

СОГЛАСОВАНО  
Директором  
МАОУ «Школа № 7»



А.А. Лисовская

« 21 » апреля 2026 г.

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



М.Ф. Марченко

« 21 » апреля 2026 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 2026 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**  
**2026 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 оливочным	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) водированный	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
	<b>690</b>	<b>20,86</b>	<b>20,62</b>	<b>118,11</b>	<b>0,26</b>	<b>17,26</b>	<b>174,80</b>	<b>2,59</b>	<b>321,20</b>	<b>418,34</b>	<b>98,06</b>	<b>7,45</b>	<b>751,06</b>	

**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) водированный	50	2,8	0,55	24,7	0,05	0	0	1,15	11,5	97	28,5	2,25	114,95	
	<b>874</b>	<b>30,33</b>	<b>27,04</b>	<b>126,44</b>	<b>0,29</b>	<b>30,75</b>	<b>15,21</b>	<b>6,82</b>	<b>155,03</b>	<b>357,54</b>	<b>124,26</b>	<b>8,31</b>	<b>876,27</b>	

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	Mg	Fe		
Сыр тертый	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) водированный	40	2,24	0,44	19,76	0,04	0	0	0,92	9,2	77,6	22,8	1,8	91,96	
<b>Всего за день</b>	<b>625</b>	<b>25,49</b>	<b>17,97</b>	<b>95,66</b>	<b>0,35</b>	<b>22,73</b>	<b>71,26</b>	<b>8,88</b>	<b>313,43</b>	<b>442,50</b>	<b>109,85</b>	<b>5,49</b>	<b>646,35</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		
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) водированный	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
<b>Всего за день</b>	<b>1049</b>	<b>42,20</b>	<b>36,16</b>	<b>174,80</b>	<b>0,55</b>	<b>25,53</b>	<b>9,73</b>	<b>11,11</b>	<b>195,37</b>	<b>611,13</b>	<b>286,50</b>	<b>21,13</b>	<b>1211,51</b>	

**3 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		
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
	<b>642</b>	<b>33,02</b>	<b>22,41</b>	<b>125,76</b>	<b>0,23</b>	<b>18,68</b>	<b>117,00</b>	<b>2,87</b>	<b>408,95</b>	<b>485,80</b>	<b>93,00</b>	<b>7,22</b>	<b>841,46</b>	

**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		
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 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	
	<b>857</b>	<b>33,97</b>	<b>25,50</b>	<b>126,77</b>	<b>0,59</b>	<b>29,72</b>	<b>45,15</b>	<b>6,32</b>	<b>175,08</b>	<b>370,28</b>	<b>144,37</b>	<b>10,80</b>	<b>886,39</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>66,99</b>	<b>47,91</b>	<b>252,53</b>	<b>0,82</b>	<b>48,40</b>	<b>162,15</b>	<b>9,19</b>	<b>584,03</b>	<b>856,08</b>	<b>237,37</b>	<b>18,02</b>	<b>1727,85</b>	

**4 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		
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
	<b>650</b>	<b>21,09</b>	<b>21,09</b>	<b>83,68</b>	<b>0,29</b>	<b>20,53</b>	<b>24,60</b>	<b>2,98</b>	<b>321,12</b>	<b>424,66</b>	<b>92,54</b>	<b>8,28</b>	<b>613,26</b>	

**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
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	
<b>Всего за день</b>	<b>959</b>	<b>41,94</b>	<b>33,20</b>	<b>158,82</b>	<b>0,50</b>	<b>30,55</b>	<b>30,70</b>	<b>74,99</b>	<b>162,74</b>	<b>463,31</b>	<b>131,25</b>	<b>11,13</b>	<b>1116,77</b>	
		<b>63,03</b>	<b>54,29</b>	<b>242,50</b>	<b>0,79</b>	<b>51,08</b>	<b>55,30</b>	<b>77,97</b>	<b>483,86</b>	<b>887,97</b>	<b>223,79</b>	<b>19,41</b>	<b>1730,03</b>	

**5 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		
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
	<b>670</b>	<b>22,71</b>	<b>24,19</b>	<b>112,49</b>	<b>0,37</b>	<b>17,40</b>	<b>126,80</b>	<b>2,88</b>	<b>494,12</b>	<b>519,08</b>	<b>134,62</b>	<b>7,76</b>	<b>769,06</b>	

**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		
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	
<b>Всего за день</b>	<b>967</b>	<b>30,30</b>	<b>18,48</b>	<b>129,42</b>	<b>0,51</b>	<b>61,68</b>	<b>8,73</b>	<b>8,64</b>	<b>196,62</b>	<b>560,83</b>	<b>195,95</b>	<b>7,93</b>	<b>827,54</b>	

**6 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		
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
<b>Всего за день</b>	<b>665</b>	<b>20,34</b>	<b>25,66</b>	<b>109,39</b>	<b>0,21</b>	<b>15,25</b>	<b>155,20</b>	<b>3,30</b>	<b>351,40</b>	<b>301,98</b>	<b>64,52</b>	<b>7,23</b>	<b>753,86</b>	

**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
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	
	<b>924</b>	<b>34,09</b>	<b>28,98</b>	<b>158,34</b>	<b>0,52</b>	<b>14,25</b>	<b>0,03</b>	<b>6,21</b>	<b>159,12</b>	<b>555,66</b>	<b>238,63</b>	<b>11,47</b>	<b>1035,62</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>54,43</b>	<b>54,64</b>	<b>267,73</b>	<b>0,73</b>	<b>29,50</b>	<b>155,23</b>	<b>9,51</b>	<b>510,52</b>	<b>857,64</b>	<b>303,15</b>	<b>18,70</b>	<b>1789,48</b>	

7 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	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
	<b>715</b>	<b>19,62</b>	<b>14,37</b>	<b>106,68</b>	<b>0,18</b>	<b>18,89</b>	<b>0,01</b>	<b>9,08</b>	<b>91,36</b>	<b>202,98</b>	<b>82,28</b>	<b>7,59</b>	<b>638,80</b>	

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	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
Мапо 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

Омлет 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) водированный	50	2,8	0,55	24,7	0,05	0	0	1,15	11,5	97	28,5	2,25	114,95	
<b>Всего за день</b>	<b>872</b>	<b>28,62</b>	<b>28,45</b>	<b>116,42</b>	<b>0,40</b>	<b>59,42</b>	<b>0,00</b>	<b>8,14</b>	<b>172,52</b>	<b>427,61</b>	<b>132,22</b>	<b>8,40</b>	<b>841,45</b>	

**8 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		
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) водированный	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
<b>Всего за день</b>	<b>600</b>	<b>31,01</b>	<b>28,24</b>	<b>110,77</b>	<b>0,29</b>	<b>16,95</b>	<b>156,63</b>	<b>2,97</b>	<b>381,08</b>	<b>483,44</b>	<b>97,44</b>	<b>7,60</b>	<b>827,26</b>	

**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 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
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) водированный	50	2,8	0,55	24,7	0,05	0	0	1,15	11,5	97	28,5	2,25	114,95	
<b>Всего за день</b>	<b>884</b>	<b>50,73</b>	<b>41,85</b>	<b>145,06</b>	<b>0,48</b>	<b>16,64</b>	<b>58,21</b>	<b>6,05</b>	<b>176,64</b>	<b>652,86</b>	<b>254,23</b>	<b>11,89</b>	<b>1160,70</b>	

**9 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		
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) водированный	40	2,24	0,44	19,76	0,04	0	0	0,92	9,2	77,6	22,8	1,8	91,96	
<b>Всего за день</b>	<b>605</b>	<b>21,17</b>	<b>14,20</b>	<b>96,34</b>	<b>0,32</b>	<b>21,73</b>	<b>8,46</b>	<b>53,59</b>	<b>141,67</b>	<b>351,90</b>	<b>104,20</b>	<b>5,29</b>	<b>598,41</b>	

**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 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 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) водированный	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
<b>Всего за день</b>	<b>1022</b>	<b>30,54</b>	<b>30,55</b>	<b>158,44</b>	<b>0,38</b>	<b>30,29</b>	<b>0,01</b>	<b>7,81</b>	<b>203,16</b>	<b>476,10</b>	<b>142,04</b>	<b>13,46</b>	<b>1017,15</b>	
		<b>51,71</b>	<b>44,75</b>	<b>254,78</b>	<b>0,70</b>	<b>52,02</b>	<b>8,47</b>	<b>61,40</b>	<b>344,83</b>	<b>828,00</b>	<b>246,24</b>	<b>18,75</b>	<b>1615,56</b>	

**10 день**

**Завтрак**

Вес	Пищевые в-ва, г	Витамины и микроэлементы	Энергетическая ценность	Рецеп.сборник
-----	-----------------	--------------------------	-------------------------	---------------

Наименование блюда	порции, г	Белки	Жиры	Углевод ы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Энергетическая ценность	Рецепт.об 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	
	<b>605</b>	<b>25,75</b>	<b>18,50</b>	<b>98,06</b>	<b>0,24</b>	<b>6,95</b>	<b>35,80</b>	<b>81,03</b>	<b>88,08</b>	<b>248,47</b>	<b>76,80</b>	<b>5,27</b>	<b>660,81</b>	

**Обед**

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Витамины и микроэлементы								Энергетическая ценность	Рецепт.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 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 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	
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
	<b>1024</b>	<b>37,62</b>	<b>33,71</b>	<b>173,38</b>	<b>0,73</b>	<b>26,97</b>	<b>4,23</b>	<b>9,11</b>	<b>168,55</b>	<b>597,50</b>	<b>287,50</b>	<b>16,97</b>	<b>1166,18</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>63,37</b>	<b>52,21</b>	<b>271,44</b>	<b>0,97</b>	<b>33,92</b>	<b>40,03</b>	<b>90,14</b>	<b>256,63</b>	<b>845,97</b>	<b>364,30</b>	<b>22,24</b>	<b>1826,99</b>	

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

<b>Итого за обед</b>	<b>360,34</b>	<b>303,92</b>	<b>1467,89</b>	<b>4,95</b>	<b>325,80</b>	<b>172,00</b>	<b>145,20</b>	<b>1764,83</b>	<b>5072,82</b>	<b>1936,95</b>	<b>121,49</b>	<b>10139,58</b>
<b>Среднее значение за обед</b>	<b>36,03</b>	<b>30,39</b>	<b>146,79</b>	<b>0,50</b>	<b>32,58</b>	<b>17,20</b>	<b>14,52</b>	<b>176,48</b>	<b>507,28</b>	<b>193,70</b>	<b>12,15</b>	<b>1013,96</b>
<b>Итого за день</b>	<b>601,40</b>	<b>511,17</b>	<b>2524,83</b>	<b>7,69</b>	<b>502,17</b>	<b>1042,56</b>	<b>315,37</b>	<b>4677,24</b>	<b>8951,97</b>	<b>2890,26</b>	<b>190,67</b>	<b>17239,91</b>
<b>Среднее значение за день</b>	<b>60,14</b>	<b>51,12</b>	<b>252,48</b>	<b>0,77</b>	<b>50,22</b>	<b>104,26</b>	<b>31,54</b>	<b>467,72</b>	<b>895,20</b>	<b>289,03</b>	<b>19,07</b>	<b>1723,99</b>

Для приготовления блюд используется продукция с йодосодержащими элементами - с целью поддержания микроуриентов 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 Могильный М.П. изд. ДеЛи плюс, 2017 г.,

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

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