

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ  
Кудышевский Н.В.

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

ООО «Резерв Школьное питание»

Е. В. Ковбаснюк

19.01.2026г



## 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

# ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ 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 12 лет и старше

Прем пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергитич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<b>ЗАВТРАК</b>	Салат из квашеной капусты	100	4	8,5	5,8	74,3	ТК № 116 (81/2013)	
<b>Неделя I</b>	Тфтели "Домашние" ( телятина, свинина, рис, соль йодированная) / соус томатный	100	11,9	6,67	5	135,2	ТТК № 282/ ТК № 32 (587/2004)	
<b>День I</b>	Отварные макаронные изделия	180	4,68	8,16	48,24	282,96	ТК № 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>610</b>	<b>22,95</b>	<b>23,57</b>	<b>98,64</b>	<b>686,96</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)	250	5,75	10,63	9,75	117,4	ТК № 69 (139/2004)	
<b>День I</b>	Гуляш (свинина, томатн паста, лук репч, масло сливочн)	100	11,4	10,3	4,9	131,1	ТК № 429 (437/2004)	
	Каша рассыпчатая гречневая	180	7,44	11,04	40,24	313,8	ТК № 189(297/2004)	
	Напиток "Витюшка" (4)	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 24	
	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>990</b>	<b>31,76</b>	<b>33,06</b>	<b>134,73</b>	<b>952,55</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>1600</b>	<b>54,71</b>	<b>56,63</b>	<b>233,37</b>	<b>1639,51</b>		

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

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

Меню приготавливаемых блюд

Действует с 19.01.2026 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		
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Яблоки</b>	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161
<b>Неделя 1</b>	<b>Запеканка творожная "Зebra" (творог 9%, яйцо, молоко, какао "Витшока") (4), сгущенное молоко</b>	170	14,85	19,7	33,6	329,2	ТТК № 258/ТТК 51
<b>День 2</b>	<b>Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5%, кофейный напиток, сахар)</b>	200	4,1	3,3	18,6	108,7	ТТК № 16
	<b>Хлеб пшеничный (1)</b>	50	3,95	0,4	26	172,5	пром
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>600</b>	<b>22,9</b>	<b>23,4</b>	<b>95,84</b>	<b>680,9</b>	
<b>ОБЕД</b>	<b>Борщ с капустой и картофелем, сметана (млж 15%)</b>	255	7,9	8,63	20,3	176,9	ТК № 79 (110/2004)/ТТК 81
<b>Неделя 1</b>	<b>Котлета из филе белой рыбы (треска, минтай)/соус молочный с морковью и шпинатом</b>	100	11,3	12,8	11,54	149,1	ТТК № 178 / ТТК № 33
<b>День 2</b>	<b>Пюре картофельное (картофель, молоко млж 2,5%, масло сливочное 72,5%/овощи припущенные (перец сладкий, горошек, морковь, фасоль стручковая, кукуруза)</b>	180	6,6	10,32	57,12	378,36	ТК № 187 (520/2004)/ТТК № 233
	<b>Компот из свежих яблок</b>	200	0,1	0,1	15,41	61	ТТК № 5
	<b>Хлеб ржаной (2)</b>	40	3,68	0,6	17,28	91,4	пром
	<b>Хлеб пшеничный (1)</b>	30	2,37	0,24	15,6	103,5	пром
	<b>Итого за обед:</b>	<b>805</b>	<b>31,95</b>	<b>32,69</b>	<b>137,25</b>	<b>960,26</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1405</b>	<b>54,85</b>	<b>56,09</b>	<b>233,09</b>	<b>1641,16</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

Действует с 19.01.2026 г

Меню приготавливаемых блюд  
 Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: дети 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергитич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Сыр (порциями)</b>	20	5,2	5,4	0	60	ТК № 89 (97/2004)	
<b>Неделя 1</b>	<b>Тефтели из курицы (филе куриной грудки, репчатый лук, масло растительное, хлеб пшеничный)/соус сметанный с томатом</b>	100	8,1	9,1	10,8	115,8	ТТК № 167/ТК № 40 (601/2004)	
<b>День 3</b>	<b>Рис отварной рассыпчатый /кабачки тушеные (кабачки, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное)</b>	180	4,32	8,64	40,44	277,8	ТК № 214 (511/2004) /ТК № 271 (46/3/2015)	
	<b>Конфеты (4)</b>	7,5	2,25	0,15	11	54,15	пром	
	<b>Чай черный байховый с сахаром</b>	210	0,2	0	13,7	53	ТК № 1 (685/2004)	
	<b>Хлеб пшеничный (1)</b>	40	3,16	0,32	20,8	138	пром	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>557,5</b>	<b>23,23</b>	<b>23,61</b>	<b>96,74</b>	<b>698,75</b>		
<b>ОБЕД</b>	<b>Суп-пюре из цветной капусты, гренки</b>	270	6,38	6,8	24,4	211,3	ТК № 76(168/2004)/ТК № 77(551/2004)	
<b>Неделя 1</b>	<b>Гуляш из курицы (филе куриной грудки, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное)</b>	100	12,9	12,6	19,6	146,1	ТТК № 603	
<b>День 3</b>	<b>Булгур / тыква, припущенная в сливочном масле (тыква, масло сливочное, шпинат)</b>	180	7,32	12,6	40,6	353,76	ТТК № 274 /ТТК № 46	
	<b>Кисель витаминизированный (5)</b>	200	0	0	23	90	ТТК № 15	
	<b>Хлеб ржаной (2)</b>	40	3,68	0,6	17,28	91,4	пром	
	<b>Хлеб пшеничный(1)</b>	20	1,58	0,16	10,4	69	пром	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>810</b>	<b>31,86</b>	<b>32,76</b>	<b>135,28</b>	<b>961,56</b>		
	<b>Итого за День</b>	<b>1367,5</b>	<b>55,09</b>	<b>56,37</b>	<b>232,02</b>	<b>1660,31</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 12 лет и старше

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
	Яйно 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	255	4,63	10,3	61,63	311,63	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
	Хлеб пшеничный (1)	30	2,37	0,24	15,6	103,5	пром
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>625</b>	<b>25</b>	<b>23,24</b>	<b>96,71</b>	<b>680,13</b>	
	Салат из свеклы с чесноком и сыром	100	1,4	5,9	7,1	104	ТК № 104 (50/2004)
ОБЕД	Куриный суп с рисом и картофелем (картофель, филе куриное, рис, морковь, лук репчатый, масло сливочное, шиннат)	250	7,9	6,84	14,75	131,6	ТК № 68 (138/2004)
	Шницель (свинина, лук репчатый, хлеб пшеничный) соус томатный	100	9,6	8,2	6,3	140,11	ТК № 393 (608/2013) /ТК № 32 (587/2004)
День 4	Отварные макаронные изделия /овощи припущенные (перец сладкий, горошек, морковь, фасоль стручковая, кукуруза)	180	5,9	8,64	42,84	241,8	ТК № 188 (516/2004) /ТТК № 233
	Напиток из ягодной смеси	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 28
	Вафли	25	1,46	1,91	9,8	62	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>915</b>	<b>31,59</b>	<b>32,28</b>	<b>134,39</b>	<b>953,56</b>	
<b>Итого за День</b>		<b>1540</b>	<b>56,59</b>	<b>55,52</b>	<b>231,1</b>	<b>1633,69</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 12 лет и старше

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>Котлета рыбная "Морское чудо"</b> (минтай филе, цветная капуста, яйцо куриное, масло растительное) <b>Пюре картофельное /масло сливочное</b>	265	16,9	16,5	43,1	359,18	ТТК № 617/ТК № 187(520/2004)/ТТК № 49
<b>Неделя 1</b>	<b>Чай с ягодами</b> (чай черный байховый, свежзамороженные ягоды, сахар)	210	0,3	0,1	14,3	59,6	ТТК № 2
<b>День 5</b>	<b>Печенье</b>	30	1,38	6,33	12,42	89,63	пром
	<b>Хлеб пшеничный (1)</b>	50	3,95	0,4	26	172,5	пром
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>555</b>	<b>22,53</b>	<b>23,33</b>	<b>95,82</b>	<b>680,91</b>	
<b>ОБЕД</b>	<b>Салат из отварной моркови с яблоком и растительным маслом</b>	100	1	5	8,5	80	ТТК № 142
<b>Неделя 1</b>	<b>Рассольник Ленинградский, сметана (мдж 15%)</b>	255	5,5	5,9	14,38	141,6	ТТК № 63(132/2004)/ТТК № 81
<b>День 5</b>	<b>Плов</b> (рис, свинина, морковь, лук репчатый, растительное масло)	200	12,4	15,3	56,1	370,2	ТТК № 428 (590/2013)
	<b>Коктейль молочный (4)</b>	200	5,8	5,6	18,2	146,4	пром
	<b>Хлеб ржаной (2)</b>	50	4,6	0,75	21,6	114,25	пром
	<b>Хлеб пшеничный (1)</b>	30	2,37	0,24	15,6	103,5	пром
	<b>Итого за обед:</b>	<b>835</b>	<b>31,67</b>	<b>32,79</b>	<b>134,38</b>	<b>955,95</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1390</b>	<b>54,2</b>	<b>56,12</b>	<b>230,2</b>	<b>1636,86</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.

Меню приготавливаемых блюд

Действует с 19.01.2026 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		
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Сыр (порциями)</b>	15	3,9	4,05	0	45	ТК № 89 (97/2004)
<b>Неделя 2</b>	<b>Котлета "Домашняя"</b> (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>	<b>Каша гречневая рассыпчатая с овощами</b> (греча, морковь, лук репчатый, масло сливочное)	180	5,2	11,52	54,04	327,9	ТК № 249 (44/3/2015)
	<b>Чай зеленый с лимоном</b>	215	0,3	0	15,2	60	ТК № 2(686/2004)
	<b>Хлеб пшеничный (1)</b>	40	3,16	0,32	20,8	138	пром
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>22,66</b>	<b>23,19</b>	<b>96,44</b>	<b>683,6</b>	
<b>ОБЕД</b>	<b>Огурцы консервированные</b> (на лимонном соке)	20	0,67	0	0,33	2	ТК № 127 (5/1/2015)
	<b>Суп картофельный с горбушей</b> (горбуша филе, картофель, яйца куриные, морковь, лук репчатый, масло растительное)	250	7,25	10,55	17,25	192,4	ТТК № 78
<b>Неделя 2</b>	<b>Мясо тушеное</b> (свинина, томат паста, морковь, лук репч, масло растительное)	100	11,9	13,1	8,2	166,9	ТТК № 602
<b>День 6</b>	<b>Отварные макаронные изделия</b>	180	4,68	8,16	48,24	282,96	ТК № 188 (516/2004)
	<b>Кисель витаминизированный (4)</b>	200	0	0	23	90	ТТК № 15
	<b>Хлеб ржаной (2)</b>	50	4,6	0,75	21,6	114,25	пром
	<b>Хлеб пшеничный (1)</b>	30	2,37	0,24	15,6	103,5	пром
	<b>Итого за обед:</b>	<b>830</b>	<b>31,47</b>	<b>32,8</b>	<b>134,22</b>	<b>952,01</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1380</b>	<b>54,13</b>	<b>55,99</b>	<b>230,66</b>	<b>1635,61</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

Действует с 19.01.2026 г

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

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), ступенное молоко</b>	180	15,74	19,8	38,73	366,48	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>	40	3,16	0,32	20,8	138	пром	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>600</b>	<b>23</b>	<b>23,42</b>	<b>95,77</b>	<b>683,68</b>		
<b>ОБЕД</b>								
	<b>Салат из свеклы "Буричок" (свекла, огурцы консервированные, масло растительное)</b>	100	1	10,3	5	55,7	ТК № 108 (16/2004)	
<b>Неделя 2</b>	<b>Куриный суп с макаронами ( макаронные изделия, картофель, филе куриное, морковь, лук репчатый, масло сливочное, шпинат)</b>	250	8,13	7,9	16	146,4	ТК № 70 (147/2004)	
<b>День 7</b>	<b>Жаркое по-домашнему (картофель, свинина, лук репчатый, томатная паста, масло растительное)</b>	200	13,9	12,17	41,7	383,7	ТК № 428 (590/2013)	
	<b>Компот из свежих яблок</b>	200	0,1	0,1	15,41	61	ТТК № 5	
	<b>Гематоген (ступенное молоко, альбумин) (4)</b>	25	1,5	0,9	18,9	87,5	пром	
	<b>Хлеб ржаной (2)</b>	50	4,6	0,75	21,6	114,25	пром	
	<b>Хлеб пшеничный (1)</b>	30	2,37	0,24	15,6	103,5	пром	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>855</b>	<b>31,6</b>	<b>32,36</b>	<b>134,21</b>	<b>952,05</b>		
	<b>Итого за День</b>	<b>1455</b>	<b>54,6</b>	<b>55,78</b>	<b>229,98</b>	<b>1635,73</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

Действует с 19.01.2026 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		
<b>ЗАВТРАК</b>	Сыр (порциями)	15	3,9	4,05	0	45	ТК № 89 (97/2004)
<b>Неделя 2</b>	Творожок в индивидуальной упаковке "Наша Маша" (4)	100	9	5	4	97	пром
	Каша молочная "Пять злаков" с карамелизованным яблоком (молоко 2,5%, хлопья "5 злаков", яблоки свежие, масло сливочное, сахар, соль йодированная)/ масло сливочное	225	6,04	10,9	56,24	300,17	ТТК № 263 / ТК № 49
<b>День 8</b>	Какао витаминизированное (какао "Витолшка", молоко, сахар) (5)	200	3,9	3,1	15,2	105	ТТК № 10
	Хлеб пшеничный (1)	40	3,16	0,32	20,8	138	пром
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>580</b>	<b>26</b>	<b>23,37</b>	<b>96,24</b>	<b>685,17</b>	
<b>ОБЕД</b>	Яблоки	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	5,25	8,15	5,63	120,9	ТК № 54(111/2004)/ТТК № 81
<b>Неделя 2</b>	Биточки рыбные "Любительские" (филе горбуши, морковь, лук репчатый, яйца, молоко, хлеб пшеничный) соус сметанный с томатом	100	12,33	14,1	9,2	148	ТК № 411 (390/2004) /ТК № 40 (601/2004 )
<b>День 8</b>	Рис отварной рассыпчатый /овощи припущенные (перец сладкий, горошек, морковь, фасоль стручковая, кукуруза)	180	7,92	9,36	40,44	281,8	ТК № 214 (511/2004) /ТТК № 233
	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)	40	3,16	0,32	20,8	138	пром
	<b>Итого за обед:</b>	<b>995</b>	<b>32,54</b>	<b>32,63</b>	<b>135,99</b>	<b>952,6</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1575</b>	<b>58,54</b>	<b>56</b>	<b>232,23</b>	<b>1637,77</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 Продукт промышленного производства, обогащенный кальцием.
- 5 Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами А; Е; Д3; С; В1; В2; В6; В12; К1

Меню приготавливаемых блюд

Действует с 19.01.2026 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	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)	100	11,67	13,5	9,3	163,7	ТТК № 173/ТТК № 41
	Макаронные изделия отварные, с сыром (макаронные изделия, сыр мдкж 45%, масло сливочное)/ кукуруза консервированная	180	6,14	7,68	42,48	266,36	ТТК № 202/ТТК № 259
	Чай черный байховый с сахаром	210	0,2	0	13,7	53	ТТК № 1 (685/2004)
	Вафли	25	1,46	1,91	9,8	62	пром
Неделя 2	Хлеб пшеничный (1)	40	3,16	0,32	20,8	138	пром
	Итого за завтрак:	555	22,63	23,41	96,08	683,06	
ОБЕД	Суп-пюре из картофеля и кабачков, гречки	270	5,2	10,63	16,9	173,9	ТТК № 95/ТТК № 77(551/2004)
	Гуляш из курицы (филе куриной грудки, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное)	100	12,9	12,6	19,6	146,1	ТТК № 603
Неделя 9	Каша рассыпчатая гречневая /овощи припущенные (перец сладкий, горошек, морковь, фасоль стручковая, кукуруза)	180	6,7	8,64	38,64	345	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)	40	3,68	0,6	17,28	91,4	пром
Итого за обед:	Хлеб пшеничный (1)	20	1,58	0,16	10,4	69	пром
	Итого за день	815	31,56	32,73	134,12	952,5	
Итого за день		1370	54,19	56,14	230,2	1635,56	

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

Действует с 19.01.2026 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		
<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)	230	15,9	12,3	28,7	238,9	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	ТК № 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>	60	4,74	0,48	31,21	207	пром
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>555</b>	<b>23,24</b>	<b>23,33</b>	<b>95,81</b>	<b>655,28</b>	
<b>ОБЕД</b>	<b>Щи из квашеной капусты</b> (капуста квашеная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное) / сметана (мдлж 15%)	255	6,4	6,8	10,6	149,4	ТК № 60 (129/2004)/ТТК 81
<b>Неделя 2</b>	<b>Зразы из свинины с луком и яйцом/ соус сметанный с томатом</b>	100	12,4	15,4	14,2	164,8	ТТК № 612/ТК № 40 (601/2004)
<b>День 10</b>	<b>Картофель тушеный</b> (картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное 72,5%)/ <b>горошек зеленый</b>	180	6,6	9,1	52,3	341,2	ТК № 428 (590/2013)/ТТК № 245
	<b>Напиток "Витошка" (4)</b>	200	0,2	0,1	2,5	102	ТТК № 24
	<b>Хлеб ржаной (2)</b>	40	3,68	0,6	17,28	91,4	пром
	<b>Хлеб пшеничный (1)</b>	30	2,37	0,24	15,6	103,5	пром
	<b>Итого за обед:</b>	<b>805</b>	<b>31,65</b>	<b>32,24</b>	<b>134,98</b>	<b>952,3</b>	
	<b>Итого за День</b>	<b>1360</b>	<b>54,89</b>	<b>55,57</b>	<b>230,79</b>	<b>1607,58</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 Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами С; В1; В2; В6; В12; РР; А; Е; D3; пантотеновой кислотой, фолиевой кислотой; К1.