

СОГЛАСОВАНО

Директором

МБОУ «Школа № 81»



Н.В. Берекчиева

«09» 01 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

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



М.Ф. Марченко

«09» 01 2024 г.

Примерное двухнедельное меню ООО «Оптима» на горячее питание

для учащихся муниципальных школ

Пролетарского района г. Ростова-на-Дону

обучающихся с 5 по 11 класс с ограниченными возможностями здоровья

завтрак и обед стоимостью 216 руб. 31 коп.

Примерное двухнедельное меню ООО "Оптим" для обеспечения бесплажным горячим питанием обучающихся 5 - 11 классов с ограниченными возможностями здоровья

1 неделя 1 день (понедельник)

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			
													В1		
Суп молочный	250	5,47	4,74	17,95	0,09	0,82	33	0,37	163	136,87	26,67	0,65	150	120/17, 121/17	
Сыр (порциями)	25	5,8	7,36	0	0,02	0,16	65	0,16	220	125	8,75	0,25	90	15/17	
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	0,06	1,59	24,4	0	152,22	124,56	21,34	0,48	118,6	382/17	
Батон домашний	40	3	1,16	20,56	0,04	0	0	0,7	7,6	0	5,2	0,5	104,8	ТТК	
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2	47	338/17	
Итого	615	18,75	17,20	65,89	0,24	12,57	122,40	1,43	558,82	397,43	70,96	4,08	510,40		

Завтрак

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			
													В1		
Закуска из овощей по сезону	100	0,83	0,1	1,70	0,02	3,5	0	0,1	23	24	14	0,6	10,00		
Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,9	10,9	0,05	10,67	0	2,4	49,75	54,6	26,12	1,22	103,75	82/17	
Биточек мясной	100	12,82	26,2	13,1	0,36	4,3	0	3,46	9,1	151,16	31,9	2	342	268/17	
Каша рассыпчатая (гречневая)	180	10,32	7,32	46,37	0,25	0	0	0,72	17,8	244,7	163	5,5	292,5	171/17, 302/17	
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,66	0,09	32,01	0,02	0,73	0	0,5	32,5	23,44	17,46	0,7	132,8	342/17, 344/17, 348/17, 349/17	
Батон домашний	40	3	1,16	20,56	0,04	0	0	0,7	7,6	0	5,2	0,5	104,8	ТТК	
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	0,02	0	0	0,46	4,6	38,8	11,4	0,9	45,98		
Итого	890	30,55	39,99	134,52	0,76	19,20	0,00	8,34	144,35	536,70	269,08	11,42	1031,83		

1 неделя 2 день (вторник)

Завтрак

Вес	Пищевые в-ва, г	Витамины и микроэлементы	Энергетическая ценность	Рецепт-орник
-----	-----------------	--------------------------	-------------------------	--------------

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	100	1,70	5	8,45	0,02	19,83	0	15,4	52,23	33,95	16	0,66	85,70				
Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	150	14,63	7,42	5,7	0,07	5,6	8,73	3,8	58,6	243,33	72,8	1,33	157,5	229/17			
Картофель отварной	180	3,43	5,2	27,61	0,2	25,2	0	0,24	17,57	95,66	35,2	1,4	170,82	310/17			
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	60	375/17, 376/17			
Батон домашний	40	3	1,16	20,56	0,04	0	0	0,7	7,6	0	5,2	0,5	104,8	ТТК			
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	0,02	0	0	0,46	4,6	38,8	11,4	0,9	45,98				
Итого	705	23,95	19,02	87,20	0,35	50,66	8,73	20,60	151,70	414,54	142,00	5,07	624,80				

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	100	1,70	5	8,45	0,02	19,83	0	15,4	52,23	33,95	16	0,66	85,70				
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель)	250	2,7	2,83	17,45	0,11	8,25	0	1,42	29,2	67,6	27,3	1,12	118,25	103/17			
Плов из пшеницы	200	16,95	10,5	35,73	0,11	6,03	19,5	0,5	46,35	175,33	54,04	1,97	305,33	291/17			
Кисель из плодов/ягод (замороженных или свежих, из сока плодового)	200	0,13	0,05	24,53	0,01	2,16	0	0,07	14,38	8,34	3,94	0,06	117	350/17, 352/17, 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	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	910	26,00	20,16	126,40	0,34	46,27	19,50	18,75	170,36	335,02	126,88	7,41	824,06				

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	100	0,83	0,1	1,70	0,02	3,5	0	0,1	23	24	14	0,6	10,00				
Макаронны отварные с сыром	180	12,20	14,33	30,70	0,07	0,20	103,70	0,96	265,68	181,90	18,30	1,11	300,96	202/17, 204/17			
Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,2	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36	62	375/17, 377/17			

Батон домашний	40	3	1,16	20,56	0,04	0	0	0,7	7,6	0	5,2	0,5	104,8	ТТК
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2	47	338/17
Итого	642	16,56	16,01	77,96	0,16	16,53	103,70	1,97	326,48	221,30	48,90	4,77	524,76	

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	100	1,40	6	8,25	0,02	6,65	0	2,7	35,5	40,66	20,7	1,33	92,80	
Суп картофельный с бобовыми (горох лущеный)	250	5,50	5,3	16,54	0,25	5,82	0	2,42	42,7	88,12	35,6	2,05	148,25	102/17
Котлеты мясные (особые)	100	15,65	17,90	13,22	0,15	0,00	4,00	0,82	9,95	170,45	31,93	2,60	280,00	268/17, 269/17
Каша рассыпчатая (пшениная)	180	7,92	6,87	45,48	0,24	0	0	0,26	19,95	161,32	56,8	1,86	275,4	171/17, 302/17
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,34	0,1	23,61	0,00	0,45	0,00	0,27	20,32	12,46	17,12	0,45	98,40	342/17, 344/17, 348/17, 349/17
Батон домашний	40	3	1,16	20,56	0,04	0	0	0,7	7,6	0	5,2	0,5	104,8	ТТК
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	0,02	0	0	0,46	4,6	38,8	11,4	0,9	45,98	
Итого	890	34,93	37,55	137,54	0,72	12,92	4,00	7,63	140,62	511,81	178,75	9,69	1045,63	

1 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	Са	Р	Mg	Fe		
Запеканка из творога с морковью с соусом	200	20,28	24,71	43,2	0,14	1,32	111,26	3,81	211,44	277,36	43,68	1,51	475,85	224/17, 327/17
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	60	375/17, 376/17
Батон домашний	40	3	1,16	20,56	0,04	0	0	0,7	7,6	0	5,2	0,5	104,8	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	555	23,75	26,29	88,56	0,21	11,35	111,26	4,71	246,14	291,16	59,28	4,49	687,65	

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	100	1,40	6	8,25	0,02	6,65	0	2,7	35,5	40,66	20,7	1,33	92,80	
Суп картофельный с бобовыми (горох лущеный)	250	5,50	5,3	16,54	0,25	5,82	0	2,42	42,7	88,12	35,6	2,05	148,25	102/17
Котлеты мясные (особые)	100	15,65	17,90	13,22	0,15	0,00	4,00	0,82	9,95	170,45	31,93	2,60	280,00	268/17, 269/17
Каша рассыпчатая (пшениная)	180	7,92	6,87	45,48	0,24	0	0	0,26	19,95	161,32	56,8	1,86	275,4	171/17, 302/17
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,34	0,1	23,61	0,00	0,45	0,00	0,27	20,32	12,46	17,12	0,45	98,40	342/17, 344/17, 348/17, 349/17
Батон домашний	40	3	1,16	20,56	0,04	0	0	0,7	7,6	0	5,2	0,5	104,8	ТТК
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	0,02	0	0	0,46	4,6	38,8	11,4	0,9	45,98	
Итого	890	34,93	37,55	137,54	0,72	12,92	4,00	7,63	140,62	511,81	178,75	9,69	1045,63	

Закуска из овощей по сезону	100	0,83	0,1	1,70	0,02	3,5	0	0,1	23	24	14	0,6	10,00	
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,95	7,9	0,06	15,8	0	2,4	49,25	49	22,12	0,9	89,75	88/17
Тефтели из птицы (1-ый вариант) с соусом	110	11,47	14,94	8,9	0,02	1,72	149,45	0,13	18,88	9,05	9,68	0,29	260	ТТК 104 от 01.09.202 1,331/17
Каша рассыпчатая (гречневая)	180	10,32	7,32	46,37	0,25	0	0	0,72	17,8	244,7	163	5,5	292,5	171/17, 302/17
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,66	0,09	32,01	0,02	0,73	0	0,5	32,5	23,44	17,46	0,7	132,8	342/17, 344/17, 348/17, 349/17
Батон домашний	40	3	1,16	20,56	0,04	0	0	0,7	7,6	0	5,2	0,5	104,8	ТТК
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	0,02	0	0	0,46	4,6	38,8	11,4	0,9	45,98	
Итого	900	29,15	28,78	127,32	0,43	21,75	149,45	5,01	153,63	388,99	242,86	9,39	935,83	

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	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
Закуска из овощей по сезону	100	1,12	0,1	3,50	0,02	10,5	0	0,7	10	35	15	0,83	20,00	
Гуляш мясной	100	10,66	28,22	2,9	0,3	0,9	0	2,6	20	128,62	22,4	2,22	309	260/17
Каша рассыпчатая (гречневая)	180	10,32	7,32	46,37	0,25	0	0	0,72	17,8	244,7	163	5,5	292,5	171/17, 302/17
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	60	375/17, 376/17
Батон домашний	40	3	1,16	20,56	0,04	0	0	0,7	7,6	0	5,2	0,5	104,8	ТТК
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	0,02	0	0	0,46	4,6	38,8	11,4	0,9	45,98	
Итого	655	26,29	37,04	98,21	0,63	11,43	0,00	5,18	71,10	449,92	218,40	10,23	832,28	

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	100	1,70	5	8,45	0,02	19,83	0	15,4	52,23	33,95	16	0,66	85,70	
Рассольник Ленинградский	250	2	5,09	12	0,09	8,4	0	2,4	29,15	56,75	24,2	0,92	107,25	96/17

Птица, тушенная в соусе	100	13,3	10,83	2,9	0,04	0,35	30,12	0,5	29,55	76,92	14,06	0,61	162	290/17, 330/17
Каша рассыпчатая (пшеничная)	180	7,60	5,40	46,62	0,14	0	0	1,25	28,85	190,76	41,05	3,24	265,6	171/17, 302/17
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,9	0,01	0,9	0	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95	114,6	342/17, 344/17, 348/17, 349/17
Батон домашний	40	3	1,16	20,56	0,04	0	0	0,7	7,6	0	5,2	0,5	104,8	ТТК
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	0,02	0	0	0,46	4,6	38,8	11,4	0,9	45,98	
Итого	890	28,88	27,86	128,31	0,36	29,48	30,12	20,79	166,16	401,58	117,05	7,78	885,93	

1 неделя 6 день (суббота)

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	100	1,40	6	8,25	0,02	6,65	0	2,7	35,5	40,66	20,7	1,33	92,80	
Мясо тушеное	100	15,20	17,4	2,55	0,03	0,2	0	2,6	21,22	159,34	23,05	2,44	225,00	256/17
Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	0,17	21,8	0	0,24	44,36	103,92	33,3	1,2	164,7	312/17
Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,2	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36	62	375/17, 377/17
Батон домашний	40	3	1,16	20,56	0,04	0	0	0,7	7,6	0	5,2	0,5	104,8	ТТК
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	0,02	0	0	0,46	4,6	38,8	11,4	0,9	45,98	
Итого	662	24,52	30,56	80,97	0,28	31,48	0,00	6,71	127,48	347,12	96,05	6,73	695,28	

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	100	1,40	6	8,25	0,02	6,65	0	2,7	35,5	40,66	20,7	1,33	92,80	
Суп картофельный с рыбой (минтай)	250	10,47	3,25	18,25	0,15	10,8	145,5	0,4	40	181,5	54,25	1,45	144,22	54-20с/22
Биточек мясной	100	12,82	26,2	13,1	0,36	4,3	0	3,46	9,1	151,16	31,9	2	342	268/17
Каша рассыпчатая (ячневая)	180	5,76	5,31	37,08	0,12	0	0	0,96	47,06	197,28	28,5	1,03	219	171/17, 302/17

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	890	35,23	42,23	139,13	0,73	22,48	145,50	9,18	176,36	632,84	169,41	7,91	1081,60	

2 неделя 1 день (понедельник)

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	Энергетическая ценность				
													ккал	кДж			
Каша вязкая молочная из риса и пшена	250	7,5	4,9	41,7	0,12	1,2	18,5	0,09	163,72	192,15	46,52	1	242,5	175/17			
Сыр (порциями)	25	5,8	7,36	0	0,02	0,16	65	0,16	220	125	8,75	0,25	90	15/17			
Масло (порциями)	15	0,12	10,87	0,2	0	0	60	0,16	3,6	4,5	0	0,03	99	14/17			
Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,2	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36	62	375/17, 377/17			
Батон домашний	40	3	1,16	20,56	0,04	0	0	0,7	7,6	0	5,2	0,5	104,8	ТТК			
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2	47	338/17			
Итого	652	16,95	24,71	87,46	0,21	14,19	143,50	1,32	425,12	337,05	71,87	4,34	645,30				

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	Энергетическая ценность				
													ккал	кДж			
Закуска из овощей по сезону	100	1,12	0,1	3,50	0,02	10,5	0	0,7	10	35	15	0,83	20,00				
Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,9	10,9	0,05	10,67	0	2,4	49,75	54,6	26,12	1,22	103,75	82/17			
Гуляш мясной	100	10,66	28,22	2,9	0,3	0,9	0	2,6	20	128,62	22,4	2,22	309	260/17			
Каша рассыпчатая (пшеничная)	180	7,60	5,40	46,62	0,14	0	0	1,25	28,85	190,76	41,05	3,24	265,6	171/17, 302/17			
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,32	0,08	28,2	0,01	2,7	0	0,12	22,16	12	11,86	0,27	116,6	342/17, 344/17, 348/17, 349/17			
Батон домашний	40	3	1,16	20,56	0,04	0	0	0,7	7,6	0	5,2	0,5	104,8	ТТК			
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	0,02	0	0	0,46	4,6	38,8	11,4	0,9	45,98				
Итого	890	25,62	40,08	122,56	0,58	24,77	0,00	8,23	142,96	459,78	133,03	9,18	965,73				

2 неделя 2 день (вторник)

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Витамины и микроэлементы							Энергетическая ценность	Рецепт-орник	
		Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg			Fe
Запеканка из творога с морковью с соусом	200	20,28	24,71	43,2	0,14	1,32	111,26	3,81	211,44	277,36	43,68	1,51	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	555	23,75	26,29	88,56	0,21	11,35	111,26	4,71	246,14	291,16	59,28	4,49	687,65	

Обед

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Витамины и микроэлементы							Энергетическая ценность	Рецепт-орник	
		Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg			Fe
Закуска из овощей по сезону	100	1,40	6	8,25	0,02	6,65	0	2,7	35,5	40,66	20,7	1,33	92,80	
Суп крестьянский с крупой	250	1,50	4,9	6,10	0,04	9,87	0	2,3	35,87	33,6	14,2	0,6	76,25 98/17	
Плов из пшеницы	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	
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	40	3	1,16	20,56	0,04	0	0	0,7	7,6	0	5,2	0,5	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	810	25,37	23,18	103,32	0,25	37,35	19,50	7,06	163,92	324,39	117,54	5,90	725,56	

2 неделя 3 день (среда)

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Витамины и микроэлементы							Энергетическая ценность	Рецепт-орник	
		Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg			Fe
Закуска из овощей по сезону	100	1,40	6	8,25	0,02	6,65	0	2,7	35,5	40,66	20,7	1,33	92,80	
Мясо тушеное	100	15,20	17,4	2,55	0,03	0,2	0	2,6	21,22	159,34	23,05	2,44	225,00 256/17	
Каша рассыпчатая (ячневая)	180	5,76	5,31	37,08	0,12	0	0	0,96	47,06	197,28	28,5	1,03	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	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	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	Обед													749,58		
	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Витамины и микроэлементы								Энергетическая ценность		Рецепт.об орник	
		Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
Наименование блюда																
Закуска из овощей по сезону	100	1,12	0,1	3,50	0,02	10,5	0	0,7	10	35	15	0,83	20,00			
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель)	250	2,7	2,83	17,45	0,11	8,25	0	1,42	29,2	67,6	27,3	1,12	118,25	103/17		
Котлета руб. из бройлер-цыплят	100	15,22	22,16	15,34	0,1	1,04	51,4	2,7	53,14	94,54	20,8	1,4	322	295/17		
Каша рассыпчатая (гречневая)	180	10,32	7,32	46,37	0,25	0	0	0,72	17,8	244,7	163	5,5	292,5	171/17, 302/17		
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,34	0,1	23,61	0,00	0,45	0,00	0,27	20,32	12,46	17,12	0,45	98,40	342/17, 344/17, 348/17, 349/17		
Батон домашний	40	3	1,16	20,56	0,04	0	0	0,7	7,6	0	5,2	0,5	104,8	ТТК		
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	0,02	0	0	0,46	4,6	38,8	11,4	0,9	45,98			
Итого	890	33,82	33,89	136,71	0,54	20,24	51,40	6,97	142,66	493,10	259,82	10,70	1001,93			

2 неделя 4 день (четверг)

Итого	Завтрак													688,49		
	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Витамины и микроэлементы								Энергетическая ценность		Рецепт.об орник	
		Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
Наименование блюда																
Закуска из овощей по сезону	100	3,20	0,2	6,60	0,11	10	0	0,2	20	62	20	0,8	40,00			
Жаркое по-домашнему	200	14,06	33,7	18,95	0,42	7,72	0	3,53	32,8	205,96	48,96	3,45	437,71	259/17		
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	60	375/17, 376/17		
Батон домашний	40	3	1,16	20,56	0,04	0	0	0,7	7,6	0	5,2	0,5	104,8	ТТК		
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	0,02	0	0	0,46	4,6	38,8	11,4	0,9	45,98			
Итого	575	21,45	35,30	70,99	0,59	17,75	0,00	4,89	76,10	309,56	86,96	5,93	688,49			

Итого	Обед													85,75		
	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Витамины и микроэлементы								Энергетическая ценность		Рецепт.об орник	
		Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
Наименование блюда																
Закуска из овощей по сезону	100	1,40	6	8,25	0,02	6,65	0	2,7	35,5	40,66	20,7	1,33	92,80			
Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,7	12,12	0,1	8,25	0	1,25	26,7	56	22,8	0,9	85,75	101/17		

Тефтели мясные с соусом	110	16,43	17,9	147,22	0,25	1,44	10,15	0,99	30,03	100,5	19,69	6,62	286,66	278/17, 331/17
Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,4	31,73	0,06	0	0	1,16	5,83	44,6	25,34	1,32	202,14	202/17, 309/17
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,9	0,01	0,9	0	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95	114,6	342/17, 344/17, 348/17, 349/17
Батон домашний	40	3	1,16	20,56	0,04	0	0	0,7	7,6	0	5,2	0,5	104,8	ТТК
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) 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	900	30,68	33,54	257,66	0,50	17,24	10,15	7,34	124,44	284,96	110,27	12,52	932,73	

2 неделя 5 день (пятница)

Завтрак

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Витамины и микроэлементы								Энергетическая ценность	Рецепт.об орник
		Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Закуска из овощей по сезону	100	1,12	0,1	3,50	0,02	10,5	0	0,7	10	35	15	0,83	20,00	
Курица тушеная с морковью	100	14,10	5,7	4,40	0,04	1,3	286	0,62	23	112	55	1	126,4	54-25м/22
Каша рассыпчатая (пшеничная)	180	7,92	6,87	45,48	0,24	0	0	0,26	19,95	161,32	56,8	1,86	275,4	171/17, 302/17
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	60	375/17, 376/17
Батон домашний	40	3	1,16	20,56	0,04	0	0	0,7	7,6	0	5,2	0,5	104,8	ТТК
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) 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	655	27,33	14,07	98,82	0,36	11,83	286,00	2,74	76,25	349,92	144,80	5,37	632,58	

Обед

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Витамины и микроэлементы								Энергетическая ценность	Рецепт.об орник
		Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Закуска из овощей по сезону	100	0,83	0,1	1,70	0,02	3,5	0	0,1	23	24	14	0,6	10,00	
Суп картофельный с бобовыми (горох лущеный)	250	5,50	5,3	16,54	0,25	5,82	0	2,42	42,7	88,12	35,6	2,05	148,25	102/17
Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)	150	14,63	7,42	5,7	0,07	5,6	8,73	3,8	58,6	243,33	72,8	1,33	157,5	229/17
Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	0,17	21,8	0	0,24	44,36	103,92	33,3	1,2	164,7	312/17

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	940	29,41	20,05	110,92	0,59	37,45	8,73	8,22	213,36	521,61	189,76	7,28	764,03	

2 неделя 6 день (суббота)

Завтрак

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Витамины и микроэлементы								Энергетическая ценность	Рецеп. сб орник
		Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
Закуска из овощей по сезону	100	1,70	5	8,45	0,02	19,83	0	15,4	52,23	33,95	16	0,66	85,70	
Тертые рыбные с соусом	110	10,26	9,4	13,8	0,09	1,6	17,59	4,29	76,42	151,36	24,28	0,72	180,78	239/17, 331/17
Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	0,17	21,8	0	0,24	44,36	103,92	33,3	1,2	164,7	312/17
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	60	375/17, 376/17
Батон домашний	40	3	1,16	20,56	0,04	0	0	0,7	7,6	0	5,2	0,5	104,8	ТТК
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) 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	665	19,82	21,56	92,22	0,34	43,26	17,59	21,09	196,31	330,83	91,58	4,26	641,96	

Обед

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Витамины и микроэлементы								Энергетическая ценность	Рецеп. сб орник
		Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
Закуска из овощей по сезону	100	3,20	0,2	6,60	0,11	10	0	0,2	20	62	20	0,8	40,00	
Рассольник Ленинградский	250	2	5,09	12	0,09	8,4	0	2,4	29,15	56,75	24,2	0,92	107,25	96/17
Мясо тушеное	100	15,20	17,4	2,55	0,03	0,2	0	2,6	21,22	159,34	23,05	2,44	225,00	256/17
Каша рассыпчатая (ячневая)	180	5,76	5,31	37,08	0,12	0	0	0,96	47,06	197,28	28,5	1,03	219	171/17, 302/17
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,32	0,08	28,2	0,01	2,7	0	0,12	22,16	12	11,86	0,27	116,6	342/17, 344/17, 348/17, 349/17
Батон домашний	40	3	1,16	20,56	0,04	0	0	0,7	7,6	0	5,2	0,5	104,8	ТТК

Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	0,02	0	0	0,46	4,6	38,8	11,4	0,9	45,98
Итого	890	30,60	29,46	116,87	0,42	21,30	0,00	7,44	151,79	526,17	124,21	6,86	858,63

Итого за завтрак	269,73	298,16	1030,36	3,81	242,08	904,44	82,78	2631,82	4180,47	1181,33	66,32	7920,73
Среднее значение за завтрак	22,48	24,85	85,86	0,32	20,17	75,37	6,90	219,32	348,37	98,44	5,53	660,06

Итого за обед	360,24	376,77	1641,26	6,22	310,45	438,35	114,96	1890,61	5416,95	2038,66	106,04	11053,49
Среднее значение за обед	30,02	31,40	136,77	0,52	25,87	36,53	9,58	157,55	451,41	169,89	8,84	921,12

Итого за завтрак и обед	629,97	674,93	2671,62	10,03	552,53	1342,79	197,74	4522,43	9597,42	3219,99	172,36	18974,22
Среднее значение за завтрак и обед	52,50	56,24	222,64	0,84	46,04	111,90	16,48	376,87	799,79	268,33	14,36	1581,19

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 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. 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)

№ п/п	№ документа	Дата	Содержание	Сумма	Средства	Средства	Средства	Средства	Средства
1	10/01/2011	10.01.2011
2	10/02/2011	10.02.2011
3	10/03/2011	10.03.2011
4	10/04/2011	10.04.2011
5	10/05/2011	10.05.2011
6	10/06/2011	10.06.2011
7	10/07/2011	10.07.2011
8	10/08/2011	10.08.2011
9	10/09/2011	10.09.2011
10	10/10/2011	10.10.2011
11	10/11/2011	10.11.2011
12	10/12/2011	10.12.2011
13	11/01/2012	11.01.2012
14	11/02/2012	11.02.2012
15	11/03/2012	11.03.2012
16	11/04/2012	11.04.2012
17	11/05/2012	11.05.2012
18	11/06/2012	11.06.2012
19	11/07/2012	11.07.2012
20	11/08/2012	11.08.2012
21	11/09/2012	11.09.2012
22	11/10/2012	11.10.2012
23	11/11/2012	11.11.2012
24	11/12/2012	11.12.2012
25	12/01/2013	12.01.2013
26	12/02/2013	12.02.2013
27	12/03/2013	12.03.2013
28	12/04/2013	12.04.2013
29	12/05/2013	12.05.2013
30	12/06/2013	12.06.2013
31	12/07/2013	12.07.2013
32	12/08/2013	12.08.2013
33	12/09/2013	12.09.2013
34	12/10/2013	12.10.2013
35	12/11/2013	12.11.2013
36	12/12/2013	12.12.2013
37	13/01/2014	13.01.2014
38	13/02/2014	13.02.2014
39	13/03/2014	13.03.2014
40	13/04/2014	13.04.2014
41	13/05/2014	13.05.2014
42	13/06/2014	13.06.2014
43	13/07/2014	13.07.2014
44	13/08/2014	13.08.2014
45	13/09/2014	13.09.2014
46	13/10/2014	13.10.2014
47	13/11/2014	13.11.2014
48	13/12/2014	13.12.2014
49	14/01/2015	14.01.2015
50	14/02/2015	14.02.2015
51	14/03/2015	14.03.2015
52	14/04/2015	14.04.2015
53	14/05/2015	14.05.2015
54	14/06/2015	14.06.2015
55	14/07/2015	14.07.2015
56	14/08/2015	14.08.2015
57	14/09/2015	14.09.2015
58	14/10/2015	14.10.2015
59	14/11/2015	14.11.2015
60	14/12/2015	14.12.2015
61	15/01/2016	15.01.2016
62	15/02/2016	15.02.2016
63	15/03/2016	15.03.2016
64	15/04/2016	15.04.2016
65	15/05/2016	15.05.2016
66	15/06/2016	15.06.2016
67	15/07/2016	15.07.2016
68	15/08/2016	15.08.2016
69	15/09/2016	15.09.2016
70	15/10/2016	15.10.2016
71	15/11/2016	15.11.2016
72	15/12/2016	15.12.2016
73	16/01/2017	16.01.2017
74	16/02/2017	16.02.2017
75	16/03/2017	16.03.2017
76	16/04/2017	16.04.2017
77	16/05/2017	16.05.2017
78	16/06/2017	16.06.2017
79	16/07/2017	16.07.2017
80	16/08/2017	16.08.2017
81	16/09/2017	16.09.2017
82	16/10/2017	16.10.2017
83	16/11/2017	16.11.2017
84	16/12/2017	16.12.2017
85	17/01/2018	17.01.2018
86	17/02/2018	17.02.2018
87	17/03/2018	17.03.2018
88	17/04/2018	17.04.2018
89	17/05/2018	17.05.2018
90	17/06/2018	17.06.2018
91	17/07/2018	17.07.2018
92	17/08/2018	17.08.2018
93	17/09/2018	17.09.2018
94	17/10/2018	17.10.2018
95	17/11/2018	17.11.2018
96	17/12/2018	17.12.2018
97	18/01/2019	18.01.2019
98	18/02/2019	18.02.2019
99	18/03/2019	18.03.2019
100	18/04/2019	18.04.2019

В журнале прошнуровано и пронумеровано и скреплено печатью _____ Лист _____

« 9 » 20 _____

Генеральный директор
ООО «Оптима» М.Ф. Ма
ОПТИМА МП.

