

СОГЛАСОВАНО:

*Ковбаснюк Е.В. МБОУ ООШ №9*

*Муров Н.В. Руководитель*

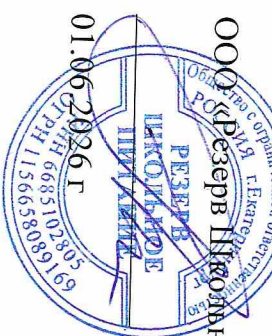
*01.06.2026г.*

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

ООО «Резерв Никольское питание»

Е. В. Ковбаснюк



## 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 ШШ» столовая МБОУ ООШ № 9

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

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) / Макароны из твердых сортов пшеницы, с сыром (макаронные изделия, сыр мдж 45%, масло сливочное) / помидор свежий	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	
День 1	Чай с лимоном (чай черный байховый, сахар, лимон)	215	0,3	0	15,2	60	ТТК № 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>25,42</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	
День 1	Суп картофельный с бобовыми (картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное), гречка	270	8,1	10,43	9,6	164,3	ТТК № 69 (139/2004)/ТТК № 77(551/2004)	
	Плов (рис, свинина, морковь, лук репчатый, растительное масло)	220	19	16,4	57,3	434,5	ТТК № 428 (590/2013)	
	Кисель витаминизированный (4)	200	0	0	23	90	ТТК № 15	
	Хлеб ржаной (2)	40	3,68	0,6	17,28	91,4	пром	
	Хлеб пшеничный (1)	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

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	Яблоки	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161	
	Паста шоколадная для бутербродов (масло сливочное, молоко стухшее, какао витаминизированное)	20	0,8	7,7	3	55,3	№ 157 (1/3/2015)	
Неделя 1	Запеканка из творога с яблоком (творог 9%, яблоки свежие, яйцо), стухшее молоко	200	21,6	17,5	56	465,9	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	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>630</b>	<b>24,97</b>	<b>25,44</b>	<b>105,94</b>	<b>748,2</b>		
ОБЕД	Помидор свежий (порционный)	100	0,5	0	1,75	12	ТК 86 (г. 24/1996)	
Неделя 1	Соленика "Деревенская" (свинина, филе куриное, капуста белокочанная, картофель, огуры консервированные, морковь, лук репчатый, томатная паста, лимон), сметана (млж 15%)	260	8,22	11,84	12,8	193,3	ТТК № 92 /ТТК № 81	
	Зразы из свинины с луком и яйцом (свинина, лук репчатый, яйца куриные, масло сливочное) / соус томатный	100	11,8	12,1	15,3	157,33	ТТК № 612/ ТК № 32 (587/2004)	
День 2	Булгур	180	7,3	11,4	55,7	366,72	ТТК № 274	
	Напиток из яблочной смеси	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 28	
	Хлеб ржаной (2)	50	4,6	0,75	21,6	114,25	пром	
	Хлеб пшеничный (1)	30	2,37	0,24	15,6	103,5	пром	
	<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>		
	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 и старше

Действует с 01.06.2026 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<b>ЗАВТРАК</b>								
	Сыр (порцики)	20	5,2	5,4	0	60	ТК № 89 (97/2004)	
	Котлета из филе белой рыбы (треска, минтай)/соус	100	7,2	8,9	20,39	124,4	ТТК № 178 / ТК № 33	
	Молочный с морковью и шпинатом							
	Пюре картофельное (картофель, молоко малж 2,5%, масло сливочное 72,5%)	180	5,4	8	39,1	284,3	ТК № 187 (520/2004)	
	Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5%, кофейный напиток, сахар)	200	4,1	3,3	18,6	108,7	ТТК № 16	
	Хлеб пшеничный (1)	50	3,95	0,4	26	172,5	пром	
<b>День 3</b>								
	<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>								
	Огурец свежий	100	0,8	0	2,25	14	ТК № 87 (г. 24 / 1996)	
	Куриный суп с макаронами ( макаронные изделия, картофель, филе куриное, морковь, лук репчатый, Масло сливочное, шпинат)	250	9,1	11,84	14,3	165,4	ТК № 70 (147/2004)	
<b>Неделя 1</b>								
	Фрикадельки из цыпленка -бройлера (филе цыпленка-бройлера, лук репчатый, масло сливочное, томатная паста)/соус сметанный с томатом	100	13,1	12	8,1	169,4	ТК № 317 (63/2003)/ТК № 40 (601/2004)	
<b>День 3</b>								
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами (греча, морковь, лук репчатый, масло сливочное)	180	6,12	11,52	66,04	413,24	ТК № 249 (44/3/2015)	
	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	
	<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>		
	<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 блюда используется йодированная соль.

Меню приготавливаемых блюд  
 Сезон: лето. Возрастная категория: 12 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 шинатом (хлеб пшеничный, масло сливочное, сыр, шиннат)	45	8,4	8,2	22,6	127			
Неделя 1	Каша молочная рисовая/ масло сливочное	255	6,6	10,7	35,13	295,13	ТК № 172		
	Каша витаминизированное (какао "Витошка", молоко, сахар) (5)	200	3,9	3,1	10,2	85	ТК № 201 (311/2004)/ТК № 49		
День 4	Хлеб пшеничный (1)	30	2,37	0,24	15,6	103,5	ТК № 10		
	Итого за завтрак:	655	25,02	25,37	107,28	748,76	пром		
ОБЕД	Салат "Здоровье" (капустя белокочанная, огурец свежий, масло растительное)	100	0,8	7,5	5,5	57,17	ТК № 111 (7/2003)		
Неделя 1	Суп-пюре из картофеля и кабачков, гренки	270	7,6	11,7	16,45	165,8	ТК № 95/ТК № 77(551/2004)		
	Гуляш (свинина, томатн паста, лук репч, масло сливочн)	100	12,8	10,3	11,6	154,4	ТК № 429 (437/2004)		
День 4	Отварные макаронные изделия /овощи припущенные (перед сладкий, горошек, морковь, фасоль стручковая, кукуруза)	180	5,5	7,56	47,2	315	ТК № 188 (516/2004) /ТК № 233		
	Напиток "Витошка" (6)	200	0,2	0,1	25	102	ТК № 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)	40	3,16	0,32	20,8	138	пром		
	Итого за обед:	937,5	34,74	38,08	148,83	1047,77	пром		
<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-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
- 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  
 Сезон: лето. Возрастная категория: 12 лет и старше

Действует с 01.06.2026 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергитич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Сыр (порезанным)	20	5,2	5,4	0	60	№ рецептуры ТК № 89 (97/2004)	
Неделя 1	Каша молочная пшенная ( пшено, масло сливочное, молоко,2,5%) / масло сливочное	255	10,1	8,5	59,13	348,9	ТК № 201 (311/2004) / ТК № 49	
	Коктейль 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	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>555</b>	<b>24,85</b>	<b>25,84</b>	<b>105,35</b>	<b>748,43</b>		
ОБЕД	Огурец свежий	100	0,8	0	2,26	14	ТК № 87 (г. 24 / 1996)	
Неделя 1	Борщ Сибирский (свекла, картофель, капуста белокочанная, фасоль консервированная, лук репчатый, морковь, маслосливочное, томатная паста), сметана	255	5,25	10,65	6,63	172,3	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)	100	14,8	14,1	13,7	156	ТК № 411 (390/2004) /ТТК № 41	
День 5	Пюре картофельное (картофель, молоко млж 2,5%, масло сливочное 72,5%)/овощи припущенные (перец сладкий, горошек, морковь, фасоль стручковая, кукуруза)	180	5,4	9,1	43,32	286,7	ТК № 187 (520/2004)/ТТК № 233	
	Напиток из ягодной смеси	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 28	
	Гематоген (сгущенное 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)	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.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Батончик злаковый (капюква или кокос, овсяные хлопья, цельные злаки, воздушный рис) (4)	30	1,8	6,3	18,9	141	пром	
Неделя 2	Тфетели "Домашние" (телятина, свинина, рис, соль кодированная) / соус томатный	100	11,9	7,7	6	125,2	ТТК № 282/ ТК № 32 (587/2004)	
День 6	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	
ОБЕД	Итого за завтрак:	555	24,76	25,36	105,5	749,6		
	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)	250	7,3	14,3	13,5	183,6	ТТК № 78	
День 6	Азу (картофель, свинина, ошурца консервированные, лук репчатый, чеснок, масло растительное)	250	21,13	20,4	56,9	491,3	ТК № 399 (596/2013)	
	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:	955	35,48	35,54	147,92	1047,3	пром	
<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

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 блюд используется йодированная соль.

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

Молочные конфеты "Шль, как пшеть", 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				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Яблоки	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161	
Неделя 2	Сыр (порошки)	20	5,2	5,4	0	60	ТК № 89 (97/2004)	
День 7	Запеканка из творога с морковью (творог 9%, морковь, яйцо, сметана, сахар), стученное молоко	200	14,3	16,4	53,8	406,8	ТК № 270 (52/3/2015)/ТТК 51	
	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	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>630</b>	<b>25,97</b>	<b>25,34</b>	<b>105,64</b>	<b>749,5</b>		
ОБЕД	Салат из свежих помидоров с растительным маслом (помидоры свеж, масло раст)	100	1	6,2	3,5	61,7	ТТК № 113	
Неделя 2	Борщ с капустой и картофелем, сметана (карж 15%)	255	8,5	8	15,24	163,6	ТК № 79 (110/2004)/ТТК 81	
День 7	Крокеты из куриного филе и цветной капусты(филе цыпленка-бройлера, крупа рис, цветная капуста, яйца куриные)/соус молочный с морковью и шпинатом	100	14,67	6,3	10,4	134,3	ТТК № 310/ТТК № 33	
	Отварные макаронные изделия	180	4,7	8,2	48,2	302,2	ТК № 188 (516/2004)	
	Напиток "Витюшка" (4)	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 24	
	Печенье	50	1,38	6,1	12,42	89,63	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>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 блюда используется йодированная соль.
- 4 Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами С, В1; В2; В6; В12; РР; А; Е; Д3; пантотеновой кислотой, фолиевой кислотой; К1.

Меню приготовляемых 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				
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	ТК № 614		
Неделя 2	Пюре картофельное (картофель, молоко жир 2,5%, масло сливочное 72,5%)	180	5,4	8	39,1	284,3	ТК № 187 (520/2004)		
	Чай черный 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)	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 пекинской капусты со свежими огурцами	100	1	4,6	3,5	96	ТК № 111 (7/2003)		
Неделя 2	Суп-пюре из цветной капусты, гренки	270	10,6	11,57	26,9	204,5	ТК № 76(168/2004)/ТК № 77(551/2004)		
	Курица, тушеная с овощами (филе цыпленка-бройлера, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное)	100	13,5	10,4	17,4	147,3	ТК № 602		
День 8	Рис отварной рассыпчатый /овощи припущенные (перец сладкий, горошек, морковь, фасоль стручковая, кукуруза)	180	4,3	8,6	46,4	325,8	ТК № 214 (511/2004) /ТК № 233		
	Напиток из ягодной смеси	200	0,2	0,1	25	102	ТК № 28		
	Хлеб ржаной (2)	30	2,76	0,45	13	68,55	пром		
	Хлеб пшеничный (1)	30	2,37	0,24	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 блюд используется водированная соль.

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	
Неделя 2	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,28	63	ТК № 262 (1/6/2015)	
День 9	Каша молочная "Пять злаков" (хлопья 5 злаков, молоко 2,5%, сахар, соль)/ масло сливочное	255	8,9	14,2	56,9	314,1	ТТК № 177/ ТТК № 49	
	Кисело витаминизирано (какао "Витгошка", молоко, сахар) (5)	200	3,9	3,1	10,2	85	ТТК № 10	
	Хлеб пшеничный (1)	40	3,16	0,32	14,8	148	пром	
	Итого за завтрак:	660	24,81	25,35	105,93	748,23		
ОБЕД	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,8	7,9	2,6	56	ТТК № 112 (6/2003)	
Неделя 2	Куриний суп с рисом и картофелем (картофель, филе куриное, рис, морковь, лук репчатый, масло сливочное, шиннат)	250	9,9	6,8	12,5	136,6	ТК № 68 (138/2004)	
	Мясо тушеное в сметане (свинина, лук репчатый, сметана, масло сливочное)	100	12,8	9,3	5,3	142,2	ТТК № 318	
День 9	Каша гречневая рассыпчатая с овощами (греч, морковь, лук репчатый, масло сливочное)/кабачки тушеные (кабачки, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное)	180	4,9	10,5	39,04	294,7	ТК № 249 (44/3/2015)/ТК № 271 (46/3/2015)	
	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	15,41	61	ТТК № 5	
	Зефир	50	0,5	0	40	163	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:	950	35,05	35,44	147,73	1048,4		
Итого за День		1610	59,86	60,79	253,66	1796,63		
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 гидролизованная соль.
- 4 Продukt, содержащий термостойкий 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 ЗАВТРАК	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 2	Сыр (порциями)	20	5,2	5,4	0	60	№ рецептуры ТК № 89 (97/2004)	
	Тертые (свинина, лук репчатый, хлеб пшеничный, соль йодированная) соус томатный	100	10,3	11,6	16,9	150,8		
День 10	Отварные макаронные изделия /овощи припущенные (перец сладкий, горошек, морковь, фасоль стручковая, кукуруза)	180	5,5	8,56	47,3	315	ТК № 308 (618/2013)/ТК № 32 (587/2004)	
	Чай зеленый с лимоном	215	0,3	0	15,2	60		
ОБЕД	Хлеб пшеничный (1)	50	3,95	0,4	26	162,5	ТК № 188 (516/2004) /ТТК № 233 ТК № 2(686/2004) пром	
	Итого за завтрак:	565	25,25	25,96	105,4	748,3		
Неделя 2	Яблоки	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161	
	Огурцы консервированные (на лимонном соке)	50	1,7	0	0,8	5	ТК № 127 (5/1/2015)	
День 10	Рассолылик Ленинградский, сметана ( млж 15%)	255	8,3	12,3	12,25	181,6	ТК № 63(132/2004)/ТТК № 81	
	Тертые рыбные (минтай, лук репчатый, хлеб пшеничный) / соус молочный	100	11,8	14,1	9,6	162,6	ТК № 414 (414/2004) / ТК № 37	
	Пюре картофельное (картофель, молоко млж 2,5%, масло сливочное 72,5%)	180	5,4	8	39,1	284,3	ТК № 187 (520/2004) пром	
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	0	0	24	91		
	Хлеб ржаной (2)	50	4,6	0,75	21,6	114,25	пром пром	
	Хлеб пшеничный (1)	40	3,16	0,32	22,8	138		
	Итого за обед:	1055	34,96	35,47	147,79	1047,25	пром	
Итого за День		1620	60,21	61,43	253,19	1795,55		
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.