

МЕНЮ

2 июня 2026 г.

12 лет и старше



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	250/10	9,5	11,1	40,2	292
2015	3/6	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И МАСЛОМ	60/5	4,1	9,5	2,8	113
2015	1/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	15	0,1	12	0,1	109
2015	1/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,8	2,4	20	112
2015		батон нарезной	50	3,7	1,5	24,9	127
Итого				20,2	36,5	88	753
II Завтрак							
		фрукт свежий	200	0,9	0,9	21,8	150
Итого				0,9	0,9	21,8	150
Обед							
2015	6/1	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	100	1,1	0,2	3,7	23
2015 г	19/2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	300	6,2	5,5	21	158
2015 г	2/9	МЯСО КУР ОТВАРНОЕ В СОУСЕ	130	16,2	19,2	2,8	249
2015	60/3	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	200	4,8	6	50,8	277
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				36,3	33,8	149,1	1048
Полдник							
		СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	92
2008		ВАФЛИ	50	2,8	1,1	33	164
2015	6/12	ватрушка со сметаной	100	6,8	3,8	44,3	194
Итого				10,6	5,1	97,5	450
Ужин							
2015	11/1	салат из свежей капусты с маслом растительным	100	1,4	4,1	9,3	79
2015	303/94	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД СЫРОМ	100	28,3	21,9	5,7	343
2015	3/3	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	3,2	5,2	12,8	111
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				40,9	33,9	81,6	804
Ужин 2							
		ЙОГУРТ	200	6,2	5	10,4	150
Итого				6,2	5	10,4	150
Всего				115,1	115,2	448,4	3355

Зав. Производством _____

T.S. Мезенцева

МЕНЮ

3 июня 2026 г.

12 лет и старше



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	200/10	4,2	4,6	22,7	210
2015 г	17/5	пудинг из творога с молоком сгущенным	100/15	11,2	11,4	19,8	192
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				23,2	29,5	92	752
II Завтрак							
		фрукт свежий	200	0,9	0,9	21,8	150
Итого				0,9	0,9	21,8	150
Обед							
2015		икра кабачковая	100	1,8	8,6	7,5	90
2015 г	7/2	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	300/10	3	5	11,8	203
2015	5/9	биточки из мяса кур с маслом сливочным	100/5	12	13,8	14,3	198
2015 г	57/3	макаронные изделия отварные	200	7,3	6,2	46,6	224
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				32,7	36,5	155,9	1077
Полдник							
		СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	92
		конфеты	50	7,5	3,2	27,9	126
2015 г	13/12	булочка домашняя	100	4,9	9	50,3	231
Итого				13,4	12,4	98,4	449
Ужин							
2011	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	0,9	0,3	7,7	38
2015 г	3/8	МЯСО ГОВЯДИНЫ, ТУШЕННОЕ С ОВОЩАМИ	250	15,4	16,8	19,9	293
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				24,3	19,8	81,4	602
Ужин 2							
		снежок	200	5,4	5	21,6	150
Итого				5,4	5	21,6	150
Всего				99,9	104,1	471,1	3180

Зав. Производством _____

T.S. Мезенцева

Утверждаю

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



МЕНЮ

4 июня 2026 г.

12 лет и старше

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2015год	18/4	каша пшеничная с маслом сливочным	250/10	8,4	7,8	42,5	305
2015	1/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	15	0,1	12	0,1	109
2015 г	1/6	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	39	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				22,5	29,3	94,4	761
II Завтрак							
		фрукт свежий	200	0,9	0,9	21,8	150
Итого				0,9	0,9	21,8	150
Обед							
2015	6/1	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	100	1,1	0,2	3,7	23
		Суп-лапша домашняя с мясом кур	300/25	9	10,1	29	243
2015 г	23/8	ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	100/5	15,1	16,6	9,9	249
2015	3/3	картофельное пюре	200	4,2	6,9	29,4	227
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				38,6	42,1	127,7	1061
Полдник							
		СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	92
2008		ВАФЛИ	50	2,8	1,1	33	164
2015 г	36/12	ГРЕБЕШОК С ПОВИДЛОМ	100	6,8	3,8	44,3	194
Итого				10,6	5,1	97,5	450
Ужин							
2015	38.1	салат из отварного картофеля ,моркови,свеклы, соленого огурца с маслом растительным	100	1,4	5	9,8	92
2015 Г	4/8	ПЛОВ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	250	6,4		29,1	254
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				15,8	7,7	92,8	619
Ужин 2							
		РЯЖЕНКА	200	5	5	21	150
Итого				5	5	21	150
Всего				93,4	90,1	455,2	3191

Зав. Производством

Т.С. Мезенцева

МЕНЮ

5 июня 2026 г.

12 лет и старше



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2015год	8/4	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/10	7,9	12,6	56,8	327
2015	5/13	Сыр Голландский	15	2,3	2,9		36
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	40	4,1	1,7	18,8	108
Итого				18,3	30,7	110,7	748
II Завтрак							
		фрукт свежий	200	0,9	0,9	21,8	150
Итого				0,9	0,9	21,8	150
Обед							
2015	1/1	кукуруза консервированная	100	0,2		0,4	2
2015 г	27/2	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГРЕНКАМИ	300/10	7	5,8	34,4	221
2008	271	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ С МАСЛОМ	100/5	16,3	22,6	15,6	331
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	6	5,9	27,4	204
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				37,3	37	136,5	1048
Полдник							
		СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	92
		конфеты	50	7,5	3,2	27,9	126
2015	145/10	турбинка песочная	100	4,9	9	50,3	231
Итого				13,4	12,4	98,4	449
Ужин							
2015 г	13/1	салат из белокачанной капусты с огурцом и маслом растительным	105	1,8	5	9,8	91
2015	41/8	запеканка картоф. фарширов. мясом кур с маслом сливочным	250	12	9,4	40	202
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				21,6	17,1	121,7	636
Ужин 2							
		КЕФИР	200	3,6	2,5	7,8	150
Итого				3,6	2,5	7,8	150
Всего				95,1	100,6	496,9	3181

Зав. Производством _____

T.C. Мезенцева

МЕНЮ

6 июня 2026 г.

12 лет и старше



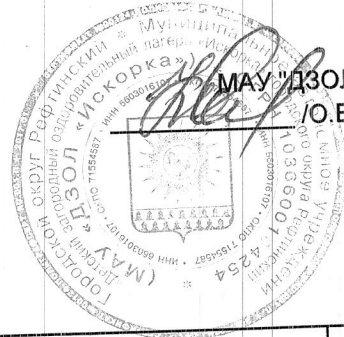
Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2015	17/4	каша ячневая молочная с маслом сливочным	200/10	4,4	3,8	15,7	152
2015 г	16/5	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ И МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	80/15	9,1	9,1	15,8	181
2015	5/13	СЫР ПОРЦИЯМИ	15	3,5	4,5		55
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
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	3,1	1,4	14,2	81
Итого				26,6	22,7	90,6	708
II Завтрак							
		фрукт свежий	200	0,9	0,9	21,8	150
Итого				0,9	0,9	21,8	150
Обед							
2015	4.1	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	2,5	14
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	300/10	3	7,3	20,1	158
2008		КОТЛЕТА ИЗ МЯСА КУР С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	100/50	17,6	20,2	3,5	265
2015 г	57/3	макаронные изделия отварные	200	7,3	6,2	46,6	272
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				36,7	36,7	143,5	1050
Полдник							
		СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	92
2008		ВАФЛИ	50	2,8	1,1	33	164
2015 г	15/12	БУЛОЧКА С МАКОМ	100	6,8	3,8	44,3	194
Итого				10,6	5,1	97,5	450
Ужин							
2003 г	18	салат из свеклы с сыром	100	1,9	3,4	9,1	75
2008	260	АЗУ	250	17,8	16,5	80,4	274
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				27,7	22,6	143,3	620
Ужин 2							
		ЙОГУРТ	200	6,2	5	10,4	150
Итого				6,2	5	10,4	150
Всего				108,7	93	507,1	3128

Зав. Производством _____

T.C. Мезенцева

Утверждаю

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



МЕНЮ
7 июня 2026 г.

12 лет и старше

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	250/10	10,8	9,9	43,6	269
			20	6,1	7,9		97
2015	5/13	СЫР ПОРЦИЯМИ	15	0,1	12	0,1	109
2015	1/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	200	0,2		10,1	41
2015	14/10	чай с сахаром	60	4,4	1,6	29,9	153
2015		батон нарезной					
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	3,1	1,4	14,2	81
				24,7	32,8	97,9	750
Итого							
II Завтрак							
		фрукт свежий	200	0,9	0,9	21,8	150
				0,9	0,9	21,8	150
Итого							
Обед							
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	7,7	83
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	300/10	2,7	6,9	14,1	177
2015 г	11/8	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	100	15,2	16,5	4,6	187
2015 г	3/4	каша гречневая вязкая	200	8,1	7,8	36,5	248
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
				36,2	39,2	138,6	1057
Итого							
Полдник							
		СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	92
		конфеты	50	7,5	3,2	27,9	126
2015 г	14/12	Пирожок печенный с картофилем	100	6,8	3,8	44,3	194
				15,3	7,2	92,4	412
Итого							
Ужин							
2015	9/07	САЛАТ "ЛЕТО"(ПОМИДОРЫ,ОГУРЦЫ,ПЕРЕЦ СВЕЖИЙ РЕДИС) С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	2	2,1	8,7	62
2015 г	34/8	голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	135	14,9	18,9	58,1	247
2015	3/3	картофельное пюре	200	3,2	5,1	21,9	113
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
				28,1	28,8	142,5	693
Итого							
Ужин 2							
		снежок	200	5,4	5	21,6	150
				5,4	5	21,6	150
Итого							
Всего				110,6	113,9	514,8	3212

Зав. Производством

Т.С. Мезенцева

МЕНЮ

08.06.2026

12 лет и старше



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	200/5	6,6	3,6	33,2	198
2015 г	9/5	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	100/15	11,2	11,4	19,8	226
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				23,3	26,2	90,4	694
II Завтрак							
		фрукт свежий	200	0,9	0,9	21,8	150
Итого				0,9	0,9	21,8	150
Обед							
2015	1/1	ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК	100	3	4,2	6,3	75
2015 г	11/2	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ СО СМЕТАНОЙ	300/10	3,3	8,1	19,3	219
2008		БИТОЧКИ ИЗ КУР С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/5	14,4	18,3	0,1	210
2015 г	57/3	макаронные изделия отварные	200	7,3	6,2	46,6	224
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				36,6	39,7	148	1090
Полдник							
		СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	92
2008		ВАФЛИ	50	2,8	1,1	33	164
2015 г	14/12	булочка дорожная	100	6,8	3,8	44,3	194
Итого				10,6	5,1	97,5	450
Ужин							
2015г	11/1	салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	105	0,3	4,8	11,2	96
2015 г	23/8	Зразы "Верх-Исетские"	100	2,4	14,6	18,7	125
2015	3/3	картофельное пюре	200	4,2	6,9	29,4	169
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				14,9	29	113,3	663
Ужин 2							
		снежок	200	5,4	5	21,6	150
Итого				5,4	5	21,6	150
Всего				91,7	105,9	492,6	3197

Зав. Производством _____

T.C. Мезенцева