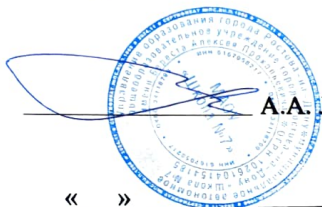


СОГЛАСОВАНО

Директором

МАОУ «Школа № 7»



А.А. Лисовская

«\_\_» \_\_\_\_\_ г.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО «Оптима»

Пролетарский р-н, г. Ростов-на-Дону



М.Ф. Марченко

«12» 01 2026 г.

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

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

**1 неделя 1 день (понедельник)**

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

**Обед**

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

### 1 неделя 2 день (вторник)

#### Завтрак

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

#### Обед

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

### 1 неделя 3 день (среда)

#### Завтрак

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

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

### Обед

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

### 1 неделя 4 день (четверг)

#### Завтрак

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

#### Обед

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



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

### 1 неделя 5 день (пятница)

#### Завтрак

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

#### Обед

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

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

### 1 неделя 6 день (суббота)

#### Завтрак

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

#### Обед

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

### 2 неделя 1 день (понедельник)

#### Завтрак

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

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

### Обед

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

### 2 неделя 2 день (вторник)

#### Завтрак

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

#### Обед

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

### 2 неделя 3 день (среда)

#### Завтрак

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

#### Обед

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





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

### Обед

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

### 2 неделя 6 день (суббота)

#### Завтрак

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

### Обед

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

В рационе - йодированная соль, морская рыба.

В меню сезонные овощи, включены в сложный гарнир.

Предусмотрено использования хлеба с содержанием микро и макронутриентов, молоко витаминизированное.

При составлении меню использована литература:

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

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

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

Примерное меню разрабатывается на период не менее двух недель для каждой возрастной группы детей (п.8.1.4. СанПиН 2.3/2.4.3590-20)