

СОГЛАСОВАНО:

Директор
Кухмылева Н.В.



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

ООО «Резерв-Центральное питание»



Е. В. Ковбаснюк

19.01.2026 г.

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОВЗ 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 ОВЗ 12 лет и старше

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | | Энергетич ценность | № рецептуры |
|-----------------|--|--------------|------------------|--------------|---------------|----------------|-------------------------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | |
| | Салат из квашеной капусты | 100 | 4 | 8,5 | 5,8 | 74,3 | ТК № 116 (81/2013) | |
| Неделя I | | | | | | | | |
| | Тфетели "Домашние" (телятина, свинина, рис, соль йодированная) / соус томатный | 100 | 11,9 | 6,67 | 5 | 135,2 | ТТК № 282/ ТК № 32 (587/2004) | |
| День I | | | | | | | | |
| | 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 | |
| | Итого за завтрак: | 610 | 22,95 | 23,57 | 98,64 | 686,96 | | |
| ОБЕД | | | | | | | | |
| | Яблоки | 180 | 0 | 0 | 17,64 | 70,5 | ТТК № 161 | |
| Неделя I | | | | | | | | |
| | Суп картофельный с бобовыми (картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное) | 250 | 5,75 | 10,63 | 9,75 | 117,4 | ТК № 69 (139/2004) | |
| День I | | | | | | | | |
| | 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 "Витгошка" (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 | |
| | Итого за обед: | 990 | 31,76 | 33,06 | 134,73 | 952,55 | | |
| | Итого за день | 1600 | 54,71 | 56,63 | 233,37 | 1639,51 | | |

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 ОВЗ 12 лет и старше

| 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 1 | Запеканка творожная "Зебра" (творог 9%, яйцо, молоко, какао "Витгошка") (4) , стуженное молоко | 170 | 14,85 | 19,7 | 33,6 | 329,2 | 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) | 50 | 3,95 | 0,4 | 26 | 172,5 | пром |
| | Итого за завтрак: | 600 | 22,9 | 23,4 | 95,84 | 680,9 | |
| ОБЕД | Борщ с капустой и картофелем, сметана (мдж 5%) | 255 | 7,9 | 8,63 | 20,3 | 176,9 | ТК № 79 (110/2004)/ТТК 81 |
| Неделя 1 | Котлета из филе белой рыбы (треска, минтай)/соус молочный с морковью и шпинатом | 100 | 11,3 | 12,8 | 11,54 | 149,1 | 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) | 180 | 6,6 | 10,32 | 57,12 | 378,36 | ТК № 187 (520/2004)/ТТК № 233 |
| | 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: | 805 | 31,95 | 32,69 | 137,25 | 960,26 | |
| | Итого за день | 1405 | 54,85 | 56,09 | 233,09 | 1641,16 | |

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

Действует с 19.01.2026 г

Меню приготавливаемых блюд
Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: Дети 0ВЗ 12 лет и старше

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

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 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 ОВЗ 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 |
| | Итого за завтрак: | 625 | 25 | 23,24 | 96,71 | 680,13 | |
| | 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 |
| | Итого за обед: | 915 | 31,59 | 32,28 | 134,39 | 953,56 | |
| Итого за День | | 1540 | 56,59 | 55,52 | 231,1 | 1633,69 | |

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.
- 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 ОВЗ 12 лет и старше

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | Энергетич ценность | № рецептуры |
|-----------------|---|--------------|------------------|--------------|---------------|--------------------|---------------------------------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| ЗАВТРАК | Котлета рыбная "Морское чудо" (минтай филе, цветная капуста, яйцо куриное, масло растительное) Пюре картофельное /масло сливочное | 265 | 16,9 | 16,5 | 43,1 | 359,18 | 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) | 50 | 3,95 | 0,4 | 26 | 172,5 | пром |
| | Итого за завтрак: | 555 | 22,53 | 23,33 | 95,82 | 680,91 | |
| ОБЕД | Салат из отварной моркови с яблоком и растительным маслом | 100 | 1 | 5 | 8,5 | 80 | ТТК № 142 |
| Неделя 1 | Рассольник Ленинградский, сметана (мдж 15%) | 255 | 5,5 | 5,9 | 14,38 | 141,6 | ТК № 63(132/2004)/ТТК № 81 |
| День 5 | Плов (рис, свинина, морковь, лук репчатый, растительное масло) | 200 | 12,4 | 15,3 | 56,1 | 370,2 | ТК № 428 (590/2013) |
| | Коктейль молочный (4) | 200 | 5,8 | 5,6 | 18,2 | 146,4 | пром |
| | 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 |
| | Итого за обед: | 835 | 31,67 | 32,79 | 134,38 | 955,95 | |
| | Итого за день | 1390 | 54,2 | 56,12 | 230,2 | 1636,86 | |

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 06-12 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 | Котлета "Домашняя" (телятина, свинина, соль йодированная) / соус томатный | 100 | 10,1 | 7,3 | 6,4 | 112,7 | ТТК № 282/ ТК № 32 (587/2004) |
| День 6 | Каша греческая рассыпчатая с овощами (греча, морковь, лук репчатый, масло сливочное) | 180 | 5,2 | 11,52 | 54,04 | 327,9 | ТК № 249 (44/3/2015) |
| | Чай зеленый с лимоном | 215 | 0,3 | 0 | 15,2 | 60 | ТК № 2(686/2004) |
| | Хлеб пшеничный (1) | 40 | 3,16 | 0,32 | 20,8 | 138 | пром |
| | Итого за завтрак: | 550 | 22,66 | 23,19 | 96,44 | 683,6 | |
| ОБЕД | 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) | 250 | 7,25 | 10,55 | 17,25 | 192,4 | ТТК № 78 |
| Неделя 2 | Мясо тушеное (свинина, томатн паста, морковь, лук репч, масло растительное) | 100 | 11,9 | 13,1 | 8,2 | 166,9 | ТТК № 602 |
| День 6 | Отварные макаронные изделия | 180 | 4,68 | 8,16 | 48,24 | 282,96 | ТК № 188 (516/2004) |
| | Кисель витаминизированный (4) | 200 | 0 | 0 | 23 | 90 | ТТК № 15 |
| | 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 |
| | Итого за обед: | 830 | 31,47 | 32,8 | 134,22 | 952,01 | |
| | Итого за день | 1380 | 54,13 | 55,99 | 230,66 | 1635,61 | |

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 ОВЗ 12 лет и старше

| 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 | Запеканка творожная с тыквой (творог 9%, тыква, яйцо, сметана, сахар), стухенное молоко | 180 | 15,74 | 19,8 | 38,73 | 366,48 | ТТК № 276/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) | 40 | 3,16 | 0,32 | 20,8 | 138 | пром |
| | Итого за завтрак: | 600 | 23 | 23,42 | 95,77 | 683,68 | |
| ОБЕД | Салат из свежлы "Бурячок" (свекла, огурцы консервированные, масло растительное) | 100 | 1 | 10,3 | 5 | 55,7 | ТК № 108 (16/2004) |
| Неделя 2 | Куриный суп с макаронами (макаронные изделия, картофель, филе куриное, морковь, лук репчатый, масло сливочное, шпинат) | 250 | 8,13 | 7,9 | 16 | 146,4 | ТК № 70 (147/2004) |
| День 7 | Жаркое по-домашнему (картофель, свинина, лук репчатый, томатная паста, масло растительное) | 200 | 13,9 | 12,17 | 41,7 | 383,7 | ТК № 428 (590/2013) |
| | Компот из свежих яблок | 200 | 0,1 | 0,1 | 15,41 | 61 | ТТК № 5 |
| | Гематоген (стухенное молоко, альбумин) (4) | 25 | 1,5 | 0,9 | 18,9 | 87,5 | пром |
| | 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 |
| | Итого за обед: | 855 | 31,6 | 32,36 | 134,21 | 952,05 | |
| | Итого за день | 1455 | 54,6 | 55,78 | 229,98 | 1635,73 | |

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 ОВЗ 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 | 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 |
| День 8 | Какао витаминизированное (какао "Витгошка", 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 |
| | Итого за завтрак: | 580 | 26 | 23,37 | 96,24 | 685,17 | |
| ОБЕД | Яблоки | 180 | 0 | 0 | 17,64 | 70,5 | ТТК № 161 |
| Неделя 2 | 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 |
| День 8 | Биточки рыбные "Любителские" (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) |
| | 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 |
| | Итого за обед: | 995 | 32,54 | 32,63 | 135,99 | 952,6 | |
| | Итого за день | 1575 | 58,54 | 56 | 232,23 | 1637,77 | |

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

Действует с 19.01.2026 г

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: дети 06-12 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 мдлж 45%, масло сливочное)/ кукуруза консервированная | 180 | 6,14 | 7,68 | 42,48 | 266,36 | 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) | 40 | 3,16 | 0,32 | 20,8 | 138 | пром |
| | Итого за завтрак: | 555 | 22,63 | 23,41 | 96,08 | 683,06 | |
| ОБЕД | Сул-пюре из картофеля и кабачков, гречки | 270 | 5,2 | 10,63 | 16,9 | 173,9 | ТТК № 95/ТТК № 77(551/2004) |
| Неделя 2 | Гуляш из курицы (филе куриной грудки, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное) | 100 | 12,9 | 12,6 | 19,6 | 146,1 | ТТК № 603 |
| День 9 | Каша рассыпчатая гречневая /овоши 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 |
| | Хлеб пшеничный (1) | 20 | 1,58 | 0,16 | 10,4 | 69 | пром |
| | Итого за обед: | 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 блюд 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 0В3 12 лет и старше

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | | Энергетич. ценность | № рецептуры |
|-----------------|---|--------------|------------------|--------------|---------------|----------------|--------------------------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | | |
| ЗАВТРАК | Омлет с рыбой запеченный (яйца куриные, филе минтая, молоко 2,5%, масло сливочное) / кабачки тушеные (кабачки, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное) | 230 | 15,9 | 12,3 | 28,7 | 238,9 | ТТК № 199/ТК № 271 (46/3/2015) | |
| Неделя 2 | Чай с лимоном (чай черный байховый, сахар, лимон) | 215 | 0,3 | 0 | 15,2 | 60 | ТК № 2(686/2004) | |
| День 10 | Печенье | 50 | 2,3 | 10,55 | 20,7 | 149,38 | пром | |
| | Хлеб пшеничный (1) | 60 | 4,74 | 0,48 | 31,21 | 207 | пром | |
| | Итого за завтрак: | 555 | 23,24 | 23,33 | 95,81 | 655,28 | | |
| ОБЕД | Щи из квашеной капусты (капуста квашеная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное) / сметана (мдж 15%) | 255 | 6,4 | 6,8 | 10,6 | 149,4 | ТК № 60 (129/2004)/ТТК 81 | |
| Неделя 2 | Зразы из свинины с луком и яйцом/ соус сметанный с томатом | 100 | 12,4 | 15,4 | 14,2 | 164,8 | ТТК № 612/ТК № 40 (601/2004) | |
| День 10 | Картофель тушеный (картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное 72,5%)/ горошек зеленый | 180 | 6,6 | 9,1 | 52,3 | 341,2 | ТК № 428 (590/2013)/ТТК № 245 | |
| | Напиток "Витошка" (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) | 30 | 2,37 | 0,24 | 15,6 | 103,5 | пром | |
| | Итого за обед: | 805 | 31,65 | 32,24 | 134,98 | 952,3 | | |
| | Итого за День | 1360 | 54,89 | 55,57 | 230,79 | 1607,58 | | |

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 Блюда используется йодированная соль.
- 4 Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами С; В1; В2; В6; В12; РР; А; Е; D3; пантотеновой кислотой, фолиевой кислотой; К1.