

СОГЛАСОВАНО

Директором

МБОУ «Школа № 81»



Н.В. Берекчиева

«*lv*» _____ 2024г.

УТВЕРЖДАЮ

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



М.Ф. Марченко

«*lv*» _____ 2024г.

Примерное двухнедельное меню для муниципальных общеобразовательных школ г. Ростова-на-Дону

на горячее питание для учащихся с 1 по 4 класс, и

для учащихся с ограниченными возможностями здоровья с 1 по 4 класс

завтрак стоимостью 76 руб. 45 коп.

обед стоимостью 107 руб. 03 коп.

Ю
ОВ
Г.
ЕНКО

**Меню комплексных завтраков и обедов для обучающихся
1-4 классов (с 7 до 11 лет) + ОБЗ**

1 неделя 1 день (понедельник)

| 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 | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| 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) | 15 | 3,48 | 4,42 | 0 | 0,01 | 0,1 | 39 | 0,1 | 132 | 75 | 5,25 | 0,15 | 54 | 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 |
| Итого | 605 | 16,43 | 14,26 | 65,89 | 0,23 | 12,51 | 96,40 | 1,37 | 470,82 | 347,43 | 67,46 | 3,98 | 474,40 | |

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 | 60 | 0,50 | 0,06 | 1,02 | 0,01 | 2,1 | 0 | 0,06 | 13,8 | 14,4 | 8,4 | 0,36 | 6,00 | |
| Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,44 | 3,93 | 8,74 | 0,04 | 8,54 | 0 | 1,92 | 39,8 | 43,7 | 20,9 | 0,98 | 83 | 82/17 |
| Биточек мясной | 90 | 11,54 | 23,56 | 11,8 | 0,32 | 3,85 | 0 | 3,1 | 8,2 | 136,04 | 28,7 | 1,8 | 307,8 | 268/17 |
| Каша рассыпчатая (гречневая) | 150 | 8,6 | 6,1 | 38,64 | 0,21 | 0 | 0 | 0,6 | 14,82 | 203,92 | 135,82 | 4,56 | 243,75 | 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 | |
| Итого | 760 | 26,86 | 35,12 | 122,65 | 0,66 | 15,22 | 0 | 7,34 | 121,32 | 460,3 | 227,88 | 9,8 | 924,13 | |

1 неделя 2 день (вторник)

| 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 | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого | 760 | 26,86 | 35,12 | 122,65 | 0,66 | 15,22 | 0 | 7,34 | 121,32 | 460,3 | 227,88 | 9,8 | 924,13 | |

| Наименование блюда | порции, г | Пищевые в-ва, г | | | | | | Витамины и микроэлементы | | | | | | Энергетическая ценность | Рецепт. сб орник |
|-----------------------------|------------|-----------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|-------------------------|------------------|
| | | Белки | Жиры | Углевод | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | | | |
| Закуска из овощей по сезону | 60 | 1,02 | 3 | 5,07 | 0,01 | 11,9 | 0 | 9,24 | 31,34 | 20,37 | 9,6 | 0,4 | 51,42 | | |
| 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 | |
| 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 | |
| Багон домашний | 40 | 3 | 1,16 | 20,56 | 0,04 | 0 | 0 | 0,7 | 7,6 | 0 | 5,2 | 0,5 | 104,8 | ТТК | |
| Итого | 515 | 21,04 | 14,68 | 76,36 | 0,16 | 17,96 | 19,5 | 10,44 | 96,39 | 198,5 | 70,24 | 3,15 | 521,55 | | |

Обед

| Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | | | | Витамины и микроэлементы | | | | | | Энергетическая ценность | Рецепт. сб орник |
|--|---------------|-----------------|-----------|---------------|-------------|--------------|-------------|--------------------------|---------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------------------|------------------|
| | | Белки | Жиры | Углевод | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | | | |
| Закуска из овощей по сезону | 60 | 0,84 | 3,6 | 4,95 | 0,01 | 3,99 | 0 | 1,62 | 21,3 | 24,4 | 12,42 | 0,8 | 55,68 | | |
| Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель) | 200 | 2,15 | 2,27 | 13,96 | 0,09 | 6,6 | 0 | 1,14 | 23,36 | 54,06 | 21,82 | 0,9 | 94,6 | 103/17 | |
| Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай) | 90 | 8,78 | 4,45 | 3,42 | 0,04 | 3,36 | 5,24 | 2,27 | 35,16 | 146 | 43,68 | 0,8 | 94,5 | 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 | |
| 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 | 25 | 1,4 | 0,27 | 12,35 | 0,02 | 0 | 0 | 0,57 | 5,75 | 48,5 | 14,25 | 1,12 | 57,47 | | |
| Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 0,03 | 10 | 0 | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 | 47 | 338/17 | |
| Итого | 865 | 19,76 | 17 | 110,01 | 0,38 | 44,27 | 5,24 | 6,77 | 160,52 | 378,9 | 138,06 | 7,39 | 708,3 | | |

1 неделя 3 день (среда)

Завтрак

| Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | | | | Витамины и микроэлементы | | | | | | Энергетическая ценность | Рецепт. сб орник |
|-----------------------------|---------------|-----------------|-------|---------|------|------|------|--------------------------|-------|--------|-------|------|--------|-------------------------|------------------|
| | | Белки | Жиры | Углевод | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | | | |
| Закуска из овощей по сезону | 60 | 0,84 | 3,6 | 4,95 | 0,01 | 3,99 | 0 | 1,62 | 21,3 | 24,4 | 12,42 | 0,8 | 55,68 | | |
| Котлеты мясные (особые) | 90 | 14,09 | 16,13 | 11,90 | 0,14 | 0,00 | 3,60 | 0,74 | 8,96 | 153,41 | 28,74 | 2,32 | 252,00 | 268/17, 269/17 | |
| Каша рассыпчатая (пшениная) | 150 | 6,6 | 5,73 | 37,9 | 0,2 | 0 | 0 | 0,22 | 16,63 | 134,43 | 47,34 | 1,55 | 229,5 | 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 | 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 | ТТК |
| Итого | 555 | 24,6 | 26,64 | 90,31 | 0,39 | 4,02 | 3,6 | 3,28 | 65,59 | 315,04 | 95,1 | 5,45 | 701,98 |

Обед

| Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Витамины и микроэлементы | Энергетическая ценность | | | | | | Рецепт, сб | |
|---|---------------|-----------------|--------------|--------------|--------------------------|-------------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|---------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | | Mg |
| Закуска из овощей по сезону | 60 | 1,02 | 3 | 5,07 | 0,01 | 11,9 | 0 | 9,24 | 31,34 | 20,37 | 9,6 | 0,4 | 51,42 |
| Суп картофельный с бобовыми (горох лущеный) | 200 | 4,40 | 4,22 | 13,23 | 0,2 | 4,66 | 0 | 1,94 | 34,14 | 70,5 | 28,46 | 1,64 | 118,60 |
| Птица отварная | 90 | 21,06 | 16,72 | 0,32 | 0,03 | 2,12 | 52,38 | 0,83 | 48,24 | 147,6 | 18,25 | 1,7 | 235,8 |
| 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 |
| 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 |
| Батон домашний | 40 | 3 | 1,16 | 20,56 | 0,04 | 0 | 0 | 0,7 | 7,6 | 0 | 5,2 | 0,5 | 104,8 |
| 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 | 760 | 36,44 | 29,92 | 99,11 | 0,35 | 19,13 | 52,38 | 14,41 | 151,10 | 326,90 | 111,15 | 6,69 | 823,45 |

1 неделя 4 день (четверг)

Завтрак

| Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Витамины и микроэлементы | Энергетическая ценность | | | | | | Рецепт, сб | |
|--|---------------|-----------------|--------------|--------------|--------------------------|-------------------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | | Mg |
| Запеканка из творога с морковью с соусом | 170 | 17,77 | 21,51 | 37,26 | 0,12 | 1,14 | 96,54 | 3,35 | 182,48 | 241,58 | 37,97 | 1,32 | 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 | 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 | ТТК |
| Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 0,03 | 10 | 0 | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 | 338/17 |
| Итого | 525 | 21,24 | 23,09 | 82,62 | 0,19 | 11,17 | 96,54 | 4,25 | 217,18 | 255,38 | 53,57 | 4,30 | 604,80 |

Обед

| Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Витамины и микроэлементы | Энергетическая ценность | | | | | | Рецепт, сб | |
|---|---------------|-----------------|--------------|--------------|--------------------------|-------------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|---------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | | Mg |
| Закуска из овощей по сезону | 60 | 1,02 | 3 | 5,07 | 0,01 | 11,9 | 0 | 9,24 | 31,34 | 20,37 | 9,6 | 0,4 | 51,42 |
| Суп картофельный с бобовыми (горох лущеный) | 200 | 4,40 | 4,22 | 13,23 | 0,2 | 4,66 | 0 | 1,94 | 34,14 | 70,5 | 28,46 | 1,64 | 118,60 |
| Птица отварная | 90 | 21,06 | 16,72 | 0,32 | 0,03 | 2,12 | 52,38 | 0,83 | 48,24 | 147,6 | 18,25 | 1,7 | 235,8 |
| 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 |
| 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 |
| Батон домашний | 40 | 3 | 1,16 | 20,56 | 0,04 | 0 | 0 | 0,7 | 7,6 | 0 | 5,2 | 0,5 | 104,8 |
| 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 | 760 | 36,44 | 29,92 | 99,11 | 0,35 | 19,13 | 52,38 | 14,41 | 151,10 | 326,90 | 111,15 | 6,69 | 823,45 |

| Наименование блюда | порции, г | Белки | Жиры | Углевод ы | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | тическая ценность | орник |
|---|------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|----------------------|---|
| | | | | | | | | | | | | | | |
| Закуска из овощей по сезону | 60 | 0,50 | 0,06 | 1,02 | 0,01 | 2,1 | 0 | 0,06 | 13,8 | 14,4 | 8,4 | 0,36 | 6,00 | |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 1,4 | 3,96 | 6,32 | 0,05 | 12,62 | 0 | 1,9 | 39,4 | 39,2 | 17,7 | 0,7 | 71,8 | 88/17 |
| Тефтели из птицы (1-ый вариант) с соусом | 90 | 11,2 | 16,7 | 6,6 | 0,03 | 0,8 | 128,66 | 0,1 | 39,6 | 6,08 | 7,86 | 0,23 | 222,5 | ТТК 104 от 01.09.202 1,331/17 |
| Картофель отварной | 150 | 2,86 | 4,32 | 23,01 | 0,15 | 21 | 0 | 0,2 | 14,64 | 79,72 | 29,32 | 1,16 | 142,35 | 310/17 |
| 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 | 760 | 20,4 | 26,5 | 95,59 | 0,31 | 39,22 | 128,66 | 3,54 | 141,8 | 190,2 | 91,74 | 4,12 | 710,03 | |

1 неделя 5 день (пятница)

Завтрак

| Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | Витамины и микроэлементы | | | | | | | | Энергетическая ценность | Рецепт. сб орник | |
|------------------------------|---------------|-----------------|--------------|--------------------------|-------------|-------------|----------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------------------|------------------|-------------------|
| | | Белки | Жиры | Углевод ы | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | | | Fe |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| Закуска из овощей по сезону | 60 | 0,50 | 0,06 | 1,02 | 0,01 | 2,1 | 0 | 0,06 | 13,8 | 14,4 | 8,4 | 0,36 | 6,00 | |
| Гуляш мясной | 90 | 9,6 | 25,4 | 2,6 | 0,25 | 0,83 | 0 | 2,34 | 18 | 115,76 | 20,15 | 2 | 278,1 | 260/17 |
| 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 |
| 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 |
| Итого | 555 | 19,48 | 31,14 | 78,03 | 0,42 | 2,96 | 0 | 4,14 | 74,54 | 291,93 | 69,36 | 5,84 | 670,15 | |

Обед

| Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | Витамины и микроэлементы | | | | | | | | Энергетическая ценность | Рецепт. сб орник | |
|-----------------------------|---------------|-----------------|------|--------------------------|------|-----|---|------|----|----|----|-------------------------|------------------|----|
| | | Белки | Жиры | Углевод ы | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | | | Fe |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| Закуска из овощей по сезону | 60 | 0,67 | 0,06 | 2,10 | 0,01 | 6,3 | 0 | 0,42 | 6 | 21 | 9 | 0,5 | 12,00 | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---|
| Рассольник Ленинградский | 200 | 1,6 | 4,07 | 9,6 | 0,07 | 6,7 | 0 | 1,9 | 23,32 | 45,4 | 19,34 | 0,74 | 85,8 | 96/17 |
| Птица, тушеная в соусе | 90 | 11,95 | 9,75 | 2,61 | 0,04 | 0,32 | 27,11 | 0,44 | 26,60 | 69,23 | 12,66 | 0,55 | 145,79 | 290/17, 330/17 |
| Каша рассыпчатая (гречневая) | 150 | 8,6 | 6,1 | 38,64 | 0,21 | 0 | 0 | 0,6 | 14,82 | 203,92 | 135,82 | 4,56 | 243,75 | 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 | |
| Итого | 760 | 27,6 | 21,45 | 115,4 | 0,41 | 14,05 | 27,11 | 5,02 | 115,44 | 401,79 | 210,88 | 8,45 | 770,92 | |

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 | Mg | | | Fe |
| Закуска из овощей по сезону | 60 | 0,50 | 0,06 | 1,02 | 0,01 | 2,1 | 0 | 0,06 | 13,8 | 14,4 | 8,4 | 0,36 | 6,00 | |
| Шницель мясной | 90 | 11,54 | 23,56 | 11,8 | 0,32 | 3,85 | 0 | 3,1 | 8,2 | 136,04 | 28,7 | 1,8 | 307,8 | 268/17 |
| Каша рассыпчатая (ячневая) | 150 | 4,8 | 4,43 | 30,9 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 39,22 | 164,4 | 23,74 | 0,86 | 182,5 | 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 |
| Итого | 562 | 19,97 | 29,23 | 79,48 | 0,47 | 8,78 | 0,00 | 4,67 | 83,02 | 319,24 | 68,44 | 3,88 | 663,10 | |

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 |
| Закуска из овощей по сезону | 60 | 1,02 | 3 | 5,07 | 0,01 | 11,9 | 0 | 9,24 | 31,34 | 20,37 | 9,6 | 0,4 | 51,42 | |
| Суп картофельный с крупой | 200 | 1,58 | 2,17 | 9,70 | 0,07 | 6,6 | 0 | 1 | 21,36 | 44,78 | 18,22 | 0,7 | 68,6 | 101/17 |
| Мясо тушеное | 90 | 13,68 | 15,64 | 2,30 | 0,03 | 0,16 | 0 | 2,35 | 19,1 | 143,41 | 20,75 | 2,2 | 202,50 | 256/17 |
| 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 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----|-------|-------|-------|------|-------|------|-------|--------|--------|--------|------|--------|---|
| 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 |
| | 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 | |
| | 760 | 26,24 | 26,79 | 97,56 | 0,22 | 19,11 | 0,00 | 14,99 | 109,18 | 296,99 | 103,41 | 6,25 | 740,15 | |

2 неделя 1 день (понедельник)

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 |
| Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 0,03 | 0 | 100 | 0,24 | 22 | 76,8 | 4,8 | 1 | 63,0 | 209/17 |
| Каша вязкая молочная из риса и пшена | 200 | 6 | 3,93 | 33,35 | 0,1 | 0,96 | 14,8 | 0,07 | 130,98 | 153,72 | 37,22 | 0,79 | 194 | 175/17 |
| Сыр (порциями) | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 0,01 | 0,07 | 26 | 0,07 | 88 | 50 | 3,5 | 0,1 | 36 | 15/17 |
| Масло (порциями) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 0 | 0 | 40 | 0,11 | 2,4 | 3 | 0 | 0,02 | 66 | 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 |
| Итого | 522 | 16,61 | 19,91 | 69,52 | 0,18 | 3,86 | 180,8 | 1,2 | 265,18 | 287,92 | 53,12 | 2,77 | 525,8 | |

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 |
| Вкуска из овощей по сезону | 60 | 0,50 | 0,06 | 1,02 | 0,01 | 2,1 | 0 | 0,06 | 13,8 | 14,4 | 8,4 | 0,36 | 6,00 | |
| Борщ с капустой и каргофелем | 200 | 1,44 | 3,93 | 8,74 | 0,04 | 8,54 | 0 | 1,92 | 39,8 | 43,7 | 20,9 | 0,98 | 83 | 82/17 |
| Фрикадельки из кур с соусом | 90 | 9,83 | 10,29 | 6,77 | 0,03 | 0,7 | 34,62 | 0,19 | 37,67 | 77,41 | 11,15 | 0,84 | 159,02 | 297/17, 330/17 |
| Салат 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/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 | 760 | 22,52 | 20,24 | 114,02 | 0,27 | 14,04 | 34,62 | 4,49 | 149,67 | 345,28 | 103,12 | 6,55 | 736,65 |

2 неделя 2 день (вторник)

Завтрак

| Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Витамины и микроэлементы | | | | | | | Энергетическая ценность | Рецепт. сб орник | |
|--|---------------|-----------------|--------------|--------------|--------------------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------------------|------------------|----------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | | | Fe |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| Запеканка из творога с морковью с соусом | 170 | 17,77 | 21,51 | 37,26 | 0,12 | 1,14 | 96,54 | 3,35 | 182,48 | 241,58 | 37,97 | 1,32 | 393,0 | 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 |
| Итого | 525 | 21,24 | 23,09 | 82,62 | 0,19 | 11,17 | 96,54 | 4,25 | 217,18 | 255,38 | 53,57 | 4,3 | 604,8 | |

Обед

| Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Витамины и микроэлементы | | | | | | | Энергетическая ценность | Рецепт. сб орник | |
|---|---------------|-----------------|-------------|---------------|--------------------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------|-------------------------|------------------|--------------------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | | | Fe |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| Закуска из овощей по сезону | 60 | 1,02 | 3 | 5,07 | 0,01 | 11,9 | 0 | 9,24 | 31,34 | 20,37 | 9,6 | 0,4 | 51,42 | |
| Суп крестьянский с крупой | 200 | 1,18 | 3,93 | 4,87 | 0,03 | 7,9 | 0 | 1,84 | 28,7 | 26,86 | 11,34 | 0,46 | 61,00 | 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 |
| 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 | |
| Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 0,03 | 10 | 0 | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 | 47 | 338/17 |
| Итого | 820 | 24,33 | 19,3 | 117,92 | 0,26 | 36,56 | 19,5 | 13,44 | 167,09 | 295,8 | 118,04 | 7,13 | 748,33 | |

2 неделя 3 день (среда)

Завтрак

| Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Витамины и микроэлементы | | | | | | | Энергетическая ценность | Рецепт. сб орник | |
|---|---------------|-----------------|-------------|---------------|--------------------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------|-------------------------|------------------|--------------------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | | | Fe |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| Закуска из овощей по сезону | 60 | 1,02 | 3 | 5,07 | 0,01 | 11,9 | 0 | 9,24 | 31,34 | 20,37 | 9,6 | 0,4 | 51,42 | |
| Суп крестьянский с крупой | 200 | 1,18 | 3,93 | 4,87 | 0,03 | 7,9 | 0 | 1,84 | 28,7 | 26,86 | 11,34 | 0,46 | 61,00 | 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 |
| 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 | |
| Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 0,03 | 10 | 0 | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 | 47 | 338/17 |
| Итого | 820 | 24,33 | 19,3 | 117,92 | 0,26 | 36,56 | 19,5 | 13,44 | 167,09 | 295,8 | 118,04 | 7,13 | 748,33 | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|------------|---------------|-------------------|
| Закуска из овощей по сезону | 60 | 0,67 | 0,06 | 2,10 | 0,01 | 6,3 | 0 | 0,42 | 6 | 21 | 9 | 0,5 | 12,00 | |
| Котлета руб. из бройлер-цыплят | 90 | 13,7 | 19,9 | 13,8 | 0,09 | 0,9 | 46,26 | 2,43 | 47,8 | 85,08 | 18,72 | 1,26 | 289,8 | 295/17 |
| Каша рассыпчатая (гречневая) | 150 | 8,6 | 6,1 | 38,64 | 0,21 | 0 | 0 | 0,6 | 14,82 | 203,92 | 135,82 | 4,56 | 243,75 | 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 |
| Итого | 555 | 26,04 | 27,24 | 90,1 | 0,35 | 7,23 | 46,26 | 4,15 | 87,32 | 312,8 | 170,14 | 7,1 | 710,35 | |

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 | Ca | P | Mg | Fe | | |
| Закуска из овощей по сезону | 60 | 0,84 | 3,6 | 4,95 | 0,01 | 3,99 | 0 | 1,62 | 21,3 | 24,4 | 12,42 | 0,8 | 55,68 | |
| Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель) | 200 | 2,15 | 2,27 | 13,96 | 0,09 | 6,6 | 0 | 1,14 | 23,36 | 54,06 | 21,82 | 0,9 | 94,6 | 103/17 |
| Мясо тушеное | 90 | 13,68 | 15,64 | 2,30 | 0,03 | 0,16 | 0 | 2,35 | 19,1 | 143,41 | 20,75 | 2,2 | 202,50 | 256/17 |
| Каша рассыпчатая (ячневая) | 150 | 4,8 | 4,43 | 30,9 | 0,1 | 0 | 0,8 | 0,8 | 39,22 | 164,4 | 23,74 | 0,86 | 182,5 | 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 |
| Слеб ржаной (ржано-пшеничный) подорованный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 0,02 | 0 | 0 | 0,46 | 4,6 | 38,8 | 11,4 | 0,9 | 45,98 | |
| Итого | 760 | 25,93 | 27,42 | 106,16 | 0,29 | 11,2 | 0 | 7,34 | 135,5 | 437,53 | 112,45 | 6,61 | 784,46 | |

2 неделя 4 день (четверг)

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 | Ca | P | Mg | Fe | | |
| Закуска из овощей по сезону | 60 | 0,84 | 3,6 | 4,95 | 0,01 | 3,99 | 0 | 1,62 | 21,3 | 24,4 | 12,42 | 0,8 | 55,68 | |
| Фрители мясные с соусом | 90 | 14,27 | 15,35 | 128,38 | 0,21 | 1,17 | 6,86 | 0,86 | 24,44 | 86,09 | 16,62 | 5,78 | 245,82 | 278/17, 331/17 |
| 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 | 215 | 0,07 | 0,02 | 15 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 | 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 | ТТК |
| Итого | 555 | 23,68 | 24,63 | 195,33 | 0,31 | 5,19 | 6,86 | 4,15 | 69,3 | 150,46 | 56,76 | 8,46 | 634,75 |

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 | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | 0,16 | 0,16 | | |
| Закуска из овощей по сезону | 60 | 1,92 | 0,12 | 3,96 | 0,07 | 6 | 0 | 0,12 | 12 | 37,2 | 12 | 0,48 | 24,00 | | | |
| Суп картофельный с крупой | 200 | 1,58 | 2,17 | 9,70 | 0,07 | 6,6 | 0 | 1 | 21,36 | 44,78 | 18,22 | 0,7 | 68,6 | 101/17 | | |
| Жирное 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 | | |
| 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 | 0,7 | 7,6 | 0 | 0 | 5,2 | 0,5 | 104,8 | ТТК | | |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) подорованный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 0,02 | 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 | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 | 47 | 338/17 | | | |
| Итого | 820 | 22,24 | 37,93 | 100,75 | 0,66 | 31,22 | 0 | 6,09 | 108,54 | 342,14 | 109,92 | 9,18 | 842,69 | | | |

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 | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | 0,67 | 0,06 | | |
| Закуска из овощей по сезону | 60 | 0,67 | 0,06 | 2,10 | 0,01 | 6,3 | 0 | 0,42 | 6 | 21 | 9 | 0,5 | 12,00 | | | |
| Урица тушеная с морковью | 90 | 12,69 | 5,13 | 3,96 | 0,03 | 1,17 | 257,4 | 0,56 | 20,70 | 100,8 | 49,5 | 0,9 | 113,76 | 54-25м/22 | | |
| Пшеничная рассыпчатая (пшеничная) | 150 | 6,6 | 5,73 | 37,9 | 0,2 | 0 | 0 | 0,22 | 16,63 | 134,43 | 47,34 | 1,55 | 229,5 | 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 | 0,7 | 7,6 | 0 | 0 | 5,2 | 0,5 | 104,8 | ТТК | | |
| Итого | 555 | 23,03 | 12,1 | 79,52 | 0,28 | 7,5 | 257,4 | 1,9 | 62,03 | 259,03 | 112,44 | 3,73 | 520,06 | | | |

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 | | | | |
| 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 | 0,7 | 7,6 | 0 | 0 | 5,2 | 0,5 | 104,8 | ТТК | | |
| Итого | 555 | 23,03 | 12,1 | 79,52 | 0,28 | 7,5 | 257,4 | 1,9 | 62,03 | 259,03 | 112,44 | 3,73 | 520,06 | | | |

| Наименование блюда | порции, г | Белки | Жиры | Углеводы | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | тическая ценность | орник |
|---|------------|-------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|------------|-------------------|--------------------------------|
| | | | | | | | | | | | | | | |
| Закуска из овощей по сезону | 60 | 1,02 | 3 | 5,07 | 0,01 | 11,9 | 0 | 9,24 | 31,34 | 20,37 | 9,6 | 0,4 | 51,42 | |
| Суп картофельный с бобовыми (горох луцунный) | 200 | 4,40 | 4,22 | 13,23 | 0,2 | 4,66 | 0 | 1,94 | 34,14 | 70,5 | 28,46 | 1,64 | 118,60 | 102/17 |
| Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай) | 90 | 8,78 | 4,45 | 3,42 | 0,04 | 3,36 | 5,24 | 2,27 | 35,16 | 146 | 43,68 | 0,8 | 94,5 | 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 |
| 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) подорованный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 0,03 | 0 | 0 | 0,69 | 6,9 | 58,2 | 17,1 | 1,35 | 68,97 | |
| Итого | 770 | 22,6 | 18,05 | 109,55 | 0,48 | 38,81 | 5,24 | 15,54 | 184,61 | 405,11 | 149,25 | 6,4 | 708,34 | |

2 неделя 6 день (суббота)

Завтрак

| Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Витамины и микроэлементы | | | | | | | Энергетическая ценность | Рецепт.об орник | |
|-----------------------------|---------------|-----------------|--------------|--------------|--------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------------------|-----------------|----------------|
| | | Белки | Жиры | Углевод | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | | | Fe |
| Закуска из овощей по сезону | 60 | 0,50 | 0,06 | 1,02 | 0,01 | 2,1 | 0 | 0,06 | 13,8 | 14,4 | 8,4 | 0,36 | 6,00 | |
| Улица мисной | 90 | 9,6 | 25,4 | 2,6 | 0,25 | 0,83 | 0 | 2,34 | 18 | 115,76 | 20,15 | 2 | 278,1 | 260/17 |
| Картофель отварной | 150 | 2,86 | 4,32 | 23,01 | 0,15 | 21 | 0 | 0,2 | 14,64 | 79,72 | 29,32 | 1,16 | 142,35 | 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 |
| Итого | 555 | 16,03 | 30,96 | 62,19 | 0,45 | 23,96 | 0,00 | 3,30 | 65,14 | 212,68 | 64,47 | 4,30 | 591,25 | |

Обед

| Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Витамины и микроэлементы | | | | | | | Энергетическая ценность | Рецепт.об орник | |
|-----------------------------|---------------|-----------------|------|---------|--------------------------|-----|---|------|-------|------|-------|-------------------------|-----------------|-------|
| | | Белки | Жиры | Углевод | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | | | Fe |
| Закуска из овощей по сезону | 60 | 0,67 | 0,06 | 2,10 | 0,01 | 6,3 | 0 | 0,42 | 6 | 21 | 9 | 0,5 | 12,00 | |
| Бессоляник Ленинградский | 200 | 1,6 | 4,07 | 9,6 | 0,07 | 6,7 | 0 | 1,9 | 23,32 | 45,4 | 19,34 | 0,74 | 85,8 | 96/17 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|---------------|--|
| Тфтели из птицы (1-ый вариант) с соусом | 90 | 11,2 | 16,7 | 6,6 | 0,03 | 0,8 | 128,66 | 0,1 | 39,6 | 6,08 | 7,86 | 0,23 | 222,5 | ТТК 104 от 01.09.202 1,331/17 |
| Шаурма 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/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 |
| Хлеб 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) подорованный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 0,02 | 0 | 0 | 0,46 | 4,6 | 38,8 | 11,4 | 0,9 | 45,98 | |
| Итого | 760 | 24,03 | 26,76 | 112,12 | 0,30 | 15,96 | 128,66 | 4,69 | 119,54 | 278,59 | 90,95 | 5,63 | 809,33 | |

| | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------|---------------|---------------|----------------|-------------|---------------|---------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|----------------|
| Итого за завтрак | 249,39 | 276,97 | 1051,97 | 3,62 | 116,31 | 803,90 | 47,10 | 1773,69 | 3205,79 | 934,67 | 57,26 | 7222,99 |
| Среднее значение за завтрак | 20,78 | 23,08 | 87,66 | 0,30 | 9,69 | 66,99 | 3,93 | 147,81 | 267,15 | 77,89 | 4,77 | 601,92 |

| | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------|---------------|---------------|----------------|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------|----------------|----------------|--------------|----------------|
| Итого за обед | 298,95 | 306,48 | 1300,84 | 4,59 | 298,79 | 401,41 | 103,66 | 1664,31 | 4159,53 | 1566,85 | 84,20 | 9306,78 |
| Среднее значение за обед | 24,91 | 25,54 | 108,40 | 0,38 | 24,90 | 33,45 | 8,64 | 138,69 | 346,63 | 130,57 | 7,02 | 775,57 |

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

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

и приготовления блюд используется продукция с йодосодержащими элементами - с целью поддержания микронутриентов в организме детей.

заправка - 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:

Гарниры рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П. изд. ДеЛит плюс, 2017 г.,

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

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

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

В журнале прошнуровано и пронумеровано и скреплено печатью

« » 20 г.

Генеральный директор
ООО «Оптима» М.Ф.М.



| № п/п | № документа | Дата документа | Содержание документа | Исполнитель | Срок исполнения | Статус |
|-------|-------------|----------------|----------------------|-------------|-----------------|--------|
| 1 | 10/01/2020 | 10.01.2020 | ... | ... | ... | ... |
| 2 | 10/01/2020 | 10.01.2020 | ... | ... | ... | ... |
| 3 | 10/01/2020 | 10.01.2020 | ... | ... | ... | ... |
| 4 | 10/01/2020 | 10.01.2020 | ... | ... | ... | ... |
| 5 | 10/01/2020 | 10.01.2020 | ... | ... | ... | ... |
| 6 | 10/01/2020 | 10.01.2020 | ... | ... | ... | ... |
| 7 | 10/01/2020 | 10.01.2020 | ... | ... | ... | ... |
| 8 | 10/01/2020 | 10.01.2020 | ... | ... | ... | ... |
| 9 | 10/01/2020 | 10.01.2020 | ... | ... | ... | ... |
| 10 | 10/01/2020 | 10.01.2020 | ... | ... | ... | ... |