

СОГЛАСОВАНО:

Начальник МАН
при МАОУ СОШ № 10
Мед. Е.С. Новосилова

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

ООО «Резерв Школьное питание»

 Е. В. Ковбаснюк

30.03.2026 г.

5-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ

на период весеннего оздоровительного лагеря

с дневным пребыванием детей при МАОУ СОШ № 10 в 2026 г.

(624829, Свердловская область, Сухоложский район, с.Новопышминское, ул. Ленина, д. 70)

Меню приготавливаемых блюд

Действует с 30.03.2026 г

Сезон: весна. Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Котлета "Домашняя" (телятина, свинина, соль йодированная) / Макаронные изделия отварные, с сыром (макаронные изделия, сыр мдж 45%, масло сливочное)	220	12,5	11,2	46,78	325,13	ТТК № 282/ТТК № 202
Неделя 1	Печенье	50	1,38	6,33	12,42	89,63	пром
День 1	Коктейль молочный (4)	200	5,4	4,2	18	131,4	пром
	Хлеб пшеничный (1)	30	2,37	0,24	15,6	103,5	пром
	Итого за завтрак:	500	21,65	21,97	92,8	649,66	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты	60	2,4	6,33	3,5	44,6	ТК № 116 (81/2013)
Неделя 1	Суп картофельный с бобовыми (картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное), гренки (пшеничный хлеб)	220	4,6	8,5	7,8	163,9	ТК № 69 (139/2004)/ТК № 77(551/2004)
День 1	Плов (рис, свинина, морковь, лук репчатый, растительное масло)	230	16,7	14,9	63,2	419,3	ТК № 428 (590/2013)
	Конфеты (5)	5	1	0	3	16	пром
	Кисель витаминизированный (6)	200	0	0	23	90	ТТК № 15
	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:	775	29,83	30,42	129,1	905,85	
Итого за день		1275	51,48	52,39	221,9	1555,51	

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 кальцием
- 5 Молочные конфеты "Ешь, как пьешь". 2 шт (5 г) = 70 г молока
- 6 Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами А; В1; В2; В5; С

Меню приготавливаемых блюд

Действует с 30.03.2026 г

Сезон: весна. Возрастная категория: 7-11 лет

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	Паста шоколадная для бутербродов (масло сливочное 72,5%, какао "Витошка", сгущенное молоко)(4)	15	0,4	5,79	2,27	62,2	ТТК № 43
День 2	Запеканка из творога с яблоками (творог 9%, яблоки, яйцо), сгущенное молоко	150	18,7	16,16	43,3	360,3	ТК № 70 (52/3/2015)/ТТК 51
	Чай зеленый с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	ТК № 1 (685/2004)
	Хлеб пшеничный (1)	30	2,37	0,24	15,6	103,5	пром
	Итого за завтрак:	575	21,67	22,19	92,51	649,5	
ОБЕД	Салат из свеклы с чесноком и растительным маслом	60	1,5	6	4,44	80,4	ТК № 120 (50/2004)
Неделя 1	Солянка "Деревенская" (свинина, филе куриное, капуста квашеная, картофель, огурцы консервированные, морковь, лук репчатый, томатная паста, лимон), сметана (мдж 15%)	210	6,64	8,56	14,32	159	ТТК № 92 /ТТК № 81
День 2	Зразы из свинины с луком и яйцом (свинина, лук репчатый, яйца куриные, масло сливочное) / соус томатный	90	11,3	6,9	15,8	131,6	ТТК № 612/ ТК № 32 (587/2004)
	Булгур	150	6,1	8,5	46,38	294,8	ТТК № 274
	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)	20	1,58	0,16	10,4	69	пром
	Итого за обед:	760	30,08	30,67	129,34	905,35	
Итого за день		1335	51,75	52,86	221,85	1554,85	

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 Для приготовления блюда используется витаминизированное какао "Витошка", обогащенное витаминами А; Е; Д3; С; В1; В2; В6; В12; К1

Меню приготавливаемых блюд
 Сезон: весна, Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергитич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Горячий бутерброд с сыром и шинатом (хлеб пшеничный, сыр, масло сливочное, шинат)	45	5,4	6,5	25,6	137	
Неделя 1	Котлета из филе белой рыбы (треска, минтай)/Пюре картофельное (картофель, молоко мдж 2,5%, масло сливочное 72,5%)	225	9,4	11,8	32,4	298,2	ТТК № 178 / ТК № 188
День 3	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
	Итого за завтрак:	500	21,27	21,84	92,2	647,4	
ОБЕД	Овощи припущенные (перец сладкий, горошек, морковь, фасоль стручковая, кукуруза)	20	0,2	1,3	3,8	25	ТТК № 233
Неделя 1	Куриный суп с макаронами (макаронные изделия, картофель, филе куриное, морковь, лук репчатый, масло сливочное, шинат)	200	8,9	7,47	11,6	142,3	ТК № 70 (147/2004)
День 3	Фрикадельки из цыпленка-бройлера (филе)/соус сметанный с томатом	90	10,7	9,6	9,8	145,3	ТК № 317 (63/2003) /ТК № 40 (601/2004)
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами (греча, морковь, лук репчатый, масло сливочное)	150	4,1	9,6	46,7	302,6	ТК № 249 (44/3/2015)
	Вафли	25	1,46	1,91	9,8	62	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:	735	29,7	30,49	129,1	905,75	

Итого за день 1235 50,97 52,33 221,3 1553,15
 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.

Меню приготавливаемых блюд

Действует с 30.03.2026 г

Сезон: весна. Возрастная категория: 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	Сыр (порциями)	15	3,9	4,05	0	45	ТК № 89 (97/2004)
День 4	Каша молочная рисовая (молоко 2,5%, рис, масло сливочное, сахар, соль йодированная) / масло сливочное	205	5,2	9,6	57,6	295,8	ТК № 201 (311/2004)/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:	550	24,37	21,99	92,4	646,3	
ОБЕД	Огурцы консервированные (на лимонном соке)	30	0,2	0	0,5	6,6	ТК № 127 (5/1/2015)
Неделя 1	Суп-пюре из картофеля и кабачков, гренки	220	6,8	8,7	13,4	143,8	ТТК № 95/ТК № 77(551/2004)
День 4	Гуляш (свинина, томаты паста, лук репч, масло сливочн)	90	12,2	12,8	14,22	143	ТК № 429 (437/2004)
	Отварные макаронные изделия	150	4,68	8,16	42,3	313,5	ТК № 188 (516/2004)
	Конфеты (7)	7,5	1	0	5	24	пром
	Напиток "Витюшка" (6)	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
	Итого за обед:	757,5	30,21	30,45	129,02	904,95	

Итого за день 1307,5 54,58 52,44 221,42 1551,25

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; D3; С; В1; В2; В6; В12; К1.
- 6 Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами С; В1; В2; В6; В12; РР; А; Е; D3; пантотеновой кислотой, фолиевой кислотой; К1.
- 7 Молочные конфеты "Ешь, как пьешь". 3 шт (7,5 г) = 100 г молока

Меню приготавливаемых блюд

Действует с 30.03.2026 г

Сезон: весна. Возрастная категория: 7-11 лет

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	Сыр (порциями)	15	3,9	4,05	0	45	ТК № 89 (97/2004)
День 5	Каша молочная пшениная (пшено, молоко 2,5%, соль йодированная, сахар), масло сливочное	205	14,3	12,5	37,3	292,18	ТК № 201 (311/2004)/ТТК № 49
	Шоколад молочный детский	15	1,05	5,1	7,95	82,5	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
	Итого за завтрак:	655	21,82	21,89	92,19	646,68	
ОБЕД	Салат из отварной моркови с яблоком и растительным маслом	60	0,6	3	5,1	48	ТТК № 142
Неделя 1	Борщ Сибирский (свекла, картофель, капуста белокочанная, фасоль консервированная, лук репчатый, морковь, маслосливочное, томатная паста), сметана	210	5,2	7,5	14,5	126,7	ТК № 54(111/2004)/ТТК № 81
День 5	Мясо тушеное в сметане (свинина, лук репчатый, масло сливочное)	90	12,7	9,63	10,8	165,5	ТТК № 318
	Пюре картофельное (картофель, молоко мдж 2,5%, масло сливочное 72,5%)	150	5,3	7,8	36,5	239,8	ТК № 187 (520/2004)
	Вафли	25	1,46	1,91	9,8	62	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)	30	2,37	0,24	15,6	103,5	пром
	Итого за обед:	795	30,39	30,53	129,3	905,05	
Итого за день		1450	52,21	52,42	221,49	1551,73	

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.