

СОГЛАСОВАНО:



*МАОУ СОШ № 10*

*А. Прохирякова*

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

ООО «Резерв Школьное питание»



Е. В. Ковбаснюк

01.06.2026 г.

**10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ**

**структурного подразделения ООО «Резерв ШП» столовая МАОУ СОШ № 10  
на период летнего оздоровительного лагеря  
с дневным пребыванием для детей при МОУ, 2026 г**

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

Меню приготавливаемых блюд

Действует с 01.06.2026 г.

Сезон: лето. Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Котлета "Домашняя"</b> (телятина, свинина, соль йодированная) / <b>Макаронные изделия отварные, с сыром</b> (макаронные изделия, сыр мдж 45%, масло сливочное) / <b>помидор свежий</b>	220	18,2	22,3	24,3	320,6	ТТК № 282/ ТТК № 202/ТК 86 (г. 24/1996)
Неделя 1	Зефир	50	0,5	0	40	163	пром
День 1	Чай с лимоном (чай черный байховый, сахар, лимон)	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>515</b>	<b>21,37</b>	<b>22,54</b>	<b>95,1</b>	<b>647,1</b>	
<b>ОБЕД</b>	<b>Яблоки</b>	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161
Неделя 1	Салат из пекинской капусты со свежими помидорами	60	0,6	4,76	1,34	35,4	ТТК № 156
День 1	Суп картофельный с бобовыми (картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное), <b>гренки</b>	220	6,6	8,5	7,8	133,9	ТК № 69 (139/2004)/ТК № 77(551/2004)
	Плов (рис, свинина, морковь, лук репчатый, растительное масло)	200	17,2	16,7	50,3	406,8	ТК № 428 (590/2013)
	Кисель витаминизированный (4)	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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>920</b>	<b>29,53</b>	<b>30,65</b>	<b>128,68</b>	<b>908,65</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1435</b>	<b>50,9</b>	<b>53,19</b>	<b>223,78</b>	<b>1555,75</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 Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами А; В1; В2; В5; С

Меню приготавливаемых блюд

Действует с 01.06.2026 г.

Сезон: лето. Возрастная категория: 7-11 лет

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	Паста шоколадная для бутербродов (масло сливочное, молоко сгущенное, какао витаминизированное)	15	0,6	5,8	2,25	41,46	№ 157 (1/3/2015)
	Запеканка из творога с яблоком (творог 9%, яблоки свежие, яйцо), сгущенное молоко	150	18,1	15,8	43,5	379,3	ТТК № 70 (16/5/2015)/ТТК 51
День 2	Чай зеленый с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	ТТК № 1 (685/2004)
	Хлеб пшеничный (1)	30	2,37	0,24	15,6	103,5	пром
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>575</b>	<b>21,27</b>	<b>21,84</b>	<b>92,69</b>	<b>647,76</b>	
ОБЕД	Помидор свежий (порционный)	20	0,2	0	0,7	4,8	ТТК 86 (г. 24/1996)
Неделя 1	Солянка "Деревенская" (свинина, филе куриное, капуста белокачанная, картофель, огурцы консервированные, морковь, лук репчатый, томатная паста, лимон), сметана (м.ж 15%)	210	6,64	9,56	10,32	156,1	ТТК № 92 /ТТК № 81
	Зразы из свинины с луком и яйцом (свинина, лук репчатый, яйца куриные, масло сливочное) / соус томатный	90	10,6	10,9	13,8	141,6	ТТК № 612 / ТТК № 32 (587/2004)
День 2	Булгур	150	6,1	9,5	46,38	305,6	ТТК № 274
	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)	30	2,37	0,24	15,6	103,5	пром
	<b>Итого за обед:</b>	<b>740</b>	<b>29,79</b>	<b>30,9</b>	<b>129,08</b>	<b>905</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1315</b>	<b>51,06</b>	<b>52,74</b>	<b>221,77</b>	<b>1552,76</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.

Меню приготавливаемых блюд

Действует с 01.06.2026 г.

Сезон: лето. Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0	30	ТК № 89 (97/2004)
Неделя 1	Котлета из филе белой рыбы (треска, минтай)/соус молочный с морковью и шпинатом	100	7,2	8,9	20,39	124,4	ТТК № 178 / ТТК № 33
	Пюре картофельное (картофель, молоко мдж 2,5%, масло сливочное 72,5%)	150	4,5	6,6	32,6	245,3	ТК № 187 (520/2004)
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)	40	3,16	0,32	20,8	138	пром
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>21,56</b>	<b>21,82</b>	<b>92,39</b>	<b>646,4</b>	
ОБЕД	Огурец свежий	40	0,53	0	1,5	9,3	ТК № 87 (т. 24 / 1996)
Неделя 1	Куриный суп с макаронами ( макаронные изделия, картофель, филе куриное, морковь, лук репчатый, масло сливочное, шпинат)	200	7,3	9,47	11,4	132,3	ТК № 70 (147/2004)
День 3	Фрикадельки из цыпленка -бройлера (филе цыпленка-бройлера, лук репчатый, масло сливочное, томатная паста)/ соус сметанный с томатом	90	11,8	10,8	7,3	152,5	ТК № 317 (63/2003)/ТК № 40 (601/2004 )
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами (греча, морковь, лук репчатый, масло сливочное)	150	5,1	9,6	56,7	347,7	ТК № 249 (44/3/2015)
	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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>740</b>	<b>29,86</b>	<b>30,56</b>	<b>129,5</b>	<b>904,85</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1240</b>	<b>51,42</b>	<b>52,38</b>	<b>221,89</b>	<b>1551,25</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.

Меню приготавливаемых блюд

Действует с 01.06.2026 г.

Сезон: лето. Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Бийогурт с фруктово-ягодным наполнителем (4)	125	3,75	3,13	23,75	138,13	пром
Неделя 1	Горячий бутерброд с сыром и шпинатом (хлеб пшеничный, масло сливочное, сыр, шпинат)	45	8,4	8,2	22,6	127	ТТК № 172
	Каша молочная рисовая/ масло сливочное	205	3,7	7,3	28,1	228,1	ТК № 201 (311/2004)/ТТК № 49
День 4	Какао витаминизированное (какао "Витюшка", молоко, сахар) (5)	200	3,9	3,1	10,2	85	ТТК № 10
	Хлеб пшеничный (1)	20	1,58	0,16	10,4	69	пром
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>595</b>	<b>21,33</b>	<b>21,89</b>	<b>95,05</b>	<b>647,23</b>	
ОБЕД	Салат "Здоровье"(капуста белокочанная, огурец свежий, масло растительное)	60	0,48	4,5	3,3	34,3	ТК № 111 (7/2003)
Неделя 1	Суп-пюре из картофеля и кабачков , гречки	220	6,2	9,5	13,4	139,14	ТТК № 95/ТК № 77(551/2004)
День 4	Гуляш (свинина, томатн паста, лук репч, масло сливочн)	90	11,2	9,3	10,4	148	ТК № 429 (437/2004)
	Отварные макаронные изделия /овощи припущенные (перец сладкий, горошек, морковь, фасоль стручковая, кукуруза)	150	4,6	6,3	39,3	262,5	ТК № 188 (516/2004) /ТТК № 233
	Напиток "Витюшка" (6)	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 24
	Конфеты (7)	7,5	1	0	5	24	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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>797,5</b>	<b>29,73</b>	<b>30,54</b>	<b>129,28</b>	<b>904,84</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1392,5</b>	<b>51,06</b>	<b>52,43</b>	<b>224,33</b>	<b>1552,07</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 Продукт, содержащий термофильный молочный стрептококк, болгарскую палочку, бифидобактерии.
- 5 Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами А; Е; Д3; С; В1; В2; В6; В12; К1
- 6 Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами С; В1; В2; В6; В12; РР; А; Е; Д3; пантотеновой кислотой, фолиевой кислотой; К1.
- 7 Молочные конфеты "Ешь, как пьешь". 3 шт (7,5 г) = 100 г молока

Меню приготавливаемых блюд

Действует с 01.06.2026 г

Сезон: лето. Возрастная категория: 7-11 лет

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	TK № 89 (97/2004)
Неделя 1	Каша молочная-пшениная ( пшено, масло сливочное, молоко 2,5%) / масло сливочное	205	7,8	6	46,5	262,3	TK № 201 (311/2004)
День 5	Коктейль молочный (4)	200	5,8	5,6	18,2	146,4	пром
	Печенье	50	1,38	6,1	12,42	89,63	пром
	Хлеб пшеничный (1)	30	2,37	0,24	15,6	103,5	пром
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>21,25</b>	<b>21,99</b>	<b>92,72</b>	<b>646,83</b>	
ОБЕД	Огурец свежий	30	0,4	0	1,13	7	TK № 87 (г. 24 / 1996)
Неделя 1	Борщ Сибирский (свекла, картофель, капуста белокачанная, фасоль консервированная, лук репчатый, морковь, маслосливочное, томатная паста), сметана	205	4,2	8,52	5,3	137,8	TK № 54(111/2004)/ТТК № 81
День 5	Котлета из рыбы "Нежная" (филе минтая, морковь, лук репчатый, яйца) / соус сметанный с овощами (сметана 15%, морковь, лук репчатый, масло сливочное)	90	13,1	12,7	12,3	140,4	TK № 411 (390/2004) /ТТК № 41
	Пюре картофельное (картофель, молоко мдж 2,5%, масло сливочное 72,5%) / овощи принуженные (перец сладкий, горошек, морковь, фасоль стручковая, кукуруза)	150	4,5	7,6	33,6	235,6	TK № 187 (520/2004)/ТТК № 233
	Напиток из ягодной смеси	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 28
	Гематоген (сгущенное молоко, альбумин) (5)	25	1,5	0,9	18,9	87,5	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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>770</b>	<b>29,95</b>	<b>30,66</b>	<b>129,11</b>	<b>905,2</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1270</b>	<b>51,2</b>	<b>52,65</b>	<b>221,83</b>	<b>1552,03</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 блюд используется йодированная соль.
- 4 Напиток промышленного производства, обогащенный кальцием.
- 5 Продукт промышленного производства, обогащенный Fe

Меню приготавливаемых блюд

Действует с 01.06.2026 г.

Сезон: лето. Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Батончик злаковый (хлопья или кокос, овсяные хлопья, цельные злаки, воздушный рис) (4)	30	1,8	6,3	18,9	141	пром
Неделя 2	Гёфтели "Домашние" (телятина, свинина, рис, соль йодированная) / соус томатный	90	10,7	6,9	5,4	112,7	ТТК № 282/ ТК № 32 (587/2004)
День 6	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,2	9,2	37,2	229,5	ТК № 189(297/2004)
	Чай зеленый с лимоном	205	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>21,37</b>	<b>22,64</b>	<b>92,3</b>	<b>646,7</b>	
ОБЕД	Яблоки	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161
Неделя 2	Суп картофельный с горбушей (горбуша филе, картофель, яйца куриные, морковь, лук репчатый, масло растительное)	200	5,8	11,44	10,8	146,9	ТТК № 78
День 6	Агу (картофель, свинина, огурцы консервированные, лук репчатый, чеснок, масло растительное)	200	16,9	18,6	40,7	385,87	ТК № 399 (596/2013)
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	0	0	24	91	пром
	Конфеты (5)	5	1	0	3	16	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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>855</b>	<b>29,75</b>	<b>30,88</b>	<b>129,02</b>	<b>905,17</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1360</b>	<b>51,12</b>	<b>53,52</b>	<b>221,32</b>	<b>1551,87</b>	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Хлеб пшеничный - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-В" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо; кальций)
- 2 Хлеб ржаной - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-В" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо; кальций)
- 3 Для приготовления блюд используется йодированная соль.
- 4 Батончик-мюсли содержит в своем составе витамины В1; В2; В6; С; железо; пищевые волокна
- 5 Молочные конфеты "Ешь, как пьешь". 2 шт (5 г) = 70 г молока

Меню приготавливаемых блюд

Действует с 01.06.2026 г.

Сезон: лето. Возрастная категория: 7-11 лет

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	Сыр (порциями)	15	3,9	4,05	0	45	ТК № 89 (97/2004)
День 7	Запеканка из творога с морковью (творог 9%, морковь, яйцо, сметана, сахар), стуженное молоко	150	11,2	14,5	40,8	320,1	ТК № 270 (52/3/2015)/ТТК 51
	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>575</b>	<b>21,57</b>	<b>22,09</b>	<b>92,64</b>	<b>647,8</b>	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров с растительным маслом (помидоры свеж, масло раст)	60	0,6	5,5	2,1	37	ТТК № 113
Неделя 2	Борщ с капустой и картофелем, сметана (мдж15%)	205	6,8	6,4	12,25	131,5	ТК № 79 (110/2004)/ТТК 81
День 7	Крокеты из куриного филе и цветной капусты (филе цыпленка-бройлера, крупа рис, цветная капуста, яйца куриные)/соус молочный с морковью и шпинатом	90	11,8	5,1	8,5	120,87	ТТК № 310/ ТТК № 33
	Отварные макаронные изделия	150	3,9	6,8	40,2	251,8	ТК № 188 (516/2004)
	Напиток "Витошка" (4)	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 24
	Печенье	50	1,38	6,1	12,42	89,63	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>815</b>	<b>29,81</b>	<b>30,69</b>	<b>129,07</b>	<b>904,85</b>	

**Итого за день** **1390** **51,38** **52,78** **221,71** **1552,65**

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

Действует с 01.06.2026 г.

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: лето. Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Суфле из горбуши с овощами и рисом (филе горбуши, кабачки, крупа рис, сыр, молоко, яйца куриные)	90	12,3	9,1	5,6	140,5	ТТК № 614
Неделя 2	Пюре картофельное (картофель, молоко мдж 2,5%, масло сливочное 72,5%)	150	4,5	6,6	32,6	245,3	ТК № 187 (520/2004)
День 8	Чай черный байховый с сахаром	210	0,3	0,1	10,3	59,6	ТК № 1 (685/2004)
	Приник с фруктовой начинкой	50	1,8	6	35	100	пром
	Хлеб пшеничный (1)	30	2,37	0,24	15,6	103,5	пром
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>530</b>	<b>21,27</b>	<b>22,04</b>	<b>99,1</b>	<b>648,9</b>	
ОБЕД	Салат из пекинской капусты со свежими огурцами	60	0,6	2,76	1,6	57,6	ТК № 111 (7/2003)
Неделя 2	Суп-пюре из цветной капусты, гречки	220	8,6	9,43	19,5	169,04	ТК № 76(168/2004)/ТК № 77(551/2004)
День 8	Курица, тушеная с овощами (филе цыпленка-бройлера, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное)	90	11,7	10,3	15,7	132,6	ТТК № 602
	Рис отварной рассыпчатый /овощи припущенные (перец сладкий, горошек, морковь, фасоль стручковая, кукуруза)	150	3,6	7,2	38,7	271,5	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>780</b>	<b>29,83</b>	<b>30,48</b>	<b>129,1</b>	<b>904,79</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1310</b>	<b>51,1</b>	<b>52,52</b>	<b>228,2</b>	<b>1553,69</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.

Действует с 01.06.2026 г.

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: лето. Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Бийогурт с фруктово-ягодным наполнителем (4)	125	3,75	3,13	23,75	138,13	пром
Неделя 2	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,28	63	ТК № 262 (1/6/2015)
День 9	Каша молочная "Пять злаков" (хлопья 5 злаков, молоко 2,5%, сахар, соль)/ масло сливочное	205	6,8	11,2	42,5	257,3	ТТК № 177
	Какао витаминизированное (какао "Витошка", молоко, сахар) (5)	200	3,9	3,1	10,2	85	ТТК № 10
	Хлеб пшеничный (1)	30	2,37	0,24	15,6	103,5	пром
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>600</b>	<b>21,92</b>	<b>22,27</b>	<b>92,33</b>	<b>646,93</b>	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,48	5,34	1,56	33,6	ТК № 112 (6/2003)
Неделя 2	Куриный суп с рисом и картофелем (картофель, филе куриное, рис, морковь, лук репчатый, масло сливочное, шиннат)	200	7,9	5,47	8,4	101,3	ТК № 68 (138/2004)
День 9	Мясо тушеное в сметане (свинина, лук репчатый, сметана, масло сливочное)	90	11,5	9,3	3,9	128,3	ТТК № 318
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами (греча, морковь, лук репчатый, масло сливочное)/кабачки тушеные (кабачки, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное)	150	4,1	9,6	31,7	245,6	ТК № 249 (44/3/2015)/ТК № 271 (46/3/2015)
	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	15,41	61	ТТК № 5
	Зефир	50	0,5	0	40	163	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>810</b>	<b>29,71</b>	<b>30,5</b>	<b>129,57</b>	<b>904,85</b>	

Итого за день

1410

51,63

52,77

221,9

1551,78

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, содержащий термофильный молочный стрептококки, болгарскую палочку, бифидобактерии.
- 5 Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами А; Е; Д3; С; В1; В2; В6; В12; К1

Действует с 01.06.2026 г.

Меню приготавливаемых блюд  
Сезон: лето. Возрастная категория: 7-11 лет

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	TK № 89 (97/2004)
Неделя 2	Тефтели (.свинина, лук репчатый, хлеб пшеничный, соль йодированная) соус томатный	90	9,3	10,4	16,9	141,1	TK № 308 (618/2013)/TK № 32 (587/2004)
День 10	Отварные макаронные изделия /овощи припущенные (перец сладкий, горошек, морковь, фасоль стручковая, кукуруза)	150	4,6	6,3	39,3	262,5	TK № 188 (516/2004) /ТТК № 233
	Чай зеленый с лимоном	215	0,3	0	15,2	60	TK № 2(686/2004)
	Хлеб пшеничный (1)	40	3,16	0,32	20,8	138	пром
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>510</b>	<b>21,26</b>	<b>21,07</b>	<b>92,2</b>	<b>646,6</b>	
ОБЕД	Яблоки	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161
	Огурцы консервированные (на лимонном соке)	30	1	0	0,5	3	TK № 127 (5/1/2015)
Неделя 2	Рассольник Ленинградский, сметана ( мдж 15%)	205	7,4	10,5	9,8	145,3	TK № 63(132/2004)/ТТК № 81
День 10	Тефтели рыбные (минтай, лук репчатый, хлеб пшеничный) / соус молочный	90	11,9	12,7	8,6	155,2	TK № 414 (414/2004)
	Пюре картофельное (картофель, молоко мдж 2,5%, масло сливочное 72,5%)	150	4,5	6,6	32,6	245,3	TK № 187 (520/2004)
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	0	0	24	91	пром
	Хлеб ржаной (2)	40	3,68	0,6	19,28	91,4	пром
	Хлеб пшеничный (1)	30	2,37	0,24	16,6	103,5	пром
	<b>Итого за обед:</b>	<b>925</b>	<b>30,85</b>	<b>30,64</b>	<b>129,02</b>	<b>905,2</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1435</b>	<b>52,11</b>	<b>51,71</b>	<b>221,22</b>	<b>1551,8</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.