

Директором

МБОУ «Лицей № 104»

И.К. Агопова

«12» 01 2026 Г.

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

М.Ф. Марченко

« 12 » 01 2026 Г.

Примерное двухнедельное меню для муниципальных общеобразовательных школ г. Ростова-на-Дону на горячее питание для учащихся с 5 по 11 класс из малообеспеченных семей; обучающихся из семей, находящихся в социально опасном положении; обучающихся из многодетных семей; обучающихся из семей лиц, призванных на военную службу для выполнения задач специальной военной операции в виде завтрака или обеда (в зависимости от смены обучения) на ежедневную сумму 90 руб. 13 коп.

Примерное двухнедельное меню
для организации питания обучающихся общеобразовательных школ с 5 по 11 класс
из малообеспеченных семей; обучающихся из семей, находящихся в социально опасном положении;
обучающихся из многодетных семей; обучающихся из семей лиц, призванных на военную службу
для выполнения задач специальной военной операции
(завтрак или обед)

1 неделя 1 день (понедельник)

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества (мг)	Рецеп.сборник
		Белки	Жиры	Углевод ы		В1	В2	С	Са	
Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,48	4,75	17,95	150,00	0,08	0,18	0,80	163,00	120/121М
Сыр (порциями)	17	4,56	4,28	0,00	56,78	0,32	0,09	3,80	10,50	15М
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338М
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	0,19	1,59	116,22	382М
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Завтрак	607	17,52	14,13	65,89	477,18	0,53	0,49	16,19	313,32	

Обед

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества (мг)	Рецеп.сборник
		Белки	Жиры	Углевод ы		В1	В2	С	Са	
Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,94	103,75	0,05	0,05	10,67	49,73	82М
Биточки мясные	100	11,70	49,70	12,00	370,90	0,32	0,09	3,80	10,50	268М
Каша рассыпчатая, гречневая	180	10,32	7,30	46,36	292,50	0,25	0,13	0,00	17,78	171/302М
Чай фруктовый	200	0,30	0,11	1,85	9,94	0,01	0,01	1,38	8,37	54-19гн
Батон домашний	70	5,25	2,03	35,98	183,40	0,07	0,02	0,00	13,30	ТТК
Итого за Обед	800	29,37	64,07	107,13	960,49	0,70	0,30	15,85	99,68	

1 неделя 2 день (вторник)

Завтрак

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества (мг)	Рецеп.сборник
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С		
Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00	
Плов из филе птицы	200	18,01	8,95	36,45	298,66	0,14	0,14	6,50	36,09	291М
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376М
Батон домашний	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,05	0,01	0,00	9,50	ТТК
Итого за Завтрак	550	22,94	10,52	80,65	509,66	0,21	0,32	6,70	66,69	

Обед

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества (мг)	Рецеп.сборник
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С		
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	250	2,68	2,83	17,45	118,25	0,11	0,06	8,25	29,20	103М
Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	0,05	0,05	3,73	39,07	229М
Пюре картофельное	180	3,60	5,70	24,50	164,70	0,16	0,13	21,70	44,30	312М
Компот плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 349М
Батон домашний	70	5,25	2,03	35,98	183,40	0,07	0,02	0,00	13,30	ТТК
Итого за Обед	800	21,44	15,67	109,61	685,95	0,40	0,27	34,58	140,05	

1 неделя 3 день (среда)

Завтрак

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества (мг)	Рецеп.сборник
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С		
Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00	

Котлеты (особые)	100	9,70	13,10	10,30	200,00	0,11	0,01	0,01	16,40	269M
Каша рассыпчатая, пшенная	180	7,92	6,87	45,45	275,40	0,20	0,02	0,02	19,96	171/302M
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376M
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Завтрак	620	21,80	21,25	94,81	660,20	0,37	0,21	0,23	65,06	

Обед

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества (мг)	Рецеп.сборник
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С		
Суп картофельный с горохом	250	5,48	5,27	16,53	148,25	0,22	0,07	5,82	42,68	102M
Шницель из птицы	100	15,28	1,80	12,02	119,00	0,27	0,08	0,17	19,08	268M
Макаронные изделия отварные	180	6,60	5,40	31,70	202,14	0,07	0,03	0,00	5,80	202/309M
Компот плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 349M
Батон домашний	70	5,25	2,03	35,98	183,40	0,07	0,02	0,00	13,30	ТТК
Итого за Обед	800	32,77	14,66	124,11	767,39	0,64	0,21	6,89	95,04	

1 неделя 4 день (четверг)

Завтрак

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества (мг)	Рецеп.сборник
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С		
Запеканка из творога с морковью и соусом молочным	200	14,90	13,10	78,50	492,40	0,09	0,25	3,20	161,20	224M
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338M
Чай с лимоном 200/7	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	2,83	14,20	377M
Батон домашний	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,05	0,01	0,00	9,50	ТТК
Итого за Завтрак	550	19,18	14,97	129,20	732,40	0,17	0,28	16,03	200,90	

Обед

Наименование блюда	Вес	Пищевые в-ва, г	Энергетическая ценность	Витамины, мг	Минеральные вещества (мг)	Рецеп.сборник
--------------------	-----	-----------------	-------------------------	--------------	---------------------------	---------------

наименование блюда	порции, г	Белки	Жиры	Углевод ы	энергетическая ценность	В1	В2	С	Са	ник
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,76	4,95	7,90	89,75	0,06	0,05	15,78	49,25	88/92М
Тефтели из птицы (1-ый вариант)	100	12,44	18,55	7,33	247,20	0,03	0,10	0,89	44,00	ТТК
Каша рассыпчатая, ячневая	180	5,76	5,28	36,96	219,00	0,11	0,04	0,00	47,04	302М
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376М
Батон домашний	70	5,25	2,03	35,98	183,40	0,07	0,02	0,00	13,30	ТТК
Итого за Обед	800	25,28	30,83	103,17	799,35	0,27	0,21	16,70	164,69	

1 неделя 5 день (пятница)

Завтрак										
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерге- тическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества (мг)	Рецеп.сбор ник
		Белки	Жиры	Углевод ы		В1	В2	С	Са	
Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00	
Гуляш мясной	100	10,64	28,19	2,88	309,00	0,28	0,08	0,92	20,00	260М
Каша рассыпчатая, пшеничная	180	7,58	5,40	46,62	265,20	0,14	0,06	0,00	28,86	171/302М
Чай с лимоном 200/7	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	2,83	14,20	377М
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Завтрак	620	22,46	34,87	88,76	761,00	0,48	0,32	3,92	80,66	

Обед

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерге- тическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества (мг)	Рецеп.сбор ник
		Белки	Жиры	Углевод ы		В1	В2	С	Са	
Рассольник Ленинградский	250	2,01	5,08	11,98	107,25	0,09	0,06	8,38	29,15	96М
Птица, тушеная в соусе	100	11,78	10,12	2,93	150,00	0,05	0,08	1,40	38,90	290М
Каша рассыпчатая, гречневая	180	10,32	7,30	46,36	292,50	0,25	0,13	0,00	17,78	302М
Чай с лимоном 200/7	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	2,83	14,20	377М
Батон домашний	70	5,25	2,03	35,98	183,40	0,07	0,02	0,00	13,30	ТТК

Итого за Обед	800	29,49	24,55	112,45	795,15	0,46	0,29	12,61	113,33	
---------------	-----	-------	-------	--------	--------	------	------	-------	--------	--

1 неделя 6 день (суббота)

Завтрак										
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества (мг)	Рецеп.сборник
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С		
Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00	
Шницель из филе птицы	100	15,28	1,80	12,02	119,00	0,27	0,08	0,17	19,08	
Каша рассыпчатая, ячневая	180	5,76	5,28	36,96	219,00	0,11	0,04	0,00	47,04	171/302М
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376М
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Завтрак	620	25,22	8,36	88,04	522,80	0,44	0,30	0,37	94,82	

Обед

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества (мг)	Рецеп.сборник
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С		
Суп с крупой и томатом	250	0,71	4,79	1,89	52,50	0,00	0,00	1,48	21,63	116М
Мясо тушеное	100	10,57	28,16	2,55	305,00	0,27	0,08	0,17	19,08	256М
Макаронные изделия отварные	180	6,60	5,40	31,70	202,14	0,07	0,03	0,00	5,80	202/309М
Кисель из плодов/ягод (замороженных или свежих, из сока плодового)	200	0,31	0,00	39,40	160,00	0,01	0,02	2,40	22,46	350-360М
Батон домашний	70	5,25	2,03	35,98	183,40	0,07	0,02	0,00	13,30	ТТК
Итого за Обед	800	23,44	40,38	111,52	903,04	0,42	0,15	4,05	82,27	

2 неделя 1 день (понедельник)

Завтрак										
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества (мг)	Рецеп.сборник
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С		
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,01	0,00	2,40	14М

Сыр (порциями)	16	4,29	4,03	0,00	53,44	0,03	0,10	0,90	44,00	15М
Каша вязкая молочная из риса и пшена	250	7,10	4,60	51,50	277,30	0,12	0,11	0,15	156,20	175М
Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,03	0,00	22,00	209М
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376М
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Завтрак	556	19,62	21,66	87,47	624,54	0,22	0,26	1,08	243,30	

Обед

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества (мг)	Рецеп.сборник
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	
Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,94	103,75	0,05	0,05	10,67	49,73	82М
Фрикадельки (из птицы), с соусом	100	12,44	18,55	7,33	247,22	0,03	0,10	0,90	44,00	297М
Каша рассыпчатая, пшеничная	180	7,58	5,40	46,62	265,20	0,14	0,06	0,00	28,86	171/302М
Компот плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 349М
Батон домашний	70	5,25	2,03	35,98	183,40	0,07	0,02	0,00	13,30	ТТК
Итого за Обед	800	27,23	31,07	128,75	914,17	0,30	0,24	12,47	150,07	

2 неделя 2 день (вторник)

Завтрак

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества (мг)	Рецеп.сборник
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	
Запеканка из творога с морковью и соусом молочным	200	14,90	13,10	78,50	492,40	0,09	0,25	3,20	161,20	224М
Чай фруктовый	200	0,30	0,11	1,85	9,94	0,01	0,01	1,38	8,37	54-19гн
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338М
Батон домашний	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,05	0,01	0,00	9,50	ТТК
Итого за Завтрак	550	19,35	15,06	115,85	680,34	0,18	0,29	14,58	195,07	

Обед

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества (мг)	Рецеп.сборник
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	
Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00	
Суп крестьянский с крупой	250	1,49	4,90	6,08	76,25	0,04	0,04	9,88	35,88	98М
Плов из филе птицы	200	18,01	8,95	36,45	298,66	0,14	0,14	6,50	36,09	291М
Компот плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 349М
Батон домашний	70	5,25	2,03	35,98	183,40	0,07	0,02	0,00	13,30	ТТК
Итого за Обед	820	26,02	16,14	109,89	692,91	0,28	0,38	17,45	109,45	

2 неделя 3 день (среда)

Завтрак

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества (мг)	Рецеп.сборник
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	
Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00	
Котлеты рубленные из бройлер-цыплят (филе) с соусом сметанным	100	10,04	11,33	11,87	190,00	0,07	0,07	0,65	44,22	295М
Каша рассыпчатая, гречневая	180	10,32	7,30	46,36	292,50	0,25	0,13	0,00	17,78	171/302М
Чай с лимоном 200/7	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	2,83	14,20	377М
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Завтрак	620	24,60	19,91	97,49	669,30	0,38	0,38	3,65	93,80	

Обед

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества (мг)	Рецеп.сборник
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	250	2,68	2,83	17,45	118,25	0,11	0,06	8,25	29,20	103М
Мясо тушеное	100	10,57	28,16	2,55	305,00	0,27	0,08	0,17	19,08	256М
Каша рассыпчатая, ячневая	180	5,76	5,28	36,96	219,00	0,11	0,04	0,00	47,04	302М

Компот плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 349М
Батон домашний	70	5,25	2,03	35,98	183,40	0,07	0,02	0,00	13,30	ТТК
Итого за Обед	800	24,42	38,46	120,82	940,25	0,57	0,21	9,32	122,80	

2 неделя 4 день (четверг)

Завтрак										
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества (мг)	Рецеп.сборник
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	
Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00	
Тефтели мясные с соусом сметанным с томатом (2-й вариант)	100	7,10	7,90	9,30	137,20	0,17	0,06	0,60	25,40	278М
Макаронные изделия отварные	180	6,60	5,40	31,70	202,14	0,07	0,03	0,00	5,80	202/309М
Чай с лимоном 200/7	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	2,83	14,20	377М
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Завтрак	620	17,9	14,6	80,3	526,1	0,3	0,3	3,6	63,0	

Обед

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества (мг)	Рецеп.сборник
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	
Суп картофельный с крупой	250	1,98	2,71	12,11	85,75	0,09	0,05	8,25	26,70	101М
Котлеты рубленные из бройлер-цыплят (филе) с соусом сметанным	100	10,04	11,33	11,87	190,00	0,07	0,07	0,65	44,22	295М
Макаронные изделия отварные	180	6,60	5,40	31,70	202,14	0,07	0,03	0,00	5,80	202/309М
Чай с лимоном 200/7	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	2,83	14,20	377М
Батон домашний	70	5,25	2,03	35,98	183,40	0,07	0,02	0,00	13,30	ТТК
Итого за Обед	800	24,0	21,5	106,9	723,3	0,3	0,2	11,7	104,2	

2 неделя 5 день (пятница)

Завтрак										
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества (мг)	Рецеп.сборник
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	

наименование блюда	порции, г	Белки	Жиры	Углевод ы	тическая ценность	В1	В2	С	Са	ник
Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00	
Курица (филе) тушеная с морковью	100	14,10	5,66	4,30	126,40	0,03	0,04	1,22	23,00	54- 25М*/ТТК
Каша рассыпчатая, пшенная	180	7,92	6,87	45,45	275,40	0,20	0,02	0,02	19,96	171/302М
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376М
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Завтрак	620	26,2	13,8	88,8	586,6	0,3	0,2	1,4	71,7	

Обед										
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерге- тическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества (мг)	Рецеп.сбор ник
		Белки	Жиры	Углевод ы		В1	В2	С		
Суп картофельный с горохом	250	5,48	5,27	16,53	148,25	0,22	0,07	5,82	42,68	102М
Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	0,05	0,05	3,73	39,07	229М
Пюре картофельное	180	3,60	5,70	24,50	164,70	0,16	0,13	21,70	44,30	312М
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376М
Батон домашний	70	5,25	2,03	35,98	183,40	0,07	0,02	0,00	13,30	ТТК
Итого за Обед	800	24	18	96	661	1	0,3	31	150	

2 неделя 6 день (суббота)										
Завтрак										
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерге- тическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества (мг)	Рецеп.сбор ник
		Белки	Жиры	Углевод ы		В1	В2	С		
Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00	
Гуляш мясной	100	10,64	28,19	2,88	309,00	0,28	0,08	0,92	20,00	260М
Макаронные изделия отварные	180	6,60	5,40	31,70	202,14	0,07	0,03	0,00	5,80	202/309М
Чай с лимоном 200/7	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	2,83	14,20	377М
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Завтрак	620	21,48	34,87	73,84	697,94	0,41	0,29	3,92	57,60	

Обед

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества (мг)	Рецеп.сборник
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	
Рассольник Ленинградский	250	2,01	5,08	11,98	107,25	0,09	0,06	8,38	29,15	96М
Тефтели из птицы (1-ый вариант)	100	12,44	18,55	7,33	247,20	0,03	0,10	0,89	44,00	ТТК
Каша рассыпчатая, пшеничная	180	7,58	5,40	46,62	265,20	0,14	0,06	0,00	28,86	171/302М
Кисель из плодов/ягод (замороженных или свежих, из сока плодового)	200	0,31	0,00	39,40	160,00	0,01	0,02	2,40	22,46	350-360М
Батон домашний	70	5,25	2,03	35,98	183,40	0,07	0,02	0,00	13,30	ТТК
Итого за Обед	800	27,59	31,06	141,31	963,05	0,34	0,26	11,67	137,77	

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 рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный 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)