



**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.оборннк	
		Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
															0,24
Суп молочный	250	5,47	4,74	17,95	0,09	0,82	33	0,37	163	136,87	26,67	0,65	120/17,121/17	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	15/17	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	382/17	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	ТТК	104,8	ТТК
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2	338/17	47	338/17
<b>Итого</b>	<b>615</b>	<b>18,75</b>	<b>17,20</b>	<b>65,89</b>	<b>0,24</b>	<b>12,57</b>	<b>122,40</b>	<b>1,43</b>	<b>558,82</b>	<b>397,43</b>	<b>70,96</b>	<b>4,08</b>	<b>510,40</b>	<b>510,40</b>	

**Обед**

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Витамины и микроэлементы								Энергетическая ценность	Рецеп.оборннк	
		Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
															0,25
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	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	82/17	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	268/17	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	171/17,302/17	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	342/17,344/17,348/17,349/17	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	ТТК	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	45,98	
<b>Итого</b>	<b>890</b>	<b>30,55</b>	<b>39,99</b>	<b>134,52</b>	<b>0,76</b>	<b>19,20</b>	<b>0,00</b>	<b>8,34</b>	<b>144,35</b>	<b>536,70</b>	<b>269,08</b>	<b>11,42</b>	<b>1031,83</b>	<b>1031,83</b>	

**1 неделя 2 день (вторник)**

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Витамины и микроэлементы								Энергетическая ценность	Рецеп.оборннк	
		Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
															0,76
<b>Итого</b>	<b>890</b>	<b>30,55</b>	<b>39,99</b>	<b>134,52</b>	<b>0,76</b>	<b>19,20</b>	<b>0,00</b>	<b>8,34</b>	<b>144,35</b>	<b>536,70</b>	<b>269,08</b>	<b>11,42</b>	<b>1031,83</b>	<b>1031,83</b>	

**Завтрак**

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Витамины и микроэлементы								Энергетическая ценность	Рецеп.оборннк	
		Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
															0,76
<b>Итого</b>	<b>890</b>	<b>30,55</b>	<b>39,99</b>	<b>134,52</b>	<b>0,76</b>	<b>19,20</b>	<b>0,00</b>	<b>8,34</b>	<b>144,35</b>	<b>536,70</b>	<b>269,08</b>	<b>11,42</b>	<b>1031,83</b>	<b>1031,83</b>	

**Завтрак**

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Витамины и микроэлементы								Энергетическая ценность	Рецеп.оборннк	
		Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
															0,76
<b>Итого</b>	<b>890</b>	<b>30,55</b>	<b>39,99</b>	<b>134,52</b>	<b>0,76</b>	<b>19,20</b>	<b>0,00</b>	<b>8,34</b>	<b>144,35</b>	<b>536,70</b>	<b>269,08</b>	<b>11,42</b>	<b>1031,83</b>	<b>1031,83</b>	

Наименование блюда	порции, г	Пищевые в-ва, г						Углеводы	Витамины и микроэлементы						Энергетическая ценность	Рецепт-орник
		Белки	Жиры	Углевод	В1	С	А		Е	Са	Р	Мg	Fe	тическая ценность		
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			
<b>Итого</b>	<b>705</b>	<b>23,95</b>	<b>19,02</b>	<b>87,20</b>	<b>0,35</b>	<b>50,66</b>	<b>8,73</b>	<b>20,60</b>	<b>151,70</b>	<b>414,54</b>	<b>142,00</b>	<b>5,07</b>	<b>624,80</b>			

**Обед**

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г						Углевод	Витамины и микроэлементы						Энергетическая ценность	Рецепт-орник
		Белки	Жиры	Углевод	В1	С	А		Е	Са	Р	Мg	Fe	тическая ценность		
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		
<b>Итого</b>	<b>910</b>	<b>26,00</b>	<b>20,16</b>	<b>126,40</b>	<b>0,34</b>	<b>46,27</b>	<b>19,50</b>	<b>18,75</b>	<b>170,36</b>	<b>335,02</b>	<b>126,88</b>	<b>7,41</b>	<b>824,06</b>			

**1 неделя 3 день (среда)**

**Завтрак**

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



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	
Шнц 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
Тертленг 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	ттк 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) водированный	20	1,12	0,22	9,88	0,02	0	0	0,46	4,6	38,8	11,4	0,9	45,98	
<b>Итого</b>	<b>900</b>	<b>29,15</b>	<b>28,78</b>	<b>127,32</b>	<b>0,43</b>	<b>21,75</b>	<b>149,45</b>	<b>5,01</b>	<b>153,63</b>	<b>388,99</b>	<b>242,86</b>	<b>9,39</b>	<b>935,83</b>	

### 1 неделя 5 день (пятница)

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			
													В1		
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) водированный	20	1,12	0,22	9,88	0,02	0	0	0,46	4,6	38,8	11,4	0,9	45,98		
<b>Итого</b>	<b>655</b>	<b>26,29</b>	<b>37,04</b>	<b>98,21</b>	<b>0,63</b>	<b>11,43</b>	<b>0,00</b>	<b>5,18</b>	<b>71,10</b>	<b>449,92</b>	<b>218,40</b>	<b>10,23</b>	<b>832,28</b>		

### 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			
													В1		
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, тушенная 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) водороданный	20	1,12	0,22	9,88	0,02	0	0	0,46	4,6	38,8	11,4	0,9	45,98	
<b>Итого</b>	<b>890</b>	<b>28,88</b>	<b>27,86</b>	<b>128,31</b>	<b>0,36</b>	<b>29,48</b>	<b>30,12</b>	<b>20,79</b>	<b>166,16</b>	<b>401,58</b>	<b>117,05</b>	<b>7,78</b>	<b>885,93</b>	

### 1 неделя 6 день (суббота)

#### Завтрак

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	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
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) водороданный	20	1,12	0,22	9,88	0,02	0	0	0,46	4,6	38,8	11,4	0,9	45,98	
<b>Итого</b>	<b>662</b>	<b>24,52</b>	<b>30,56</b>	<b>80,97</b>	<b>0,28</b>	<b>31,48</b>	<b>0,00</b>	<b>6,71</b>	<b>127,48</b>	<b>347,12</b>	<b>96,05</b>	<b>6,73</b>	<b>695,28</b>	

#### 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	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 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
Виточки 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) водированный	20	1,12	0,22	9,88	0,02	0	0	0,46	4,6	38,8	11,4	0,9	45,98	
<b>Итого</b>	<b>890</b>	<b>35,23</b>	<b>42,23</b>	<b>139,13</b>	<b>0,73</b>	<b>22,48</b>	<b>145,50</b>	<b>9,18</b>	<b>176,36</b>	<b>632,84</b>	<b>169,41</b>	<b>7,91</b>	<b>1081,60</b>	

## 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	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
<b>Итого</b>	<b>652</b>	<b>16,95</b>	<b>24,71</b>	<b>87,46</b>	<b>0,21</b>	<b>14,19</b>	<b>143,50</b>	<b>1,32</b>	<b>425,12</b>	<b>337,05</b>	<b>71,87</b>	<b>4,34</b>	<b>645,30</b>	

### 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	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) водированный	20	1,12	0,22	9,88	0,02	0	0	0,46	4,6	38,8	11,4	0,9	45,98	
<b>Итого</b>	<b>890</b>	<b>25,62</b>	<b>40,08</b>	<b>122,56</b>	<b>0,58</b>	<b>24,77</b>	<b>0,00</b>	<b>8,23</b>	<b>142,96</b>	<b>459,78</b>	<b>133,03</b>	<b>9,18</b>	<b>965,73</b>	

**2 неделя 2 день (вторник)**

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Витамины и микроэлементы								Энергетическая ценность	Рецепт.сборник
		Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	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	224/17, 327/17	
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	60	375/17, 376/17	
Батон домашний	40	3	1,16	20,56	0,04	0	0	0,7	7,6	0	5,2	104,8	ТТК	
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	0,03	10	0	0,2	16	11	9	47	338/17	
<b>Итого</b>	<b>555</b>	<b>23,75</b>	<b>26,29</b>	<b>88,56</b>	<b>0,21</b>	<b>11,35</b>	<b>111,26</b>	<b>4,71</b>	<b>246,14</b>	<b>291,16</b>	<b>59,28</b>	<b>4,49</b>	<b>687,65</b>	

**Завтрак**

**Обед**

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Витамины и микроэлементы								Энергетическая ценность	Рецепт.сборник
		Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	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 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	
<b>Итого</b>	<b>810</b>	<b>25,37</b>	<b>23,18</b>	<b>103,32</b>	<b>0,25</b>	<b>37,35</b>	<b>19,50</b>	<b>7,06</b>	<b>163,92</b>	<b>324,39</b>	<b>117,54</b>	<b>5,90</b>	<b>725,56</b>	

**2 неделя 3 день (среда)**

**Завтрак**

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Витамины и микроэлементы								Энергетическая ценность	Рецепт.сборник
		Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	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	
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	



Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Витамины и микроэлементы										Энергетическая ценность	Рецепт. сб орник
		Белки	Жиры	Углевод Ы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
													В1	С		
<b>Итого</b>	<b>662</b>	<b>26,61</b>	<b>30,11</b>	<b>93,52</b>	<b>0,23</b>	<b>9,68</b>	<b>0,00</b>	<b>7,43</b>	<b>130,18</b>	<b>440,48</b>	<b>91,25</b>	<b>6,56</b>	<b>749,58</b>			
Наименование блюда	Вес порции, г	Белки	Жиры	Углевод Ы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Энергетическая ценность	Рецепт. сб орник		
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			
<b>Итого</b>	<b>890</b>	<b>33,82</b>	<b>33,89</b>	<b>136,71</b>	<b>0,54</b>	<b>20,24</b>	<b>51,40</b>	<b>6,97</b>	<b>142,66</b>	<b>493,10</b>	<b>259,82</b>	<b>10,70</b>	<b>1001,93</b>			

### 2 неделя 4 день (четверг)

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Витамины и микроэлементы										Энергетическая ценность	Рецепт. сб орник
		Белки	Жиры	Углевод Ы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
													В1	С		
<b>Итого</b>	<b>575</b>	<b>21,45</b>	<b>35,30</b>	<b>70,99</b>	<b>0,59</b>	<b>17,75</b>	<b>0,00</b>	<b>4,89</b>	<b>76,10</b>	<b>309,56</b>	<b>86,96</b>	<b>5,93</b>	<b>688,49</b>			
Наименование блюда	Вес порции, г	Белки	Жиры	Углевод Ы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Энергетическая ценность	Рецепт. сб орник		
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			
<b>Итого</b>	<b>575</b>	<b>21,45</b>	<b>35,30</b>	<b>70,99</b>	<b>0,59</b>	<b>17,75</b>	<b>0,00</b>	<b>4,89</b>	<b>76,10</b>	<b>309,56</b>	<b>86,96</b>	<b>5,93</b>	<b>688,49</b>			

### Обед

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Витамины и микроэлементы										Энергетическая ценность	Рецепт. сб орник
		Белки	Жиры	Углевод Ы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
													В1	С		
<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>1,97</b>	<b>2,7</b>	<b>12,12</b>	<b>0,1</b>	<b>8,25</b>	<b>0</b>	<b>1,25</b>	<b>26,7</b>	<b>56</b>	<b>22,8</b>	<b>0,9</b>	<b>85,75</b>	<b>101/17</b>		
Наименование блюда	Вес порции, г	Белки	Жиры	Углевод Ы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Энергетическая ценность	Рецепт. сб орник		
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) водированный	20	1,12	0,22	9,88	0,02	0	0	0,46	4,6	38,8	11,4	0,9	45,98	
<b>Итого</b>	<b>900</b>	<b>30,68</b>	<b>33,54</b>	<b>257,66</b>	<b>0,50</b>	<b>17,24</b>	<b>10,15</b>	<b>7,34</b>	<b>124,44</b>	<b>284,96</b>	<b>110,27</b>	<b>12,52</b>	<b>932,73</b>	

### 2 неделя 5 день (пятница)

#### 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	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	54-25,м/22
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
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) водированный	20	1,12	0,22	9,88	0,02	0	0	0,46	4,6	38,8	11,4	0,9	45,98	
<b>Итого</b>	<b>655</b>	<b>27,33</b>	<b>14,07</b>	<b>98,82</b>	<b>0,36</b>	<b>11,83</b>	<b>286,00</b>	<b>2,74</b>	<b>76,25</b>	<b>349,92</b>	<b>144,80</b>	<b>5,37</b>	<b>632,58</b>	

#### 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	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 душистый)	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	
<b>Итого</b>	<b>940</b>	<b>29,41</b>	<b>20,05</b>	<b>110,92</b>	<b>0,59</b>	<b>37,45</b>	<b>8,73</b>	<b>8,22</b>	<b>213,36</b>	<b>521,61</b>	<b>189,76</b>	<b>7,28</b>	<b>764,03</b>	

### 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	B1	C	A	E	Ca	P	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	
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	
<b>Итого</b>	<b>665</b>	<b>19,82</b>	<b>21,56</b>	<b>92,22</b>	<b>0,34</b>	<b>43,26</b>	<b>17,59</b>	<b>21,09</b>	<b>196,31</b>	<b>330,83</b>	<b>91,58</b>	<b>4,26</b>	<b>641,96</b>	

#### 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		
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
<b>Итого</b>	<b>890</b>	<b>30,60</b>	<b>29,46</b>	<b>116,87</b>	<b>0,42</b>	<b>21,30</b>	<b>0,00</b>	<b>7,44</b>	<b>151,79</b>	<b>526,17</b>	<b>124,21</b>	<b>6,86</b>	<b>858,63</b>

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

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

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

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 повышенным содержанием микроэлементов - 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 микро и макроэлементов, молоко витаминизированное.

При составлении меню использована литература

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся по всем образовательным учреждениям Могилы М.П. изд. Де/Ли 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)