

СОГЛАСОВАНО



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

ООО «Резерв Школьное питание»

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 № 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 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>	Салат из квашеной капусты	50	2,4	6,33	3,5	44,6	ТК № 116 (81/2013)
<b>Неделя 1</b>	Тефтели "Домашние" (телятина, свинина, рис, соль йодированная) / соус томатный	90	10,7	6,9	5,4	112,7	ТТК № 282/ ТК № 32 (587/2004)
<b>День 1</b>	Отварные макаронные изделия	150	3,9	6,8	40,2	235,8	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>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 1</b>	Суп картофельный с бобовыми (картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное)	200	4,6	8,5	7,8	93,9	ТК № 69 (139/2004)
<b>День 1</b>	Гуляш (свинина, томатн паста, лук репч, масло сливочн)	90	11,2	9,3	4,4	118	ТК № 429 (437/2004)
	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,2	9,2	35,2	286,5	ТК № 189(297/2004)
	Напиток "Витошка" (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 блюда используется йодированная соль.
- 4 Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами С; B1; B2; B6; B12; PP; А; Е; D3; пантотеновой кислотой, фолиевой кислотой; K1.

Меню приготавливаемых блюд

Действует с 19.01.2026 г

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

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергитич 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 "Витошка") (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>	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем, сметана (мдж15%)	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 <b>принуженные</b> (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>	

Итого за день

1265

46,8

47,83

202,29

1414,88

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

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		
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	15	3,9	4,05	0	45	ТК № 89 (97/2004)
Неделя 1	Тефтели 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 )
День 3	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
	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, гренки	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
День 3	Булгур / тыква, припущенная в сливочном масле (тыква, масло сливочное, шпинат)	150	6,1	10,5	33,8	294,8	ТТК № 274 /ТТК № 46
	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>	

**Итого за день** **1212,5** **46,76** **47,69** **201** **1414,24**

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			Энергитич 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, молоко2,5%) / масло сливочное	205	3,7	7,1	54,1	254,1	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)	20	1,58	0,16	10,4	69	пром
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>565</b>	<b>23,28</b>	<b>19,96</b>	<b>83,98</b>	<b>588,1</b>	
	Салат из свеклы с чесноком и сыром	60	0,84	5,34	4,86	72,6	ТК № 104 (50/2004)
ОБЕД	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)
Неделя 1	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)
День 4	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
	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)	20	1,58	0,16	10,4	69	пром
	<b>Итого за обед:</b>	<b>775</b>	<b>27,24</b>	<b>28,03</b>	<b>117,86</b>	<b>823,05</b>	

**Итого за день**

**1340**

**50,52**

**47,99**

**201,84**

**1411,15**

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 7-11 лет

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	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 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 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергитич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0	30	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)	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>	
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)	200	5,8	8,44	13,8	153,9	ТТК № 78
Неделя 2	Мясо тушеное (свинина, томат паста, морковь, лук репч, масло растительное)	90	10,73	11,8	7,4	145,9	ТТК № 602
День 6	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>	

Итого за день

1235

46,62

47,72

201,51

1410,3

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 7-11 лет

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</b> ( творог 9%, тыква, яйцо, сметана, сахар) , <b>сгущенное молоко</b>	150	13,2	16,5	32,11	305,4	ТТК № 276/ТТК 51
<b>День 7</b>	<b>Кофейный напиток с молоком</b> (молоко 2,5%, кофейный напиток, сахар)	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 "Бурячок"</b> (свекла, огурцы консервированные, масло растительное)	60	0,6	8	3	37,6	ТК № 108 (16/2004)
<b>Неделя 2</b>	<b>Куриный суп с макаронами</b> ( макаронные изделия, картофель, филе куриное, морковь, лук репчатый, масло сливочное, шпинат)	200	7,3	6,3	14,4	120,3	ТК № 70 (147/2004)
<b>День 7</b>	<b>Жаркое по-домашнему</b> (картофель, свинина, лук репчатый, томатная паста, масло растительное)	180	12,9	11,85	37,5	345,3	ТК № 428 (590/2013)
	<b>Компот из свежих яблок</b>	200	0,1	0,1	15,41	61	ТТК № 5
	<b>Гематоген</b> (сгущенное молоко, альбумин) (4)	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>	

**Итого за день**

**1285**

**47,2**

**47,88**

**201,76**

**1411,85**

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 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергитич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0	30	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	155	4,8	8,8	43,8	218,3	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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>505</b>	<b>23,46</b>	<b>19,92</b>	<b>83,8</b>	<b>588,3</b>	
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	205	4,2	6,52	4,5	96,7	ТК № 54(111/2004)/ТТК № 81
День 8	Биточки рыбные "Любительские" (филе горбуши, морковь, лук репчатый, яйца, молоко, хлеб пшеничный)/ соус сметанный с томатом	90	11,1	12,7	8,3	140,4	ТК № 411 (390/2004) /ТК № 40 (601/2004 )
	Рис отварной рассыпчатый /овощи припущенные (перец сладкий, горошек, морковь, фасоль стручковая, кукуруза)	150	6,6	7,8	33,7	241,5	ТК № 214 (511/2004) /ТТК № 233
	Напиток из ягодной смеси	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 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>885</b>	<b>27,23</b>	<b>27,81</b>	<b>117,74</b>	<b>823,15</b>	

**Итого за день** **1390** **50,69** **47,73** **201,54** **1411,45**

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 7-11 лет

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)	90	10,5	11,3	9,3	147,3	ТТК № 173/ТТК № 41
Неделя 2	Макаронные изделия отварные, с сыром (макаронные изделия, сыр мдж 45%, масло сливочное)/ кукуруза консервированная	150	5,12	6,4	35,4	221,97	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)	30	2,37	0,24	15,6	103,5	пром
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>505</b>	<b>19,65</b>	<b>19,85</b>	<b>83,8</b>	<b>587,77</b>	
ОБЕД	Суп-пюре из картофеля и кабачков, гренки	220	4,06	8,5	13,4	139,14	ТТК № 95/ТК № 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 /овощи припущенные (перец сладкий, горошек, морковь, фасоль стручковая, кукуруза)	150	5,6	7,2	32,2	287,5	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)	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>715</b>	<b>27,1</b>	<b>27,71</b>	<b>117,9</b>	<b>822,79</b>	
<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 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 7-11 лет

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)	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	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>	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>ОБЕД</b>	<b>Щи из квашеной капусты</b> (капуста квашеная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное) / <b>сметана</b> (мдж 15%)	205	5,1	5,43	8,5	119,5	ТК № 60 (129/2004)/ТТК 81
<b>Неделя 2</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>День 10</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	ТК № 428 (590/2013)/ТТК № 245
	<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; 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.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 164985917564444680201004650876480975563841541141

Владелец Сметанина Лариса Владимировна

Действителен с 03.03.2026 по 03.03.2027