

СОГЛАСОВАНО

Директором

МБОУ «Школа № 81»



И.В. Берекчиева

«09» _____ 2024г.

УТВЕРЖДАЮ

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



М.Ф. Марченко

«09» 07 _____ 2024г.

Примерное двухнедельное меню ООО «Оптима» на горячее питание

для учащихся муниципальных школ

Пролетарского района г. Ростова-на-Дону

обучающихся с 5 по 11 класс из малообеспеченных семей и из

семей находящихся в социально опасном положении

завтрак или обед стоимостью 90 руб. 13 коп.

Примерное двухнедельное меню ООО "Оптима"
для организации питания обучающихся общеобразовательных школ с 5 по 11 класс
из малообеспеченных семей и из семей находящихся в социально опасном положении
(завтрак или обед)

1 неделя 1 день (понедельник)

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Витамины и микроэлементы							Энергетическая ценность	Рецеп.сборник	
		Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	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)	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	

Обед

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Витамины и микроэлементы							Энергетическая ценность	Рецеп.сборник	
		Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	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	
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

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	1,70	5	8,45	0,02	19,83	0	15,4	52,23	33,95	16	0,66	85,70	
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
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-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 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 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
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
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	810	25,30	20,76	116,40	0,31	23,09	19,50	5,85	137,63	330,73	122,58	5,88	784,16	

1 неделя 3 день (среда)

Завтрак

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	0,83	0,1	1,70	0,02	3,5	0	0,1	23	24	14	0,6	10,00	
Макароны 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	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	
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
Птица отварная	100	23,4	18,6	0,35	0,03	2,35	58,2	0,92	53,6	164	20,3	1,9	262	288/17
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	42,98	37,25	124,87	0,60	28,45	58,20	20,43	201,00	498,65	162,42	8,32	1020,53	

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	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	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	B1	C	A	E	Ca	P	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	
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

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Углеводы	Витамины и микроэлементы	Энергетическая ценность	Рецепт-орник						
		Белки	Жиры	Сахары										
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 от 01.09.2021, 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			Углеводы	Витамины и микроэлементы	Энергетическая ценность	Рецепт-орник						
		Белки	Жиры	Сахары										
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			Углеводы	Витамины и микроэлементы	Энергетическая ценность	Рецепт-орник						
		Белки	Жиры	Сахары										
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)

Завтрак

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	100	1,40	6	8,25	0,02	6,65	0	2,7	35,5	40,66	20,7	1,33	92,80	
Котлета мясная	100	12,82	26,2	13,1	0,36	4,3	0	3,46	9,1	151,16	31,9	2	342	268/17
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	22,14	39,36	91,52	0,61	35,58	0,00	7,57	115,36	338,94	104,90	6,29	812,28	

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	100	1,40	6	8,25	0,02	6,65	0	2,7	35,5	40,66	20,7	1,33	92,80	
Суп из овощей	250	1,62	5	9,15	0,07	10,4	0	2,32	34,87	49,3	20,75	0,8	95,25	99/17
Тефтели 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
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	28,38	29,19	140,02	0,51	19,38	17,59	11,69	209,29	548,26	262,79	10,45	944,91	

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	Мg	Fe		
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	

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	Мg	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	
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	

Обед

Итого	890	25,33	40,08	120,76	0,58	17,77	0,00	7,63	155,96	448,78	132,03	8,95	955,73
-------	-----	-------	-------	--------	------	-------	------	------	--------	--------	--------	------	--------

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	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-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	
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 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	344/17, 348/17, 240/17, ТТК
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	810	24,93	21,87	112,73	0,25	36,46	19,50	19,86	179,15	305,12	118,30	5,33	750,86	

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	219	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
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	26,61	30,11	93,52	0,23	9,68	0,00	7,43	130,18	440,48	91,25	6,56	749,58	

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
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)

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
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	

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 лушечный)	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) водированный	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	29,98	25,95	117,47	0,59	40,60	8,73	10,82	225,86	538,27	196,46	8,01	846,83	

2 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	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) водированный	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	Рецепт. сб орник
		Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	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 из овощей	250	1,62	5	9,15	0,07	10,4	0	2,32	34,87	49,3	20,75	0,8	95,25	99/17
Котлета мясная	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
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) водированный	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	25,28	38,04	116,00	0,64	20,36	0,00	8,07	140,61	468,88	115,69	5,89	934,03	

Итого за завтрак	267,35	306,96	1040,91	4,14	246,18	904,44	83,64	2619,70	4172,29	1190,18	65,88	8037,73
Среднее значение за завтрак	22,28	25,58	86,74	0,35	20,52	75,37	6,97	218,31	347,69	99,18	5,49	669,81

Итого за обед	355,56	376,20	1632,97	6,07	307,20	364,64	145,50	1997,47	5237,31	2104,65	103,97	11018,20
Среднее значение за обед	29,63	31,35	136,08	0,51	25,60	30,39	12,13	166,46	436,44	175,39	8,66	918,18

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 - водированная 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 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)

В журнале прошнурован
пронумеровано и скреплено
печатью _____ ли _____

« 11 » _____ 2011

Генеральный директор

ООО «Оптима»

М.Ф. Мар

М.П.

