

СОГЛАСОВАНО:



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

ООО «Резерв Школьное питание»

19.01.2026 г.



Е. В. Ковбаснюк

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ
структурного подразделения ООО «Резерв ШП» столовая МБОУ ООШ № 11

(624819, Свердловская область, Сухоложский район, с. Филатовское, ул. Ленина, д. 70А)

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			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Салат из квашеной капусты	100	4	8,5	5,8	74,3	ТК № 116 (81/2013)
Неделя 1	Тефтели "Домашние" (телятина, свинина, рис, соль йодированная) / соус томатный	100	11,9	6,67	5	135,2	ТТК № 282/ ТК № 32 (587/2004)
День 1	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 1	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 1	Гуляш (свинина, томатная паста, лук репчатый, масло сливочное)	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 "Виташка" (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" (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 C; B1; B2; B6; B12; PP; A; E; D3; пантотеновой кислотой, фолиевой кислотой; K1.

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			Энергетическая 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 "Витоска") (4), сгущенное 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 (мдк 15%)	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 мдк 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 блюд используется йодированная соль.
- 4 В рецептуре блюда витаминизированное какао, обогащенное 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			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	20	5,2	5,4	0	60	ТК № 89 (97/2004)
Неделя 1	Тефтели 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, гречки	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 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Творожок в индивидуальной упаковке "Наша Маша" (4)	100	9	5	4	97	пром
Неделя 1	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	255	4,63	10,3	61,63	311,63	ТК № 206 (35/2006)/ТТК № 49
	Какао витаминизированное (какао "Витошка", 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, шпинат)	250	7,9	6,84	14,75	131,6	ТК № 68 (138/2004)
Неделя 1	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" (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 Продукт промышленного производства, обогащенный кальцием.
- 5 Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами А; Е; D3; 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			Энергетическая 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 (м.ж 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 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая 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 гречневая 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, томат паста, морковь, лук репчатый, 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" (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 всех блюд используется йодированная соль.
- 4 Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами А; B1; B2; B5; 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			Энергетическая 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), сгущенное 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 свеклы "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 (сгущенное 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 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая 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
День 8	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
	Какао витаминизированное (какао "Витошка", 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 "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)
	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 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			Энергетическая 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
Неделя 2	Макаронные изделия отварные, с сыром (макаронные изделия, сыр мдз 45%, масло сливочное)/ кукуруза консервированная	180	6,14	7,68	42,48	266,36	ТТК № 202/ТТК № 259
День 9	Чай черный байховый с сахаром	210	0,2	0	13,7	53	ТК № 1 (685/2004)
	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	Суп-пюре из картофеля и кабачков, гренок	270	5,2	10,63	16,9	173,9	ТТК № 95/ТК № 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 /овощи припущенные (перец сладкий, горошек, морковь, фасоль стручковая, кукуруза)	180	6,7	8,64	38,64	345	ТК № 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 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая 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/ТТК № 271 (46/3/2015)
Неделя 2	Чай с лимоном (чай черный байховый, сахар, лимон)	215	0,3	0	15,2	60	ТТК № 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 (мдк 15%)	255	6,4	6,8	10,6	149,4	ТТК № 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/ТТК № 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	ТТК № 428 (590/2013)/ТТК № 245
	Напиток "Витошка" (4)	200	0,2	0,1	25	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 блюд используется йодированная соль.
- 4 Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами С; В1; В2; В6; В12; РР; А; Е; D3; пантотеновой кислотой, фолиевой кислотой; К1.