

Согласовано
МАОУ СОШ №4
01.09.2026
И. М. Ватина

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОВЗ 7-11 ЛЕТ

структурного подразделения ООО «Резерв ШП» столовая МАОУ СОШ №4

(624810, Свердловская область, Сухоложский район, с. Курьи, ул. Школьная, 12а)

УТВЕРЖДАЮ:
Генеральный директор
ООО «Резерв Школьное питание»
Е. В. Ковбаснюк
02.09.2026 г.

Меню приготавливаемых блюд

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

Присм пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Овруры консервированные (на лимонном соке)	20	0,67	0	0,33		2	ТК № 127 (5/1/2015)
Недели 1	Тертелы "Домашние" (телятина, свинина, рис, соль поваренная) / соус томатный	90	10,7	9,9	5,4		112,7	ТК № 282 / ТК № 32 (587/2004)
День 1	Макаронные изделия отварные, с сыром (макаронные изделия, сыр малж 45%, масло сливочное)	150	5,12	9,7	35,4		243,97	ТТК № 202
	Соус фруктовый в потребительской упаковке	200	0	0	24		91	пром
	Хлеб пшеничный (1)	40	3,16	0,32	20,8		138	пром
	Итого за завтрак:	500	19,65	19,92	85,93		587,67	
	Обеды	100	0	0	9,8		39,2	ТТК № 161
	Суп картофельный с бобовыми (картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное)	200	4,6	8,5	9,8		93,9	ТК № 63 (139/2004)
Недели 1	Гуляш (говядина, томаты нарез, лук репч, масло сливочн)	90	11,2	9,3	4,4		118	ТК № 429 (437/2004)
День 1	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,2	9,2	40,2		297,5	ТК № 189 (297/2004)
	Напиток "Витоникс" (4)	200	0,2	0,1	2,5		102	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:	800	27,33	27,79	117,8		822,65	
	Итого за День	1300	46,98	47,71	203,73		1410,32	

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

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: дети 033 7-11 лет

Действует с 02.09.2026 г

Прим. пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Яйцо	100	0	0	9,8		39,2	ТТК № 161
	Завтрак творожный "Зебра" (творог 9%, яйцо, молоко, какао "Витоска") (4), ступенчатое молоко	150	11,4	16,2	29,5		268,13	ТТК № 258/ТТК 51
День 1	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
День 2	Хлеб пшеничный (1)	500	19,45	19,9	83,9		586,53	
	Итого за завтрак:	205	6,3	6,9	16,25		141,5	ТТК № 79 (110/2004)/ТТК 81
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем, сметана (квас 15%)	205	6,3	6,9	16,25		141,5	ТТК № 79 (110/2004)/ТТК 81
	Котлета из филе белой рыбы (треска, минтай)/соевые молочный с морковью и шпинатом	90	10,2	11,5	10,39		134,2	ТТК № 178 / ТТК № 33
День 1	Пюре картофельное (картофель, молоко малж 2,5%, масло сливочное 72,5%/авошш пюре картофельное (перез слайс), горошек, морковь, фасоль стручковая, кукуруза)	150	5,5	8,6	47,6		315,3	ТТК № 187 (520/2004)/ТТК № 233
День 2	Котлет из свеклы и картофеля	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
	Итого за обед:	795	27,23	27,79	118,25		824,05	
Итого за день		1205	46,68	47,69	202,15		1412,58	

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 подорожанная соль.

В рецептуре блюда витаминизированное какао, обогащенное витамином А; Е; D3; С; B1; B2; B6; B12; К1

Меню при отравляемых блюдах

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: Дети 0ВЗ 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Сыр (покупной) Творог из курицы (филе куриной грудки, репчатый лук, масло растительное, хлеб пшеничный) / соус сметанный с томатом	15 90	3,9	4,05	0		45 104,2	ТК № 89 (97/2004) ТК № 167 / ТК № 40 (601/2004)
Перекус 1	Пирог отварной рассыпчатый / кабачки тушеные (кабачки, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное)	150	3,6	7,2	38,7		258,5	ТК № 214 (511/2004) / ТК № 271 (46/3/2015)
День 3	Конфеты (4)	7,5	1	0	5		24	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:	582,5	19,37	19,7	82,7		588,2	
ОБЕД	Суп-пюре из цветной капусты, брокколи	220	5,1	5,43	19,5		169,04	ТК № 76(168/2004)/ТК № 77(551/2004)
	Курица по-кемекски (филе куриной грудки, ананас консервированный, лук репчатый, томатная паста, масло растительное)	90	11,6	11,3	17,6		131,5	ТК № 179
	Булгур / тыква, припущенная в сливочном масле (тыква, масло сливочное, шпинат)	150	6,1	10,5	34,8		294,8	ТК № 274 / ТК № 46
	Кисель витаминизированный (5)	200	0	0	23		90	ТК № 15
День 3	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:		710	27,14	27,84	118,3		822,89	
Итого за День		1212,5	46,51	47,54	201		1411,09	

Соотношение Б.Ж.У 1:1:4

- 1 Хлеб пшеничный - хлеб с добавлением витаминов - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо, кальций)
- 2 Хлеб ржаной - хлеб с добавлением витаминов - 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 при отравляемых буюа

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Сыр (порционный)	10	2,6	2,7	0		30	ТК № 89 (97/2004)
	Майонез	40	5,1	4,6	0,28		63	ТК № 262 (1/6/2015)
Обед	Каша молочная "Дружба" (рис, пшено, и сахар, масло сливочное, молоко 2,5%) / масло сливочное	200	4	8,1	41,1		245,1	ТК № 206 (35/2006) / ТК № 49
	Каша витаминизированная (какао "Виташка", молоко 2,5%, сахар) (5)	200	3,9	3,1	15,2		105	ТК № 10
	Гамбургер (сметанное молоко, шпикетин) (4)	25	1,5	0,9	18,9		87,5	пром
	Хлеб пшеничный (1)	30	2,37	0,16	10,4		69	пром
	Итого за завтрак:	505	19,47	19,56	85,88		599,6	
	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)
	Пюре картофельное (картофель, лук репчатый, хлеб пшеничный) / соус томатный	90	9,6	8,4	5,7		126,1	ТК № 393 (608/2013) / ТК № 32 (587/2004)
Полдник	Овощные мясные котлеты (говядина, картофель, морковь, лук репчатый, горошек, фасоль стручковая, кукуруза)	150	4,9	7,2	42,7		251,5	ТК № 188 (516/2004) / ТК № 233
	Напиток из ягодной смеси	200	0,2	0,1	25		102	ТК № 28
	Хлеб ржаной (7)	30	2,76	0,45	13		68,55	пром
	Хлеб пшеничный (1)	30	2,37	0,16	10,4		69	пром
	Итого за обед:	760	27,57	27,12	115,06		811,05	
	Итого за день	1265	47,04	46,68	200,94		1410,65	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

1. Хлеб пшеничный - хлеб с добавлением витаминов - минерального комплекса "Валетек-8" (В1, В2, В6, РР, фолиевая кислота, железо, кальций)
2. Хлеб ржаной - хлеб с добавлением витаминов - минерального комплекса "Валетек-8" (В1, В2, В6, РР, фолиевая кислота, железо, кальций)
3. Для приготовления блюда используется обогащенный Fe.
4. Продукт промышленного производства, обогащенный витаминами А, Е, Д3, С, В1, В2, В6, В12, К1
5. Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами А, Е, Д3, С, В1, В2, В6, В12, К1

Меню приготавливаемых блюд

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

Прим. пищи	Наименование блюда	Всего блюда, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Котлета рыбная "Морское чудо" (минтай филе, цветная капуста, яйцо куриное, масло растительное) Порция картофельное	220	14,7	13,1	36,3		300,54	ТТК № 617/ТТК № 187(520/2004)/ТТК № 49
Перекус 1	Чай с ваточкой (чай черный байховый, свежесмороженное яблоко, 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 вешеночный (1)	40	3,16	0,32	20,8		138	ПРОМ
	Итого за завтрак:	500	19,54	19,85	83,82		587,77	
ОБЕД	Салат из отварной моркови с яблоком и растительным маслом	60	0,6	3	3,1		48	ТТК № 142
Неделя 1	Рассольник Ленинградский, сметана (молк 15%)	205	4,4	6,7	7,1		121,3	ТТК № 63(132/2004)/ТТК № 81
День 5	Плов (рис, баклажаны, морковь, лук репчатый, растительное масло)	180	17,2	17,3	42,3		343,8	ТТК № 428 (550/2013)
	Сок фруктовый в порционной упаковке	200	0	0	24		91	ПРОМ
	Запеканка	25	0,25	0	20		81,5	ПРОМ
	Хлеб ржаной (2)	30	2,76	0,45	13		68,55	ПРОМ
	Хлеб вешеночный (1)	20	1,58	0,16	10,4		69	ПРОМ
	Итого за обед:	720	26,79	27,61	119,9		823,15	
	Итого за день	1220	46,33	47,46	203,72		1410,92	

Соотношение Б.Ж.У 1:1:4

Хлеб пшеничный - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Витак-8" (В1, В2, В6, РР, фолиевая кислота, железо, цинк)

Хлеб ржаной - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Витак-8" (В1, В2, В6, РР, фолиевая кислота, железо, цинк)

Для приготовления блюда используется йодированная соль.

Меню прилагается отдельно
Возрастная категория: Дети 03-7-11 лет

Действует с 02.09.2026 г.

Меню приготавливаемых блюд									
Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: Дети 0ВЗ 7-11 лет									
	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры	
			белки	жиры	углеводы				
Присм пищи	Котлета "Домашний" (говядина, свинина, соль)	100	11,8	9,3	3,4	108,7	ТТК № 282/ ТК № 32 (587/2004)		
ЗАВТРАК	Болитропанна) / соус томатный								
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами (греча, морковь, лук репчатый, масло сливочное)	150	4,1	7,6	31,9	265,6	ТК № 249 (44/3/2015)		
Неделя 2	Чай зеленый с лимоном	215	0,3	0	15,2	60	ТК № 2(686/2004)		
	Пирог с фруктовой начинкой	25	0,9	3	17,5	50	пром		
День 6	Хлеб пшеничный (1)	30	2,37	0,24	15,6	103,5	пром		
	Итого за завтрак:	520	19,47	20,14	83,6	587,8			
						2	ТК № 127 (5/1/2015)		
ОБЕД	Овруды консервированные (на лимонном соке)	20	0,67	0	0,33				
	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		
	Мясо тушеное (свинина, томаты паста, морковь, лук репчатый, масло растительное)	90	10,73	11,8	7,4	145,9	ТТК № 602		
	Овварные микронырыне выделены	150	3,9	6,8	40,2	235,8	ТК № 188 (516/2004)		
Неделя 2	Кисель витаминизированный (4)	200	0	0	23	90	ТТК № 15		
	Хлеб белый (2)	40	3,68	0,6	17,28	91,4	пром		
День 6	Хлеб пшеничный (1)	30	2,37	0,24	15,6	103,5	пром		
	Итого за обед:	730	27,15	27,88	117,61	822,5			
		1250	46,62	48,02	201,21	1410,3			

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

ХАЭС предназначенный к использованию в качестве «защиты-8» (И.П. Б.В. П.Ф. Фолиева кислота, железо, калий).

1. Хлеб пшеничный - хлеб с добавлением витаминно - минеральной
2. Хлеб ржаной - хлеб с добавлением витаминно - минеральной

Весь материал используется йодированная соль.

Для приготовления всех блюд используется йодированная соль.
Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами А, В1, В2, В5, С.

Меню приготавливаемых блюд

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Йогурт	100	0	0	9,8		39,2	ТТК № 161
	Запеканка творожная с клубникой (творог 9%, клубника, яйцо, сметана, сахар), тушеное молоко	150	11,3	16,2	30,1		267,4	ТТК № 248/ТТК 51
Неделя 2	Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5%, кофейный напиток, сахар)	200	4,1	3,3	18,6		108,7	ТТК № 16
День 7	Хлеб пшеничный (1)	50	3,95	0,4	26		172,5	пром
	Хлеб пшеничный (1)	500	19,35	19,9	84,5		587,8	
	Итого за завтрак:						37,6	ТТК № 108 (16/2004)
	Салат из свежих "бурых" (свежая, огурцы консервированные, масло растительное)	60	0,6	8	3			ТТК № 108 (16/2004)
ОБЕД	Куриный суп с макаронами (макаронные изделия, картофель, фрикадельки, морковь, лук репчатый, масло сливочное, шпинат)	200	7,3	5,3	14,4		103,3	ТТК № 70 (147/2004)
Неделя 2	Жаркое по-домашнему (картофель, свинина, лук репчатый, томатная паста, масло растительное)	180	12,9	7,7	37,5		307,6	ТТК № 428 (590/2013)
День 7	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	15,41		61	ТТК № 5
	Виточек сырный (яблоко или кокос, овсяные хлопья, цедра лимона, воздушный рис) (4)	30	1,8	6,3	18,9		141	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:	730	27,83	28,09	117,81		827,55	
	Итого за день	1230	47,18	47,99	202,31		1410,35	

Соотношение БЖУ: 1:1:4

Хлеб пшеничный - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно-минерального комплекса "Валетек-8" (B1, B2, B6, PP, фолиевая кислота, железо, кальций)

Хлеб ржаной - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно-минерального комплекса "Валетек-8" (B1, B2, B6, PP, фолиевая кислота, железо, кальций)

Для приготовления блюд используется йодированная соль.

Бакалея-молос содержит в своем составе витамин B1, B2, B6, C, железо, пищевые волокна

Меню приготавливаемых блюд

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Сыр (нормализованный)	15	3,9	4,05	0		45	ТК № 89 (97/2004)
Неделя 2	Каша молочная "Пять злаков" (молоко 2,5%, хлопья "5 злаков", масло сливочное, сахар, соль йодированная) / масло сливочное	240	6,6	9,8	37,8		228,3	ТТК № 263 / ТК № 49
	Коктейль молочный (4)	200	5,8	5,6	18,2		146,4	ПРОМ
	Мороженое витаминизированное (5)	12	0,03	0	7,4		30	ПРОМ
	Хлеб пшеничный (1)	40	3,16	0,32	20,8		138	ПРОМ
	Итого за завтрак:	507	19,49	19,77	84,2		587,7	
ОБЕД	Яблоко	100	0	0	9,8		39,2	ТТК № 161
Неделя 2	Борщ Сибирский (свекода, картофель, капуста белокочанная, фасоль консервированная, лук репчатый, морковь, мажонированное, томатная паста) сметана	205	4,2	6,52	7,5		116,7	ТК № 54(111/2004)/ТТК № 81
	Тертая рыба (филе горбуши, морковь, лук репчатый, яйца, молоко, хлеб пшеничный) / соус сметанный с томатом	90	10,6	12,6	10,3		140,7	ТК № 414 (414/2004) / ТК № 40 (601/2004)
	Рис отварной расстеленный / овощи припущенные (перси, свекла, морковь, морковь, фасоль стручковая, кукуруза)	150	6,6	7,8	36,7		251,8	ТК № 214 (511/2004) / ТТК № 233
	Напиток из клюквенной 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:	805	26,73	27,71	117,9		822,45	
Итого за День		1312	46,22	47,48	202,1		1410,15	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- Хлеб пшеничный - хлеб с добавлением витаминно-минерального комплекса "Валетек-8" (В1, В2, В6, РР, фолиевая кислота, железо, кальций)
- Хлеб ржаной - хлеб с добавлением витаминно-минерального комплекса "Валетек-8" (В1, В2, В6, РР, фолиевая кислота, железо, кальций)
- Днев приготавливаемых блюд используется йодированная соль.
- Продукт промышленного производства, обогащенный кальцием.
- Мороженое "Голубика-сморородина-апельсин" - обогащен витаминами В3, В5, В9, В12

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: дети 083 7-11 лет

	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Присем пицца	Виточки куриные "Новые" (филе куриной грудки, яйца куриные, лук репчатый, сметана, сыр, масло сливочное)/соус сметанный с овощами (сметана 15%, морковь, лук репчатый, масло сливочное)	100	10,2	11,3	11,3		139,6	ТТК № 173/ТТК № 41
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные, с сыром (макаронные изделия, сыр мягк 45%, масло сливочное) кукуруза консервированная	150	5,1	8,2	37,4		258,3	ТТК № 202/ТТК № 259
Неделя 2	Чай черный байховый с сахаром	210	0,2	0	13,7		53	ТТК № 1 (635/2004)
День 9	Конфеты (4)	5	1	0	3		16	пром
	Хлеб пшеничный (1)	35	2,77	0,28	18,2		120,75	пром
	Итого за завтрак	500	19,27	19,78	83,6		587,65	
	Суп-пюре из картофеля и кабачков - гречки	220	4,06	7,5	13,4		119,14	ТТК № 95/ТТК № 77(551/2004)
ОБЕД	Курица тушеная с овощами (филе куриной грудки, лук репчатый, морковь, томаты, паста, масло сливочное)	90	11,6		12,6		121,5	ТТК № 603
Неделя 2	Каши рисовая/гречневая/овсяная припущенные (перезаморожен, горошек, морковь, фасоль стручковая, кукуруза)	150	5,6	6,2	32,2		263,6	ТТК № 189(297/2004)/ТТК № 233
День 9	Печенье	30	1,38	6,33	12,42		89,63	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	740	26,98	27,94	118,02		822,42	
	Итого за день	1240	46,25	47,72	201,62		1410,07	

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 "Елочка", как пьешь", 2 шт [5 г] = 70 г молока

Меню приотавливаемых блюд

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

Действует с 02.09.2026 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	Омлет с рыбой запеченный (яйца куриные, филе минтая, молоко 2,5%, масло сливочное) /кабачки тушеные (кабачки, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное)	190	14,7	18,9	4,2	197,3	ТТК № 199/ТТК № 271 (46/3/2015)	
Полдник 2	Чай с лимоном (чай черный байховый, сахар, лимон)	215	0,3	0	15,2	60	ТТК № 2(686/2004)	
Ужин 10	Зефир	50	0,5	0	40	163	пром	
	Хлеб пшеничный (1)	50	3,95	0,4	26	172,5	пром	
	Итого за завтрак:	505	19,45	19,3	85,4	592,8		
ОБЕД	Суп из овощей (капуста брокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервированный, масло сливочное) / сметана (жир 15%)	205	5,1	5,43	8,5	119,5	ТТК № 66 (135/2004)/ТТК 81	
Ужин 2	Запеканка из свинины с луком и вином/ соус сметанный с томатом	90	11,2	13,9	11,9	142,3	ТТК № 612/ТТК № 40 (601/2004)	
Ужин 10	Картофель тушеный (картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное 72,5%) /тыква по-френски (тыква, чеснок, укроп, масло сливочное)	150	5,5	7,6	43,6	281	ТТК № 428 (590/2013)/ТТК № 245	
	Напиток "Витоника" (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	
	Итого за обед:	745	27,43	27,72	117,6	817,85		
Итого за день		1210	46,58	47,02	203	1410,65		

Соотношение БЖУ 1:1:4

Хлеб пшеничный - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Витоника-8" (В1, В2, В6, РР, фолиевая кислота, железо, кальций)

Хлеб ржаной - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Витоника-8" (В1, В2, В6, РР, фолиевая кислота, железо, кальций)

Для приготовления блюда используется йодированная соль.

Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами С, В2, В6, В12, РР, А, Е, D3, пантотеновой кислотой, фолиевой кислотой, К1.