

СОГЛАСОВАНО

Директором

МБОУ «Лицей № 13»



И.К. Агопова

« 09 » января 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО «Оптима»
Пролетарский р-н, г. Ростов-на-Дону



М.Ф. Марченко

« 09 » января 2025 г.

**Примерное двухнедельное меню ООО «Оптима» на горячее питание
для учащихся муниципальных школ
Пролетарского района г. Ростова-на-Дону
обучающихся с 5 по 11 класс с ограниченными возможностями здоровья
завтрак и обед стоимостью 216 руб. 31 коп.**

Примерное двухнедельное меню ООО "Оптима"
для обеспечения бесплатным горячим питанием обучающихся 5 - 11 классов
с ограниченными возможностями здоровья

1 неделя 1 день (понедельник)

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Витамины и микроэлементы								Энергетическая ценность	Рецеп.сборник
		Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Суп молочный	250	5,47	4,74	17,95	0,09	0,82	33	0,37	163	136,87	26,67	0,65	150	120/17, 121/17
Сыр (порциями)	25	5,8	7,36	0	0,02	0,16	65	0,16	220	125	8,75	0,25	90	15/17
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	0,06	1,59	24,4	0	152,22	124,56	21,34	0,48	118,6	382/17
Батон домашний	40	3	1,16	20,56	0,04	0	0	0,7	7,6	0	5,2	0,5	104,8	ТТК
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2	47	338/17
Итого	615	18,75	17,20	65,89	0,24	12,57	122,40	1,43	558,82	397,43	70,96	4,08	510,40	

Обед

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Витамины и микроэлементы								Энергетическая ценность	Рецеп.сборник
		Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Закуска из овощей по сезону	100	0,83	0,1	1,70	0,02	3,5	0	0,1	23	24	14	0,6	10,00	
Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,9	10,9	0,05	10,67	0	2,4	49,75	54,6	26,12	1,22	103,75	82/17
Биточек мясной	100	12,82	26,2	13,1	0,36	4,3	0	3,46	9,1	151,16	31,9	2	342	268/17
Каша рассыпчатая (гречневая)	180	10,32	7,32	46,37	0,25	0	0	0,72	17,8	244,7	163	5,5	292,5	171/17, 302/17
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,66	0,09	32,01	0,02	0,73	0	0,5	32,5	23,44	17,46	0,7	132,8	342/17, 344/17, 348/17, 349/17
Батон домашний	40	3	1,16	20,56	0,04	0	0	0,7	7,6	0	5,2	0,5	104,8	ТТК
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	0,02	0	0	0,46	4,6	38,8	11,4	0,9	45,98	
Итого	890	30,55	39,99	134,52	0,76	19,20	0,00	8,34	144,35	536,70	269,08	11,42	1031,83	

1 неделя 2 день (вторник)

Завтрак

Наименование блюда	Вес	Пищевые в-ва, г	Витамины и микроэлементы	Энергетическая ценность	Рецеп.сборник
--------------------	-----	-----------------	--------------------------	-------------------------	---------------

Наименование блюда	порции, г	Белки	Жиры	Углевод ы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	тическая ценность	Рецепт орник
Закуска из овощей по сезону	100	1,70	5	8,45	0,02	19,83	0	15,4	52,23	33,95	16	0,66	85,70	
Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	150	14,63	7,42	5,7	0,07	5,6	8,73	3,8	58,6	243,33	72,8	1,33	157,5	229/17
Картофель отварной	180	3,43	5,2	27,61	0,2	25,2	0	0,24	17,57	95,66	35,2	1,4	170,82	310/17
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	60	375/17, 376/17
Батон домашний	40	3	1,16	20,56	0,04	0	0	0,7	7,6	0	5,2	0,5	104,8	ТТК
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	0,02	0	0	0,46	4,6	38,8	11,4	0,9	45,98	
Итого	705	23,95	19,02	87,20	0,35	50,66	8,73	20,60	151,70	414,54	142,00	5,07	624,80	

Обед

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Витамины и микроэлементы								Энергетическая ценность	Рецепт орник
		Белки	Жиры	Углевод ы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Закуска из овощей по сезону	100	1,70	5	8,45	0,02	19,83	0	15,4	52,23	33,95	16	0,66	85,70	
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель)	250	2,7	2,83	17,45	0,11	8,25	0	1,42	29,2	67,6	27,3	1,12	118,25	103/17
Плов из птицы	200	16,95	10,5	35,73	0,11	6,03	19,5	0,5	46,35	175,33	54,04	1,97	305,33	291/17
Кисель из плодов/ягод (замороженных или свежих, из сока плодового)	200	0,13	0,05	24,53	0,01	2,16	0	0,07	14,38	8,34	3,94	0,06	117	350/17, 352/17, 358/17
Батон домашний	40	3	1,16	20,56	0,04	0	0	0,7	7,6	0	5,2	0,5	104,8	ТТК
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	0,02	0	0	0,46	4,6	38,8	11,4	0,9	45,98	
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2	47	338/17
Итого	910	26,00	20,16	126,40	0,34	46,27	19,50	18,75	170,36	335,02	126,88	7,41	824,06	

1 неделя 3 день (среда)

Завтрак

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Витамины и микроэлементы								Энергетическая ценность	Рецепт орник
		Белки	Жиры	Углевод ы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Закуска из овощей по сезону	100	0,83	0,1	1,70	0,02	3,5	0	0,1	23	24	14	0,6	10,00	
Макароны отварные с сыром	180	12,20	14,33	30,70	0,07	0,20	103,70	0,96	265,68	181,90	18,30	1,11	300,96	202/17, 204/17
Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,2	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36	62	375/17, 377/17

Батон домашний	40	3	1,16	20,56	0,04	0	0	0,7	7,6	0	5,2	0,5	104,8	ТТК
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2	47	338/17
Итого	642	16,56	16,01	77,96	0,16	16,53	103,70	1,97	326,48	221,30	48,90	4,77	524,76	

Обед

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Витамины и микроэлементы								Энергетическая ценность	Рецеп.сборник
		Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Закуска из овощей по сезону	100	1,40	6	8,25	0,02	6,65	0	2,7	35,5	40,66	20,7	1,33	92,80	
Суп картофельный с бобовыми (горох лущеный)	250	5,50	5,3	16,54	0,25	5,82	0	2,42	42,7	88,12	35,6	2,05	148,25	102/17
Котлеты мясные (особые)	100	15,65	17,90	13,22	0,15	0,00	4,00	0,82	9,95	170,45	31,93	2,60	280,00	268/17, 269/17
Каша рассыпчатая (пшениная)	180	7,92	6,87	45,48	0,24	0	0	0,26	19,95	161,32	56,8	1,86	275,4	171/17, 302/17
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,34	0,1	23,61	0,00	0,45	0,00	0,27	20,32	12,46	17,12	0,45	98,40	342/17, 344/17, 348/17, 349/17
Батон домашний	40	3	1,16	20,56	0,04	0	0	0,7	7,6	0	5,2	0,5	104,8	ТТК
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	0,02	0	0	0,46	4,6	38,8	11,4	0,9	45,98	
Итого	890	34,93	37,55	137,54	0,72	12,92	4,00	7,63	140,62	511,81	178,75	9,69	1045,63	

1 неделя 4 день (четверг)

Завтрак

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Витамины и микроэлементы								Энергетическая ценность	Рецеп.сборник
		Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Запеканка из творога с морковью с соусом	200	20,28	24,71	43,2	0,14	1,32	111,26	3,81	211,44	277,36	43,68	1,51	475,85	224/17, 327/17
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	60	375/17, 376/17
Батон домашний	40	3	1,16	20,56	0,04	0	0	0,7	7,6	0	5,2	0,5	104,8	ТТК
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2	47	338/17
Итого	555	23,75	26,29	88,56	0,21	11,35	111,26	4,71	246,14	291,16	59,28	4,49	687,65	

Обед

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Витамины и микроэлементы								Энергетическая ценность	Рецеп.сборник
		Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		

Закуска из овощей по сезону	100	0,83	0,1	1,70	0,02	3,5	0	0,1	23	24	14	0,6	10,00	
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,95	7,9	0,06	15,8	0	2,4	49,25	49	22,12	0,9	89,75	88/17
Тефтели из птицы (1-ый вариант) с соусом	110	11,47	14,94	8,9	0,02	1,72	149,45	0,13	18,88	9,05	9,68	0,29	260	тгк 104 от 01.09.202 1,331/17
Каша рассыпчатая (гречневая)	180	10,32	7,32	46,37	0,25	0	0	0,72	17,8	244,7	163	5,5	292,5	171/17, 302/17
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,66	0,09	32,01	0,02	0,73	0	0,5	32,5	23,44	17,46	0,7	132,8	342/17, 344/17, 348/17, 349/17
Батон домашний	40	3	1,16	20,56	0,04	0	0	0,7	7,6	0	5,2	0,5	104,8	ТТК
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	0,02	0	0	0,46	4,6	38,8	11,4	0,9	45,98	
Итого	900	29,15	28,78	127,32	0,43	21,75	149,45	5,01	153,63	388,99	242,86	9,39	935,83	

1 неделя 5 день (пятница)

Наименование блюда	Вес порции, г	Завтрак												
		Пищевые в-ва, г			Витамины и микроэлементы								Энергетическая ценность	Рецеп.сб орник
		Белки	Жиры	Углевод ы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Закуска из овощей по сезону	100	1,12	0,1	3,50	0,02	10,5	0	0,7	10	35	15	0,83	20,00	
Гуляш мясной	100	10,66	28,22	2,9	0,3	0,9	0	2,6	20	128,62	22,4	2,22	309	260/17
Каша рассыпчатая (гречневая)	180	10,32	7,32	46,37	0,25	0	0	0,72	17,8	244,7	163	5,5	292,5	171/17, 302/17
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	60	375/17, 376/17
Батон домашний	40	3	1,16	20,56	0,04	0	0	0,7	7,6	0	5,2	0,5	104,8	ТТК
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	0,02	0	0	0,46	4,6	38,8	11,4	0,9	45,98	
Итого	655	26,29	37,04	98,21	0,63	11,43	0,00	5,18	71,10	449,92	218,40	10,23	832,28	

Наименование блюда	Вес порции, г	Обед												
		Пищевые в-ва, г			Витамины и микроэлементы								Энергетическая ценность	Рецеп.сб орник
		Белки	Жиры	Углевод ы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Закуска из овощей по сезону	100	1,70	5	8,45	0,02	19,83	0	15,4	52,23	33,95	16	0,66	85,70	
Рассольник Ленинградский	250	2	5,09	12	0,09	8,4	0	2,4	29,15	56,75	24,2	0,92	107,25	96/17

Птица, тушеная в соусе	100	13,3	10,83	2,9	0,04	0,35	30,12	0,5	29,55	76,92	14,06	0,61	162	290/17,330/17
Каша рассыпчатая (пшеничная)	180	7,60	5,40	46,62	0,14	0	0	1,25	28,85	190,76	41,05	3,24	265,6	171/17,302/17
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,9	0,01	0,9	0	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95	114,6	342/17,344/17,348/17,349/17
Батон домашний	40	3	1,16	20,56	0,04	0	0	0,7	7,6	0	5,2	0,5	104,8	ТТК
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	0,02	0	0	0,46	4,6	38,8	11,4	0,9	45,98	
Итого	890	28,88	27,86	128,31	0,36	29,48	30,12	20,79	166,16	401,58	117,05	7,78	885,93	

1 неделя 6 день (суббота)

Завтрак														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Витамины и микроэлементы								Энергетическая ценность	Рецеп.сборник
		Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Закуска из овощей по сезону	100	1,40	6	8,25	0,02	6,65	0	2,7	35,5	40,66	20,7	1,33	92,80	
Мясо тушеное	100	15,20	17,4	2,55	0,03	0,2	0	2,6	21,22	159,34	23,05	2,44	225,00	256/17
Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	0,17	21,8	0	0,24	44,36	103,92	33,3	1,2	164,7	312/17
Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,2	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36	62	375/17,377/17
Батон домашний	40	3	1,16	20,56	0,04	0	0	0,7	7,6	0	5,2	0,5	104,8	ТТК
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	0,02	0	0	0,46	4,6	38,8	11,4	0,9	45,98	
Итого	662	24,52	30,56	80,97	0,28	31,48	0,00	6,71	127,48	347,12	96,05	6,73	695,28	

Обед														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Витамины и микроэлементы								Энергетическая ценность	Рецеп.сборник
		Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Закуска из овощей по сезону	100	1,40	6	8,25	0,02	6,65	0	2,7	35,5	40,66	20,7	1,33	92,80	
Суп картофельный с рыбой (минтай)	250	10,47	3,25	18,25	0,15	10,8	145,5	0,4	40	181,5	54,25	1,45	144,22	54-20с/22
Биточек мясной	100	12,82	26,2	13,1	0,36	4,3	0	3,46	9,1	151,16	31,9	2	342	268/17
Каша рассыпчатая (ячневая)	180	5,76	5,31	37,08	0,12	0	0	0,96	47,06	197,28	28,5	1,03	219	171/17,302/17

Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,66	0,09	32,01	0,02	0,73	0	0,5	32,5	23,44	17,46	0,7	132,8	342/17, 344/17, 348/17, 349/17
Батон домашний	40	3	1,16	20,56	0,04	0	0	0,7	7,6	0	5,2	0,5	104,8	ТТК
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	0,02	0	0	0,46	4,6	38,8	11,4	0,9	45,98	
Итого	890	35,23	42,23	139,13	0,73	22,48	145,50	9,18	176,36	632,84	169,41	7,91	1081,60	

2 неделя 1 день (понедельник)

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Витамины и микроэлементы								Энергетическая ценность	Рецеп.сборник
		Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Каша вязкая молочная из риса и пшена	250	7,5	4,9	41,7	0,12	1,2	18,5	0,09	163,72	192,15	46,52	1	242,5	175/17
Сыр (порциями)	25	5,8	7,36	0	0,02	0,16	65	0,16	220	125	8,75	0,25	90	15/17
Масло (порциями)	15	0,12	10,87	0,2	0	0	60	0,16	3,6	4,5	0	0,03	99	14/17
Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,2	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36	62	375/17, 377/17
Батон домашний	40	3	1,16	20,56	0,04	0	0	0,7	7,6	0	5,2	0,5	104,8	ТТК
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2	47	338/17
Итого	652	16,95	24,71	87,46	0,21	14,19	143,50	1,32	425,12	337,05	71,87	4,34	645,30	

Обед

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Витамины и микроэлементы								Энергетическая ценность	Рецеп.сборник
		Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Закуска из овощей по сезону	100	1,12	0,1	3,50	0,02	10,5	0	0,7	10	35	15	0,83	20,00	
Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,9	10,9	0,05	10,67	0	2,4	49,75	54,6	26,12	1,22	103,75	82/17
Гуляш мясной	100	10,66	28,22	2,9	0,3	0,9	0	2,6	20	128,62	22,4	2,22	309	260/17
Каша рассыпчатая (пшеничная)	180	7,60	5,40	46,62	0,14	0	0	1,25	28,85	190,76	41,05	3,24	265,6	171/17, 302/17
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,32	0,08	28,2	0,01	2,7	0	0,12	22,16	12	11,86	0,27	116,6	342/17, 344/17, 348/17, 349/17
Батон домашний	40	3	1,16	20,56	0,04	0	0	0,7	7,6	0	5,2	0,5	104,8	ТТК
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	0,02	0	0	0,46	4,6	38,8	11,4	0,9	45,98	
Итого	890	25,62	40,08	122,56	0,58	24,77	0,00	8,23	142,96	459,78	133,03	9,18	965,73	

2 неделя 2 день (вторник)

Завтрак

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Витамины и микроэлементы								Энергетическая ценность	Рецеп.сборник
		Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Запеканка из творога с морковью с соусом	200	20,28	24,71	43,2	0,14	1,32	111,26	3,81	211,44	277,36	43,68	1,51	475,85	224/17, 327/17
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	60	375/17, 376/17
Батон домашний	40	3	1,16	20,56	0,04	0	0	0,7	7,6	0	5,2	0,5	104,8	ТТК
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2	47	338/17
Итого	555	23,75	26,29	88,56	0,21	11,35	111,26	4,71	246,14	291,16	59,28	4,49	687,65	

Обед

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Витамины и микроэлементы								Энергетическая ценность	Рецеп.сборник
		Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Закуска из овощей по сезону	100	1,40	6	8,25	0,02	6,65	0	2,7	35,5	40,66	20,7	1,33	92,80	
Суп крестьянский с крупой	250	1,50	4,9	6,10	0,04	9,87	0	2,3	35,87	33,6	14,2	0,6	76,25	98/17
Плов из птицы	200	16,95	10,5	35,73	0,11	6,03	19,5	0,5	46,35	175,33	54,04	1,97	305,33	291/17
Сок фруктовый	200	1,4	0,40	22,8	0,02	14,8	0	0,4	34	36	12	0,6	100,4	389/17
Батон домашний	40	3	1,16	20,56	0,04	0	0	0,7	7,6	0	5,2	0,5	104,8	ТТК
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	0,02	0	0	0,46	4,6	38,8	11,4	0,9	45,98	
Итого	810	25,37	23,18	103,32	0,25	37,35	19,50	7,06	163,92	324,39	117,54	5,90	725,56	

2 неделя 3 день (среда)

Завтрак

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Витамины и микроэлементы								Энергетическая ценность	Рецеп.сборник
		Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Закуска из овощей по сезону	100	1,40	6	8,25	0,02	6,65	0	2,7	35,5	40,66	20,7	1,33	92,80	
Мясо тушеное	100	15,20	17,4	2,55	0,03	0,2	0	2,6	21,22	159,34	23,05	2,44	225,00	256/17
Каша рассыпчатая (ячневая)	180	5,76	5,31	37,08	0,12	0	0	0,96	47,06	197,28	28,5	1,03	219	171/17, 302/17
Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,2	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36	62	375/17, 377/17
Батон домашний	40	3	1,16	20,56	0,04	0	0	0,7	7,6	0	5,2	0,5	104,8	ТТК
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	0,02	0	0	0,46	4,6	38,8	11,4	0,9	45,98	

Итого	662	26,61	30,11	93,52	0,23	9,68	0,00	7,43	130,18	440,48	91,25	6,56	749,58	
--------------	------------	--------------	--------------	--------------	-------------	-------------	-------------	-------------	---------------	---------------	--------------	-------------	---------------	--

Наименование блюда	Вес порции, г	Обед													Рецеп.сб орник
		Пищевые в-ва, г			Витамины и микроэлементы								Энергетическая ценность		
		Белки	Жиры	Угледо ы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
Закуска из овощей по сезону	100	1,12	0,1	3,50	0,02	10,5	0	0,7	10	35	15	0,83	20,00		
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель)	250	2,7	2,83	17,45	0,11	8,25	0	1,42	29,2	67,6	27,3	1,12	118,25	103/17	
Котлета руб. из бройлер-цыплят	100	15,22	22,16	15,34	0,1	1,04	51,4	2,7	53,14	94,54	20,8	1,4	322	295/17	
Каша рассыпчатая (гречневая)	180	10,32	7,32	46,37	0,25	0	0	0,72	17,8	244,7	163	5,5	292,5	171/17, 302/17	
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,34	0,1	23,61	0,00	0,45	0,00	0,27	20,32	12,46	17,12	0,45	98,40	342/17, 344/17, 348/17, 349/17	
Батон домашний	40	3	1,16	20,56	0,04	0	0	0,7	7,6	0	5,2	0,5	104,8	ТТК	
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	0,02	0	0	0,46	4,6	38,8	11,4	0,9	45,98		
Итого	890	33,82	33,89	136,71	0,54	20,24	51,40	6,97	142,66	493,10	259,82	10,70	1001,93		

2 неделя 4 день (четверг)

Наименование блюда	Вес порции, г	Завтрак												Энергетическая ценность	Рецеп.сборник
		Пищевые в-ва, г			Витамины и микроэлементы										
		Белки	Жиры	Углевод ы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
Закуска из овощей по сезону	100	3,20	0,2	6,60	0,11	10	0	0,2	20	62	20	0,8	40,00		
Жаркое по-домашнему	200	14,06	33,7	18,95	0,42	7,72	0	3,53	32,8	205,96	48,96	3,45	437,71	259/17	
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	60	375/17, 376/17	
Батон домашний	40	3	1,16	20,56	0,04	0	0	0,7	7,6	0	5,2	0,5	104,8	ТТК	
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	0,02	0	0	0,46	4,6	38,8	11,4	0,9	45,98		
Итого	575	21,45	35,30	70,99	0,59	17,75	0,00	4,89	76,10	309,56	86,96	5,93	688,49		

Обед														688,49
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Витамины и микроэлементы								Энергетическая ценность	Рецеп.оборник
		Белки	Жиры	Углевод-ы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Закуска из овощей по сезону	100	1,40	6	8,25	0,02	6,65	0	2,7	35,5	40,66	20,7	1,33	92,80	
Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,7	12,12	0,1	8,25	0	1,25	26,7	56	22,8	0,9	85,75	101/17

Тефтели мясные с соусом	110	16,43	17,9	147,22	0,25	1,44	10,15	0,99	30,03	100,5	19,69	6,62	286,66	278/17,331/17
Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,4	31,73	0,06	0	0	1,16	5,83	44,6	25,34	1,32	202,14	202/17,309/17
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,9	0,01	0,9	0	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95	114,6	342/17,344/17,348/17,349/17
Батон домашний	40	3	1,16	20,56	0,04	0	0	0,7	7,6	0	5,2	0,5	104,8	ТТК
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	0,02	0	0	0,46	4,6	38,8	11,4	0,9	45,98	
Итого	900	30,68	33,54	257,66	0,50	17,24	10,15	7,34	124,44	284,96	110,27	12,52	932,73	

2 неделя 5 день (пятница)

Завтрак

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Витамины и микроэлементы								Энергетическая ценность	Рецеп.сборник
		Белки	Жиры	Углевод-ы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Закуска из овощей по сезону	100	1,12	0,1	3,50	0,02	10,5	0	0,7	10	35	15	0,83	20,00	
Курица тушеная с морковью	100	14,10	5,7	4,40	0,04	1,3	286	0,62	23	112	55	1	126,4	54-25м/22
Каша рассыпчатая (пшеничная)	180	7,92	6,87	45,48	0,24	0	0	0,26	19,95	161,32	56,8	1,86	275,4	171/17,302/17
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	60	375/17,376/17
Батон домашний	40	3	1,16	20,56	0,04	0	0	0,7	7,6	0	5,2	0,5	104,8	ТТК
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	0,02	0	0	0,46	4,6	38,8	11,4	0,9	45,98	
Итого	655	27,33	14,07	98,82	0,36	11,83	286,00	2,74	76,25	349,92	144,80	5,37	632,58	

Обед

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Витамины и микроэлементы								Энергетическая ценность	Рецеп.сборник
		Белки	Жиры	Углевод-ы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Закуска из овощей по сезону	100	0,83	0,1	1,70	0,02	3,5	0	0,1	23	24	14	0,6	10,00	
Суп картофельный с бобовыми (горох лущеный)	250	5,50	5,3	16,54	0,25	5,82	0	2,42	42,7	88,12	35,6	2,05	148,25	102/17
Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)	150	14,63	7,42	5,7	0,07	5,6	8,73	3,8	58,6	243,33	72,8	1,33	157,5	229/17
Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	0,17	21,8	0	0,24	44,36	103,92	33,3	1,2	164,7	312/17

Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,66	0,09	32,01	0,02	0,73	0	0,5	32,5	23,44	17,46	0,7	132,8	342/17, 344/17, 348/17, 349/17
Батон домашний	40	3	1,16	20,56	0,04	0	0	0,7	7,6	0	5,2	0,5	104,8	ТТК
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	0,02	0	0	0,46	4,6	38,8	11,4	0,9	45,98	
Итого	940	29,41	20,05	110,92	0,59	37,45	8,73	8,22	213,36	521,61	189,76	7,28	764,03	

2 неделя 6 день (суббота)

Завтрак														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Витамины и микроэлементы								Энергетическая ценность	Рецеп.сборник
		Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Закуска из овощей по сезону	100	1,70	5	8,45	0,02	19,83	0	15,4	52,23	33,95	16	0,66	85,70	
Тефтели рыбные с соусом	110	10,26	9,4	13,8	0,09	1,6	17,59	4,29	76,42	151,36	24,28	0,72	180,78	239/17, 331/17
Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	0,17	21,8	0	0,24	44,36	103,92	33,3	1,2	164,7	312/17
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	60	375/17, 376/17
Батон домашний	40	3	1,16	20,56	0,04	0	0	0,7	7,6	0	5,2	0,5	104,8	ТТК
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	0,02	0	0	0,46	4,6	38,8	11,4	0,9	45,98	
Итого	665	19,82	21,56	92,22	0,34	43,26	17,59	21,09	196,31	330,83	91,58	4,26	641,96	

Обед

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Витамины и микроэлементы								Энергетическая ценность	Рецеп.сборник
		Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Закуска из овощей по сезону	100	3,20	0,2	6,60	0,11	10	0	0,2	20	62	20	0,8	40,00	
Рассольник Ленинградский	250	2	5,09	12	0,09	8,4	0	2,4	29,15	56,75	24,2	0,92	107,25	96/17
Мясо тушеное	100	15,20	17,4	2,55	0,03	0,2	0	2,6	21,22	159,34	23,05	2,44	225,00	256/17
Каша рассыпчатая (ячневая)	180	5,76	5,31	37,08	0,12	0	0	0,96	47,06	197,28	28,5	1,03	219	171/17, 302/17
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,32	0,08	28,2	0,01	2,7	0	0,12	22,16	12	11,86	0,27	116,6	342/17, 344/17, 348/17, 349/17
Батон домашний	40	3	1,16	20,56	0,04	0	0	0,7	7,6	0	5,2	0,5	104,8	ТТК

Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	0,02	0	0	0,46	4,6	38,8	11,4	0,9	45,98	
Итого	890	30,60	29,46	116,87	0,42	21,30	0,00	7,44	151,79	526,17	124,21	6,86	858,63	

Итого за завтрак	269,73	298,16	1030,36	3,81	242,08	904,44	82,78	2631,82	4180,47	1181,33	66,32	7920,73	
Среднее значение за завтрак	22,48	24,85	85,86	0,32	20,17	75,37	6,90	219,32	348,37	98,44	5,53	660,06	

Итого за обед	360,24	376,77	1641,26	6,22	310,45	438,35	114,96	1890,61	5416,95	2038,66	106,04	11053,49	
Среднее значение за обед	30,02	31,40	136,77	0,52	25,87	36,53	9,58	157,55	451,41	169,89	8,84	921,12	

Итого за завтрак и обед	629,97	674,93	2671,62	10,03	552,53	1342,79	197,74	4522,43	9597,42	3219,99	172,36	18974,22	
Среднее значение за завтрак и обед	52,50	56,24	222,64	0,84	46,04	111,90	16,48	376,87	799,79	268,33	14,36	1581,19	

При наличии финансовых возможностей, в рационе могут использоваться свежие фрукты.

Масса порций гарниров, вторых блюд, мучных изделий и свежих фруктов может меняться при наличии финансовых возможностей.

Для приготовления блюд используется продукция с йодосодержащими элементами - с целью поддержания микронутриентов в организме детей.

В рационе - йодированная соль, морская рыба.

В меню сезонные овощи, включены в сложный гарнир.

Предусмотрено использования хлеба с содержанием микро и макронутриентов, молоко витаминизированное.

При составлении меню использована литература:

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могилыный М.П. изд. Дели плюс, 2017 г.,

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1 - 4-х классов в общеобразовательных организациях, 2022 г.

Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения. СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню разрабатывается на период не менее двух недель для каждой возрастной группы детей (п.8.1.4. СанПиН 2.3/2.4.3590-20)