

СОГЛАСОВАНО

Директором

МБОУ «Лицей № 13»



И.К. Агопова

УТВЕРЖДАЮ

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



М.Ф. Марченко

« 09 » января 2025 г.

« 09 » января 2025 г.

Примерное двухнедельное меню для муниципальных общеобразовательных школ г. Ростова-на-Дону

на горячее питание для учащихся с 1 по 4 класс, и

для учащихся с ограниченными возможностями здоровья с 1 по 4 класс

завтрак стоимостью 76 руб. 45 коп.

обед стоимостью 107 руб. 03 коп.

**Меню комплексных завтраков и обедов для обучающихся
1-4 классов (с 7 до 11 лет) + ОБЗ**

1 неделя 1 день (понедельник)

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г				Витамины и микроэлементы							Энергетическая ценность	Рецеп. сб орник
		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)	15	3,48	4,42	0	0,01	0,1	39	0,1	132	75	5,25	0,15	54	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	605	16,43	14,26	65,89	0,23	12,51	96,40	1,37	470,82	347,43	67,46	3,98	474,40	

Обед

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г				Витамины и микроэлементы							Энергетическая ценность	Рецеп. сб орник
		Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Закуска из овощей по сезону	60	0,50	0,06	1,02	0,01	2,1	0	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36	6,00	
Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,93	8,74	0,04	8,54	0	1,92	39,8	43,7	20,9	0,98	83	82/17
Биточек мясной	90	11,54	23,56	11,8	0,32	3,85	0	3,1	8,2	136,04	28,7	1,8	307,8	268/17
Каша рассыпчатая (гречневая)	150	8,6	6,1	38,64	0,21	0	0	0,6	14,82	203,92	135,82	4,56	243,75	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	760	26,86	35,12	122,65	0,66	15,22	0	7,34	121,32	460,3	227,88	9,8	924,13	

1 неделя 2 день (вторник)

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г				Витамины и микроэлементы							Энергетическая ценность	Рецеп. сб орник
		Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Итого	760	26,86	35,12	122,65	0,66	15,22	0	7,34	121,32	460,3	227,88	9,8	924,13	

Наименование блюда	порции, г	Белки	Жиры	Углевод ы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Энергетическая ценность	Рецепт орник
Закуска из овощей по сезону	60	1,02	3	5,07	0,01	11,9	0	9,24	31,34	20,37	9,6	0,4	51,42	
Плов из пшны	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
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
Итого	515	21,04	14,68	76,36	0,16	17,96	19,5	10,44	96,39	198,5	70,24	3,15	521,55	

Обед

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г		Углевод ы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Энергетическая ценность	Рецепт орник
		Белки	Жиры											
Закуска из овощей по сезону	60	0,84	3,6	4,95	0,01	3,99	0	1,62	21,3	24,4	12,42	0,8	55,68	
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель)	200	2,15	2,27	13,96	0,09	6,6	0	1,14	23,36	54,06	21,82	0,9	94,6	103/17
Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)	90	8,78	4,45	3,42	0,04	3,36	5,24	2,27	35,16	146	43,68	0,8	94,5	229/17
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	0,14	18,16	0	0,2	36,97	86,6	27,75	1,01	137,25	312/17
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	25	1,4	0,27	12,35	0,02	0	0	0,57	5,75	48,5	14,25	1,12	57,47	
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2	47	338/17
Итого	865	19,76	17	110,01	0,38	44,27	5,24	6,77	160,52	378,9	138,06	7,39	708,3	

1 неделя 3 день (среда)

Завтрак

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г		Углевод ы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Энергетическая ценность	Рецепт орник
		Белки	Жиры											
Закуска из овощей по сезону	60	0,84	3,6	4,95	0,01	3,99	0	1,62	21,3	24,4	12,42	0,8	55,68	
Котлеты мясные (особые)	90	14,09	16,13	11,90	0,14	0,00	3,60	0,74	8,96	153,41	28,74	2,32	252,00	268/17, 269/17
Каша рассыпчатая (пшенная)	150	6,6	5,73	37,9	0,2	0	0	0,22	16,63	134,43	47,34	1,55	229,5	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	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	ТТК
Итого	555	24,6	26,64	90,31	0,39	4,02	3,6	3,28	65,59	315,04	95,1	5,45	701,98

Обед

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Витамины и микроэлементы										Энергетическая ценность	Рецеп.сборник
		Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
													Энергетическая ценность			
Закуска из овощей по сезону	60	1,02	3	5,07	0,01	11,9	0	9,24	31,34	20,37	9,6	0,4	51,42			
Суп картофельный с бобовыми (горох луценый)	200	4,40	4,22	13,23	0,2	4,66	0	1,94	34,14	70,5	28,46	1,64	118,60	102/17		
Птица отварная	90	21,06	16,72	0,32	0,03	2,12	52,38	0,83	48,24	147,6	18,25	1,7	235,8	288/17		
Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,5	26,44	0,05	0	0,97	4,86	37,17		21,12	1,1	168,45	202/17, 309/17		
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	0,7	7,6	0	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	760	36,44	29,92	99,11	0,35	19,13	52,38	14,41	151,10	326,90	111,15	6,69	823,45			

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	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
													Энергетическая ценность			
Запеканка из творога с морковью с соусом	170	17,77	21,51	37,26	0,12	1,14	96,54	3,35	182,48	241,58	37,97	1,32	393,0	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	525	21,24	23,09	82,62	0,19	11,17	96,54	4,25	217,18	255,38	53,57	4,30	604,80			

Обед

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

Наименование блюда	порции, г	Белки	Жиры	Углевод ы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	тическая ценность	орник
Закуска из овощей по сезону	60	0,50	0,06	1,02	0,01	2,1	0	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36	6,00	
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,96	6,32	0,05	12,62	0	1,9	39,4	39,2	17,7	0,7	71,8	88/17
Тефтели из птицы (1-ый вариант) с соусом	90	11,2	16,7	6,6	0,03	0,8	128,66	0,1	39,6	6,08	7,86	0,23	222,5	ТТК 104 от 01.09.202 1,331/17
Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	0,15	21	0	0,2	14,64	79,72	29,32	1,16	142,35	310/17
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	760	20,4	26,5	95,59	0,31	39,22	128,66	3,54	141,8	190,2	91,74	4,12	710,03	

1 неделя 5 день (пятница)

Завтрак

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г		Витамины и микроэлементы						Энергетическая ценность	Рецепт.сб орник			
		Белки	Жиры	В1	С	А	Е	Са	Р			Mg	Fe	
Закуска из овощей по сезону	60	0,50	0,06	1,02	0,01	2,1	0	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36	6,00	
Гуляш мясной	90	9,6	25,4	2,6	0,25	0,83	0	2,34	18	115,76	20,15	2	278,1	260/17
Каша рассыпчатая (пшеничная)	150	6,31	4,50	38,85	0,12	0	0	1,04	24,04	158,97	34,21	2,7	221,3	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
Итого	555	19,48	31,14	78,03	0,42	2,96	0	4,14	74,54	291,93	69,36	5,84	670,15	

Обед

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г		Витамины и микроэлементы						Энергетическая ценность	Рецепт.сб орник			
		Белки	Жиры	В1	С	А	Е	Са	Р			Mg	Fe	
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	0,01	6,3	0	0,42	6	21	9	0,5	12,00	

Рассольник Ленинградский	200	1,6	4,07	9,6	0,07	6,7	0	1,9	23,32	45,4	19,34	0,74	85,8	96/17
Птица, тушенная в соусе	90	11,95	9,75	2,61	0,04	0,32	27,11	0,44	26,60	69,23	12,66	0,55	145,79	290/17, 330/17
Каша рассыпчатая (гречневая)	150	8,6	6,1	38,64	0,21	0	0	0,6	14,82	203,92	135,82	4,56	243,75	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	760	27,6	21,45	115,4	0,41	14,05	27,11	5,02	115,44	401,79	210,88	8,45	770,92	

1 неделя 6 день (суббота)

Завтрак

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г				Витамины и микроэлементы							Энергетическая ценность	Рецепт-орник
		Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Закуска из овощей по сезону	60	0,50	0,06	1,02	0,01	2,1	0	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36	6,00	
Шницель мясной	90	11,54	23,56	11,8	0,32	3,85	0	3,1	8,2	136,04	28,7	1,8	307,8	268/17
Каша рассыпчатая (ячневая)	150	4,8	4,43	30,9	0,1	0	0	0,8	39,22	164,4	23,74	0,86	182,5	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
Итого	562	19,97	29,23	79,48	0,47	8,78	0,00	4,67	83,02	319,24	68,44	3,88	663,10	

Обед

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г				Витамины и микроэлементы							Энергетическая ценность	Рецепт-орник
		Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Закуска из овощей по сезону	60	1,02	3	5,07	0,01	11,9	0	9,24	31,34	20,37	9,6	0,4	51,42	
Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,17	9,70	0,07	6,6	0	1	21,36	44,78	18,22	0,7	68,6	101/17
Мясо тушеное	90	13,68	15,64	2,30	0,03	0,16	0	2,35	19,1	143,41	20,75	2,2	202,50	256/17
Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,5	26,44	0,05	0	0	0,97	4,86	37,17	21,12	1,1	168,45	202/17, 309/17

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	760	26,24	26,79	97,56	0,22	19,11	0,00	14,99	109,18	296,99	103,41	6,25	740,15	

2 неделя 1 день (понедельник)

Завтрак

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Витамины и микроэлементы								Энергетическая ценность	Рецеп.сб орник
		Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	0,03	0	100	0,24	22	76,8	4,8	1	63,0	209/17
Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	6	3,93	33,35	0,1	0,96	14,8	0,07	130,98	153,72	37,22	0,79	194	175/17
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	0,01	0,07	26	0,07	88	50	3,5	0,1	36	15/17
Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	0	0	40	0,11	2,4	3	0	0,02	66	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
Итого	522	16,61	19,91	69,52	0,18	3,86	180,8	1,2	265,18	287,92	53,12	2,77	525,8	

Обед

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Витамины и микроэлементы								Энергетическая ценность	Рецеп.сб орник
		Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Закуска из овощей по сезону	60	0,50	0,06	1,02	0,01	2,1	0	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36	6,00	
Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,93	8,74	0,04	8,54	0	1,92	39,8	43,7	20,9	0,98	83	82/17
Фрикадельки из кур с соусом	90	9,83	10,29	6,77	0,03	0,7	34,62	0,19	37,67	77,41	11,15	0,84	159,02	297/17, 330/17
Каша рассыпчатая (пшеничная)	150	6,31	4,50	38,85	0,12	0	0	1,04	24,04	158,97	34,21	2,7	221,3	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	760	22,52	20,24	114,02	0,27	14,04	34,62	4,49	149,67	345,28	103,12	6,55	736,65

2 неделя 2 день (вторник)

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Витамины и микроэлементы								Энергетическая ценность	Рецепт.об орник
		Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Запеканка из творога с морковью с соусом	170	17,77	21,51	37,26	0,12	1,14	96,54	3,35	182,48	241,58	37,97	1,32	393,0	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	525	21,24	23,09	82,62	0,19	11,17	96,54	4,25	217,18	255,38	53,57	4,3	604,8	

Обед

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Витамины и микроэлементы								Энергетическая ценность	Рецепт.об орник
		Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Закуска из овощей по сезону	60	1,02	3	5,07	0,01	11,9	0	9,24	31,34	20,37	9,6	0,4	51,42	
Суп крестьянский с крупой	200	1,18	3,93	4,87	0,03	7,9	0	1,84	28,7	26,86	11,34	0,46	61,00	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
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	
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2	47	338/17
Итого	820	24,33	19,3	117,92	0,26	36,56	19,5	13,44	167,09	295,8	118,04	7,13	748,33	

2 неделя 3 день (среда)

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

Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	0,01	6,3	0	0,42	6	21	9	0,5	12,00	
Котлета руб. из бройлер-цыплят	90	13,7	19,9	13,8	0,09	0,9	46,26	2,43	47,8	85,08	18,72	1,26	289,8	295/17
Каша рассыпчатая (гречневая)	150	8,6	6,1	38,64	0,21	0	0	0,6	14,82	203,92	135,82	4,56	243,75	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
Итого	555	26,04	27,24	90,1	0,35	7,23	46,26	4,15	87,32	312,8	170,14	7,1	710,35	

Обед

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г				Витамины и микроэлементы										Энергетическая ценность	Рецепт.сборник
		Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Энергетическая ценность				
													ккал	кДж			
Закуска из овощей по сезону	60	0,84	3,6	4,95	0,01	3,99	0	1,62	21,3	24,4	12,42	0,8	55,68				
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель)	200	2,15	2,27	13,96	0,09	6,6	0	1,14	23,36	54,06	21,82	0,9	94,6	103/17			
Мясо тушеное	90	13,68	15,64	2,30	0,03	0,16	0	2,35	19,1	143,41	20,75	2,2	202,50	256/17			
Каша рассыпчатая (ячневая)	150	4,8	4,43	30,9	0,1	0	0	0,8	39,22	164,4	23,74	0,86	182,5	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	760	25,93	27,42	106,16	0,29	11,2	0	7,34	135,5	437,53	112,45	6,61	784,46				

2 неделя 4 день (четверг)

Завтрак

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г				Витамины и микроэлементы										Энергетическая ценность	Рецепт.сборник
		Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Энергетическая ценность				
													ккал	кДж			
Закуска из овощей по сезону	60	0,84	3,6	4,95	0,01	3,99	0	1,62	21,3	24,4	12,42	0,8	55,68				
Тфтели мясные с соусом	90	14,27	15,35	128,38	0,21	1,17	6,86	0,86	24,44	86,09	16,62	5,78	245,82	278/17, 331/17			
Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,5	26,44	0,05	0	0	0,97	4,86	37,17	21,12	1,1	168,45	202/17, 309/17			

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
Итого	555	23,68	24,63	195,33	0,31	5,19	6,86	4,15	69,3	150,46	56,76	8,46	634,75	

Обед

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Витамины и микроэлементы								Энергетическая ценность	Рецеп. сб орник
		Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Закуска из овощей по сезону	60	1,92	0,12	3,96	0,07	6	0	0,12	12	37,2	12	0,48	24,00	
Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,17	9,70	0,07	6,6	0	1	21,36	44,78	18,22	0,7	68,6	101/17
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
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16										114,6	342/17, 344/17, 348/17, 349/17
Батон домашний	40	3	1,16	20,56	0,04	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	0,46	4,6	38,8	11,4	0,9	45,98		
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	0,03	10	0,2	16	11	9	2,2	47	338/17	
Итого	820	22,24	37,93	100,75	0,66	31,22	0	6,09	108,54	342,14	109,92	9,18	842,69	

2 неделя 5 день (пятница)

Завтрак

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Витамины и микроэлементы								Энергетическая ценность	Рецеп. сб орник
		Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	0,01	6,3	0	0,42	6	21	9	0,5	12,00	
Курица тушеная с морковью	90	12,69	5,13	3,96	0,03	1,17	257,4	0,56	20,70	100,8	49,5	0,9	113,76	54-25м/22
Каша рассыпчатая (пшениная)	150	6,6	5,73	37,9	0,2	0	0	0,22	16,63	134,43	47,34	1,55	229,5	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	0,7	7,6	0	5,2	0,5	104,8	ТТК	
Итого	555	23,03	12,1	79,52	0,28	7,5	257,4	1,9	62,03	259,03	112,44	3,73	520,06	

Обед

Вес	Пищевые в-ва, г	Витамины и микроэлементы	Энергетическая ценность	Рецеп. сб
-----	-----------------	--------------------------	-------------------------	-----------

Наименование блюда	порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Энергетическая ценность	Рецепт-орник
Закуска из овощей по сезону	60	1,02	3	5,07	0,01	11,9	0	9,24	31,34	20,37	9,6	0,4	51,42	
Суп картофельный с бобовыми (горох луценый)	200	4,40	4,22	13,23	0,2	4,66	0	1,94	34,14	70,5	28,46	1,64	118,60	102/17
Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)	90	8,78	4,45	3,42	0,04	3,36	5,24	2,27	35,16	146	43,68	0,8	94,5	229/17
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	0,14	18,16	0	0,2	36,97	86,6	27,75	1,01	137,25	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	30	1,68	0,33	14,82	0,03	0	0	0,69	6,9	58,2	17,1	1,35	68,97	
Итого	770	22,6	18,05	109,55	0,48	38,81	5,24	15,54	184,61	405,11	149,25	6,4	708,34	

2 неделя 6 день (суббота)

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г		Витамины и микроэлементы										Энергетическая ценность	Рецепт-орник
		Белки	Жиры	Углевод	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
													г		
Закуска из овощей по сезону	60	0,50	0,06	1,02	0,01	2,1	0	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36	6,00		
Гуляш мясной	90	9,6	25,4	2,6	0,25	0,83	0	2,34	18	115,76	20,15	2	278,1	260/17	
Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	0,15	21	0	0,2	14,64	79,72	29,32	1,16	142,35	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	
Итого	555	16,03	30,96	62,19	0,45	23,96	0,00	3,30	65,14	212,68	64,47	4,30	591,25		

Обед

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г		Витамины и микроэлементы										Энергетическая ценность	Рецепт-орник
		Белки	Жиры	Углевод	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
													г		
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	0,01	6,3	0	0,42	6	21	9	0,5	12,00		
Рассольник Ленинградский	200	1,6	4,07	9,6	0,07	6,7	0	1,9	23,32	45,4	19,34	0,74	85,8	96/17	

Тфтели из птицы (1-ый вариант) с соусом	90	11,2	16,7	6,6	0,03	0,8	128,66	0,1	39,6	6,08	7,86	0,23	222,5	ТТК 104 от 01.09.2021, 331/17
Каша рассыпчатая (пшеничная)	150	6,31	4,50	38,85	0,12	0	0	1,04	24,04	158,97	34,21	2,7	221,3	171/17, 302/17
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	
Итого	760	24,03	26,76	112,12	0,30	15,96	128,66	4,69	119,54	278,59	90,95	5,63	809,33	

Итого за завтрак	249,39	276,97	1051,97	3,62	116,31	803,90	47,10	1773,69	3205,79	934,67	57,26	7222,99
Среднее значение за завтрак	20,78	23,08	87,66	0,30	9,69	66,99	3,93	147,81	267,15	77,89	4,77	601,92
Итого за обед	298,95	306,48	1300,84	4,59	298,79	401,41	103,66	1664,31	4159,53	1566,85	84,20	9306,78
Среднее значение за обед	24,91	25,54	108,40	0,38	24,90	33,45	8,64	138,69	346,63	130,57	7,02	775,57

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 использование хлеба с содержанием микро и макронутриентов, молока витаминизированное.

При составлении меню использована литература.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могилы М.П. изд. ДеЛи плюс, 2017 г., Сборник рецептов 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)