

СОГЛАСОВАНО:

Ковбаснюк Л.В. при МБОУ ООШ №9

Шуров Л.В. Фурцикина

01.06.2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

ООО «Резерв Школьное питание»

И. В. Ковбаснюк



10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ

на период летнего оздоровительного лагеря

с дневным пребыванием детей при МОУ в 2026 г

структурного подразделения ООО «Резерв ШП» столовая МБОУ ООШ № 9

(624814, Свердловская область, Сухоложский район, с. Рудинское, ул. Калинина д.19А)

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: лето. Возрастная категория: 7-11 лет

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) / Макароны из твердых пшеницы, с сыром (макаронные изделия, сыр м.ж 45%, масло сливочное) / помидор свежий | 220 | 18,2 | 22,3 | 24,3 | 320,6 | ТТК № 282 / ТТК № 202 / ТТК 86 (г. 24 / 1996) | |
| | | 50 | 0,5 | 0 | 40 | 163 | | |
| | | 215 | 0,3 | 0 | 15,2 | 60 | | |
| | | 30 | 2,37 | 0,24 | 15,6 | 103,5 | | |
| Итого за завтрак: | | 515 | 21,37 | 22,54 | 95,1 | 647,1 | пром | |
| ОБЕД | Яблоки | 180 | 0 | 0 | 17,64 | 70,5 | ТТК № 161 | |
| Неделя 1 | Салат из пекинской капусты со свежими помидорами | 60 | 0,6 | 4,76 | 1,34 | 35,4 | ТТК № 156 | |
| День 1 | Суп картофельный с бобовыми (картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное), Гренки Пилов (рис, свинина, морковь, лук репчатый, растительное масло) | 220 | 6,6 | 8,5 | 7,8 | 133,9 | ТК № 69 (139/2004) / ТК № 77 (551/2004) | |
| | | 200 | 17,2 | 16,7 | 50,3 | 406,8 | | |
| | | 200 | 0 | 0 | 23 | 90 | | |
| | | 200 | 2,76 | 0,45 | 13 | 68,55 | | |
| Итого за обед: | | 920 | 29,53 | 30,65 | 128,68 | 908,65 | пром | |
| Итого за День | | 1435 | 50,9 | 53,19 | 223,78 | 1555,75 | | |
| 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
Сезон: лето. Возрастная категория: 7-11 лет

Действует с 01.06.2026 г.

| Пример пищи | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | | Энергетич. ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|--------------|------------------|--------------|---------------|----------------|-------------------------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | | |
| Завтрак | Йогурт | 180 | 0 | 0 | 17,64 | 70,5 | ТТК № 161 | |
| Неделя 1 | Паста шоколадная для бутербродов (масло сливочное, молоко стухшее, какао витаминизированное) | 15 | 0,6 | 5,8 | 2,25 | 41,46 | № 157 (1/3/2015) | |
| | Запеканка из творога с яблоком (творог 9%, яблоки свежие, яйцо), стухшее молоко | 150 | 18,1 | 15,8 | 43,5 | 379,3 | ТК № 70 (16/5/2015)/ТТК 51 | |
| | Чай зеленый с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 13,7 | 53 | ТК № 1 (685/2004) | |
| День 2 | Хлеб пшеничный (1) | 30 | 2,37 | 0,24 | 15,6 | 103,5 | пром | |
| | Итого за завтрак: | 575 | 21,27 | 21,84 | 92,69 | 647,76 | | |
| Обед | Помидор свежий (порционный) | 60 | 0,2 | 0 | 0,7 | 4,8 | ТК 86 (т. 24/1996) | |
| Неделя 1 | Солянка "Деревенская" (свинина, филе куриное, капуста белокочанная, картофель, огурцы консервированные, морковь, лук репчатый, томатная паста, лимон), сметана (млж 15%) | 210 | 6,64 | 9,56 | 10,32 | 156,1 | ТТК № 92 /ТТК № 81 | |
| | Зразы из свинины с луком и яйцом (свинина, лук репчатый, яйца куриные, масло сливочное) / соус томатный | 90 | 10,6 | 10,9 | 13,8 | 141,6 | ТТК № 612/ ТК № 32 (587/2004) | |
| | Булгур | 150 | 6,1 | 9,5 | 46,38 | 305,6 | ТТК № 274 | |
| День 2 | Напиток из яблочной 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: | 780 | 29,79 | 30,9 | 129,08 | 905 | | |
| Итого за День | | 1355 | 51,06 | 52,74 | 221,77 | 1552,76 | | |
| 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: 7-11 лет

Действует с 01.06.2026 г.

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | | Энергетич. ценность | № рецептуры |
|------------|--|--------------|------------------|--------------|---------------|----------------|---------------------------------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | | |
| ЗАВТРАК | Сыр (порциями) | 10 | 2,6 | 2,7 | 0 | 30 | ТК № 89 (97/2004) | |
| | Котлета из филе белой рыбы (треска, минтай)/соус молочный с морковью и шпинатом | 100 | 7,2 | 8,9 | 20,39 | 124,4 | ТТК № 178 / ТТК № 33 | |
| Неделя 1 | Пиюре картофельное (картофель, молоко малж 2,5%, масло сливочное 72,5%) | 150 | 4,5 | 6,6 | 32,6 | 245,3 | ТК № 187 (520/2004) | |
| День 3 | Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5%, кофейный напиток, сахар) | 200 | 4,1 | 3,3 | 18,6 | 108,7 | ТТК № 16 | |
| | Хлеб пшеничный (1) | 40 | 3,16 | 0,32 | 20,8 | 138 | пром | |
| | Итого за завтрак: | 500 | 21,56 | 21,82 | 92,39 | 646,4 | | |
| ОБЕД | Огурец свежий | 60 | 0,4 | 0 | 1,13 | 7 | ТК № 87 (г. 24 / 1996) | |
| | Куриный суп с макаронами (макаронные изделия, картофель, филе куриное, морковь, лук репчатый, масло сливочное, шпинат) | 200 | 7,3 | 9,47 | 11,4 | 134,5 | ТК № 70 (147/2004) | |
| Неделя 1 | Фрикадельки из пылгенка-бройлера, лук репчатый, масло сливочное, томатная паста)/соус сметанный с томатом | 90 | 11,8 | 10,8 | 7,3 | 152,5 | ТК № 317 (63/2003)/ТК № 40 (601/2004) | |
| День 3 | Каша гречневая рассыпчатая с овощами (греча, морковь, лук репчатый, масло сливочное) | 150 | 5,1 | 9,6 | 56,7 | 347,7 | ТК № 249 (44/3/2015) | |
| | 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) | 30 | 2,37 | 0,24 | 15,6 | 103,5 | пром | |
| | Итого за обед: | 760 | 29,73 | 30,56 | 129,13 | 904,75 | | |
| | Итого за День | 1260 | 51,29 | 52,38 | 221,52 | 1551,15 | | |

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; В8; РР; фолиевая кислота, железо: кальций).
- 3 Для приготовления блюда используется йодированная соль.

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: лето. Возрастная категория: 7-11 лет

Действует с 01.06.2026 г.

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | | Энергетич. ценность | № рецептуры |
|------------|---|--------------|------------------|-------|----------|---------|--------------------------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | | |
| ЗАВТРАК | Бюйюгурт с фруктово-ягодным наполнителем (4) | 125 | 3,75 | 3,13 | 23,75 | 138,13 | пром | |
| | Горячий бутерброд с сыром и шиньятом (Хлеб пшеничный, масло сливочное, сыр, шиньят) | 45 | 8,4 | 8,2 | 22,6 | 127 | ТТК № 172 | |
| Неделя 1 | Каша молочная рисовая/ масло сливочное | 205 | 3,7 | 7,3 | 28,1 | 228,1 | ТК № 201 (311/2004)/ТТК № 49 | |
| | Какао витаминизированное (какао "Витюшка", молока, сахар) (5) | 200 | 3,9 | 3,1 | 10,2 | 85 | ТТК № 10 | |
| День 4 | Хлеб пшеничный (1) | 20 | 1,58 | 0,16 | 10,4 | 69 | пром | |
| | Итого за завтрак: | 595 | 21,33 | 21,89 | 95,05 | 647,23 | | |
| ОБЕД | Салат "Здоровье" (капустя белокочанная, огурец свежий, масло растительное) | 60 | 0,48 | 4,5 | 3,3 | 34,3 | ТК № 111 (7/2003) | |
| Неделя 1 | Суп-пюре из картофеля и кабачков , Гренки | 220 | 6,2 | 9,5 | 13,4 | 139,14 | ТТК № 95/ТК № 77(551/2004) | |
| День 4 | Гулиш (свинина, томатн паста, лук репч., масло сливочн) | 90 | 11,2 | 9,3 | 10,4 | 148 | ТК № 429 (437/2004) | |
| | Отварные макаронные изделия /овощи приушенные (перс сладкий, горошек, морковь, фасоль стручковая, кукуруза) | 150 | 4,6 | 6,3 | 39,3 | 262,5 | ТК № 188 (516/2004) /ТТК № 233 | |
| | Напиток "Витюшка" (6) | 200 | 0,2 | 0,1 | 25 | 102 | ТТК № 24 | |
| | Конфеты (7) | 7,5 | 1 | 0 | 5 | 24 | 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: | 797,5 | 29,73 | 30,54 | 129,28 | 904,84 | | |
| | Итого за День | 1392,5 | 51,06 | 52,43 | 224,33 | 1552,07 | | |

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 Продукт, содержащий термофильный молочный стрептококк, болгарскую палочку, бифидобактерии.
- 5 Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами А; Е; D3; С; В1; В2; В6; В12; К1
- 6 Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами С; В1; В2; В6; В12; РР; А; Е; D3; пантотеновой кислотой, фолиевой кислотой; К1.
- 7 Молочные конфеты "Ешь, как пшавь", 3 шт (7,5 г) = 100 г молока

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: лето. Возрастная категория: 7-11 лет

Действует с 01.06.2026 г

| 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 | № рецептуры | |
| Неделя 1 | Каша молочная пшеница (пшено, масло сливочное, молоко _{2,5%} / масло сливочное | 205 | 7,8 | 6 | 46,5 | 262,3 | ТК № 201 (311/2004)/ ТК № 49 | |
| | Конфетель молочный (4) | 200 | 5,8 | 5,6 | 18,2 | 146,4 | пром | |
| День 5 | Печенье | 50 | 1,38 | 6,1 | 12,42 | 89,63 | пром | |
| | Хлеб пшеничный (1) | 30 | 2,37 | 0,24 | 15,6 | 103,5 | пром | |
| | Итого за завтрак: | 500 | 21,25 | 21,99 | 92,72 | 646,83 | | |
| ОБЕД | Огурец свежий | 60 | 0,4 | 0 | 1,13 | 7 | ТК № 87 (г. 24 / 1996) | |
| Неделя 1 | Борщ Сибирский (свекла, картофель, капуста белокочанная, фасоль консервированная, лук репчатый, морковь, маслосливочное, томатная паста), сметана | 205 | 4,2 | 8,52 | 5,3 | 137,8 | ТК № 54(111/2004)/ТТК № 81 | |
| | Котлета из рыбы "Нежная" (филе минтая, морковь, лук репчатый, яйца)/соус сметанный с овощами (сметана 15%, морковь, лук репчатый, масло сливочное) | 90 | 13,1 | 12,7 | 12,3 | 140,4 | ТК № 411 (390/2004) /ТТК № 41 | |
| День 5 | Пюре картофельное (картофель, молоко мжж 2,5%, масло сливочное 72,5%/овощи припущенные (перец сладкий, горошек, морковь, фасоль стручковая, кукуруза) | 150 | 4,5 | 7,6 | 33,6 | 235,6 | ТК № 187 (520/2004)/ТТК № 233 | |
| | Напиток из яблочной смеси | 200 | 0,2 | 0,1 | 25 | 102 | ТТК № 28 | |
| | Сметаноген (стерилизованное молоко, альбумин) (5) | 25 | 1,5 | 0,9 | 18,9 | 87,5 | 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: | 800 | 29,95 | 30,66 | 129,11 | 905,2 | | |
| | Итого за День | 1300 | 51,2 | 52,65 | 221,83 | 1552,03 | | |

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: 7-11 лет

Действует с 01.06.2026 г.

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | | Энергетич. ценность | № рецептуры |
|------------|--|--------------|------------------|--------------|---------------|----------------|-------------------------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | | |
| ЗАВТРАК | Батончик злаковый (слоежка или кокос, овсяные хлопья, цельные злаки, воздушный рис) (4) | 30 | 1,8 | 6,3 | 18,9 | 141 | пром | |
| Неделя 2 | Терфлеги "Домашние" (терпигина, свинина, рис, соль поджаренная) / соус томатный | 90 | 10,7 | 6,9 | 5,4 | 112,7 | ТТК № 282/ ТК № 32 (587/2004) | |
| | Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 6,2 | 9,2 | 37,2 | 229,5 | ТК № 189(297/2004) | |
| День 6 | Чай зеленый с лимонком | 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: | 505 | 21,37 | 22,64 | 92,3 | 646,7 | | |
| ОБЕД | Яблоки | 180 | 0 | 0 | 17,64 | 70,5 | ТТК № 161 | |
| Неделя 2 | Суп картофельный с горбушей (горбуша филе, картофель, яйца куриные, морковь, лук репчатый, масло растительное) | 200 | 5,8 | 11,44 | 10,8 | 146,9 | ТТК № 78 | |
| | Азу (картофель, свинина, огузки консервированные, лук репчатый, чеснок, масло растительное) | 200 | 16,9 | 18,6 | 40,7 | 385,87 | ТК № 399 (596/2013) | |
| День 6 | Сок фруктовый в потребительской 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 | |
| | Итого за обед: | 855 | 29,75 | 30,88 | 129,02 | 905,17 | | |
| | Итого за День | 1360 | 51,12 | 53,52 | 221,32 | 1551,87 | | |

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 Батончик-мюсли содержит в своем составе витамин В1; В2; В6; С; железо; пищевые волокна

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

Меню приготавливаемых блюд
Сезон: лето. Возрастная категория: 7-11 лет

Действует с 01.06.2026 г.

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | | Энергетич. ценность | № рецептуры |
|------------|--|--------------|------------------|--------------|---------------|----------------|-----------------------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | | |
| ЗАВТРАК | Йогурт | 180 | 0 | 0 | 17,64 | 70,5 | ТТК № 161 | |
| | Сыр (породимий) | 15 | 3,9 | 4,05 | 0 | 45 | ТК № 89 (97/2004) | |
| Неделя 2 | Запеканка из творога с морковью (творог 9%, морковь, яйцо, сметана, сахар), стученное молоко | 150 | 11,2 | 14,5 | 40,8 | 320,1 | ТК № 270 (52/3/2015)/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) | 30 | 2,37 | 0,24 | 15,6 | 103,5 | пром | |
| | Итого за завтрак: | 575 | 21,57 | 22,09 | 92,64 | 647,8 | | |
| ОБЕД | Салат из свежих помидоров с растительным маслом (помидоры свеж, масло раст) | 60 | 0,6 | 5,5 | 2,1 | 37 | ТТК № 113 | |
| Неделя 2 | Борщ с капустой и картофелем, сметана (кап.15%) | 205 | 6,8 | 6,4 | 12,25 | 131,5 | ТК № 79 (110/2004)/ТТК 81 | |
| День 7 | Крокеты из куриного филе и цветной капусты(филе цыпленка-бройлера, крута рис, цветная капуста, яйца куриные)/соус молочный с морковью и шпинатом | 90 | 11,8 | 5,1 | 8,5 | 120,87 | ТТК № 310/ ТТК № 33 | |
| | Отварные макаронные изделия | 150 | 3,9 | 6,8 | 40,2 | 251,8 | ТК № 188 (516/2004) | |
| | Напиток "Витошка" (4) | 200 | 0,2 | 0,1 | 25 | 102 | ТТК № 24 | |
| | Печенье | 50 | 1,38 | 6,1 | 12,42 | 89,63 | 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: | 815 | 29,81 | 30,69 | 129,07 | 904,85 | | |
| | Итого за День | 1390 | 51,38 | 52,78 | 221,71 | 1552,65 | | |
| | 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: лето. Возрастная категория: 7-11 лет

Действует с 01.06.2026 г.

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | | Энергетич. ценность | № рецептуры |
|------------|--|--------------|------------------|--------------|--------------|----------------|-------------------------------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | | |
| ЗАВТРАК | Суп/фле из горбуши с овощами и рисом (филе горбуши, кабачки, крупа рис. сыр, молоко, яйца куриные) | 90 | 12,3 | 9,1 | 5,6 | 140,5 | ТТК № 614 | |
| Неделя 2 | Пюре картофельное (картофель, молоко млж 2,5%, масло сливочное 72,5%) | 150 | 4,5 | 6,6 | 32,6 | 245,3 | ТК № 187 (520/2004) | |
| | Чай черничный байховый с сахаром | 210 | 0,3 | 0,1 | 10,3 | 59,6 | ТК № 1 (685/2004) | |
| День 8 | Пряник с фруктовой начинкой | 50 | 1,8 | 6 | 35 | 100 | пром | |
| | Хлеб пшеничный (1) | 30 | 2,37 | 0,24 | 15,6 | 103,5 | пром | |
| | Итого за завтрак: | 530 | 21,27 | 22,04 | 99,1 | 648,9 | | |
| ОБЕД | Салат из пекинской капусты со свежими огурцами | 60 | 0,6 | 2,76 | 1,6 | 57,6 | ТК № 111 (7/2003) | |
| Неделя 2 | Суп-пюре из цветной капусты, гречки | 220 | 8,6 | 9,43 | 19,5 | 169,04 | ТК № 76(168/2004)/ТК № 77(551/2004) | |
| | Курница, тушеная с овощами (филе цыпленка-бройлера, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное) | 90 | 11,7 | 10,3 | 15,7 | 132,6 | ТТК № 602 | |
| День 8 | Рис отварной рассыпчатый /овощи припущенные (перец сладкий, горошек, морковь, фасоль стручковая, кукуруза) | 150 | 3,6 | 7,2 | 38,7 | 271,5 | ТК № 214 (511/2004) /ТТК № 233 | |
| | Напиток из ягодной смеси | 200 | 0,2 | 0,1 | 2,5 | 102 | ТТК № 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: | 780 | 29,83 | 30,48 | 129,1 | 904,79 | | |
| | Итого за День | 1310 | 51,1 | 52,52 | 228,2 | 1553,69 | | |
| | 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: 7-11 лет

Действует с 01.06.2026 г.

| Прием пищи | Наименование Блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | | Энергетич. ценность | № рецептуры |
|----------------|---|--------------|------------------|--------------|---------------|----------------|---|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | |
| | Бюйюгүрт с фруктово-ягодным наполнителем (4) | 125 | 3,75 | 3,13 | 23,75 | 138,13 | пром | |
| Неделя 2 | Дийно отварное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,28 | 63 | ТК № 262 (1/6/2015) | |
| День 9 | Каша молочная "Пять знаков" (хлопья 5 знаков, молоко 2,5%, сахар, соль) / масло сливочное | 205 | 6,8 | 11,2 | 42,5 | 257,3 | ТК № 177 / ТК № 49 | |
| | Каша витаминизированное (какао "Витлошка", молоко, сахар) (5) | 200 | 3,9 | 3,1 | 10,2 | 85 | ТК № 10 | |
| | Хлеб пшеничный (1) | 30 | 2,37 | 0,24 | 15,6 | 103,5 | пром | |
| | Итого за завтрак: | 600 | 21,92 | 22,27 | 92,33 | 646,93 | | |
| ОБЕД | | | | | | | | |
| | Салат из свежих огурцов и помидоров | 60 | 0,48 | 5,34 | 1,56 | 33,6 | ТК № 112 (6/2003) | |
| | Куриный суп с рисом и картофелем (картофель, фиде куриное, рис, морковь, лук репчатый, масло сливочное, шиннат) | 200 | 7,9 | 5,47 | 8,4 | 101,3 | ТК № 68 (138/2004) | |
| Неделя 2 | Мясо тушеное в сметане (свинина, лук репчатый, сметана, масло сливочное) | 90 | 11,5 | 9,3 | 3,9 | 128,3 | ТК № 318 | |
| День 9 | Каша гречневая расщепчатая с овощами (греча, морковь, лук репчатый, масло сливочное) / кабачки тушеные (кабачки, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное) | 150 | 4,1 | 9,6 | 31,7 | 245,6 | ТК № 249 (44/3/2015) / ТК № 271 (46/3/2015) | |
| | Компот из свежих яблок | 200 | 0,1 | 0,1 | 15,41 | 61 | ТК № 5 | |
| | Зефир | 50 | 0,5 | 0 | 40 | 163 | 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: | 810 | 29,71 | 30,5 | 129,57 | 904,85 | | |
| | Итого за День | 1410 | 51,63 | 52,77 | 221,9 | 1551,78 | | |
| | 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 термофильный 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: 7-11 лет

Действует с 01.06.2026 г.

| 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 | TK № 89 (97/2004) | |
| | Тертые (свинина, лук репчатый, хлеб пшеничный, соль йодированная) соус томатный | 90 | 9,3 | 10,4 | 16,9 | 141,1 | TK № 308 (618/2013)/TK № 32 (587/2004) | |
| Неделя 2 | Отварные макаронные изделия /овощи припущенные (перед сладкий, горошек, морковь, фасоль стручковая, кукуруза) | 150 | 4,6 | 6,3 | 39,3 | 262,5 | TK № 188 (516/2004) /TK № 233 | |
| | Чай зеленый с лимоном | 215 | 0,3 | 0 | 15,2 | 60 | TK № 2(686/2004) | |
| День 10 | Хлеб пшеничный (1) | 40 | 3,16 | 0,32 | 20,8 | 138 | пром | |
| | Итого за завтрак: | 510 | 21,26 | 21,07 | 92,2 | 646,6 | | |
| ОБЕД | Яблоки | 180 | 0 | 0 | 17,64 | 70,5 | ТТК № 161 | |
| | Огурцы консервированные (на лимонном соке) | 30 | 1 | 0 | 0,5 | 3 | TK № 127 (5/1/2015) | |
| Неделя 2 | Раскольник Ленинградский, сметана (мдж 15%) | 205 | 7,4 | 10,5 | 9,8 | 145,3 | TK № 63(132/2004)/TK № 81 | |
| | Тертые рыбные (минтай, лук репчатый, хлеб пшеничный) / соус молочный | 90 | 11,9 | 12,7 | 8,6 | 155,2 | TK № 414 (414/2004)/TK № 37 | |
| День 10 | Щоре картофельное (картофель, молоко мдж 2,5%, масло сливочное 72,5%) | 150 | 4,5 | 6,6 | 32,6 | 245,3 | TK № 187 (520/2004) | |
| | Сок фруктовый в потребительской упаковке | 200 | 0 | 0 | 24 | 91 | пром | |
| | Хлеб ржаной (2) | 40 | 3,68 | 0,6 | 19,28 | 91,4 | пром | |
| | Хлеб пшеничный (1) | 30 | 2,37 | 0,24 | 16,6 | 103,5 | пром | |
| | Итого за обед: | 925 | 30,85 | 30,64 | 129,02 | 905,2 | | |
| | Итого за День | 1435 | 52,11 | 51,71 | 221,22 | 1551,8 | | |

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.