

СОГЛАСОВАНО

Директором

МБОУ «Школа № 26»



Е.В. Зиновьева

« — » 20 — 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 "Оптима"
для обеспечения бесплатным 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 | Рецеп. сб 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 | 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. 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 | |
| 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)

| 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 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | |

| Наименование блюда | порции, г | Белки | Жиры | Углевод-ы | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | тическая ценность | Рецепт.сб орник |
|--|------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-------------------|-----------------|
| | | | | | | | | | | | | | | |
| 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-ы | 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 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, 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-ы | 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 | | |
| 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 | |

| Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Углеводы | Витамины и микроэлементы | | | | | | | | | | Энергетическая ценность | Рецеп. сб 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 | | | | |
| Шницли 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 01.09.2021, 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 | Рецеп. сб орник |
|--|---------------|-----------------|--------------|--------------|-------------|--------------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|----------------|--|-------------------------|-----------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | 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 | | | Углеводы | Витамины и микроэлементы | | | | | | | | | | Энергетическая ценность | Рецеп. сб орник |
|-----------------------------|---------------|-----------------|------|----------|----------|--------------------------|---|------|-------|-------|------|------|--------|-------|--|-------------------------|-----------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | 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 | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---|
| Пюре, тушеная 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 | 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 |
| 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 | Рецеп. сб орник | |
|-----------------------------------|---------------|-----------------|------|----------|--------------------------|------|-------|------|-------|--------|-------|-------------------------|-----------------|-------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | В1 | С | А | Е | 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 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 |

| Наименование блюда | Вес порции, г | Белки | Жиры | Углеводы | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | Энергетическая ценность | Рецепт-орник |
|---|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-------------------------|--------------------------------|
| 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) водородный | 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)

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 |
| 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 |
| 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) водородный | 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)

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 | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | Рецеп. сб 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 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 | | |
| 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 | 104,8 | ТТК | | |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 0,02 | 0 | 0 | 0,46 | 4,6 | 38,8 | 11,4 | 0,9 | 45,98 | | | |
| Водоросли | 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)

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 | 1,40 | 6 | 8,25 | 0,02 | 6,65 | 0 | 2,7 | 35,5 | 40,66 | 20,7 | 1,33 | 92,80 | | | |
| Мясое 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) | 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 | Рецеп. 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 | |
| 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) водородный | 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 | 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 | |
| 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) водородный | 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 | |

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 | 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 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|---------------|--------------------------------|
| 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) подорожаный | 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)

| Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Витамины и микроэлементы | | | | | | | | | | Энергетическая ценность | Рецеп. сб орник |
|---|---------------|-----------------|--------------|--------------|--------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|---------------|----------------|-------------------------|-----------------|
| | | Белки | Жиры | Углевод | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | Углевод | Жиры | | |
| 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 | | | |
| Гарфолы 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 | | |
| Овоще 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) подорожаный | 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 | Углевод | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | Углевод | Жиры | | |
| 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 | | | |
| Рисовый 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 | | |
| Блюдо супеное | 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 | | |
| Блюдо рассольника (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 | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|-----|-------|-------|--------|------|-------|------|------|--------|--------|--------|------|--------|
| Всего салатов (в т.ч. овощных) | 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 |

Для лучшего функционирования организма, в рационе могут использоваться свежие фрукты. Калорийность фруктов, овощей, ягод, грибов, орехов, злаков, макарон, яиц и свежих фруктов может меняться при наличии финансовых возможностей. Для обеспечения безопасности продукции с йодосодержащими элементами - с целью поддержания микроэlements в организме детей.

в рационе: йогурты, творог, сметана, кефир, молоко, рыба и морепродукты, овощи, каши, макароны и злаковый гарнир.

Предупреждение: детям нельзя хлеба с содержанием микро и макроэлементов, молоко витаминизированное.

Для обеспечения безопасности температура

сваренный рис должен быть приготовлен для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могилы М.П. изд. ДеЛи плюс, 2017 г., сборник рецептов блюд и напитков 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

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