



МЕНЮ

19 июня 2026 г.

12 лет и старше

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, 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

Т.С. Мезенцева



МЕНЮ

20 июня 2026 г.

12 лет и старше

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, 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

Утверждаю

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

Директор
Т"Искорка"
С. Кочнева/

21 июня 2026 г.

12 лет и старше

Зав. Производством

Т.С. Мезенцева



МЕНЮ

22 июня 2026 г.

12 лет и старше

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, 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

Т.С. Мезенцева

Утверждаю



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

МЕНЮ

23 июня 2026 г.

12 лет и старше

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак							
2015	23/4	каша молочная дружба (пшено,рис) с маслом сливочным	250/10	10,8	9,9	43,6	269
2015	5/13	СЫР ПОРЦИЯМИ	20	6,1	7,9		97
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	60	4,4	1,6	29,9	153
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	3,1	1,4	14,2	81
Итого				24,7	32,8	97,9	750
II Завтрак							
		фрукт свежий	200	0,9	0,9	21,8	150
Итого				0,9	0,9	21,8	150
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
Итого				36,2	39,2	138,6	1057
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 картофилом	100	6,8	3,8	44,3	194
Итого				15,3	7,2	92,4	412
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
Итого				28,1	28,8	142,5	693
Ужин 2							
		снежок	200	5,4	5	21,6	150
Итого				5,4	5	21,6	150
Всего				110,6	113,9	514,8	3212

Зав. Производством

Т.С. Мезенцева



МЕНЮ
24 июня 2026
12 лет и старше

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, 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 белокачанной 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	603
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 _____

Т.С. Мезенцева

МЕНЮ
25 июня 2026
12 лет и старше



Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак							
2015 г	16/4	КАША ПШЕННАЯ С ИЗЮМОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	7,3	8,6	31	195
2015	2/6	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	70/5	4,1	9,5	2,8	113
2015	1/13	масло сливочное	10	0,1	8,1	0,1	73
2015 год	17/10	кофейный напиток с молоком	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	31
Итого				21,3	32,2	88,4	631
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
2015 г	27/2	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГРЕНКАМИ	300/10	7	5,8	34,3	221
2015 г	2/9	МЯСО КУР ОТВАРНОЕ В СОУСЕ	130	16,2	19,2	2,8	219
2003 г	36	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С ОВОЩАМИ	200	5,1	8,6	51,6	233
2003	81	напиток витаминизированный "Витошка" на фруктозе	200	1,4	5,6	12	39
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	50	5,1	2,2	23,6	135
		ХЛЕБ-РЖАНОЙ	40	2,5	0,4	16,5	79
Итого				38,1	41,9	143,3	1050
Полдник							
		СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	92
		конфеты	50	7,5	3,2	27,9	126
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	100	4,9	9	50,3	231
Итого				13,4	12,4	98,4	449
Ужин							
2015	20/1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1	5	6	73
1994		Котлета рыбная с маслом сливочным	100/5	15,5	1,9	34,8	149
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				27,7	14,8	107,4	604
Ужин 2							
		КЕФИР	200	3,6	2,5	7,8	150
Итого				3,6	2,5	7,8	150
Всего				105	104,7	467,1	3094

Зав. Производством

Т.С. Мезенцева

Утверждаю


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

МЕНЮ

26 июня 2026

12 лет и старше

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак							
2015год	18/4	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/10	7,8	11,9	41,3	302
2015	1/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	15	0,1	12	0,1	109
2015	5/13	СЫР ПОРЦИЯМИ	15	3,5	4,5		63
2015	14/10	чай с сахаром	200	0,2		10,1	41
2015		батон нарезной	60	4,4	1,6	29,9	163
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	3,1	1,4	14,2	81
Итого				19,1	31,4	95,6	749
II Завтрак							
		фрукт свежий	200	0,9	0,9	21,8	160
Итого				0,9	0,9	21,8	160
Обед							
2015		помидор свежий	100	1,1	0,2	3,7	24
2015 г	7/2	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	300/10	4,8	2,7	9	166
2015 г	7/8	БЕФСТРОГАНОВ	100	16,6	16,8	6,1	267
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	8,6	9,6	33,5	265
2015 год	6/10	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,8	0,2	32	132
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	50	5,1	2,2	23,6	135
		ХЛЕБ-РЖАНОЙ	40	2,5	0,4	16,5	79
Итого				39,5	32,1	124,4	1048
Полдник							
		СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	92
2008		ВАФЛИ	50	2,8	1,1	33	164
2011	415	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	100	7,4	4,1	48,9	213
Итого				11,2	5,4	102,1	469
Ужин							
2003	6	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР И ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1,3	5	3,7	66
2015	5/9	биточки из мяса кур с маслом сливочным	100/5	13,4	13,8	54,4	161
	1/3	картофель отварной	180	3,6	0,7	30,1	124
1983 год	948	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	200	0,2	0,1	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				26,3	22,3	142	612
Ужин 2							
		ЙОГУРТ	200	6,2	5	10,4	160
Итого				6,2	5	10,4	160
Всего				103,2	97,1	496,3	3178

Зав. Производством

Т.С. Мезенцева

Утверждаю

Директор
МАУ "ДЗОЛ"Искорка"
Ю.В. Кочнева/**МЕНЮ**
27 июня 2026 г.

12 лет и старше



Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак							
2015	5/4	каша манная молочная с маслом	200/10	5,2	5,8	28,4	171
2015 г	9/5	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	80/15	9	9,1	15,8	181
2015	5/13	СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ	10	2,3	2,9		33
2015		батон нарезной	50	3,7	1,5	24,9	127
2015 год	17/10	кофейный напиток с молоком	200	3	3,1	15,4	102
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	3,1	1,4	14,2	81
Итого				26,3	23,8	98,7	693
II Завтрак							
		фрукт свежий	200	0,9	0,9	21,8	150
Итого				0,9	0,9	21,8	150
Обед							
2015	1	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	3	0,2	6,3	39
2015	20/2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	300	11	5,3	32,6	213
2015	14,/8	котлета из мяса куры с маслом сливочным	100/5	13,4	13,8	14,3	181
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				42,7	28,4	170,6	1049
Полдник							
		СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	92
		конфеты	50	7,5	3,2	27,9	126
2015 г	9/12	булочка Российская	100	4,9	9	50,3	231
Итого				13,4	12,4	98,4	449
Ужин							
2015 г	13/1	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОКАННОЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦОМ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	1,7	5	9,6	90
2015 г	3/9	рагу из мяса кур	250	24,5	6,8	13,3	240
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				34,2	14,5	76,7	601
Ужин 2							
		снежок	200	5,4	5	21,6	150
Итого				5,4	5	21,6	150
Всего				122,9	85	487,8	3097

Зав. Производством

Т.С. Мезенцева

Утверждаю

Директор

МАУ "ДЗОЛ"Искорка"

Ю.В. Кочнева/

МЕНЮ

28 июня 2026 г.

12 лет и старше

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	250/10	7,8	8,5	56,7	356
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	20	2	0,9	9,4	54
Итого				20,8	25,6	103,8	749
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
2015	16/2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	300/25	7,9	19,4	21,8	293
2008		БИТОЧКИ ИЗ КУР С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/5	14,4	18,3	0,1	223
2015		ГАРНИР СЛОЖНЫЙ	200	5,4	6,4	29,7	201
2015 год	20/10	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,5	0,2	21,6	99
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	50	5,3	2,3	24,3	139
		ХЛЕБ-РЖАНОЙ	40	2,5	0,4	19,4	91
Итого				36,8	47,1	119,4	1060
Полдник							
		СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	92
2008		ВАФЛИ	50	2,8	1,1	33	164
2015 г	13/12	булочка домашняя	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	8	9,8	36,4	262
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				17,4	17,5	100,2	627
Ужин 2							
		ЙОГУРТ	200	6,2	5	10,4	150
Итого				6,2	5	10,4	150
Всего				92,7	101,2	453,1	3186

Зав. Производством

Т.С. Мезенцева

Утверждаю



Директор

МАУ "ДЗОЛ" Искорка"

Ю.В. Кочнева/

МЕНЮ

29 июня 2026 г.

12 лет и старше

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак							
2015год	18/4	каша пшеничная с маслом сливочным	250/10	8,4	7,8	42,5	293
		бутерброд с джемом	30/30	2,3	0,9	34,1	154
2015	1/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,1	8,1	0,1	73
2015 год	17/10	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3	3,1	15,4	102
2015		батон нарезной	50	3,7	1,5	24,9	127
Итого				17,5	21,4	117	749
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	27/2	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГРЕНКАМИ	300/10	7	5,8	34,4	221
2015 г	2/9	МЯСО КУР ОТВАРНОЕ В СОУСЕ	130	16,2	19,2	2,8	249
2015 г	57/3	макаронные изделия отварные	200	7,3	6,2	46,6	272
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				39,4	34,1	146,2	1055
Полдник							
		СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	92
		конфеты	50	7,5	3,2	27,9	126
2015 г	23/12	МАННИК	100	4,9	9	50,3	231
Итого				13,4	12,4	98,4	449
Ужин							
2015	11/1	салат из свежей капусты с маслом растительным	100	1,2	3,5	8	77
2015	41/8	запеканка картоф. фарширов. мясом кур с маслом сливочным	250	12	9,4	40	219
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				21,2	15,6	101,8	567
Ужин 2							
		КЕФИР	200	3,6	2,5	7,8	150
Итого				3,6	2,5	7,8	150
Всего				96	86,9	493	3120

Зав. Производством

Т.С. Мезенцева

МЕНЮ

30 июня 2026 г.

12 лет и старше



Утверждаю

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

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	е- вод	
Завтрак							
2015	25/4	каша ассорти (ячневая,греча) с маслом сливочным	250/10	7	8,7	31,4	282
2015	1/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	15	0,1	12	0,1	109
2015	5/13	СЫР ПОРЦИЯМИ	15	3,4	4,4		53
2015	18/10	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4	3,9	24,5	150
2015		батон нарезной	60	4,4	1,6	29,9	153
Итого				18,9	30,6	85,9	747
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
2015 г	7/2	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	300/10	4,8	2,7	9	205
2008		БИТОЧКИ ИЗ КУР С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/5	14,6	18,5	0,1	226
2015 г	59/3	каша гречневая рассыпчатая с овощами	200	8	8,9	47	264
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				36,2	33,1	129,4	1050
Полдник							
		СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	92
2008		ВАФЛИ	50	2,8	1,1	33	164
2011	422	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	105	10	5,6	65,5	286
Итого				13,8	6,9	118,7	542
Ужин							
2003	6	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	1,3	5	3,6	65
2015 г	3/9	рагу из мяса кур	250	24,5	6,8	13,3	262
1983 год	948	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	200	0,2	0,1	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				33,8	14,6	70,7	598
Ужин 2							
		КЕФИР	200	3,6	2,5	7,8	150
Итого				3,6	2,5	7,8	150
Всего				107,2	88,6	434,3	3237

Зав. Производством  Т.С. Мезенцева