

СОГЛАСОВАНО  
Директором  
МБОУ «Школа № 81»



Н.В. Берекчиева

« 09 » января 2025 г.

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



М.Ф. Марченко

« 09 » января 2025 г.

**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.**

**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	Рецепт-орник	
		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	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	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	382/17	
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	
<b>Итого</b>	<b>605</b>	<b>16,43</b>	<b>14,26</b>	<b>65,89</b>	<b>0,23</b>	<b>12,51</b>	<b>96,40</b>	<b>1,37</b>	<b>470,82</b>	<b>347,43</b>	<b>67,46</b>	<b>3,98</b>	<b>474,40</b>	

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

**1 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
<b>Итого</b>	<b>760</b>	<b>26,86</b>	<b>35,12</b>	<b>122,65</b>	<b>0,66</b>	<b>15,22</b>	<b>0</b>	<b>7,34</b>	<b>121,32</b>	<b>460,3</b>	<b>227,88</b>	<b>9,8</b>	<b>924,13</b>	

Наименование блюда	порции, г	1 неделя 3 день (среда)										Энергетическая ценность	Рецепт-орник	
		Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg			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
Батон домашний	40	3	1,16	20,56	0,04	0	0	0,7	7,6	0	5,2	0,5	104,8	ТТК
<b>Итого</b>	<b>515</b>	<b>21,04</b>	<b>14,68</b>	<b>76,36</b>	<b>0,16</b>	<b>17,96</b>	<b>19,5</b>	<b>10,44</b>	<b>96,39</b>	<b>198,5</b>	<b>70,24</b>	<b>3,15</b>	<b>521,55</b>	

**Обед**

Наименование блюда	Вес порции, г	Витамины и микроэлементы										Энергетическая ценность	Рецепт-орник	
		Пищевые в-ва, г					Витамины и микроэлементы							
		Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg			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
<b>Итого</b>	<b>865</b>	<b>19,76</b>	<b>17</b>	<b>110,01</b>	<b>0,38</b>	<b>44,27</b>	<b>5,24</b>	<b>6,77</b>	<b>160,52</b>	<b>378,9</b>	<b>138,06</b>	<b>7,39</b>	<b>708,3</b>	

**1 неделя 3 день (среда)**

**Завтрак**

Наименование блюда	Вес порции, г	Витамины и микроэлементы										Энергетическая ценность	Рецепт-орник	
		Пищевые в-ва, г					Витамины и микроэлементы							
		Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg			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



Наименование блюда	порции, г	Белки	Жиры	Углевод ы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	тическая ценность	Рецепт 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
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
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	
<b>Итого</b>	<b>760</b>	<b>20,4</b>	<b>26,5</b>	<b>95,59</b>	<b>0,31</b>	<b>39,22</b>	<b>128,66</b>	<b>3,54</b>	<b>141,8</b>	<b>190,2</b>	<b>91,74</b>	<b>4,12</b>	<b>710,03</b>	

### 1 неделя 5 день (пятница)

#### Завтрак

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г						Витамины и микроэлементы						Энергетическая ценность	Рецепт орник
		Белки	Жиры	Углевод ы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
													Энергетическая ценность		
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	
<b>Итого</b>	<b>555</b>	<b>19,48</b>	<b>31,14</b>	<b>78,03</b>	<b>0,42</b>	<b>2,96</b>	<b>0</b>	<b>4,14</b>	<b>74,54</b>	<b>291,93</b>	<b>69,36</b>	<b>5,84</b>	<b>670,15</b>		

#### Обед

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г						Витамины и микроэлементы						Энергетическая ценность	Рецепт орник
		Белки	Жиры	Углевод ы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
													Энергетическая ценность		
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, тушенная 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	
<b>Итого</b>	<b>760</b>	<b>27,6</b>	<b>21,45</b>	<b>115,4</b>	<b>0,41</b>	<b>14,05</b>	<b>27,11</b>	<b>5,02</b>	<b>115,44</b>	<b>401,79</b>	<b>210,88</b>	<b>8,45</b>	<b>770,92</b>	

### 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	Энергетическая ценность	
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
<b>Итого</b>	<b>562</b>	<b>19,97</b>	<b>29,23</b>	<b>79,48</b>	<b>0,47</b>	<b>8,78</b>	<b>0,00</b>	<b>4,67</b>	<b>83,02</b>	<b>319,24</b>	<b>68,44</b>	<b>3,88</b>	<b>663,10</b>	

#### 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	Энергетическая ценность	
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	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	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	
<b>Итого</b>	<b>760</b>	<b>26,24</b>	<b>26,79</b>	<b>97,56</b>	<b>0,22</b>	<b>19,11</b>	<b>0,00</b>	<b>14,99</b>	<b>109,18</b>	<b>296,99</b>	<b>103,41</b>	<b>6,25</b>	<b>740,15</b>

**2 неделя 1 день (понедельник)**

**Завтрак**

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Витамины и микроэлементы							Энергетическая ценность	Рецепт.сборник	
		Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Ca	P	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
<b>Итого</b>	<b>522</b>	<b>16,61</b>	<b>19,91</b>	<b>69,52</b>	<b>0,18</b>	<b>3,86</b>	<b>180,8</b>	<b>1,2</b>	<b>265,18</b>	<b>287,92</b>	<b>53,12</b>	<b>2,77</b>	<b>525,8</b>	

**Обед**

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Витамины и микроэлементы							Энергетическая ценность	Рецепт.сборник	
		Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	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	
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
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
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/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	0,46	4,6	38,8	11,4	0,9	45,98
<b>Итого</b>	<b>760</b>	<b>22,52</b>	<b>20,24</b>	<b>114,02</b>	<b>0,27</b>	<b>14,04</b>	<b>4,49</b>	<b>149,67</b>	<b>345,28</b>	<b>103,12</b>	<b>6,55</b>	<b>736,65</b>

**2 неделя 2 день (вторник)**

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
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
<b>Итого</b>	<b>525</b>	<b>21,24</b>	<b>23,09</b>	<b>82,62</b>	<b>0,19</b>	<b>11,17</b>	<b>96,54</b>	<b>4,25</b>	<b>217,18</b>	<b>255,38</b>	<b>53,57</b>	<b>4,3</b>	<b>604,8</b>	

**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	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
<b>Итого</b>	<b>820</b>	<b>24,33</b>	<b>19,3</b>	<b>117,92</b>	<b>0,26</b>	<b>36,56</b>	<b>19,5</b>	<b>13,44</b>	<b>167,09</b>	<b>295,8</b>	<b>118,04</b>	<b>7,13</b>	<b>748,33</b>	

**2 неделя 3 день (среда)**

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
<b>Завтрак</b>														
<b>2 неделя 3 день (среда)</b>														

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	295/17
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	171/17, 302/17
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	375/17, 376/17
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	60	ТТК
Батон домашний	40	3	1,16	20,56	0,04	0	0	0,7	7,6	0	5,2	0,5	104,8	
<b>Итого</b>	<b>555</b>	<b>26,04</b>	<b>27,24</b>	<b>90,1</b>	<b>0,35</b>	<b>7,23</b>	<b>46,26</b>	<b>4,15</b>	<b>87,32</b>	<b>312,8</b>	<b>170,14</b>	<b>7,1</b>	<b>710,35</b>	

**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	0,84	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	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
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	
<b>Итого</b>	<b>760</b>	<b>25,93</b>	<b>27,42</b>	<b>106,16</b>	<b>0,29</b>	<b>11,2</b>	<b>0</b>	<b>7,34</b>	<b>135,5</b>	<b>437,53</b>	<b>112,45</b>	<b>6,61</b>	<b>784,46</b>	

**2 неделя 4 день (четверг)**

**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	60	0,84	3,6	4,95	0,01	3,99	0	1,62	21,3	24,4	12,42	0,8	55,68	278/17, 331/17
Тефтели 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	202/17, 309/17
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	



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	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	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
Пиюре 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	
<b>Итого</b>	<b>770</b>	<b>22,6</b>	<b>18,05</b>	<b>109,55</b>	<b>0,48</b>	<b>38,81</b>	<b>5,24</b>	<b>15,54</b>	<b>184,61</b>	<b>405,11</b>	<b>149,25</b>	<b>6,4</b>	<b>708,34</b>	

### 2 неделя 6 день (суббота)

#### Завтрак

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Витамины и микроэлементы							Энергетическая ценность	Рецепт-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
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
<b>Итого</b>	<b>555</b>	<b>16,03</b>	<b>30,96</b>	<b>62,19</b>	<b>0,45</b>	<b>23,96</b>	<b>0,00</b>	<b>3,30</b>	<b>65,14</b>	<b>212,68</b>	<b>64,47</b>	<b>4,30</b>	<b>591,25</b>	

#### Обед

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Витамины и микроэлементы							Энергетическая ценность	Рецепт-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

Тфетгли из птцы (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
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	350/17, 352/17, 358/17
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	ТТК
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) гидролизованный	20	1,12	0,22	9,88	0,02	0	0	0,46	4,6	38,8	11,4	0,9	45,98	
<b>Итого</b>	<b>760</b>	<b>24,03</b>	<b>26,76</b>	<b>112,12</b>	<b>0,30</b>	<b>15,96</b>	<b>128,66</b>	<b>4,69</b>	<b>119,54</b>	<b>278,59</b>	<b>90,95</b>	<b>5,63</b>	<b>809,33</b>	

<b>Итого за завтрак</b>	<b>249,39</b>	<b>276,97</b>	<b>1051,97</b>	<b>3,62</b>	<b>116,31</b>	<b>803,90</b>	<b>47,10</b>	<b>1773,69</b>	<b>3205,79</b>	<b>934,67</b>	<b>57,26</b>	<b>7222,99</b>
<b>Среднее значение за завтрак</b>	<b>20,78</b>	<b>23,08</b>	<b>87,66</b>	<b>0,30</b>	<b>9,69</b>	<b>66,99</b>	<b>3,93</b>	<b>147,81</b>	<b>267,15</b>	<b>77,89</b>	<b>4,77</b>	<b>601,92</b>
<b>Итого за обед</b>	<b>298,95</b>	<b>306,48</b>	<b>1300,84</b>	<b>4,59</b>	<b>298,79</b>	<b>401,41</b>	<b>103,66</b>	<b>1664,31</b>	<b>4159,53</b>	<b>1566,85</b>	<b>84,20</b>	<b>9306,78</b>
<b>Среднее значение за обед</b>	<b>24,91</b>	<b>25,54</b>	<b>108,40</b>	<b>0,38</b>	<b>24,90</b>	<b>33,45</b>	<b>8,64</b>	<b>138,69</b>	<b>346,63</b>	<b>130,57</b>	<b>7,02</b>	<b>775,57</b>

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

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

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

В рационе - йодированная соль, морская рыба.

В меню сезонные овощи, включены в сложный гарнир.

Предусмотрено 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)

