

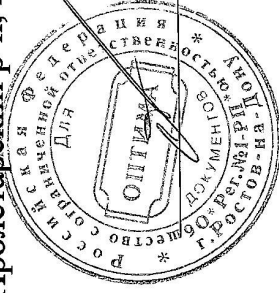
СОГЛАСОВАНО
Директором
МБОУ «Школа № 1»



Ю.Г. Понкратова

«09» 09 2024г.

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



М.Ф. Марченко

«09» 09 2024г.

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	Рецепт-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	Рецепт-орник	
		Белки	Жиры	Углевод	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	Рецепт-орник	
		Белки	Жиры	Углевод	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	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	энергетическая ценность	Рецепт.оборн
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	
Глюк 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
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
Битон 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				Витамины и микроэлементы							Энергетическая ценность	Рецепт.оборн
		Белки	Жиры	Углевод	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
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)

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г				Витамины и микроэлементы							Энергетическая ценность	Рецепт.оборн
		Белки	Жиры	Углевод	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
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 (пшеничная)	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	Рецепт, сб
		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 бобовыми (горох лущеный)	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	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	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	Рецепт, сб
		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	4,30	604,80	

Обед

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

Наименование блюда	порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	энергетическая ценность	Рецепт.об 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
Тертые из пшеницы (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)

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

Рисоольник 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
Грино, тушеная 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
Витон домашний	40	3	1,16	20,56	0,04	0	0	0,7	7,6	0	5,2	0,5	104,8	ГТК
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.об орник	
		Белки	Жиры	Углевод	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	ГТК
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.об орник	
		Белки	Жиры	Углевод	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
Мисеронные 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
	40	3	1,16	20,56	0,04	0	0	0,7	7,6	0	5,2	0,5	104,8	ТТК
	20	1,12	0,22	9,88	0,02	0	0	0,46	4,6	38,8	11,4	0,9	45,98	
	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 (понеделник)

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

Завтрак

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г		Углеводы	Витамины и микроэлементы							Энергетическая ценность	Рецепт. сб орник	
		Белки	Жиры		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		Углеводы	Витамины и микроэлементы							Энергетическая ценность	Рецепт. сб орник	
		Белки	Жиры		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)

Завтрак

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

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		
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	0,8	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		
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	
Гарфтели 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

Чаи 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
Напитки 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	Рецепт.об орник
		Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Салат 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
Жирное 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	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
Ватгон 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)	20	1,12	0,22	9,88	0,02	0	0	0,46	4,6	38,8	11,4	0,9	45,98	
Иолитованный	100	0,4	0,4	9,8	0,03	10	0	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)

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		
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
Напитки домашний	40	3	1,16	20,56	0,04	0	0,7	7,6	0	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

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		
Салат 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	
Куринца 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 (пшеница)	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
Чаи 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
Напитки 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	23,03	12,1	79,52	0,28	7,5	257,4	1,9	62,03	259,03	112,44	3,73	520,06	

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 (горю луцены)	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)

Завтрак

Наименование блюда	100 порций, г	Пищевые в-ва, г		Витамины и микроэлементы							Энергетическая ценность	Рецепт-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
Картофель отварной	140	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	216	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	556	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	100 порций, г	Пищевые в-ва, г		Витамины и микроэлементы							Энергетическая ценность	Рецепт-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	
Пюре картофельное 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

Тфетели 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
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 квартал	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 квартал	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 полугодие	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 полугодие	24,91	25,54	108,40	0,38	24,90	33,45	8,64	138,69	346,63	130,57	7,02	775,57

Для закладки финансовых возможностей, в рацион молока не включаются свиные фрукты.

Исход порций гарниров, вторых блюд, мясных изделий и овощей фруктов может меняться при наличии финансовых возможностей.

Для приготовления блюд используются продукты с подосервированными элементами - с целью поддержания микроэlements в организме детей.

В рационе - йодированная соль, морская рыба.

В меню сезонные овощи, включены в сложный гарнир.

Предусмотрено использование хлеба с содержанием минералов и макроэлементов, молоко витаминизированное.

Для приготовления меню использована литература:

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

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

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

4. Меню разработывается на период не менее двух недель для каждой возрастной группы детей (п. 8.1.4. СанПиН 2.3/2.4.3590-20)