

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ ООШ № 9  
Кузьмина

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

ООО «Резерв Школьное питание»

ИКОЛНДЕ Е. В. Ковбаснюк

19.01.2026 г.



## 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

### ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ

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

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

Меню приготавливаемых блюд

Действует с 19.01.2026 г

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергитич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<b>ЗАВТРАК</b>	Салат из квашеной капусты	50	2,4	6,33	3,5	44,6	TK № 116 (81/2013)	
<b>Неделя I</b>	Тфетели "Домашние" (телятина, свинина, рис, соль йодированная) / соус томатный	90	10,7	6,9	5,4	112,7	ТТК № 282/ TK № 32 (587/2004)	
<b>День I</b>	Отварные макаронные изделия	150	3,9	6,8	40,2	235,8	TK № 188 (516/2004)	
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	0	0	24	91	пром	
	Хлеб пшеничный (1)	30	2,37	0,24	15,6	103,5	пром	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>520</b>	<b>19,37</b>	<b>20,27</b>	<b>88,7</b>	<b>587,6</b>		
<b>ОБЕД</b>	Яблоки	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161	
<b>Неделя I</b>	Суп картофельный с бобовыми (картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное)	200	4,6	8,5	7,8	93,9	TK № 69 (139/2004)	
<b>День I</b>	Гуляш (свинина, томат паста, лук репч, масло сливочн)	90	11,2	9,3	4,4	118	TK № 429 (437/2004)	
	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,2	9,2	35,2	286,5	TK № 189(297/2004)	
	Напиток "Витюшка" (4)	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 24	
	Хлеб ржаной (2)	30	2,76	0,45	13	68,55	пром	
	Хлеб пшеничный (1)	30	2,37	0,24	15,6	103,5	пром	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>880</b>	<b>27,33</b>	<b>27,79</b>	<b>118,64</b>	<b>842,95</b>		
	<b>Итого за День</b>	<b>1400</b>	<b>46,7</b>	<b>48,06</b>	<b>207,34</b>	<b>1430,55</b>		

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

1. Хлеб пшеничный - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (B1; B2; B6; PP; фолиевая кислота, железо; кальций)
2. Хлеб ржаной - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (B1; B2; B6; PP; фолиевая кислота, железо; кальций)
3. Для приготовления блюд используется йодированная соль.
4. Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами С; B1; B2; B6; B12; PP; А; Е; D3; пантотеновой кислотой, фолиевой кислотой; К1.

Меню приготавливаемых блюд

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

Действует с 19.01.2026 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<b>ЗАВТРАК</b>								
Яблоки		180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161	
Неделя 1	Запеканка творожная "Зebra" (творог 9%, яйцо, молоко, какао "Витшока") (4), сгущенное молоко	150	13,1	16,5	32,2	308,13	ТТК № 258/ТТК 51	
День 2	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>560</b>	<b>19,57</b>	<b>20,04</b>	<b>84,04</b>	<b>590,83</b>		
<b>ОБЕД</b>								
	Борщ с капустой и картофелем, сметана (мдж 15%)	205	6,3	6,9	16,25	141,5	ТК № 79 (110/2004)/ТТК 81	
Неделя 1	Котлета из филе белой рыбы (треска, минтай)/соус молочный с морковью и шпинатом	90	10,2	11,5	10,39	134,2	ТТК № 178 / ТТК № 33	
День 2	Пюре картофельное (картофель, молоко мдж 2,5%, масло сливочное 72,5%/овощи припущенные (перец сладкий, горошек, морковь, фасоль стручковая, кукуруза)	150	5,5	8,6	47,6	315,3	ТК № 187 (520/2004)/ТТК № 233	
	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	15,41	61	ТТК № 5	
	Хлеб ржаной (2)	30	2,76	0,45	13	68,55	пром	
	Хлеб пшеничный (1)	30	2,37	0,24	15,6	103,5	пром	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>705</b>	<b>27,23</b>	<b>27,79</b>	<b>118,25</b>	<b>824,05</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>1265</b>	<b>46,8</b>	<b>47,83</b>	<b>202,29</b>	<b>1414,88</b>		

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Хлеб пшеничный - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо; кальций)
- 2 Хлеб ржаной - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо; кальций)
- 3 Для приготовления блюд используется йодированная соль.
- 4 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 7-11 лет

Действует с 19.01.2026 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	ТК № 89 (97/2004)
	Тфтели из курицы (филе куриной грудки, репчатый лук, масло растительное, хлеб пшеничный) /соус сметанный с томатом	90	7,3	8,21	9,7	104,2	ТТК № 167/ТК № 40 (601/2004)
Неделя 1	Рис отварной рассыпчатый /кабачки тушеные (кабачки, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное)	150	3,6	7,2	33,7	231,5	ТК № 214 (511/2004) /ТК № 271 (46/3/2015)
	Конфеты (4)	7,5	2,25	0,15	11	54,15	пром
День 3	Чай черный байховый с сахаром	210	0,2	0	13,7	53	ТК № 1 (685/2004)
	Хлеб пшеничный (1)	30	2,37	0,24	15,6	103,5	пром
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>502,5</b>	<b>19,62</b>	<b>19,85</b>	<b>83,7</b>	<b>591,35</b>	
ОБЕД	Суп-пюре из цветной капусты, гречки	220	5,1	5,43	19,5	169,04	ТК № 76(168/2004)/ТК № 77(551/2004)
Неделя 1	Гуляш из курицы (филе куриной грудки, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное)	90	11,6	11,3	17,6	131,5	ТТК № 603
	Булгур / тыква, припущенная в сливочном масле (тыква, масло сливочное, шпинат)	150	6,1	10,5	33,8	294,8	ТТК № 274 /ТТК № 46
День 3	Кисель витаминизированный (5)	200	0	0	23	90	ТТК № 15
	Хлеб ржаной (2)	30	2,76	0,45	13	68,55	пром
	Хлеб пшеничный(1)	20	1,58	0,16	10,4	69	пром
	<b>Итого за обед:</b>	<b>710</b>	<b>27,14</b>	<b>27,84</b>	<b>117,3</b>	<b>822,89</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1212,5</b>	<b>46,76</b>	<b>47,69</b>	<b>201</b>	<b>1414,24</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 Молочные конфеты "Ешь, как пьешь". 3 шт (7,5 г) = 100 г молока
- 5 Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами А; В1; В2; В5; С

Меню приготавливаемых блюд

Действует с 19.01.2026 г

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Творожок в индивидуальной упаковке "Наша Маша" (4)	100	9	5	4	97	пром	
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,28	63	ТК № 262 (1/6/2015)	
День 4	Каша молочная "Дружба" (рис, пшено, я сахар, масло сливочное, молоко 2,5%) / масло сливочное	205	3,7	7,1	54,1	254,1	ТК № 206 (35/2006)/ТТК № 49	
	Какао витаминизированное (какао "Витюшка", молоко 2,5%, сахар) (5)	200	3,9	3,1	15,2	105	ТТК № 10	
Итого за завтрак:	Хлеб пшеничный (1)	20	1,58	0,16	10,4	69	пром	
		565	23,28	19,96	83,98	588,1		
ОБЕД	Салат из свеклы с чесноком и сыром	60	0,84	5,34	4,86	72,6	ТК № 104 (50/2004)	
	Куриный суп с рисом и картофелем (картофель, филе куриное, рис, морковь, лук репчатый, масло сливочное, шпинат)	200	6,9	5,47	13,4	121,3	ТК № 68 (138/2004)	
Итого за обед:	Шницель (свинина, лук репчатый, хлеб пшеничный) / соус томатный	90	8,6	7,4	5,7	126,1	ТК № 393 (608/2013) / ТК № 32 (587/2004)	
	Отварные макаронные изделия / овощи припущенные (перец сладкий, горошек, морковь, фасоль стручковая, кукуруза)	150	4,9	7,2	35,7	201,5	ТК № 188 (516/2004) / ТТК № 233	
Итого за обед:	Напиток из ягодной смеси	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 28	
	Вафли	25	1,46	1,91	9,8	62	пром	
Итого за обед:	Хлеб ржаной (2)	30	2,76	0,45	13	68,55	пром	
	Хлеб пшеничный (1)	20	1,58	0,16	10,4	69	пром	
<b>Итого за День</b>		<b>775</b>	<b>27,24</b>	<b>28,03</b>	<b>117,86</b>	<b>823,05</b>		
<b>Итого за День</b>		<b>1340</b>	<b>50,52</b>	<b>47,99</b>	<b>201,84</b>	<b>1411,15</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 промышленного производства, обогащенный кальцием.
- 5 Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами А; Е; Д3; С; В1; В2; В6; В12; К1

Меню приготавливаемых блюд

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

Действует с 19.01.2026 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергитич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Котлета рыбная "Морское чудо" (минтай филе, цветная капуста, яйцо куриное, масло растительное) <b>Пюре картофельное /масло сливочное</b>	225	14,7	13,1	36,3	300,54	ТТК № 617/ТК № 187(520/2004)/ТТК № 49	
Неделя 1	Чай с ягодами (чай черный байховый, свежемороженые ягоды, сахар)	210	0,3	0,1	14,3	59,6	ТТК № 2	
День 5	Печенье	30	1,38	6,33	12,42	89,63	пром	
	Хлеб пшеничный (1)	40	3,16	0,32	20,8	138	пром	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>505</b>	<b>19,54</b>	<b>19,85</b>	<b>83,82</b>	<b>587,77</b>		
ОБЕД	Салат из отварной моркови с яблоком и растительным маслом	60	0,6	3	5,1	48	ТТК № 142	
Неделя 1	Рассольник Ленинградский, сметана ( мдж 15%)	205	4,4	4,7	13,1	121,3	ТК № 63(132/2004)/ТТК № 81	
День 5	Плов (рис, свинина, морковь, лук репчатый, растительное масло)	180	11,2	13,8	52,3	336,8	ТК № 428 (590/2013)	
	Коктейль молочный (4)	200	5,8	5,6	18,2	146,4	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	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>705</b>	<b>27,13</b>	<b>27,79</b>	<b>117,3</b>	<b>824,55</b>		
	<b>Итого за День</b>	<b>1210</b>	<b>46,67</b>	<b>47,64</b>	<b>201,12</b>	<b>1412,32</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 олод используется йодированная соль.

4 Напиток промышленного производства, обогащенный кальцием.

Меню приготавливаемых блюд

Действует с 19.01.2026 г

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0	30	ТК № 89 (97/2004)
<b>Неделя 2</b>	Котлета "Домашняя" (телятина, свинина, соль йодированная) / соус томатный	100	10,1	7,3	6,4	112,7	ТТК № 282/ ТК № 32 (587/2004)
<b>День 6</b>	Каша гречневая рассыпчатая с овощами (греча, морковь, лук репчатый, масло сливочное)	150	4,1	9,6	46,7	281,6	ТК № 249 (44/3/2015)
	Чай зеленый с лимоном	215	0,3	0	15,2	60	ТК № 2(686/2004)
	Хлеб пшеничный (1)	30	2,37	0,24	15,6	103,5	пром
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>505</b>	<b>19,47</b>	<b>19,84</b>	<b>83,9</b>	<b>587,8</b>	
<b>ОБЕД</b>	Огурцы консервированные (на лимонном соке)	20	0,67	0	0,33	2	ТК № 127 (5/1/2015)
	Суп картофельный с горбушей (горбуша филе, картофель, яйца куриные, морковь, лук репчатый, масло растительное)	200	5,8	8,44	13,8	153,9	ТТК № 78
<b>Неделя 2</b>	Мясо тушеное (свинина, томатн паста, морковь, лук репч, масло растительное)	90	10,73	11,8	7,4	145,9	ТТК № 602
<b>День 6</b>	Отварные макаронные изделия	150	3,9	6,8	40,2	235,8	ТК № 188 (516/2004)
	Кисель витаминизированный (4)	200	0	0	23	90	ТТК № 15
	Хлеб ржаной (2)	40	3,68	0,6	17,28	91,4	пром
	Хлеб пшеничный (1)	30	2,37	0,24	15,6	103,5	пром
	<b>Итого за обед:</b>	<b>730</b>	<b>27,15</b>	<b>27,88</b>	<b>117,61</b>	<b>822,5</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1235</b>	<b>46,62</b>	<b>47,72</b>	<b>201,51</b>	<b>1410,3</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 всех блюд используется йодированная соль.
- 4 Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами А; В1; В2; В5; С

Меню приготавливаемых блюд

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

Действует с 19.01.2026 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергитич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Яблоки</b>	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161	
<b>Неделя 2</b>	<b>Запеканка творожная с тыквой ( творог 9%, тыква, яйцо, сметана, сахар), стухенное молоко</b>	150	13,2	16,5	32,11	305,4	ТТК № 276/ТТК 51	
<b>День 7</b>	<b>Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5%, кофейный напиток, сахар)</b>	200	4,1	3,3	18,6	108,7	ТТК № 16	
	<b>Хлеб пшеничный (1)</b>	30	2,37	0,24	15,6	103,5	пром	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>560</b>	<b>19,67</b>	<b>20,04</b>	<b>83,95</b>	<b>588,1</b>		
<b>ОБЕД</b>	<b>Салат из свеклы "Буричок" (свекла, огурцы консервированные, масло растительное)</b>	60	0,6	8	3	37,6	ТТК № 108 (16/2004)	
<b>Неделя 2</b>	<b>Куриный суп с макаронами ( макаронные изделия, картофель, филе куриное, морковь, лук репчатый, масло сливочное, шпинат)</b>	200	7,3	6,3	14,4	120,3	ТТК № 70 (147/2004)	
<b>День 7</b>	<b>Жаркое по-домашнему (картофель, свинина, лук репчатый, томатная паста, масло растительное)</b>	180	12,9	11,85	37,5	345,3	ТТК № 428 (590/2013)	
	<b>Компот из свежих яблок</b>	200	0,1	0,1	15,41	61	ТТК № 5	
	<b>Гематоген (стухенное молоко, альбумин) (4)</b>	25	1,5	0,9	18,9	87,5	пром	
	<b>Хлеб ржаной (2)</b>	30	2,76	0,45	13	68,55	пром	
	<b>Хлеб пшеничный (1)</b>	30	2,37	0,24	15,6	103,5	пром	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>725</b>	<b>27,53</b>	<b>27,84</b>	<b>117,81</b>	<b>823,75</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>1285</b>	<b>47,2</b>	<b>47,88</b>	<b>201,76</b>	<b>1411,85</b>		

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

1 Хлеб пшеничный - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо; кальций)

2 Хлеб ржаной - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо; кальций)

3 Для приготовления блюд используется йодированная соль.

4 Продукт промышленного производства, обогащенный Fe

Меню приготавливаемых блюд

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

Действует с 19.01.2026 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Сыр (порциями)</b>	10	2,6	2,7	0	30	ТК № 89 (97/2004)
<b>Неделя 2</b>	<b>Творожок в индивидуальной упаковке "Наша Маша" (4)</b>	100	9	5	4	97	пром
<b>День 8</b>	<b>Каша молочная "Пять знаков" с карамелизованным яблоком (молоко 2,5%, хлопья "5 знаков", яблоки свежие, масло сливочное, сахар, соль йодированная)/ масло сливочное</b>	155	4,8	8,8	43,8	218,3	ТТК № 263 / ТК № 49
	<b>Какао витаминизированное (какао "Витгошка", молоко, сахар) (5)</b>	200	3,9	3,1	15,2	105	ТТК № 10
	<b>Хлеб пшеничный (1)</b>	40	3,16	0,32	20,8	138	пром
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>505</b>	<b>23,46</b>	<b>19,92</b>	<b>83,8</b>	<b>588,3</b>	
<b>ОБЕД</b>	<b>Яблоки</b>	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161
<b>Неделя 2</b>	<b>Борщ Сибирский (свекла, картофель, капуста белокочанная, фасоль консервированная, лук репчатый, морковь, маслосливочное, томатная паста), сметана</b>	205	4,2	6,52	4,5	96,7	ТК № 54(111/2004)/ТТК № 81
<b>День 8</b>	<b>Биточки рыбные "Любительские" (филе горбуши, морковь, лук репчатый, яйца, молоко, хлеб пшеничный)/ соус сметанный с томатом</b>	90	11,1	12,7	8,3	140,4	ТК № 411 (390/2004) /ТК № 40 (601/2004 )
	<b>Рис отварной рассыпчатый /овощи припущенные (перец сладкий, горошек, морковь, фасоль стручковая, кукуруза)</b>	150	6,6	7,8	33,7	241,5	ТК № 214 (511/2004)/ТТК № 233
	<b>Напиток из ягодной смеси</b>	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 28
	<b>Хлеб ржаной (2)</b>	30	2,76	0,45	13	68,55	пром
	<b>Хлеб пшеничный (1)</b>	30	2,37	0,24	15,6	103,5	пром
	<b>Итого за обед:</b>	<b>885</b>	<b>27,23</b>	<b>27,81</b>	<b>117,74</b>	<b>823,15</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1390</b>	<b>50,69</b>	<b>47,73</b>	<b>201,54</b>	<b>1411,45</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 промышленного производства, обогащенный кальцием.
- 5 Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами А; Е; Д3; С; В1; В2; В6; В12; К1

Меню приготавливаемых блюд

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

Действует с 19.01.2026 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Биточки куриные "Новые" (филе куриной грудки, яйца куриные, лук репчатый, сметана, сыр, масло сливочное)/соус сметанный с овощами (сметана 15%, морковь, лук репчатый, масло сливочное)	90	10,5	11,3	9,3	147,3	ТТК № 173/ТТК № 41
	Макаронные изделия отварные, с сыром (макаронные изделия, сыр мдк 45%, масло сливочное)/ кукуруза консервированная	150	5,12	6,4	35,4	221,97	ТТК № 202/ТТК № 259
Неделя 2	Чай черный байховый с сахаром	210	0,2	0	13,7	53	ТТК № 1 (685/2004)
День 9	Вафли	25	1,46	1,91	9,8	62	пром
	Хлеб пшеничный (1)	30	2,37	0,24	15,6	103,5	пром
	Итого за завтрак:	505	19,65	19,85	83,8	587,77	
ОБЕД	Суп-пюре из картофеля и кабачков, гречки	220	4,06	8,5	13,4	139,14	ТТК № 95/ТТК № 77(551/2004)
Неделя 2	Гуляш из курицы (филе куриной грудки, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное)	90	11,6	11,3	17,6	131,5	ТТК № 603
День 9	Каша рассыпчатая гречневая /овоши припущенные (перец сладкий, горошек, морковь, фасоль стручковая, кукуруза)	150	5,6	7,2	32,2	287,5	ТТК № 189(297/2004)/ТТК № 233
	Конфеты (4)	5	1,5	0,1	7,3	36,1	пром
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	0	0	24	91	пром
	Хлеб ржаной (2)	30	2,76	0,45	13	68,55	пром
	Хлеб пшеничный (1)	20	1,58	0,16	10,4	69	пром
	Итого за обед:	715	27,1	27,71	117,9	822,79	
<b>Итого за день</b>		<b>1220</b>	<b>46,75</b>	<b>47,56</b>	<b>201,7</b>	<b>1410,56</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 Молочные конфеты "Ешь, как пьешь", 2 шт (5 г) = 70 г молока

Меню приготавливаемых блюд

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

Действует с 19.01.2026 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергитич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Омлет с рыбой запеченный</b> (яйца куриные, филе минтая, молоко 2,5%, масло сливочное)/ <b>кабачки тушеные</b> (кабачки, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное)	190	13,7	8,9	22,2	206,3	ТТК № 199/ТК № 271 (46/3/2015)
<b>Неделя 2</b>	<b>Чай с лимоном</b> (чай черный байховый, сахар, лимон)	215	0,3	0	15,2	60	ТТК № 2(686/2004)
<b>День 10</b>	<b>Печенье</b>	50	2,3	10,55	20,7	149,38	пром
	<b>Хлеб пшеничный (1)</b>	50	3,95	0,4	26	172,5	пром
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>505</b>	<b>20,25</b>	<b>19,85</b>	<b>84,1</b>	<b>588,18</b>	
	<b>Щи из квашеной капусты</b> (капуста квашеная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное) / сметана (мдж 15%)	205	5,1	5,43	8,5	119,5	ТТК № 60 (129/2004)/ТТК 81
<b>ОБЕД</b>	<b>Зразы из свинины с луком и яйцом/ соус сметанный с томатом</b>	90	11,2	13,9	11,9	148,3	ТТК № 612/ТК № 40 (601/2004)
<b>Неделя 2</b>	<b>Картофель тушеный</b> (картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное 72,5%)/ <b>горошек зеленый</b>	150	5,5	7,6	43,6	281	ТТК № 428 (590/2013)/ТТК № 245
<b>День 10</b>	<b>Напиток "Витошка" (4)</b>	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 24
	<b>Хлеб ржаной (2)</b>	30	2,76	0,45	13	68,55	пром
	<b>Хлеб пшеничный (1)</b>	30	2,37	0,24	15,6	103,5	пром
	<b>Итого за обед:</b>	<b>705</b>	<b>27,13</b>	<b>27,72</b>	<b>117,6</b>	<b>822,85</b>	
	<b>Итого за День</b>	<b>1210</b>	<b>47,38</b>	<b>47,57</b>	<b>201,7</b>	<b>1411,03</b>	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Хлеб пшеничный - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; В9; фолиевая кислота, железо; кальций)
- 2 Хлеб ржаной - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; В9; фолиевая кислота, железо; кальций)
- 3 Для приготовления блюд используется йодированная соль.
- 4 Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами С; В1; В2; В6; В12; РР; А; Е; D3; пантотеновой кислотой, фолиевой кислотой; К1.