

СОГЛАСОВАНО:



Директор

И.А. Мосвиридова

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

ООО «Резерв Школьное питание»

Е. В. Ковбасюк

01.06.2026 г



**10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ**

**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, Суходолжский район, с. Новопышминское, ул. Ленина, д. 70)

Действует с 01.06.2026 г.

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: лето. 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) / помидор свежий	250	20,8	25,1	29,4	388,15	ТТК № 282/ ТТК № 202/ТК 86 (т. 24/1996)
Неделя I	Зефир	50	0,5	0	40	163	пром
День I	Чай с лимоном (чай черный байховый, сахар, лимон)	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:	555	24,76	25,42	105,4	749,15	
ОБЕД	Яблоки	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161
Неделя I	Салат из пекинской капусты со свежими помидорами	100	1	7,9	2,23	59	ТТК № 156
День I	Суп картофельный с бобовыми (картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное), гречка	270	8,1	10,43	9,6	164,3	ТК № 69 (139/2004)/ТК № 77(551/2004)
	Плов (рис, свинина, морковь, лук репчатый, растительное масло)	220	19	16,4	57,3	434,5	ТК № 428 (590/2013)
	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)	40	3,16	0,32	20,8	138	пром
	Итого за обед:	1050	34,94	35,65	147,85	1047,7	
Итого за день		1605	59,7	61,07	253,25	1796,85	

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 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: 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	Паста шоколадная для бутербродов (масло сливочное, молоко сгущенное, какао витаминизированное)	20	0,8	7,7	3	55,3	№ 157 (1/3/2015)
	Запеканка из творога с яблоком (творог 9%, яблоки свежие, яйцо), сгущенное молоко	200	21,6	17,5	56	465,9	ТК № 70 (16/5/2015)/ТТК 51
День 2	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	24,97	25,44	105,94	748,2	
ОБЕД	Помидор свежий (порционный)	50	0,5	0	1,75	12	ТК 86 (т. 24/1996)
Неделя 1	Солянка "Деревенская" (свинина, филе куриное, капуста белокачанная, картофель, огурцы консервированные, морковь, лук репчатый, томатная паста, лимон), сметана (м.ж 15%)	260	8,22	11,84	12,8	193,3	ТТК № 92 /ТТК № 81
	Зразы из свинины с луком и яйцом (свинина, лук репчатый, яйца куриные, масло сливочное) / соус томатный	100	11,8	12,1	15,3	157,33	ТТК № 612/ ТК № 32 (587/2004)
День 2	Булгур	180	7,3	11,4	55,7	366,72	ТТК № 274
	Напиток из ягодной смеси	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 28
	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:	870	34,99	36,43	147,75	1049,1	
Итого за день		1500	59,96	61,87	253,69	1797,3	

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 блюд используется йодированная соль.

Меню приготавливаемых блюд

Действует с 01.06.2026 г.

Сезон: лето. Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергитич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	20	5,2	5,4	0	60	ТК № 89 (97/2004)
Неделя 1	Котлета из филе белой рыбы (треска, минтай)/соус молочный с морковью и шиннатом	100	7,2	8,9	20,39	124,4	ТТК № 178 / ТТК № 33
	Пюре картофельное (картофель, молоко мдж 2,5%, масло сливочное 72,5%)	180	5,4	8	39,1	284,3	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)	50	3,95	0,4	26	172,5	пром
	Итого за завтрак:	550	25,85	26	104,09	749,9	
ОБЕД	Огурец свежий	60	0,8	0	2,25	14	ТК № 87 (т. 24 / 1996)
Неделя 1	Куриный суп с макаронами (макаронные изделия, картофель, филе куриное, морковь, лук репчатый, масло сливочное, шиннат)	250	9,1	11,84	14,3	165,4	ТК № 70 (147/2004)
День 3	Фрикадельки из цыпленка -бройлера (филе цыпленка-бройлера, лук репчатый, масло сливочное, томатная паста) соус сметанный с томатом	100	13,1	12	8,1	169,4	ТК № 317 (63/2003)/ТК № 40 (601/2004)
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами (греча, морковь, лук репчатый, масло сливочное)	180	6,12	11,52	66,04	413,24	ТК № 249 (44/3/2015)
	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:	860	35,17	36,2	147,57	1047,94	
	Итого за день	1410	61,02	62,2	251,66	1797,84	

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: 12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Бнойогурт 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	255	6,6	10,7	35,13	295,13	ТК № 201 (311/2004)/ТТК № 49
День 4	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
	Итого за завтрак:	655	25,02	25,37	107,28	748,76	
ОБЕД	Салат "Здоровье"(капуста белокочанная, огурец свежий, масло растительное)	100	0,8	7,5	5,5	57,17	ТК № 111 (7/2003)
Неделя 1	Сув-пюре из картофеля и кабачков , гречки	270	7,6	11,7	16,45	165,8	ТТК № 95/ТК № 77(551/2004)
День 4	Гуляш (свинина, томатн паста, лук репч, масло сливочн)	100	12,8	10,3	11,6	154,4	ТК № 429 (437/2004)
	Отварные макаронные изделия /овощи приушенные (перец сладкий, горошек, морковь, фасоль стручковая, кукуруза)	180	5,5	7,56	47,2	315	ТК № 188 (516/2004) /ТТК № 233
	Напиток "Витошка" (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)	40	3,16	0,32	20,8	138	пром
	Итого за обед:	937,5	34,74	38,08	148,83	1047,77	
Итого за день		1592,5	59,76	63,45	256,11	1796,53	

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; 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 01.06.2026 г

Сезон: лето. Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	20	5,2	5,4	0	60	TK № 89 (97/2004)
Неделя 1	Каша молочная,пшениная (пшено, масло сливочное, молоко2,5%)/ масло сливочное	255	10,1	8,5	59,13	348,9	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
	Итого за завтрак:	555	24,85	25,84	105,35	748,43	
ОБЕД	Огурец свежий	60	0,8	0	2,26	14	TK № 87 (г. 24 / 1996)
Неделя 1	Борщ Сибирский (свекла, картофель, капуста белокочанная, фасоль консервированная, лук репчатый, морковь, маслосливочное, томатная паста), сметана	255	5,25	10,65	6,63	172,3	TK № 54(111/2004)/ТТК № 81
День 5	Котлета изрыбы "Нежная" (филе минтая, морковь, лук репчатый, яйца)/соус сметанный с овощами (сметана 15%, морковь, лук репчатый, масло сливочное)	100	14,8	14,1	13,7	156	TK № 411 (390/2004) /ТТК № 41
	Пюре картофельное (картофель, молоко мдж 2,5%, масло сливочное 72,5%)/овощи приущенные (перец сладкий, горошек, морковь, фасоль стручковая, кукуруза)	180	5,4	9,1	43,32	286,7	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)	40	3,16	0,32	20,8	138	пром
	Итого за обед:	900	34,79	35,77	147,89	1047,9	
Итого за день		1455	59,64	61,61	253,24	1796,33	

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: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Батончик злаковый (хлопка или кокос, овсяные хлопья, цельные злаки, воздушный рис) (4)	30	1,8	6,3	18,9	141	пром.
Неделя 2	Тефтели "Домашние" (телятина, свинина, рис, соль йодированная) / соус томатный	100	11,9	7,7	6	125,2	ТТК № 282/ ТК № 32 (587/2004)
День 6	Каша рассыпчатая гречневая	180	7,6	11,04	44,6	285,4	ТК № 189(297/2004)
	Чай зеленый с лимоном	205	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:	555	24,76	25,36	105,5	749,6	
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)	250	7,3	14,3	13,5	183,6	ТТК № 78
День 6	Ату (картофель, свинина, огурцы консервированные, лук репчатый, чеснок, масло растительное)	250	21,13	20,4	56,9	491,3	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
	Итого за обед:	955	35,48	35,54	147,92	1047,3	
	Итого за день	1510	60,24	60,9	253,42	1796,9	

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 Батончик-мюсли содержит в своем составе витамины B1; B2; B6; C; 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: 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	Сыр (порциями)	20	5,2	5,4	0	60	ТК № 89 (97/2004)
День 7	Запеканка из творога с морковью (творог 9%, морковь, яйцо, сметана, сахар), стуженное молоко	200	14,3	16,4	53,8	406,8	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
	Итого за завтрак:	630	25,97	25,34	105,64	749,5	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров с растительным маслом (помидоры свеж, масло раст)	100	1	6,2	3,5	61,7	ТТК № 113
Неделя 2	Борщ с капустой и картофелем, сметана (мдж15%)	255	8,5	8	15,24	163,6	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 в шпинатом	100	14,67	6,3	10,4	134,3	ТТК № 310/ ТТК № 33
	Отварные макаронные изделия	180	4,7	8,2	48,2	302,2	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)	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:	955	36,5	35,74	147,64	1048,33	

Итого за день

1585

62,47

61,08

253,28

1797,83

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: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Суфле из горбуши с овощами и рисом (филе горбуши, кабачки, крупа рис, сыр, молоко, яйца куриные)	100	13,7	10,1	6,2	156,1	ТТК № 614
Неделя 2	Пюре картофельное (картофель, молоко мдж 2,5%, масло сливочное 72,5%)	180	5,4	8	39,1	284,3	ТК № 187 (520/2004)
День 8	Чай черный байховый с сахаром	210	0,3	0,1	10,3	59,6	ТК № 1 (685/2004)
	Пряник с фруктовой начинкой	50	1,8	6	35	100	пром
	Хлеб пшеничный (1)	40	3,16	0,32	14,8	148	пром
	Итого за завтрак:	580	24,36	24,52	105,4	748	
ОБЕД	Салат из пекинской капусты со свежими огурцами	100	1	4,6	3,5	96	ТК № 111 (7/2003)
Неделя 2	Суп-пюре из цветной капусты, гречки	270	10,6	11,57	26,9	204,5	ТК № 76(168/2004)/ТК № 77(551/2004)
День 8	Курица, тушеная с овощами (филе цыпленка-бройлера, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное)	100	13,5	10,4	17,4	147,3	ТТК № 602
	Рис отварной рассыпчатый /овощи припущенные (перец сладкий, горошек, морковь, фасоль стручковая, кукуруза)	180	4,3	8,6	46,4	325,8	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
	Итого за обед:	910	34,73	35,96	147,8	1047,65	
Итого за день		1490	59,09	60,48	253,2	1795,65	

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.

Меню приготавливаемых блюд

Действует с 01.06.2026 г.

Сезон: лето. Возрастная категория: 12 лет и старше

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	255	8,9	14,2	56,9	314,1	ТТК № 177
	Какао витаминизированное (какао "Витюшка", молоко, сахар) (5)	200	3,9	3,1	10,2	85	ТТК № 10
	Хлеб пшеничный (1)	40	3,16	0,32	14,8	148	пром
	Итого за завтрак:	660	24,81	25,35	105,93	748,23	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,8	7,9	2,6	56	ТК № 112 (6/2003)
Неделя 2	Куриный суп с рисом и картофелем (картофель, филе куриное, рис, морковь, лук репчатый, масло сливочное, шпинат)	250	9,9	6,8	12,5	136,6	ТК № 68 (138/2004)
День 9	Мясо тушеное в сметане (свинина, лук репчатый, сметана, масло сливочное)	100	12,8	9,3	5,3	142,2	ТТК № 318
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами (греча, морковь, лук репчатый, масло сливочное) / кабачки тушеные (кабачки, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное)	180	4,9	10,5	39,04	294,7	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)	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:	950	35,05	35,44	147,73	1048,4	
Итого за день		1610	59,86	60,79	253,66	1796,63	

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, содержащий термофильный молочный стрептококк, 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: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	20	5,2	5,4	0	60	ТК № 89 (97/2004)
Неделя 2	Тфтели (.свинца, лук репчатый, хлеб пшеничный, соль йодированная) соус томатный	100	10,3	11,6	16,9	150,8	ТК № 308 (618/2013)/ТК № 32 (587/2004)
День 10	Отварные макаронные изделия /овощи припущенные (перец сладкий, горошек, морковь, фасоль стручковая, кукуруза)	180	5,5	8,56	47,3	315	ТК № 188 (516/2004) /ТТК № 233
	Чай зеленый с лимоном	215	0,3	0	15,2	60	ТК № 2(686/2004)
	Хлеб пшеничный (1)	50	3,95	0,4	26	162,5	пром
	Итого за завтрак:	565	25,25	25,96	105,4	748,3	
ОБЕД	Яблоки	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161
	Огурцы консервированные (на лимонном соке)	50	1,7	0	0,8	5	ТК № 127 (5/1/2015)
Неделя 2	Рассольник Ленинградский, сметана (мдж 15%)	255	8,3	12,3	12,25	181,6	ТК № 63(132/2004)/ТТК № 81
День 10	Тфтели рыбные (минтай, лук репчатый, хлеб пшеничный) / соус молочный	100	11,8	14,1	9,6	162,6	ТК № 414 (414/2004)
	Пюре картофельное (картофель, молоко мдж 2,5%, масло сливочное 72,5%)	180	5,4	8	39,1	284,3	ТК № 187 (520/2004)
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	0	0	24	91	пром
	Хлеб ржаной (2)	50	4,6	0,75	21,6	114,25	пром
	Хлеб пшеничный (1)	40	3,16	0,32	22,8	138	пром
	Итого за обед:	1055	34,96	35,47	147,79	1047,25	
Итого за день		1620	60,21	61,43	253,19	1795,55	

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.