

Утверждаю

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



МЕНЮ

10 июля 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	
Обед							
2015	4.1	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	2,4	14
2015год	3/2	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	300/10	3,1	7,4	17,2	153
2015 г	11/8	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	100	15,2	16,5	60,4	228
2015 г	3/4	каша гречневая вязкая	200	11,3	8,5	51	326
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				39	35,4	206,7	1083
Полдник							
		СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	92
		печенье	50	7,5	3,2	27,9	126
2015	19/2	Коржик Молочный	100	6,9	12,3	66,4	402
Итого				15,4	15,7	114,5	620
Ужин							
2003	6	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР И ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	0,9	2,4	3,2	39
2015	17/8	котлета из мяса кур с маслом сливочным	100/5	20,7	25,1	20,7	390
2015 г	57/3	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	3,8	3,5	40,6	198
2015 год	16/10	ЧАЙ С САХАРОМ	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				33,4	33,7	118,5	900
Ужин 2							
		снежок	200	5,4	5	21,6	150
Итого				5,4	5	21,6	150
Всего				93,2	89,8	461,3	2753

Зав. Производством

Т.С. Мезенцева

МЕНЮ

11 июля 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 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

Е.Г. Брусницына

МЕНЮ 12 июля 2026 г.

7-11 лет



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	Угле- воды, 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

Е.Г. Брусницына

Утверждаю

Директор
МАУ "ДЗОЛ" Искорка"
/О.В. Кочнева/**МЕНЮ**
13 июля 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

Е.Г. Брусницына



Директор
Т"Искорка"
В. Кочнева/

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 белококанной 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

Е.Г. Брусницына

МЕНЮ

15 июля 2026 г.

7-11 лет

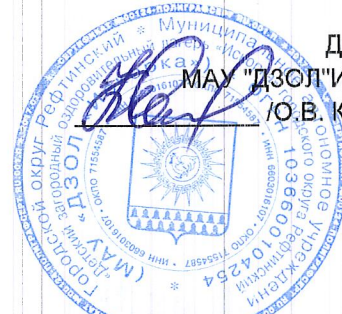


Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак							
2015	17/4	каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/5	3,8	3,3	13,5	131
2015 г	16/5	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ И МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	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 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	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

Е.Г. Брусницына

Утверждаю

Директор
МАУ "ДЗОЛ"Искорка"
Ю.В. Кочнева/**МЕНЮ**
16 июля 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	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

Е.Г. Брусницына

МЕНЮ

17 июля 2026 г.

7-11 лет



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

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	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

Е.Г. Брусницына

Утверждаю

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

МЕНЮ

18 июля 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 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	9,5	2,8	113
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				21,3	23,6	94,5	654
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
2015 г	27/2	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГРЕНКАМИ	250/10	5,1	3,9	29,8	171
2015 г	2/9	МЯСО КУР ОТВАРНОЕ В СОУСЕ	100	12,5	14,8	54,6	156
2003 г	36	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С ОВОЩАМИ	150	1,3	6,5	38,7	252
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				28,6	33,6	180,3	906
Полдник							
		СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	92
		конфеты	25	3,8	1,6	13,9	85
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	75	4,9	9	50,3	231
Итого				9,7	10,8	84,4	408
Ужин							
2015	20/1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	0,6	2,9	3,6	44
1994		Котлета рыбная с маслом сливочным	90/5	14	1,7	4,6	129
2015	3/3	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	2,4	3,9	9,6	87
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				25	11,2	71,6	531
Ужин 2							
		КЕФИР	200	3,6	2,5	7,8	136
Итого				3,6	2,5	7,8	136
Всего				89,1	82,6	460,4	2764

Зав. Производством

Е.Г. Брусницына

МЕНЮ 19 июля 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	17/4	каша ячневая молочная с маслом сливочным	200/10	6,2	6,2	32,9	216
2015	1/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	15	0,1	12	0,1	109
2015	5/13	СЫР ПОРЦИЯМИ	15	3,5	4,5		55
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				17,5	25,7	87,2	655
II Завтрак							
		фрукт свежий	200	0,9	0,9	21,8	129
Итого				0,9	0,9	21,8	129
Обед							
2015		помидор свежий	59	0,7	0,1	2,2	14
2015 г	7/2	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,5	4,1	10	91
2015 г	7/8	БЕФСТРОГАНОВ	100	14,9	15,1	51,5	201
2015 г	3/4	каша гречневая вязкая	150	8,4	6,5	45,3	193
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				35,1	28,7	184,7	861
Полдник							
		СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	92
2008		ВАФЛИ	25	1,4	5,5	16,5	123
2011	415	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	75	7,7	4,3	50,7	222
Итого				10,1	10	87,4	437
Ужин							
2003	6	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР И ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	0,8	3	2,2	39
2015	5/9	биточки из мяса кур с маслом сливочным	90/5	12,1	12,4	12,6	112
	1/3	картофель отварной	150	3	0,6	25,1	103
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				23,9	18,8	93,7	525
Ужин 2							
		ЙОГУРТ	200	6,2	5	10,4	136
Итого				6,2	5	10,4	136
Всего				93,7	89,1	485,2	2743

Зав. Производством

Е.Г. Брусницына

МЕНЮ 20 июля 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	5/4	каша манная молочная с маслом	180/5	4,8	5,3	26	142
2015 г	9/5	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	80/15	17	10,7	19,2	243
2015	5/13	СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ	10	2,3	2,9		36
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	81
Итого				33,9	24,9	99,7	731
II Завтрак							
		фрукт свежий	200	0,9	0,9	21,8	129
Итого				0,9	0,9	21,8	129
Обед							
2015	1	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,8	0,1	3,8	23
2015	20/2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	11	5,3	32,6	178
2015	17/8	котлета из мяса кури с маслом сливочным	90/5	18,2	2,1	1,5	165
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	141
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	50	5,3	2,3	24,3	139
		ХЛЕБ-РЖАНОЙ	40	2,5	0,4	19,4	91
Итого				41,3	13	139	905
Полдник							
		СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	92
		конфеты	25	3,8	1,6	13,9	85
2015 г	9/12	булочка Российская	75	4,9	9	50,3	231
Итого				9,7	10,8	84,4	408
Ужин							
2015 г	13/1	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОКАННОЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦОМ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	1	3	5,6	54
2015 г	3/9	рагу из мяса кур	200	22	13	70	202
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				31	18,7	129,4	527
Ужин 2							
		снежок	200	5,4	5	21,6	136
Итого				5,4	5	21,6	136
Всего				122,2	73,3	495,9	2836

Зав. Производством

Е.Г. Брусницына

МЕНЮ

21 июля 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	220/5	6,4	7,8	40,6	256
2015	1/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,1	8,1	0,1	73
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	20	2	0,9	9,4	54
Итого				19,4	24,9	87,7	649
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
2015 г	19/2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6,1	5,5	21	161
2015	5/9	биточки из мяса кур с маслом сливочным	90/5	12,1	12,4	12,6	160
2015		ГАРНИР СЛОЖНЫЙ	150	4,1	4,8	22,3	225
2015 год	20/10	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,2	0,2	8,7	139
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	50	5,3	2,3	24,3	139
		ХЛЕБ-РЖАНОЙ	40	2,5	0,4	19,4	91
Итого				30,8	25,7	109,8	923
Полдник							
		СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	92
2008		ВАФЛИ	25	1,4	5,5	16,5	123
2015 г	13/12	булочка домашняя	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	58
2015 Г	4/8	ПЛОВ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	200	6,4	7,8	29,1	176
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				15,3	13,5	89	507
Ужин 2							
		ЙОГУРТ	200	6,2	5	10,4	136
Итого				6,2	5	10,4	136
Всего				81,8	79,5	399,7	2753

Зав. Производством

Е.Г. Брусницына

Утверждаю

Директор
МАУ "ДЗОЛ" Искорка"
/О.В. Кочнева/**МЕНЮ**
22 июля 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	200/5	6,7	6,2	34	192
2015	1/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,1	8,1	0,1	73
		бутерброд с джемом	30/30	2,3	0,9	34,1	154
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				15,8	19,8	108,5	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	100	0,7	0,2	2,2	28
2015 г	27/2	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГРЕНКАМИ	250/10	5,9	4,8	27,8	210
2015 г	2/9	МЯСО КУР ОТВАРНОЕ В СОУСЕ	110	13,7	16,2	2,5	210
2015 г	57/3	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	2,3	2,6	30,4	168
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				30,4	26,5	121,6	906
Полдник							
		СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	92
		конфеты	25	3,8	1,6	13,9	85
2015 г	23/12	МАННИК	75	4,9	9	50,3	231
Итого				9,7	10,8	84,4	408
Ужин							
2015	11/1	салат из свежей капусты с маслом растительным	55	0,5	1,4	3,2	31
2015	41/8	запеканка картоф. фарширов. мясом кур с маслом сливочным	200	9,6	7,5	32	193
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				18,1	11,6	89	495
Ужин 2							
		КЕФИР	200	3,6	2,5	7,8	136
Итого				3,6	2,5	7,8	136
Всего				78,5	72,1	433,1	2722

Зав. Производством

Е.Г. Брусницына

Утверждаю



МЕНЮ

23 июля 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	25/4	КАША АССОРТИ (ЯЧНЕВАЯ,ГРЕЧА) С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	220/5	6,2	6,2	24,8	210
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	50	3,7	1,5	24,9	127
Итого				17,4	28	74,3	649
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
2015 г	7/2	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,4	4,3	9,7	92
2015	5/9	биточки из мяса кур с маслом сливочным	90/5	12,1	12,4	12,6	160
2015	59.3	ГРЕЧКА РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	150	4,5	4,4	20,6	244
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				27,5	24,1	115,2	845
Всего				45,8	53	211,3	1623

Зав. Производством

Е.Г. Брусницына