неделя 1      | Рассольник Ленинградский, сметана (млж 15%)                                                                                                         | 255          | 6,9              | 7,1   | 16,3     |  | 150,9               | ТК № 63(132/2004)/ТТК № 81              |
| День 5        | Гуляш (свинина, томаты паста, лук репч., масло сливочн)                                                                                             | 100          | 13,03            | 10,3  | 7,1      |  | 153,3               | ТК № 429 (437/2004)                     |
|               | Отварные макаронные изделия                                                                                                                         | 180          | 4,7              | 8,16  | 51,84    |  | 263                 | ТК № 188 (516/2004)                     |
|               | 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                                    |
|               | Хлеб пшеничный (1)                                                                                                                                  | 30           | 2,37             | 0,24  | 15,6     |  | 103,5               | пром                                    |
|               | Итого за обед:                                                                                                                                      | 905          | 31,68            | 35,4  | 135,72   |  | 960,1               |                                         |
| Итого за День |                                                                                                                                                     | 1460         | 53,79            | 57,81 | 230,97   |  | 1632,63             |                                         |

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1Хлеб пшеничный - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР, фолиевая кислота, железо, кальций)
- 2Хлеб ржаной - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР, фолиевая кислота, железо, кальций)
- 3Для приготовления блюда используется йодированная соль.

Меню приготавливаемых блюд

Действует с 01.09.2025 г

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

| Прием пищи    | Наименование блюда                                                                                         | 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)                       |
| Неделя 2      | Тестисы "Домашнее" (телятина, свинина, рис, соль йодированная) / соус томатный                             | 100          | 10,1             | 6,9   | 5,4      |  | 112,7               | ТТК № 282 / ТК № 32 (587/2004)          |
|               | Каша гречневая расщипатая с овощами (греча, морковь, лук репчатый, масло сливочное)                        | 180          | 4,6              | 9,92  | 49,44    |  | 324,72              | ТК № 249 (44/3/2015)                    |
| День 6        | Чай с лимоном (чай черныи байховый, сахар, лимон)                                                          | 215          | 0,3              | 0     | 15,2     |  | 60                  | ТК № 2(686/2004)                        |
|               | Хлеб пшеничный (1)                                                                                         | 40           | 3,16             | 0,32  | 25,8     |  | 138                 | пром                                    |
|               | Итого за завтрак:                                                                                          | 550          | 22,06            | 21,19 | 95,84    |  | 680,42              |                                         |
| ОБЕД          | Уха (горбуша консервированная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное)                       | 275          | 7,25             | 6,8   | 9,75     |  | 154,87              | ТТК № 78                                |
| Неделя 2      | Плов (рис, свинина, морковь, лук репчатый, растительное масло) / огуры консервированные (на лимонном соке) | 230          | 18,17            | 21,62 | 60,15    |  | 479,32              | ТК № 428 (590/2013)/ТК № 127 (5/1/2015) |
|               | Конфета                                                                                                    | 20           | 0,3              | 2,8   | 5,6      |  | 19,3                | пром                                    |
| День 6        | Сок фруктовый в потребительской упаковке                                                                   | 200          | 0                | 0     | 24       |  | 91                  | пром                                    |
|               | Хлеб ржаной (2)                                                                                            | 45           | 4,14             | 0,7   | 19,44    |  | 102,83              | пром                                    |
|               | Хлеб пшеничный (1)                                                                                         | 30           | 2,37             | 0,24  | 15,6     |  | 103,5               | пром                                    |
|               | Итого за обед:                                                                                             | 800          | 32,23            | 32,16 | 134,54   |  | 950,82              |                                         |
| Итого за День |                                                                                                            | 1350         | 54,29            | 53,35 | 230,38   |  | 1631,24             |                                         |

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1
- 2
- 3
- 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.



Меню приготавливаемых блюд

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

Действует с 01.09.2025 г

|               | Наименование блюда                                                                                                                                         | Вес блюда, г | Пищевые вещества |       |          | Энергетич. ценность | № рецептуры                              |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|---------------------|------------------------------------------|
|               |                                                                                                                                                            |              | белки            | жиры  | углеводы |                     |                                          |
| Присем пищи   |                                                                                                                                                            |              |                  |       |          |                     |                                          |
| ЗАВТРАК       | Яблочки                                                                                                                                                    | 180          | 0                | 0     | 17,64    | 70,5                | ТТК № 161                                |
| Неделя 2      | Запеканка творожная с клубникой (творог 9%, клубника, яйцо, сметана, сахар), тушенное молоко                                                               | 180          | 19,64            | 23,4  | 44,53    | 423,68              | ТТК № 248/ТТК 51                         |
| День 7        | Чай черничный байховый с сахаром                                                                                                                           | 200          | 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:                                                                                                                                          | 600          | 23               | 23,72 | 96,67    | 685,18              |                                          |
| ОБЕД          | Куриный суп с макаронами (макаронные изделия, картофель, филе куриное, морковь, лук репчатый, масло сливочное, шпинат)                                     | 250          | 8,63             | 9,34  | 21,75    | 177,9               | ТК № 70 (147/2004)                       |
| Неделя 2      | Биточки рыбные "Новые" (филе минтая, яйца куриные, лук репчатый, сметана, сыр, масло сливочное) /соеус молочный с морковью и шпинатом                      | 100          | 11,7             | 13,17 | 20,6     | 169,2               | ТТК № 173/ТТК № 33                       |
| День 7        | Щоре картофельное (картофель, молоко млж 2,5%, масло сливочное 72,5%)/кабачки тушеные (кабачки, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное) | 180          | 5,4              | 9,12  | 44,93    | 354,36              | ТК № 187 (520/2004)/ТК № 271 (46/3/2015) |
|               | Компот из свежих яблок                                                                                                                                     | 200          | 0,1              | 0,1   | 15,41    | 61                  | ТТК № 5                                  |
|               | 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:                                                                                                                                             | 800          | 31,88            | 32,57 | 135,57   | 957,36              |                                          |
| Итого за день |                                                                                                                                                            | 1400         | 54,88            | 56,29 | 232,24   | 1642,54             |                                          |

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1
- 2
- 3
- 1
- 2
- 3
- Будка Сухооможенная Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1, В2, В6, РР, фолиевая кислота, железо, кальций)
- Хлеб ржаной - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - 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 12 лет и старше

Действует с 01.09.2025 г

|               | Наименование блюда                                                                                                                 | Вес блюда, г | Пищевые вещества |       |          |         | Энергетич. ценность            | № рецептуры |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|---------|--------------------------------|-------------|
|               |                                                                                                                                    |              | белки            | жиры  | углеводы |         |                                |             |
| Прием пищи    |                                                                                                                                    |              |                  |       |          |         |                                |             |
| ЗАВТРАК       | Сыр (порциями)                                                                                                                     | 15           | 3,9              | 4,05  | 0        | 45      | ТК № 89 (97/2004)              |             |
| Неделя 2      | Гематоген (струженное молоко, альбумин) (5)                                                                                        | 25           | 1,5              | 0,9   | 18,9     | 87,5    | пром                           |             |
|               | Каша молочная "Дружба" с карамелизованным яблоком (рис, пшено, яблоко свежее, сахар, масло сливочное, молоко 2,5%/ масло сливочное | 270          | 10,33            | 15    | 41       | 299,18  | ТК № 206                       |             |
| День 8        | Какао витаминизированное (какао "Витпошка", молоко, сахар) (4)                                                                     | 200          | 3,9              | 3,1   | 15,2     | 105     | ТК № 10                        |             |
|               | Хлеб пшеничный (1)                                                                                                                 | 40           | 3,16             | 0,32  | 20,8     | 138     | пром                           |             |
|               | Итого за завтрак:                                                                                                                  | 550          | 22,79            | 23,37 | 95,9     | 674,68  |                                |             |
| ОБЕД          | Салат из отварной свеклы с растительным маслом и чесноком                                                                          | 100          | 1,4              | 6,9   | 8,1      | 102,6   | ТК № 120 (28/1/2015)           |             |
| Неделя 2      | Суп из овощей (картофель, капуста белокоч, морковь, лук репч, томаты, горошек зеленый), сметана (млж 15%)                          | 255          | 5,5              | 7     | 7,7      | 139     | ТК № 66(135/2004)/ТТК № 81     |             |
|               | Крокеты из куриного филе и цветной капусты (куриное филе, цветная капуста, рис, яйца, масло растительное)/ соус молочный           | 100          | 12,9             | 9,8   | 20,3     | 160,4   | ТТК № 310 /ТК № 37 (1/11/2015) |             |
| День 8        | Макаронные изделия отварные, с сыром (макаронные изделия, сыр млж 45%, масло сливочное)                                            | 180          | 6,14             | 7,7   | 42,48    | 266,36  | ТТК № 202                      |             |
|               | 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)                                                                                                                 | 30           | 2,37             | 0,24  | 15,6     | 103,5   | пром                           |             |
|               | Итого за обед:                                                                                                                     | 905          | 31,99            | 32,24 | 135,46   | 954,26  |                                |             |
| Итого за День |                                                                                                                                    | 1455         | 54,78            | 55,61 | 231,36   | 1628,94 |                                |             |

Соотношение Б:Ж:У 1,1:1:4

- 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; Вв; РР; фолиевая кислота, железо: кальций)
- 3
- Для приготовления блюда используется йодированная соль.
- 4
- Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами А; Е; Д3; С; В1; В2; В6; В12; К1
- 5
- Продукт промышленного производства, обогащенный Fe



| Присм пищи    | Наименование блюда                                                                                                                                | Вес блюда, г | Пищевые вещества |       |          |  | Энергитич ценность | № рецептуры                              |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|--|--------------------|------------------------------------------|
|               |                                                                                                                                                   |              | белки            | жиры  | углеводы |  |                    |                                          |
| ЗАВТРАК       | Яйно отварное                                                                                                                                     | 40           | 5,1              | 4,6   | 0,28     |  | 63                 | ТК № 262 (1/6/2015)                      |
| Неделя 2      | Жаркое по-домашнему (картофель, филе куриное, лук репчатый, томатная паста, масло растительное)                                                   | 230          | 8,23             | 12,8  | 41,6     |  | 277,2              | ТК № 428 (590/2013)                      |
|               | Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5%, кофейный напиток, сахар)                                                                                 | 210          | 4,1              | 3,3   | 18,6     |  | 108,7              | ТТК № 16                                 |
| День 9        | Вафли                                                                                                                                             | 25           | 1,46             | 1,91  | 9,8      |  | 62                 | пром                                     |
|               | Хлеб пшеничный (1)                                                                                                                                | 50           | 3,95             | 0,4   | 26       |  | 172,5              | пром                                     |
|               | Итого за завтрак:                                                                                                                                 | 555          | 22,84            | 23,01 | 96,28    |  | 683,4              |                                          |
|               | Яблочки                                                                                                                                           | 180          | 0                | 0     | 17,64    |  | 70,5               | ТТК № 161                                |
|               | Борщ Сибирский (свекла, картофель, капуста белокочанная, фасоль консервированная, лук репчатый, морковь, маслосливочное, томатная паста), сметана | 255          | 5,2              | 5,62  | 5,6      |  | 120,3              | ТК № 54(111/2004)/ТТК № 81               |
| ОБЕД          | Тфетгели (свинина, лук репчатый, хлеб пшеничный, соль йодированная) соус соус сметанный с томатом                                                 | 100          | 12,6             | 14,9  | 4,1      |  | 146,2              | ТК № 308 (618/2013)/ТК № 40 (601/2004 г) |
| День 9        | Каша рассыпчатая гречневая /овощи припущенные (перец сладкий, горошек, морковь, фасоль стручковая, кукуруза)                                      | 180          | 7,44             | 11,04 | 46,24    |  | 355,84             | ТК № 189(297/2004)/ТТК № 233             |
|               | Кисель (4)                                                                                                                                        | 200          | 0,3              | 0     | 28,2     |  | 67                 | 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:                                                                                                                                    | 985          | 31,59            | 32,4  | 134,66   |  | 954,74             |                                          |
| Итого за День |                                                                                                                                                   | 1540         | 54,43            | 55,41 | 230,94   |  | 1638,14            |                                          |

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1Хлеб пшеничный - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР, фолиевая кислота, железо; кальций)
- 2Хлеб ржаной - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР, фолиевая кислота, железо; кальций)
- 3Для приготовления блюда используется йодированная соль.
- 4Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами А, В1, В2; В5; С



Менюготавливаемых блюд

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

Действует с 01.09.2025 г

| Присем пищи   | Наименование блюда                                                                                                                                                         | Вес блюда, г | Пищевые вещества |       |          | Энергитич ценность | № рецептуры                             |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|--------------------|-----------------------------------------|
|               |                                                                                                                                                                            |              | белки            | жиры  | углеводы |                    |                                         |
| ЗАВТРАК       | Котлеты рыбные (филе горбуши, хлеб пшеничный, масло растительное) /соус молочный с морковью и шинатом                                                                      | 120          | 12,84            | 13,8  | 5,04     | 138,76             | ТК 403 (388/2004)/ТТК № 33              |
| Неделя 2      | Рис припущенный с овощами (рис, морковь, лук репчатый, масло растит, масло сливочное)/кабачки тушеные (кабачки, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное) | 130          | 5,4              | 9,4   | 40,32    | 271,28             | ТК № 191 (36/2003)/ТК № 271 (46/3/2015) |
| День 10       | Напиток "Витошка" (4)                                                                                                                                                      | 200          | 0,2              | 0,1   | 25       | 102                | ТТК № 24                                |
|               | Хлеб пшеничный (1)                                                                                                                                                         | 50           | 3,95             | 0,4   | 26       | 172,5              | пром                                    |
|               | Итого за завтрак:                                                                                                                                                          | 550          | 22,39            | 23,7  | 96,36    | 684,54             |                                         |
| ОБЕД          | Суп-пюре из цветной капусты, гречки                                                                                                                                        | 270          | 6,3              | 6,7   | 24       | 207,5              | ТК № 76(168/2004)/ТК № 77(551/2004)     |
| Неделя 2      | Голубцы ленивые/соус сметанный с томатом                                                                                                                                   | 100          | 12,4             | 16    | 13,2     | 164,8              | ТТК № 285/ТК № 40 (601/2004)            |
| День 10       | Пюре картофельное (картофель, молоко млж 2,5%, масло сливочное 72,5%)/кукуруза консервированная                                                                            | 180          | 6,6              | 9,12  | 52,3     | 337,2              | ТК № 187 (520/2004)/ТТК № 259           |
|               | Чай черный байховый с сахаром                                                                                                                                              | 200          | 0,2              | 0     | 13,7     | 53                 | ТК № 1 (685/2004)                       |
|               | 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:                                                                                                                                                             | 820          | 31,55            | 32,66 | 136,08   | 957,4              |                                         |
| Итого за День |                                                                                                                                                                            | 1370         | 53,94            | 56,36 | 232,44   | 1641,94            |                                         |

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1
- 2
- 3
- 4
- Булка Сухоложская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1, В2, В6; РР, фолиевая кислота, железо, калий)
- Хлеб ржаной - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1, В2, В6; РР, фолиевая кислота, железо, калий)
- Для приготовления блюда используется йодированная соль.
- Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами С, В1, В2, В6; В12, РР, А, Е, D3, пантотеновой кислотой, фолиевой кислотой, К1.