

СОГЛАСОВАНО

Директором  
МБОУ «Школа № 7»  
имени Береста А.П.

  
А.А. Лисовская

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

УТВЕРЖДАЮ

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

  
М.Ф. Марченко

«09» \_\_\_\_\_ 2024 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 из малообеспеченных семей и из  
семей находящихся в социально опасном положении  
завтрак или обед стоимостью 90 руб. 13 коп.**

**Примерное двухнедельное меню ООО "Оптима"**  
**для организации питания обучающихся общеобразовательных школ с 5 по 11 класс**  
**из малообеспеченных семей и из семей находящихся в социально опасном положении**  
**(завтрак или обед)**

**1 неделя 1 день (понедельник)**

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Витамины и микроэлементы								Энергетическая ценность	Рецеп.сб орник
		Белки	Жиры	Углевод ы	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
<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>	

**Обед**

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Витамины и микроэлементы								Энергетическая ценность	Рецеп.сб 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	
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	
<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>	

**1 неделя 2 день (вторник)**

**Завтрак**

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Витамины и микроэлементы								Энергетическая ценность	Рецеп.сб 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	
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
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			Витамины и микроэлементы								Энергетическая ценность	Рецеп.сб орник
		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 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
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>25,30</b>	<b>20,76</b>	<b>116,40</b>	<b>0,31</b>	<b>23,09</b>	<b>19,50</b>	<b>5,85</b>	<b>137,63</b>	<b>330,73</b>	<b>122,58</b>	<b>5,88</b>	<b>784,16</b>	

#### 1 неделя 3 день (среда)

#### Завтрак

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Витамины и микроэлементы								Энергетическая ценность	Рецеп.сб 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
<b>Итого</b>	<b>642</b>	<b>16,56</b>	<b>16,01</b>	<b>77,96</b>	<b>0,16</b>	<b>16,53</b>	<b>103,70</b>	<b>1,97</b>	<b>326,48</b>	<b>221,30</b>	<b>48,90</b>	<b>4,77</b>	<b>524,76</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	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 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
Птица отварная	100	23,4	18,6	0,35	0,03	2,35	58,2	0,92	53,6	164	20,3	1,9	262	288/17
Каша рассыпчатая (пшенная)	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	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	
<b>Итого</b>	<b>890</b>	<b>42,98</b>	<b>37,25</b>	<b>124,87</b>	<b>0,60</b>	<b>28,45</b>	<b>58,20</b>	<b>20,43</b>	<b>201,00</b>	<b>498,65</b>	<b>162,42</b>	<b>8,32</b>	<b>1020,53</b>	

**1 неделя 4 день (четверг)**

**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		
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	ГТК
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>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>	

**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	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	ТТК 104 от 01.09.2021, 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	
<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)**

**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	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	
<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	Рецеп.сб орник
		Белки	Жиры	Углеводы	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	
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) 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>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)

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Витамины и микроэлементы								Энергетическая ценность	Рецеп.сб орник
		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	
Котлета мясная	100	12,82	26,2	13,1	0,36	4,3	0	3,46	9,1	151,16	31,9	2	342	268/17
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	
<b>Итого</b>	<b>662</b>	<b>22,14</b>	<b>39,36</b>	<b>91,52</b>	<b>0,61</b>	<b>35,58</b>	<b>0,00</b>	<b>7,57</b>	<b>115,36</b>	<b>338,94</b>	<b>104,90</b>	<b>6,29</b>	<b>812,28</b>	

### Обед

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Витамины и микроэлементы								Энергетическая ценность	Рецеп.сб орник
		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 из овощей	250	1,62	5	9,15	0,07	10,4	0	2,32	34,87	49,3	20,75	0,8	95,25	99/17
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
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	
<b>Итого</b>	<b>900</b>	<b>28,38</b>	<b>29,19</b>	<b>140,02</b>	<b>0,51</b>	<b>19,38</b>	<b>17,59</b>	<b>11,69</b>	<b>209,29</b>	<b>548,26</b>	<b>262,79</b>	<b>10,45</b>	<b>944,91</b>	

### 2 неделя 1 день (понедельник)

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Витамины и микроэлементы								Энергетическая ценность	Рецеп.сб орник
		Белки	Жиры	Углевод ы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	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	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	
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	25,33	40,08	120,76	0,58	17,77	0,00	7,63	155,96	448,78	132,03	8,95	955,73	
-------	-----	-------	-------	--------	------	-------	------	------	--------	--------	--------	------	--------	--

### 2 неделя 2 день (вторник)

#### 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		
Залезанка 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
<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>	

#### 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	100	1,70	5	8,45	0,02	19,83	0	15,4	52,23	33,95	16	0,66	85,70	
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, 342/17, 344/17, 348/17, 349/17
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	
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>24,93</b>	<b>21,87</b>	<b>112,73</b>	<b>0,25</b>	<b>36,46</b>	<b>19,50</b>	<b>19,86</b>	<b>179,15</b>	<b>305,12</b>	<b>118,30</b>	<b>5,33</b>	<b>750,86</b>	

### 2 неделя 3 день (среда)

#### 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	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	
<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>	

**Обед**

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Витамины и микроэлементы								Энергетическая ценность	Рецеп. сб орник
		Белки	Жиры	Углевод 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	
<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)**

**Завтрак**

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

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Обед										Энергетическая ценность	Рецеп. сб орник
		Белки	Жиры	Углевод ы	Витамины и микроэлементы											
					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			
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		
Крупяные 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) водорванный	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>30,98</b>	<b>32,54</b>	<b>257,86</b>	<b>0,50</b>	<b>30,42</b>	<b>10,15</b>	<b>20,04</b>	<b>141,17</b>	<b>278,25</b>	<b>105,57</b>	<b>11,85</b>	<b>925,63</b>			

**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	Углевод ы	Витамины и микроэлементы											
					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			
Курятица 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		
Хлеб 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) водорванный	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	Рецеп. сб орник
		Белки	Жиры	Углевод ы	Витамины и микроэлементы											
					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	
Картофельный с бобовыми (горох)	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
Мясная в томате с овощами	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
Блюэт 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>940</b>	<b>29,98</b>	<b>25,95</b>	<b>117,47</b>	<b>0,59</b>	<b>40,60</b>	<b>8,73</b>	<b>10,82</b>	<b>225,86</b>	<b>538,27</b>	<b>196,46</b>	<b>8,01</b>	<b>846,83</b>	

**2 неделя 6 день (суббота)**

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Витамины и микроэлементы								Энергетическая ценность	Рецеп.сб 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	
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) 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>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>	

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Витамины и микроэлементы								Энергетическая ценность	Рецеп.сб 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	
Суп из овощей	250	1,62	5	9,15	0,07	10,4	0	2,32	34,87	49,3	20,75	0,8	95,25	99/17
Котлета мясная	100	12,82	26,2	13,1	0,36	4,3	0	3,46	9,1	151,16	31,9	2	342	268/17

Итого за завтрак	180	5,76	5,31	37,08	0,12	0	0	0,96	47,06	197,28	28,5	1,03	219	173/17,302/17
Среднее значение за завтрак	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
Итого за обед	40	3	1,16	20,56	0,04	0	0	0,7	7,6	0	5,2	0,5	104,8	ТТК
Среднее значение за обед	20	1,12	0,22	9,88	0,02	0	0	0,46	4,6	38,8	11,4	0,9	45,98	
Итого за ужин	890	25,28	38,04	116,00	0,64	20,36	0,00	8,07	140,61	468,88	115,69	5,89	934,03	

Итого за завтрак	267,35	306,96	1040,91	4,14	246,18	904,44	83,64	2619,70	4172,29	1190,18	65,88	8037,73
Среднее значение за завтрак	22,28	25,58	86,74	0,35	20,52	75,37	6,97	218,31	347,69	99,18	5,49	669,81
Итого за обед	355,56	376,20	1632,97	6,07	307,20	364,64	145,50	1997,47	5237,31	2104,65	103,97	11018,20
Среднее значение за обед	29,63	31,35	136,08	0,51	25,60	30,39	12,13	166,46	436,44	175,39	8,66	918,18

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

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

Для приготовления блюд используется продукция с водосодержащими элементами - с целью поддержания микроэлементов в организме детей.

В рационе - йодированная соль, морская рыба.

В меню исключены 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 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

Примерный рацион составляется на период не менее двух недель для каждой возрастной группы детей (п. 8.1.4. СанПиН 2.3/2.4.3590-20)