

СОГЛАСОВАНО:

Начальник МДП
при МАОУ СОШ №10
Мод. Е.С. Новосилка

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

ООО «Резерв Школьное питание»

Е. В. Ковбаснюк

30.03.2026



5-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

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: 12 лет и старше

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 мдз 45%, масло сливочное)	250	14,2	14,73	49,16	359,47	ТТК № 282/ТТК № 202
Неделя I	Печенье	50	1,38	6,33	12,42	89,63	пром
День I	Коктейль молочный (4)	200	5,4	4,2	18	131,4	пром
	Хлеб пшеничный (1)	50	3,95	0,4	26	172,5	пром
	Итого за завтрак:	550	24,93	25,66	105,58	753	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты	100	4	10,55	5,83	74,33	ТК № 116 (81/2013)
Неделя I	Суп картофельный с бобовыми (картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное), гренки (пшеничный хлеб)	270	5,65	10,43	9,57	201,15	ТК № 69 (139/2004)/ТК № 77(551/2004)
День I	Плов (рис, свинина, морковь, лук репчатый, растительное масло)	250	18,15	16,2	68,7	470,76	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)	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:	895	34,85	38,02	142,98	1047,14	
Итого за день		1445	59,78	63,68	248,56	1800,14	

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 кальцием
- 5 Молочные конфеты "Ешь, как пьешь". 2 шт (5 г) = 70 г молота
- 6 Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами А; B1; B2; B5; С

Меню приготавливаемых блюд

Действует с 30.03.2026 г

Сезон: весна. Возрастная категория: 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	Паста шоколадная для бутербродов (масло сливочное 72,5%, какао "Витошка", сгущенное молоко)(4)	20	0,53	7,72	3,03	73,5	ТТК № 43
День 2	Запеканка из творога с яблоками (творог 9%, яблоки, яйцо), сгущенное молоко	200	21,93	17,5	55,73	450,4	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:	630	25,03	25,46	105,7	750,9	
ОБЕД	Салат из свеклы с чесноком и растительным маслом	100	2,5	9	7,4	134	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%)	260	8,22	9,6	17,73	176,8	ТТК № 92 /ТТК № 81
День 2	Зразы из свинины с луком и яйцом (свинина, лук репчатый, яйца куриные, масло сливочное) / соус томатный	100	12,6	7,7	17,6	146,2	ТТК № 612/ ТК № 32 (587/2004)
	Булгур	180	7,3	8,8	56,7	353,8	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:	890	35,16	35,81	147,83	1050,35	

Итого за день

1520

60,19

61,27

253,53

1801,25

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

Меню приготавливаемых блюд

Действует с 30.03.2026 г

Сезон: весна. Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Горячий бутерброд с сыром и шпинатом (хлеб пшеничный, сыр, масло сливочное, шпинат)	45	5,4	6,5	25,6	137	
Неделя 1	Котлета из филе белой рыбы (треска, минтай) пюре картофельное (картофель, молоко мдк 2,5%, масло сливочное 72,5%)	255	10,65	15,4	36,7	338	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)	50	3,95	0,4	26	172,5	пром
	Итого за завтрак:	550	24,1	25,6	106,9	756,2	
ОБЕД	Овощи припущенные (перец сладкий, горошек, морковь, фасоль стручковая, кукуруза)	30	0,3	2	5,7	37,5	ТТК № 233
Неделя 1	Куриный суп с макаронами (макаронные изделия, картофель, филе куриное, морковь, лук репчатый, масло сливочное, шпинат)	250	11,1	9,3	14,5	177,9	ТК № 70 (147/2004)
День 3	Фрикадельки из цыпленка-бройлера (филе)/соус сметанный с томатом	100	12,1	10,7	10,9	161,4	ТК № 317 (63/2003) / ТК № 40 (601/200)
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами (греча, морковь, лук репчатый, масло сливочное)	180	5	11,52	56,04	363,1	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)	30	2,76	0,45	13	87	пром
	Итого за обед:	845	35,48	36,33	146,94	1048,45	
Итого за день		1395	59,58	61,93	253,84	1804,65	

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.

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: весна. Возрастная категория: 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
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	225	6,3	13,6	65,4	364	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)	40	3,16	0,32	20,8	138	пром
	Итого за завтрак:	580	26,26	26,07	105,4	749	
ОБЕД	Огурцы консервированные (на лимонном соке)	40	0,3	0	0,7	8,8	ТК № 127 (5/1/2015)
Неделя 1	Суп-пюре из картофеля и кабачков, гренки	270	8,3	10,7	16,4	176,5	ТТК № 95/ТК № 77(551/2004)
День 4	Гуляш (свинина, томатн паста, лук репч, масло сливочн)	100	13,6	14,2	15,8	158,9	ТК № 429 (437/2004)
	Отварные макаронные изделия	180	5,6	9,8	50,76	376,2	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)	40	3,16	0,32	20,8	138	пром
	Итого за обед:	867,5	34,92	35,57	147,46	1052,95	
Итого за день		1447,5	61,18	61,64	252,86	1801,95	

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; B1; B2; B6; B12; K1.
- 6 Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами С; B1; B2; B6; B12; PP; А; Е; D3; пантотеновой кислотой, фолиевой кислотой; K1.
- 7 Молочные конфеты "Ешь, как пьешь". 3 шт (7,5 г) = 100 г молока.

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	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	225	15,7	15,7	40,9	324,7	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)	50	3,95	0,4	26	172,5	пром
	Итого за завтрак:	695	24,8	25,25	106,19	748,2	
ОБЕД	Салат из отварной моркови с яблоком и растительным маслом	100	1	5	8,5	80	ТТК № 142
Неделя 1	Борщ Сибирский (свекла, картофель, капуста белокочанная, фасоль консервированная, лук репчатый, морковь, маслосливочное, томатная паста), сметана	260	6,44	9,3	18	156,9	ТК № 54(111/2004)/ТТК № 81
День 5	Мясо тушеное в сметане (свинина, лук репчатый, масло сливочное)	100	14,1	10,7	12	183,9	ТТК № 318
	Пюре картофельное (картофель, молоко мдж 2,5%, масло сливочное 72,5%)	180	6,4	9,4	43,8	287,8	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)	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:	935	35,45	37,15	148,98	1056,5	

Итого за день

1630

60,25

62,4

255,17

1804,7

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.