

Утверждаю

Директор
МАУ "ДЗОЛ" "Искорка"
/О.В. Кочнева/

МЕНЮ
2 июня 2026 г.

7-11 лет



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2015 г	16/4	КАША ПШЕННАЯ С ИЗЮМОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/10	7,6	8,8	32,6	221
2015	3/6	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И МАСЛОМ	60/5	4,1	7,1	2,8	91
2015	1/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,1	8,1	0,1	73
2015	17/10	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,8	2,4	20	112
2015		батон нарезной	50	3,7	1,5	24,9	127
Итого				18,3	27,9	80,4	624
II Завтрак							
		фрукт свежий	200	0,9	0,9	21,8	129
Итого				0,9	0,9	21,8	129
Обед							
2015	6/1	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	60	0,7	0,1	2,2	14
2015 г	19/2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6,1	5,5	21	131
2015 г	2/9	МЯСО КУР ОТВАРНОЕ В СОУСЕ	110	13,7	16,2	2,5	193
2015	60/3	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	11,4	12,2	45,8	270
1983 год	924	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,1	111
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	50	5,3	2,3	24,3	139
		ХЛЕБ-РЖАНОЙ	40	2,5	0,4	19,4	91
Итого				39,9	36,9	142,3	949
Полдник							
		СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	92
2008		ВАФЛИ	25	1,4	5,5	16,5	123
2015	6/12	ватрушка со сметаной	75	6,8	10,7	38,2	286
Итого				9,2	16,4	74,9	501
Ужин							
2015	11/1	салат из свежей капусты с маслом растительным	60	1	3	6,8	59
2015	303/94	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД СЫРОМ	90	25,4	19,6	5,1	308
2015	3/3	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	2,4	3,9	9,6	80
2015	14/10	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		10,1	41
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	50	5,3	2,3	24,3	139
		ХЛЕБ-РЖАНОЙ	40	2,5	0,4	19,4	91
Итого				36,8	29,2	75,3	718
Ужин 2							
		ЙОГУРТ	200	6,2	5	10,4	136
Итого				6,2	5	10,4	136
Всего				111,3	116,3	405,1	3057

Зав. Производством _____

Т.С. Мезенцева

Утверждаю

Директор
МАУ "ДЗОЛ"Искорка"
Ю.В. Кочнева/

МЕНЮ
3 июня 2026 г.

7-11 лет



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2015	5/4	каша манная молочная с маслом	150/10	3	3,3	16,1	149
2015 г	17/5	пудинг из творога с молоком сгущенным	80/15	14	8	16	170
2015	1/13	масло сливочное	10	0,1	8,1	0,1	73
2015	18/10	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4	3,9	24,5	150
2015		батон нарезной	50	3,7	1,5	24,9	127
Итого				24,8	24,8	81,6	669
II Завтрак							
		фрукт свежий	200	0,9	0,9	21,8	129
Итого				0,9	0,9	21,8	129
Обед							
2015		икра кабачковая	60	1,1	4,2	4,2	54
2015 г	7/2	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,5	4,2	9,8	182
2015	5/9	биточки из мяса кур с маслом сливочным	90/5	12,1	12,4	12,6	160
2015 г	57/3	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	2,3	2,6	30,4	168
2015 год	6/10	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,8	0,2	32	132
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	50	5,3	2,3	24,3	139
		ХЛЕБ-РЖАНОЙ	40	2,5	0,4	19,4	91
Итого				26,6	26,3	132,7	926
Полдник							
		СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	92
		конфеты	25	3,8	1,6	13,9	85
2015 г	13/12	булочка домашняя	75	4,9	9	50,3	231
Итого				9,7	10,8	84,4	408
Ужин							
2011	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0,5	0,1	4,5	23
2015 г	3/8	МЯСО ГОВЯДИНЫ, ТУШЕННОЕ С ОВОЩАМИ	200	22	13,4	70	230
2015	14/10	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		10,1	41
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	50	5,1	2,2	23,6	135
		ХЛЕБ-РЖАНОЙ	40	2,5	0,4	19,4	91
Итого				30,3	16,1	127,6	520
Ужин 2							
		снежок	200	5,4	5	21,6	136
Итого				5,4	5	21,6	136
Всего				97,7	83,9	469,7	2788

Зав. Производством

Т.С. Мезенцева

Утверждаю

Директор
МАУ "ДЗОЛ"Искорка"
Ю.В. Кочнева/

МЕНЮ
4 июня 2026 г.

7-11 лет



Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
Завтрак							
2015	18/4	каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/5	5,6	5,7	29,1	228
2015	1/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,1	8,1	0,1	73
2015 г	1/6	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,5	5	0,3	69
2015год	15/10	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,7	1,6	12,4	70
2015		батон нарезной	50	3,7	1,5	24,9	127
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	3,1	1,4	14,2	81
Итого				19,7	23,3	81	648
II Завтрак							
		фрукт свежий	200	0,9	0,9	21,8	129
Итого				0,9	0,9	21,8	129
Обед							
2015	6/1	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	60	0,7	0,1	2,2	14
		Суп-лапша домашняя с мясом кур	250/25	8	8,8	22,4	235
2015 г	23/8	ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	90	13,1	13,9	8,4	212
2015	3/3	картофельное пюре	150	3,2	5,2	22,1	170
2003	81	напиток витаминизированный "Витошка" на фруктозе	200	1,4	5,6	12	89
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	50	5,3	2,3	24,3	139
		ХЛЕБ-РЖАНОЙ	40	2,5	0,4	19,4	91
Итого				34,2	36,3	110,8	950
Полдник							
		СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	92
2008		ВАФЛИ	25	1,4	5,5	16,5	123
2015 г	36/12	ГРЕБЕШОК С ПОВИДЛОМ	75	6,8	3,8	44,3	194
Итого				9,2	9,5	81	409
Ужин							
2015	38.1	салат из отварного картофеля ,моркови,свеклы, соленого огурца с маслом растительным	60	0,9	3	6	78
2015 Г	4/8	ПЛОВ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	200	6,4	7,8	29,1	192
2015 год	16/10	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	0,2		10,3	43
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	50	5,3	2,3	24,3	139
		ХЛЕБ-РЖАНОЙ	40	2,5	0,4	19,4	91
Итого				15,3	13,5	89,1	543
Ужин 2							
		РЯЖЕНКА	200	5	5	21	136
Итого				5	5	21	136
Всего				84,3	88,5	404,7	2815

Зав. Производством

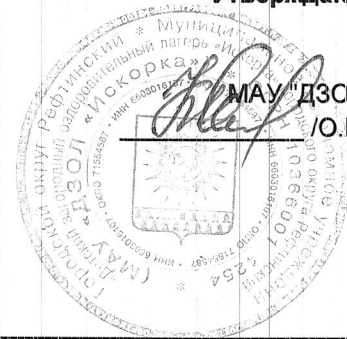
T.C. Мезенцева

Утверждаю

Директор
МАУ "ДЗОЛ" Искорка"
Ю.В. Кочнева/

МЕНЮ
5 июня 2026 г.

7-11 лет



Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
Завтрак							
2015год	8/4	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	6	7,4	44,4	269
2015	5/13	Сыр Голландский	15	3,5	4,5		36
2015	1/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,1	8,1	0,1	73
2015	14/10	чай с сахаром	200	0,2		10,1	41
		батон нарезной	50	3,7	1,5	24,9	127
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	4,1	1,7	18,8	108
Итого				17,6	23,2	98,3	654
II Завтрак							
		фрукт свежий	200	0,9	0,9	21,8	129
Итого				0,9	0,9	21,8	129
Обед							
2015	1/1	кукуруза консервированная	60	1,8	0,1	3,8	23
2015 г	27/2	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГРЕНКАМИ	250/10	5,9	4,8	27,8	177
2008	271	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ С МАСЛОМ	90/5	14	19,4	13,4	269
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,5	4,4	20,6	145
2015	1/10	компот из свежих фруктов и кураги	200			15	60
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	50	5,3	2,3	24,3	139
		ХЛЕБ-РЖАНОЙ	40	2,5	0,4	19,4	91
Итого				34	31,4	124,3	904
Полдник							
		СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	92
		конфеты	25	3,8	1,6	13,9	85
2015	145/10	турбинка песочная	75	4,9	9	50,3	231
Итого				9,7	10,8	84,4	408
Ужин							
2015 г	13/1	салат из белокачанной капусты с огурцом и маслом растительным	60	1	3	5,8	54
2015	41/8	запеканка картоф. фарширов. мясом кур с маслом сливочным	200	9,6	7,5	32	161
1983 год	948	кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200			28,2	113
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	50	5,3	2,3	24,3	139
		ХЛЕБ-РЖАНОЙ	40	2,5	0,4	19,4	91
Итого				18,4	13,2	109,7	558
Ужин 2							
		КЕФИР	200	3,6	2,5	7,8	136
Итого				3,6	2,5	7,8	136
Всего				84,2	82	446,3	2789

Зав. Производством

Т.С. Мезенцева

МЕНЮ

6 июня 2026 г.

7-11 лет



Утверждаю

Директор
МАУ "ДЗОЛ" "Искорка"
/О.В. Кочнева/

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2015	17/4	каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/5	3,8	3,3	13,5	131
2015 г	16/5	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ И МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	80/15	17,2	14,7	23,8	299
2015	5/13	СЫР ПОРЦИЯМИ	15	3,5	4,5		55
2015 год	17/10	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МСЛОКОМ	200	3	3,1	15,4	102
2015		батон нарезной	50	3,7	1,5	24,9	127
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	3,1	1,4	14,2	81
Итого				34,3	28,5	91,8	795
II Завтрак							
		фрукт свежий	200	0,9	0,9	21,8	129
Итого				0,9	0,9	21,8	129
Обед							
2015	4.1	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,6	5,9	16,8	135
2008		КОТЛЕТА ИЗ МЯСА КУР С СОУСОМ	90/50	15,3	18,2	67	205
2015 г	57/3	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	2,3	2,6	30,4	168
1983 год	924	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,1	111
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	50	5,3	2,3	24,3	139
		ХЛЕБ-РЖАНОЙ	40	2,5	0,4	19,4	91
Итого				28,7	29,7	186,5	857
Полдник							
		СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	92
2008		ВАФЛИ	25	1,4	5,5	16,5	123
2015 г	15/12	БУЛОЧКА С МАКОМ	75	6,8	3,8	44,3	194
Итого				9,2	9,5	81	409
Ужин							
2003 г	18	салат из свеклы с сыром	60	1,1	1,8	5,5	45
2008	260	АЗУ	200	14,2	15	58,4	214
2015	14/10	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		10,1	41
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	50	5,3	2,3	24,3	139
		ХЛЕБ-РЖАНОЙ	40	2,5	0,4	19,4	91
Итого				23,3	19,5	117,7	530
Ужин 2							
		ЙОГУРТ	200	6,2	5	10,4	136
Итого				6,2	5	10,4	136
Всего				102,6	93,1	509,2	2856

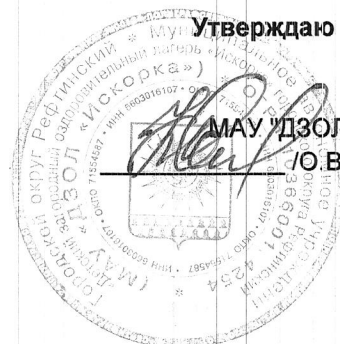
Зав. Производством _____

T.S. Мезенцева

МЕНЮ

7 июня 2026 г.

7-11 лет



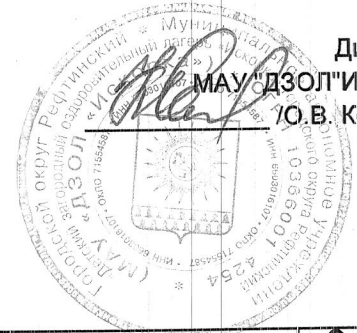
Директор
МАУ "ДЗОЛ"Искорка"
Ю.В. Кочнева/

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2015	23/4	каша молочная дружба (пшено,рис) с маслом сливочным	200/5	5,6	7,1	33,6	234
2015	5/13	СЫР ПОРЦИЯМИ	15	3,5	4,5		55
2015	1/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	15	0,1	12	0,1	109
2015	14/10	чай с сахаром	200	0,2		10,1	41
2015		батон нарезной	50	3,7	1,5	24,9	127
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	3,1	1,4	14,2	81
Итого				16,2	26,5	82,9	647
II Завтрак							
		фрукт свежий	200	0,9	0,9	21,8	129
Итого				0,9	0,9	21,8	129
Обед							
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1	3,1	4,6	48
2015год	3/2	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,7	6,5	14,2	131
2015 г	11/8	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	100	15,2	16,5	4,6	208
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,5	4,4	20,6	145
2015 год	6/10	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,8	0,2	32	132
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	50	5,3	2,3	24,3	139
		ХЛЕБ-РЖАНОЙ	40	2,5	0,4	19,4	91
Итого				32	33,4	119,7	894
Полдник							
		СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	92
		конфеты	25	3,8	1,6	13,9	85
2015 г	14/12	булочка дорожная	75	6,8	3,8	44,3	194
Итого				11,6	5,6	78,4	371
Ужин							
2015	9/07	САЛАТ "ЛЕТО"(ПОМИДОРЫ,ОГУРЦЫ,ПЕРЕЦ СВЕЖИЙ РЕДИС) С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	1,2	1,3	4	37
2015 г	34/8	голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	100	6	7,4	6,8	122
2015	3/3	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	2,4	3,9	9,6	83
2015	14/10	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		10,1	41
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	50	5,3	2,3	24,3	139
		ХЛЕБ-РЖАНОЙ	40	2,5	0,4	19,4	91
Итого				17,6	15,3	74,2	513
Ужин 2							
		снежок	200	5,4	5	21,6	136
Итого				5,4	5	21,6	136
Всего				83,7	86,7	398,6	2690

Зав. Производством _____

Т.С. Мезенцева

Утверждаю



Директор
МАУ "ДЗОЛ"Искорка"
Ю.В. Кочнева/

МЕНЮ
8 июня 2026 г.

7-11 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2015 г	2/4	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	5,9	3,2	30	196
2015 г	9/5	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	80/15	17	10,7	19,2	243
2015	1/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,1	8,1	0,1	73
2015год	15/10	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,7	1,6	12,4	70
2015		батон нарезной	50	3,7	1,5	24,9	127
Итого				28,4	25,1	86,6	709
II Завтрак							
		фрукт свежий	200	0,9	0,9	21,8	129
Итого				0,9	0,9	21,8	129
Обед							
2015	1/1	ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК	60	1,8	2,5	3,8	65
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,6	5,9	16,8	135
2015	5/9	биточки из мяса кур с маслом сливочным	90/5	12,1	12,4	12,6	127
2015 г	57/3	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	2,3	2,6	30,4	168
2015 год	6/10	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,8	0,2	32	132
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	50	5,3	2,3	24,3	139
		ХЛЕБ-РЖАНОЙ	40	2,5	0,4	19,4	91
Итого				27,4	26,3	139,3	857
Полдник							
		СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	92
2008		ВАФЛИ	25	1,4	5,5	16,5	123
2015 г	14/12	булочка дорожная	75	6,8	3,8	44,3	194
Итого				9,2	9,5	81	409
Ужин							
2015г	11/1	салат из белокачанной капусты с морковью и растительным маслом	60	0,1	2	4,6	39
2015 г	23/8	Зразы "Верх-Исетские"	90	2,4	8,6	22,4	127
2015	3/3	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	2,4	3,9	9,6	110
2015 год	16/10	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	0,2		10,2	43
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	50	5,3	2,3	24,3	139
		ХЛЕБ-РЖАНОЙ	40	2,5	0,4	19,4	91
Итого				12,9	17,2	90,5	549
Ужин 2							
		снежок	200	5,4	5	21,6	136
Итого				5,4	5	21,6	136
Всего				84,2	84	440,8	2789

Зав. Производством

Т.С. Мезенцева