

СОГЛАСОВАНО

Директором

МАОУ «Школа № 7»

имени Береста А.П.



А.А. Лисовская

« 12 » мая 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО «Оптима»

Пролетарский р-н, г. Ростов-на-Дону



М.Ф. Марченко

« 12 » мая 2025 г.

**Примерное десятидневное меню ООО «Оптима»
для организации питания школьников в лагерях
с дневным пребыванием детей на базе общеобразовательных учреждений
Пролетарского района г. Ростова-на-Дону
на 2025 год
(летний лагерь)**

Примерное десятидневное меню ООО "Оптима"
для организации питания в лагерях с дневным пребыванием детей на базе
общеобразовательных учреждений Пролетарского района города Ростова-на-Дону
2025 год

1 день

Завтрак

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Витамины и микроэлементы								Энергетическая ценность	Рецеп.сборник
		Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Яйцо вареное	1/40	5,1	4,6	0,3	0,03	0	100	0,24	22	76,8	4,8	1	63	209/17
Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	200/10	6	10,85	42,95	0,06	0,96	54,8	0,23	130,7	157,44	36,46	0,62	294	174/17
Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,68	14,7	0,04	1,3	20	0	125,8	90	14	0,13	100,6	379/17
Батон домашний	50	3,75	1,45	25,7	0,05	0	0	0,9	9,5	0	6,5	0,6	131	ТТК
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	40	2,24	0,44	19,76	0,04	0	0	0,92	9,2	77,6	22,8	1,8	91,96	
Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	0,04	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3	70,5	338/17
	690	20,86	20,62	118,11	0,26	17,26	174,80	2,59	321,20	418,34	98,06	7,45	751,06	

Обед

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Витамины и микроэлементы								Энергетическая ценность	Рецеп.сборник
		Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Салат из свежих огурцов и помидоров с зеленью	60/2	0,58	3,64	2,2	0,02	4,95	0	0,24	11,4	20,34	9,62	0,44	42,42	24/17
Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне с зеленью	250/2	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
Бефстроганов из отварной говядины	90	13	11,02	3,4	0,03	0,33	15,21	0,44	30,22	112,43	17,8	1,8	162,9	245/17, 330/17
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
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	70	5,25	2,03	36	0,07	0	0	1,22	13,3	0	9,1	0,9	183,4	ТТК
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	50	2,8	0,55	24,7	0,05	0	0	1,15	11,5	97	28,5	2,25	114,95	
	874	30,33	27,04	126,44	0,29	30,75	15,21	6,82	155,03	357,54	124,26	8,31	876,27	

Всего за день		51,19	47,66	244,55	0,55	48,01	190,01	9,41	476,23	775,88	222,32	15,76	1627,33	
---------------	--	-------	-------	--------	------	-------	--------	------	--------	--------	--------	-------	---------	--

2 день

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	Мg	Fe		
Сыр порционный	20	4,64	5,9	0	0,02	0,14	52	0,14	176	100	7	0,2	72	15/17
Салат из свеклы с яблоками	60	0,66	3,66	6,72	0,01	3,86	0	6,36	17,56	19,08	10,08	0,9	62,34	54/17
Фрикадельки рыбные	90	11,07	1,7	8,04	0,09	0,54	19,26	0,36	53,1	156,42	34,32	0,7	91,8	240/17
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
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	50	3,75	1,45	25,7	0,05	0	0	0,9	9,5	0	6,5	0,6	131	ТТК
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	40	2,24	0,44	19,76	0,04	0	0	0,92	9,2	77,6	22,8	1,8	91,96	
	625	25,49	17,97	95,66	0,35	22,73	71,26	8,88	313,43	442,50	109,85	5,49	646,35	

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	Мg	Fe		
Салат витаминный с зеленью	60/2	0,72	3,06	3,3	0,02	7,8	0	1,44	20,4	18	10,8	0,56	43,8	2/21
Суп картофельный с макаронными изделиями (лапша), курицей отварной и зеленью	250/25/2	9,44	8,4	12,75	0,06	1,7	5,5	2,8	42,2	85,05	21,1	6,34	174	111/17, 288/17
Котлета мясная	90	14,13	15,33	12,7	0,08	0,3	4,23	3,1	36,63	167,22	50,22	2,52	248,31	268/17
Каша рассыпчатая (гречневая)	150	8,6	6,1	38,64	0,21	0	0	0,6	14,84	203,92	135,82	4,56	243,75	171/17, 302/17
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	0,02	0,73	0	0,5	32,5	23,44	17,46	0,7	132,8	349/17
Батон домашний	70	5,25	2,03	36	0,07	0	0	1,22	13,3	0	9,1	0,9	183,4	ТТК
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	50	2,8	0,55	24,7	0,05	0	0	1,15	11,5	97	28,5	2,25	114,95	
Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	0,04	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3	70,5	338/17
	1049	42,20	36,16	174,80	0,55	25,53	9,73	11,11	195,37	611,13	286,50	21,13	1211,51	
Всего за день		67,69	54,13	270,46	0,90	48,26	80,99	19,99	508,80	1053,63	396,35	26,62	1857,86	

3 день

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	Мg	Fe		
Запеканка из творога с молоком сгущенным (150/30)	180	26,3	19,9	50,4	0,1	0,85	117	0,74	352,05	387,3	47,8	1,16	486	223/17
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	50	3,75	1,45	25,7	0,05	0	0	0,9	9,5	0	6,5	0,6	131	ТТК
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	40	2,24	0,44	19,76	0,04	0	0	0,92	9,2	77,6	22,8	1,8	91,96	
Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	0,04	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3	70,5	338/17
	642	33,02	22,41	125,76	0,23	18,68	117,00	2,87	408,95	485,80	93,00	7,22	841,46	

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	Мg	Fe		
Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	0,03	10,5	0	0,42	8,4	15,6	12	0,54	13,2	71/17
Суп картофельный с бобовыми (горох лущеный) и зеленью	250/2	5,5	5,3	16,54	0,25	5,82	0	2,42	42,70	88,12	35,60	2,05	148,25	102/17
Птица тушеная в соусе с овощами	225	19,6	17,3	19,35	0,18	12,5	45,15	1,03	85	165,16	54,03	4,11	311,99	292/17, 331/17
Компот из плодов или ягод свежих или свежемороженых	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
Батон домашний	70	5,25	2,03	36	0,07	0	0	1,22	13,3	0	9,1	0,9	183,4	ТТК
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	50	2,8	0,55	24,7	0,05	0	0	1,15	11,5	97	28,5	2,25	114,95	
	857	33,97	25,50	126,77	0,59	29,72	45,15	6,32	175,08	370,28	144,37	10,80	886,39	
Всего за день		66,99	47,91	252,53	0,82	48,40	162,15	9,19	584,03	856,08	237,37	18,02	1727,85	

4 день

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	Мg	Fe		
Овощи натуральные свежие	60	0,42	0,06	1,14	0,02	2,94	0	0,06	10,2	18	8,4	0,3	7,2	71/17
Омлет с зеленым горошком	150	10	15	4,8	0,08	1	0,2	0,8	116	188	20	1,8	194	269/21
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	50	3,75	1,45	25,7	0,05	0	0	0,9	9,5	0	6,5	0,6	131	ТТК
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	40	2,24	0,44	19,76	0,04	0	0	0,92	9,2	77,6	22,8	1,8	91,96	
Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	0,04	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3	70,5	338/17
	650	21,09	21,09	83,68	0,29	20,53	24,60	2,98	321,12	424,66	92,54	8,28	613,26	

Обед

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Витамины и микроэлементы								Энергетическая ценность	Рецеп.об орник
		Белки	Жиры	Углевод ы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Салат из свежих огурцов и помидоров с зеленью	60/2	0,58	3,64	2,2	0,02	4,95	0	0,24	11,4	20,34	9,62	0,44	42,42	24/17
Суп харчо с мясом и зеленью	250/25/2	8,8	10,4	13,52	0,03	0,7	0	2,8	17,45	89,7	19,4	1	183,1	109/21
Котлета рубленая из филе птицы с соусом сметанный	100/50	18,05	12	19,05	0,2	0,9	30,7	68,4	71,05	88,36	24,84	3,7	257,05	294/17, 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
Кисель из плодов или ягод свежих или свежемороженных	200	0,15	0,08	24,5	0,01	24	0	0,14	14	8,94	5,58	0,14	114,6	350/17
Батон домашний	70	5,25	2,03	36	0,07	0	0	1,22	13,3	0	9,1	0,9	183,4	ТТК
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	50	2,8	0,55	24,7	0,05	0	0	1,15	11,5	97	28,5	2,25	114,95	
	959	41,94	33,20	158,82	0,50	30,55	30,70	74,99	162,74	463,31	131,25	11,13	1116,77	
Всего за день		63,03	54,29	242,50	0,79	51,08	55,30	77,97	483,86	887,97	223,79	19,41	1730,03	

5 день

Завтрак

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Витамины и микроэлементы								Энергетическая ценность	Рецеп.об орник
		Белки	Жиры	Углевод ы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Сыр порционный	20	4,64	5,9	0	0,02	0,14	52	0,14	176	100	7	0,2	72	15/17
Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных Геркулес с маслом сливочным	200/10	8,31	13,12	37,63	0,18	0,96	54,8	0,62	149,62	234,98	70,82	1,73	303	173/17
Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,68	14,7	0,04	1,3	20	0	125,8	90	14	0,13	100,6	379/17
Батон домашний	50	3,75	1,45	25,7	0,05	0	0	0,9	9,5	0	6,5	0,6	131	ТТК
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	40	2,24	0,44	19,76	0,04	0	0	0,92	9,2	77,6	22,8	1,8	91,96	

Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	0,04	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3	70,5	338/17
	670	22,71	24,19	112,49	0,37	17,40	126,80	2,88	494,12	519,08	134,62	7,76	769,06	

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	Мg	Fe		
Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	0,03	10,5	0	0,42	8,4	15,6	12	0,54	13,2	71/17
Суп картофельный с мясными фрикадельками и зеленью	250/35/2	2,5	3,16	17,5	0,13	12,62	0	1,45	33,85	82,3	33,8	1,3	120,84	104/17, 105/17
Рыба тушеная 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	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
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	70	5,25	2,03	36	0,07	0	0	1,22	13,3	0	9,1	0,9	183,4	ТТК
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	50	2,8	0,55	24,7	0,05	0	0	1,15	11,5	97	28,5	2,25	114,95	
	967	30,30	18,48	129,42	0,51	61,68	8,73	8,64	196,62	560,83	195,95	7,93	827,54	
Всего за день		53,01	42,67	241,91	0,88	79,08	135,53	11,52	690,74	1079,91	330,57	15,69	1596,60	

6 день

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	Мg	Fe		
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	0	0	40	0,11	2,4	3	0	0,02	66	14/17
Макаронные изделия отварные с сыром	200	13,6	15,9	34,1	0,08	0,22	115,2	1,07	295,2	202,08	20,32	1,23	334,4	202/17, 204/17
Чай с сахаром	200/15	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	50	3,75	1,45	25,7	0,05	0	0	0,9	9,5	0	6,5	0,6	131	ТТК
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	40	2,24	0,44	19,76	0,04	0	0	0,92	9,2	77,6	22,8	1,8	91,96	
Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	0,04	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3	70,5	338/17
	665	20,34	25,66	109,39	0,21	15,25	155,20	3,30	351,40	301,98	64,52	7,23	753,86	

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	Мg	Fe		

Салат из свежих огурцов и помидоров с зеленью	60/2	0,58	3,64	2,2	0,02	4,95	0	0,24	11,4	20,34	9,62	0,44	42,42	24/17
Рассольник Ленинградский с зеленью	250/2	2	5,1	12	0,09	8,4	0	2,4	29,15	56,75	24,2	0,92	107,25	96/17
Тефтели из говядины "Ёжики" с соусом молочный	90/50	14,7	11,4	16,9	0,07	0	0,03	0,52	64,75	173,25	26,25	1,45	229,25	350/21, 402/21
Каша рассыпчатая (гречневая)	150	8,6	6,1	38,64	0,21	0	0	0,6	14,84	203,92	135,82	4,56	243,75	171/17, 302/17
Компот из плодов или ягод свежих или свежемороженных	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
Батон домашний	70	5,25	2,03	36	0,07	0	0	1,22	13,3	0	9,1	0,9	183,4	ТТК
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	50	2,8	0,55	24,7	0,05	0	0	1,15	11,5	97	28,5	2,25	114,95	
	924	34,09	28,98	158,34	0,52	14,25	0,03	6,21	159,12	555,66	238,63	11,47	1035,62	
Всего за день		54,43	54,64	267,73	0,73	29,50	155,23	9,51	510,52	857,64	303,15	18,70	1789,48	

7 день

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	Мg	Fe		
Салат из свеклы с яблоками	60	0,66	3,66	6,72	0,01	3,86	0	6,36	17,56	19,08	10,08	0,9	62,34	54/17
Плов из отварного филе птицы	200	12,3	8,2	24,8	0,04	0	0,01	0,6	20	87	28	0,71	223	375/21
Чай с сахаром	200/15	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	50	3,75	1,45	25,7	0,05	0	0	0,9	9,5	0	6,5	0,6	131	ТТК
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	40	2,24	0,44	19,76	0,04	0	0	0,92	9,2	77,6	22,8	1,8	91,96	
Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	0,04	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3	70,5	338/17
	715	19,62	14,37	106,68	0,18	18,89	0,01	9,08	91,36	202,98	82,28	7,59	638,80	

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	Мg	Fe		
Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	0,03	10,5	0	0,42	8,4	15,6	12	0,54	13,2	71/17
Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью	250/2	1,75	4,95	7,9	0,06	15,8	0	2,4	49,25	49	22,12	0,9	89,75	88/17
Мясо тушеное	90	13,7	15,6	2,3	0,03	0,16	0	2,35	19,1	143,41	20,75	2,2	202,5	256/17

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
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	70	5,25	2,03	36	0,07	0	0	1,22	13,3	0	9,1	0,9	183,4	ТТК
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	50	2,8	0,55	24,7	0,05	0	0	1,15	11,5	97	28,5	2,25	114,95	
	872	28,62	28,45	116,42	0,40	59,42	0,00	8,14	172,52	427,61	132,22	8,40	841,45	
Всего за день		48,24	42,82	223,10	0,58	78,31	0,01	17,22	263,88	630,59	214,50	15,99	1480,25	

8 день

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	Мg	Fe		
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	0	0	40	0,11	2,4	3	0	0,02	66	14/17
Пудинг из творога (запеченный) с соусом молочный (130/20)	150	20,26	14,96	32,9	0,1	0,36	92,23	0,74	183,76	261,78	33,3	1,4	349,2	222/17, 326/17
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	50	3,75	1,45	25,7	0,05	0	0	0,9	9,5	0	6,5	0,6	131	ТТК
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	40	2,24	0,44	19,76	0,04	0	0	0,92	9,2	77,6	22,8	1,8	91,96	
Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	0,04	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3	70,5	338/17
	600	31,01	28,24	110,77	0,29	16,95	156,63	2,97	381,08	483,44	97,44	7,60	827,26	

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	Мg	Fe		
Салат витаминный с зеленью	60/2	0,72	3,06	3,3	0,02	7,8	0	1,44	20,4	18	10,8	0,56	43,8	2/21
Суп с рыбными консервами и зеленью	250/2	9,3	11,4	10,05	0,07	5,75	0,01	0,22	30,5	146,5	32,25	1,02	180	122/21
Птица отварная	100	23,4	18,62	0,36	0,04	2,36	58,2	0,92	53,6	164	20,3	1,9	262	288/17
													171/17, 302/17	
Каша рассыпчатая (гречневая)	150	8,6	6,1	38,64	0,21	0	0	0,6	14,84	203,92	135,82	4,56	243,75	349/17
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	0,02	0,73	0	0,5	32,5	23,44	17,46	0,7	132,8	ТТК
Батон домашний	70	5,25	2,03	36	0,07	0	0	1,22	13,3	0	9,1	0,9	183,4	ТТК
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	50	2,8	0,55	24,7	0,05	0	0	1,15	11,5	97	28,5	2,25	114,95	
	884	50,73	41,85	145,06	0,48	16,64	58,21	6,05	176,64	652,86	254,23	11,89	1160,70	
Всего за день		81,74	70,09	255,83	0,77	33,59	214,84	9,02	557,72	1136,30	351,67	19,49	1987,96	

9 день

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	Мг	Fe		
Овощи натуральные свежие	60	0,42	0,06	1,14	0,02	2,94	0	0,06	10,2	18	8,4	0,3	7,2	71/17
Котлета рыбная	90	11,63	7,43	14,3	0,07	0,6	8,46	51,51	64,7	166,9	37,35	1,3	171	234/17
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
Чай с сахаром	200/15	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	50	3,75	1,45	25,7	0,05	0	0	0,9	9,5	0	6,5	0,6	131	ТТК
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	40	2,24	0,44	19,76	0,04	0	0	0,92	9,2	77,6	22,8	1,8	91,96	
	605	21,17	14,20	96,34	0,32	21,73	8,46	53,59	141,67	351,90	104,20	5,29	598,41	

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	Мг	Fe		
Салат из свеклы с сыром	60	1,8	5,04	4,2	0,01	2,94	0,01	1,7	60	44,6	12,6	0,76	69,6	32/21
Суп из овощей на мясном бульоне с зеленью	250/2	1,6	5	9,15	0,07	10,37	0	2,32	34,9	49,3	20,75	0,8	95,25	99/17
Гуляш из говядины отварной	90	12,02	12,67	2,94	0,01	1,08	0	0	21,24	105,33	18,24	1,8	147,6	246/17
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 или ягод свежих или свежемороженных	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
Батон домашний	70	5,25	2,03	36	0,07	0	0	1,22	13,3	0	9,1	0,9	183,4	ТТК
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	50	2,8	0,55	24,7	0,05	0	0	1,15	11,5	97	28,5	2,25	114,95	
Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	0,04	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3	70,5	338/17
	1022	30,54	30,55	158,44	0,38	30,29	0,01	7,81	203,16	476,10	142,04	13,46	1017,15	
		51,71	44,75	254,78	0,70	52,02	8,47	61,40	344,83	828,00	246,24	18,75	1615,56	
Всего за день														

10 день

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	Мг	Fe		

Наименование блюда	порции, г	Белки	Жиры	Углевод ы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	тическая ценность	Рецепт орник
Консервы овощные закусочные (зеленый горошек)	60	1,92	0,12	3,96	0,07	6	0	0,12	12	37,2	12	0,48	24	
Фрикадельки из птицы	90	12,27	11,97	7,2	0,03	0,92	35,8	78,12	41,42	93,7	12,98	1,01	185,4	297/17
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	200/15	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	50	3,75	1,45	25,7	0,05	0	0	0,9	9,5	0	6,5	0,6	131	ТТК
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	40	2,24	0,44	19,76	0,04	0	0	0,92	9,2	77,6	22,8	1,8	91,96	
	605	25,75	18,50	98,06	0,24	6,95	35,80	81,03	88,08	248,47	76,80	5,27	660,81	

Обед

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Витамины и микроэлементы								Энергетическая ценность	Рецепт орник
		Белки	Жиры	Углевод ы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Салат из свежих огурцов и помидоров с зеленью	60/2	0,58	3,64	2,2	0,02	4,95	0	0,24	11,4	20,34	9,62	0,44	42,42	24/17
Суп картофельный с бобовыми (горох лущеный) и зеленью	250/2	5,5	5,3	16,54	0,25	5,82	0	2,42	42,70	88,12	35,60	2,05	148,25	102/17
Биточек мясной	90	14,13	15,33	12,7	0,08	0,3	4,23	3,1	36,63	167,22	50,22	2,52	248,31	268/17
Каша рассыпчатая (гречневая)	150	8,6	6,1	38,64	0,21	0	0	0,6	14,84	203,92	135,82	4,56	243,75	171/17, 302/17
Компот из плодов или ягод свежих или замороженных	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
Батон домашний	70	5,25	2,03	36	0,07	0	0	1,22	13,3	0	9,1	0,9	183,4	ТТК
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	50	2,8	0,55	24,7	0,05	0	0	1,15	11,5	97	28,5	2,25	114,95	
Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	0,04	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3	70,5	338/17
	1024	37,62	33,71	173,38	0,73	26,97	4,23	9,11	168,55	597,50	287,50	16,97	1166,18	
Всего за день		63,37	52,21	271,44	0,97	33,92	40,03	90,14	256,63	845,97	364,30	22,24	1826,99	

Итого за завтрак	241,06	207,25	1056,94	2,74	176,37	870,56	170,17	2912,41	3879,15	953,31	69,18	7100,33
Среднее значение за завтрак	24,11	20,73	105,69	0,27	17,64	87,06	17,02	291,24	387,92	95,33	6,92	710,03

Итого за обед	360,34	303,92	1467,89	4,95	325,80	172,00	145,20	1764,83	5072,82	1936,95	121,49	10139,58
Среднее значение за обед	36,03	30,39	146,79	0,50	32,58	17,20	14,52	176,48	507,28	193,70	12,15	1013,96

Итого за день	601,40	511,17	2524,83	7,69	502,17	1042,56	315,37	4677,24	8951,97	2890,26	190,67	17239,91
Среднее значение за день	60,14	51,12	252,48	0,77	50,22	104,26	31,54	467,72	895,20	289,03	19,07	1723,99

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, молоко витаминизированное.

При составлении меню использована литература:

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могилынский М.П. изд. Делли плюс, 2017 г.,

Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я., 2021 г.

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