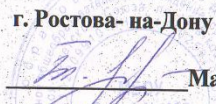


**Согласовано:**

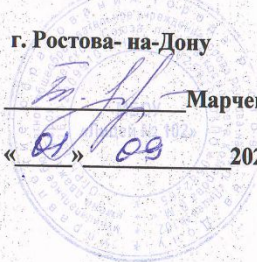
Директор МБОУ «Лицей №102»

Ворошиловского района

г. Ростова- на-Дону

 Марченко Т.Г.

« 01 » 09 2025г.



**Утверждаю:**

Генеральный директор АО «Школьное питание»

Ворошиловского района г. Ростова- на-Дону

 Зоренко Н.А.

« 04 » 09 2025г.



**Примерное 2-х недельное меню АО «Школьное питание» Ворошиловского района  
г. Ростова- на-Дону на горячее питание для учащихся с 1 по 4 класс(7-11 лет), и для учащихся с  
ограниченными возможностями здоровья с 1 по 4 класс (7-11лет), завтрак стоимостью 76 руб.45 коп.,  
обед 107 руб 03 коп. для муниципальных общеобразовательных учреждений Ворошиловского района г.**

**Ростова-на-Дону**

**2025-2026 г.**

**Осенний, зимний период.**

|                                              |                  |                             |              |               |                                |                      |             |              |                             |                    |
|----------------------------------------------|------------------|-----------------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------------|-------------|--------------|-----------------------------|--------------------|
| <b>День1 /неделя 1:</b>                      |                  |                             |              |               |                                |                      |             |              |                             |                    |
| <b>Понедельник</b>                           |                  |                             |              |               |                                |                      |             |              |                             |                    |
| <b>Наименование блюда</b>                    | <b>Вес блюда</b> | <b>Пищевые вещества (г)</b> |              |               | <b>Энергетическая ценность</b> | <b>Витамины (мг)</b> |             |              | <b>Минеральные вещества</b> | <b>№ рец.</b>      |
|                                              |                  | <b>Б</b>                    | <b>Ж</b>     | <b>У</b>      |                                | <b>В1</b>            | <b>В2</b>   | <b>С</b>     | <b>Са</b>                   |                    |
| <b>Завтрак</b>                               |                  |                             |              |               |                                |                      |             |              |                             |                    |
| Суп молочный                                 | 250              | 5.48                        | 4.75         | 17.95         | 150.00                         | 0.08                 | 0.18        | 0.80         | 163.00                      | 120/121М           |
| Сыр (порциями)                               | 15               | 3.48                        | 4.42         | 0.00          | 54.00                          | 0.005                | 0.005       | 0.11         | 132.00                      | 15М                |
| Фрукты по сезону                             | 100              | 0.40                        | 0.40         | 9.80          | 47.00                          | 0.03                 | 0.02        | 10.00        | 16.00                       | 338М               |
| Какао с молоком                              | 200              | 4.08                        | 3.54         | 17.58         | 118.60                         | 0.06                 | 0.19        | 1.59         | 152.22                      | 382М               |
| Батон "Домашний"                             | 40               | 3.00                        | 1.16         | 20.56         | 104.80                         | 0.04                 | 0.01        | 0.00         | 7.60                        | ТТК                |
| <b>Итого за _Завтрак</b>                     | <b>605</b>       | <b>16.44</b>                | <b>14.27</b> | <b>65.89</b>  | <b>474.40</b>                  | <b>0.21</b>          | <b>0.40</b> | <b>12.50</b> | <b>470.82</b>               |                    |
| <b>Обед</b>                                  |                  |                             |              |               |                                |                      |             |              |                             |                    |
| Закуска из овощей по сезону                  | 60               | 0.67                        | 0.06         | 2.10          | 12.00                          | 0.01                 | 0.10        | 0.10         | 6.00                        |                    |
| Борщ с капустой и картофелем                 | 200              | 1.44                        | 3.94         | 8.75          | 83.00                          | 0.04                 | 0.04        | 8.54         | 39.78                       | 82М                |
| Биточки (мясные)                             | 90               | 10.50                       | 27.34        | 10.82         | 333.80                         | 0.29                 | 0.08        | 3.50         | 9.41                        | 268М               |
| Каша рассыпчатая, гречневая                  | 150              | 8.60                        | 6.10         | 38.64         | 243.75                         | 0.21                 | 0.11        | 0.00         | 14.82                       | 171/302М           |
| Компот плодов/ягод (замороженных или свежих) | 200              | 0.16                        | 0.16         | 27.88         | 114.60                         | 0.01                 | 0.01        | 0.90         | 14.18                       | 342, 344,348, 349М |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)                | 20               | 1.12                        | 0.22         | 9.88          | 45.98                          | 0.02                 | 0.00        | 0.00         | 4.60                        |                    |
| Батон "Домашний"                             | 40               | 3.00                        | 1.16         | 20.56         | 104.80                         | 0.04                 | 0.01        | 0.00         | 7.60                        | ТТК                |
| <b>Итого за Обед</b>                         | <b>760</b>       | <b>25.49</b>                | <b>38.98</b> | <b>118.63</b> | <b>937.93</b>                  | <b>0.62</b>          | <b>0.35</b> | <b>13.04</b> | <b>96.39</b>                |                    |
| <b>Всего за Понедельник</b>                  | <b>1365</b>      | <b>41.93</b>                | <b>53.25</b> | <b>184.52</b> | <b>1412.33</b>                 | <b>0.83</b>          | <b>0.75</b> | <b>25.54</b> | <b>567.21</b>               |                    |

|                                                       |      |       |       |        |         |      |       |       |        |      |
|-------------------------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|------|-------|-------|--------|------|
| День 2/неделя 1: Вторник                              |      |       |       |        |         |      |       |       |        |      |
| Завтрак                                               |      |       |       |        |         |      |       |       |        |      |
| Закуска из овощей по сезону                           | 60   | 0.67  | 0.06  | 2.10   | 12.00   | 0.01 | 0.10  | 0.10  | 6.00   |      |
| Плов из птицы                                         | 200  | 18.01 | 8.95  | 36.45  | 298.66  | 0.14 | 0.14  | 6.50  | 36.09  | 291M |
| Чай с сахаром                                         | 215  | 0.07  | 0.02  | 15.00  | 60.00   | 0.00 | 0.00  | 0.03  | 11.10  | 376M |
| Батон "Домашний"                                      | 40   | 3.00  | 1.16  | 20.56  | 104.80  | 0.04 | 0.01  | 0.00  | 7.60   | ТТК  |
| Итого за _Завтрак                                     | 515  | 21.75 | 10.19 | 74.11  | 475.46  | 0.19 | 0.25  | 6.63  | 60.79  |      |
| Обед                                                  |      |       |       | Обед   |         |      |       |       |        |      |
| Закуска из овощей по сезону                           | 60   | 0.67  | 0.06  | 2.10   | 12.00   | 0.01 | 0.10  | 0.10  | 6.00   |      |
| Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью) | 200  | 2.15  | 2.27  | 13.96  | 94.60   | 0.09 | 0.05  | 6.60  | 94.60  | 103M |
| Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами              | 90   | 8.78  | 4.46  | 3.42   | 94.50   | 0.05 | 0.05  | 3.36  | 35.16  | 229M |
| Пюре картофельное с м/с 150/3                         | 153  | 3.84  | 6.98  | 20.48  | 157.05  | 0.14 | 0.11  | 18.16 | 37.70  | 312M |
| Кисель из плодов/ягод (замороженных или свежих)       | 200  | 0.31  | 0.00  | 39.40  | 160.00  | 0.01 | 0.020 | 2.40  | 22.46  | 352M |
| Батон "Домашний"                                      | 40   | 3.00  | 1.16  | 20.56  | 104.80  | 0.04 | 0.01  | 0.00  | 7.60   | ТТК  |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)                         | 20   | 1.12  | 0.22  | 9.88   | 45.98   | 0.02 | 0.00  | 0.00  | 4.60   |      |
| Фрукты по сезону                                      | 100  | 0.40  | 0.40  | 9.80   | 47.00   | 0.03 | 0.02  | 10.00 | 16.00  | 338M |
| Итого за Обед                                         | 863  | 20.27 | 15.55 | 119.60 | 715.93  | 0.39 | 0.36  | 40.62 | 224.12 |      |
| Всего за Вторник                                      | 1378 | 42.02 | 25.74 | 193.71 | 1191.39 | 0.58 | 0.61  | 47.25 | 284.91 |      |

[illegible]

|                                     |      |       |       | Завтрак |         |      |      |       |        |          |
|-------------------------------------|------|-------|-------|---------|---------|------|------|-------|--------|----------|
| Закуска из овощей по сезону         | 60   | 0.67  | 0.06  | 2.10    | 12.00   | 0.01 | 0.10 | 0.10  | 6.00   |          |
| Котлеты (особые)                    | 90   | 8.80  | 11.81 | 9.34    | 180.00  | 0.10 | 0.01 | 0.01  | 14.82  | 269М     |
| Каша рассыпчатая, пшенная           | 150  | 6.60  | 5.73  | 37.88   | 229.50  | 0.00 | 0.17 | 0.02  | 16.64  | 171/302М |
| Чай с сахаром                       | 215  | 0.07  | 0.02  | 15.00   | 60.00   | 0.00 | 0.00 | 0.03  | 11.10  | 376М     |
| Батон "Домашний"                    | 40   | 3.00  | 1.16  | 20.56   | 104.80  | 0.04 | 0.01 | 0.00  | 7.60   | ТТК      |
| Итого за _Завтрак                   | 555  | 19.14 | 18.78 | 84.88   | 586.30  | 0.15 | 0.29 | 0.16  | 56.16  |          |
|                                     |      |       |       | Обед    |         |      |      |       |        |          |
| Закуска из овощей по сезону         | 60   | 0.67  | 0.06  | 2.10    | 12.00   | 0.01 | 0.10 | 0.10  | 6.00   |          |
| Суп картофельный с бобовыми (горох) | 200  | 4.39  | 4.22  | 13.23   | 118.60  | 0.18 | 0.06 | 4.66  | 34.14  | 102М     |
| Птица отварная                      | 90   | 19.19 | 21.13 | 0.41    | 268.00  | 0.03 | 0.13 | 19.20 | 45.80  | 288М     |
| Макаронные изделия отварные         | 150  | 5.50  | 4.52  | 26.45   | 168.00  | 0.06 | 0.03 | 0.00  | 4.86   | 202/309М |
| Компот из смеси сухофруктов         | 200  | 0.60  | 0.09  | 32.00   | 132.80  | 0.01 | 0.20 | 0.70  | 32.40  | 349М     |
| Батон "Домашний"                    | 40   | 3.00  | 1.16  | 20.56   | 104.80  | 0.04 | 0.01 | 0.00  | 7.60   | ТТК      |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)       | 20   | 1.12  | 0.22  | 9.88    | 45.98   | 0.02 | 0.00 | 0.00  | 4.60   |          |
| Итого за Обед                       | 760  | 34.47 | 31.39 | 104.63  | 850.18  | 0.35 | 0.53 | 24.66 | 135.40 |          |
| Всего за Среда                      | 1315 | 53.61 | 50.17 | 189.51  | 1436.48 | 0.50 | 0.82 | 24.82 | 191.56 |          |

[illegible]

|                                                  |             |              |              |                |                |             |             |              |               |              |
|--------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|----------------|----------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|
|                                                  |             |              |              | <i>Завтрак</i> |                |             |             |              |               |              |
| Запеканка из творога с морковью (с соусом)       | 170         | 17.71        | 16.78        | 55.60          | 444.43         | 0.11        | 0.43        | 1.36         | 291.57        | 224М         |
| Фрукты по сезону                                 | 100         | 0.40         | 0.40         | 9.80           | 47.00          | 0.03        | 0.02        | 10.00        | 16.00         | 338М         |
| Чай с сахаром                                    | 215         | 0.07         | 0.02         | 15.00          | 60.00          | 0.00        | 0.00        | 0.03         | 11.10         | 376М         |
| Батон "Домашний"                                 | 40          | 3.00         | 1.16         | 20.56          | 104.80         | 0.04        | 0.01        | 0.00         | 7.60          | ТТК          |
| <b>Итого за _Завтрак</b>                         | <b>525</b>  | <b>21.18</b> | <b>18.36</b> | <b>100.96</b>  | <b>656.23</b>  | <b>0.18</b> | <b>0.46</b> | <b>11.39</b> | <b>326.27</b> |              |
|                                                  |             |              |              | <i>Обед</i>    |                |             |             |              |               |              |
| Закуска из овощей по сезону                      | 60          | 0.67         | 0.06         | 2.10           | 12.00          | 0.01        | 0.10        | 0.10         | 6.00          |              |
| Щи из свежей (или квашеной) капусты с картофелем | 200         | 1.41         | 3.96         | 6.32           | 71.80          | 0.05        | 0.04        | 12.62        | 39.40         | 88М          |
| Тефтели из птицы (1-ый вариант)                  | 90          | 11.20        | 16.70        | 6.60           | 222.50         | 0.03        | 0.09        | 0.80         | 39.60         | ТТК          |
| Картофель отварной (запеченный)                  | 150         | 2.86         | 4.32         | 23.01          | 142.35         | 0.15        | 0.09        | 21.00        | 14.64         | 310М         |
| Компот плодов/ягод (замороженных или свежих)     | 200         | 0.16         | 0.16         | 27.88          | 114.60         | 0.01        | 0.01        | 0.90         | 14.18         | 342,348,349М |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)                    | 20          | 1.12         | 0.22         | 9.88           | 45.98          | 0.02        | 0.00        | 0.00         | 4.60          |              |
| Батон "Домашний"                                 | 40          | 3.00         | 1.16         | 20.56          | 104.80         | 0.04        | 0.01        | 0.00         | 7.60          | ТТК          |
| <b>Итого за Обед</b>                             | <b>760</b>  | <b>20.42</b> | <b>26.58</b> | <b>96.35</b>   | <b>714.03</b>  | <b>0.31</b> | <b>0.34</b> | <b>35.42</b> | <b>126.02</b> |              |
| <b>Всего за Четверг</b>                          | <b>1285</b> | <b>41.60</b> | <b>44.94</b> | <b>197.31</b>  | <b>1370.26</b> | <b>0.49</b> | <b>0.80</b> | <b>46.81</b> | <b>452.29</b> |              |

[illegible]

|                                                 |             |              |              |                |                |             |             |             |               |                  |
|-------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|----------------|----------------|-------------|-------------|-------------|---------------|------------------|
|                                                 |             |              |              | <i>Завтрак</i> |                |             |             |             |               |                  |
| Закуска из овощей по сезону                     | 60          | 0.67         | 0.06         | 2.10           | 12.00          | 0.01        | 0.10        | 0.10        | 6.00          |                  |
| Гуляш (свинина)                                 | 90          | 9.58         | 25.37        | 2.60           | 278.10         | 0.25        | 0.08        | 0.83        | 18.00         | 260М             |
| Каша рассыпчатая, пшеничная                     | 150         | 6.32         | 4.50         | 38.85          | 221.00         | 0.12        | 0.05        | 0.00        | 24.05         | 171/302М         |
| Чай с сахаром                                   | 215         | 0.07         | 0.02         | 15.00          | 60.00          | 0.00        | 0.00        | 0.03        | 11.10         | 376М             |
| Батон "Домашний"                                | 40          | 3.00         | 1.16         | 20.56          | 104.80         | 0.04        | 0.01        | 0.00        | 7.60          | ТТК              |
| <b>Итого за _Завтрак</b>                        | <b>555</b>  | <b>19.64</b> | <b>31.11</b> | <b>79.11</b>   | <b>675.90</b>  | <b>0.42</b> | <b>0.24</b> | <b>0.96</b> | <b>66.75</b>  |                  |
|                                                 |             |              |              | <i>Обед</i>    |                |             |             |             |               |                  |
| Закуска из овощей по сезону                     | 60          | 0.67         | 0.06         | 2.10           | 12.00          | 0.01        | 0.10        | 0.10        | 6.00          |                  |
| Рассольник ленинградский                        | 200         | 1.61         | 4.07         | 9.58           | 85.80          | 0.07        | 0.05        | 6.70        | 23.32         | 96М              |
| Птица тушеная в сметанном соу                   | 90          | 10.60        | 9.11         | 2.64           | 135.00         | 0.05        | 0.08        | 1.30        | 35.01         | 290М             |
| Каша рассыпчатая, гречневая                     | 150         | 8.60         | 6.10         | 38.64          | 243.75         | 0.21        | 0.11        |             | 14.82         | 171/302М         |
| Компот плодов/ягод<br>(замороженных или свежих) | 200         | 0.16         | 0.16         | 27.88          | 114.60         | 0.01        | 0.01        | 0.90        | 14.18         | 342,<br>348,349М |
| Хлеб ржаной (ржано-<br>пшеничный)               | 20          | 1.12         | 0.22         | 9.88           | 45.98          | 0.02        | 0.00        | 0.00        | 4.60          |                  |
| Батон "Домашний"                                | 40          | 3.00         | 1.16         | 20.56          | 104.80         | 0.04        | 0.01        | 0.00        | 7.60          | ТТК              |
| <b>Итого за Обед</b>                            | <b>760</b>  | <b>25.76</b> | <b>20.88</b> | <b>111.28</b>  | <b>741.93</b>  | <b>0.41</b> | <b>0.36</b> | <b>9.00</b> | <b>105.53</b> |                  |
| <b>Всего за Пятница</b>                         | <b>1315</b> | <b>45.40</b> | <b>51.99</b> | <b>190.39</b>  | <b>1417.83</b> | <b>0.84</b> | <b>0.60</b> | <b>9.96</b> | <b>172.28</b> |                  |

|                                   |     |       |       |        |        |      |      |       |        |  |
|-----------------------------------|-----|-------|-------|--------|--------|------|------|-------|--------|--|
| Итого за неделю в среднем завтрак | 551 | 19.63 | 18.54 | 80.99  | 573.66 | 0.23 | 0.33 | 6.33  | 196.16 |  |
| Итого за неделю в среднем обед    | 781 | 25.28 | 26.68 | 110.10 | 792.00 | 0.42 | 0.39 | 24.55 | 137.49 |  |

[illegible]

| Завтрак                                             |      |       |       |        |         |       |       |       |        |               |
|-----------------------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|-------|-------|-------|--------|---------------|
| Каша вязкая молочная из риса и пшена                | 200  | 5.71  | 3.74  | 41.27  | 221.90  | 0.10  | 0.09  | 0.12  | 125.03 | 175М          |
| Яйца вареные                                        | 40   | 5.08  | 4.60  | 0.28   | 63.00   | 0.03  | 0.03  | 0.00  | 22.00  | 209М          |
| Масло (порциями)                                    | 10   | 0.08  | 7.25  | 0.13   | 66.00   | 0.00  | 0.01  | 0.00  | 2.40   | 14М           |
| Сыр (порциями)                                      | 10   | 2.32  | 2.95  | 0.00   | 36.00   | 0.000 | 0.030 | 0.070 | 88.00  | 15М           |
| Чай с лимоном                                       | 222  | 0.13  | 0.02  | 15.20  | 62.00   | 0.00  | 0.00  | 2.83  | 14.20  | 377М          |
| Батон "Домашний"                                    | 40   | 3.00  | 1.16  | 20.56  | 104.80  | 0.04  | 0.01  | 0.00  | 7.60   | ТТК           |
| Итого за _Завтрак                                   | 582  | 16.32 | 19.72 | 77.44  | 553.70  | 0.17  | 0.17  | 3.02  | 259.23 |               |
|                                                     |      |       |       | Обед   |         |       |       |       |        |               |
| Закуска из овощей по сезону                         | 60   | 0.67  | 0.06  | 2.10   | 12.00   | 0.01  | 0.10  | 0.10  | 6.00   |               |
| Борщ с капустой и картофелем                        | 200  | 1.44  | 3.94  | 8.75   | 83.00   | 0.04  | 0.04  | 8.54  | 39.78  | 82М           |
| Фрикадельки (из кур или бройлеров-цыплят), с соусом | 90   | 11.20 | 16.70 | 6.60   | 222.50  | 0.03  | 0.09  | 0.80  | 39.60  | 297М          |
| Каша рассыпчатая, пшеничная                         | 150  | 6.32  | 4.50  | 38.85  | 221.25  | 0.12  | 0.05  | 0.00  | 24.05  | 171/302М      |
| Компот плодов/ягод (замороженных или свежих)        | 200  | 0.16  | 0.16  | 27.88  | 114.60  | 0.01  | 0.01  | 0.90  | 14.18  | 342, 348,349М |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)                       | 20   | 1.12  | 0.22  | 9.88   | 45.98   | 0.02  | 0.00  | 0.00  | 4.60   |               |
| Батон "Домашний"                                    | 40   | 3.00  | 1.16  | 20.56  | 104.80  | 0.04  | 0.01  | 0.00  | 7.60   | ТТК           |
| Итого за Обед                                       | 760  | 23.91 | 26.74 | 114.62 | 804.13  | 0.28  | 0.30  | 10.34 | 135.81 |               |
| Всего за Понедельник                                | 1342 | 40.23 | 46.46 | 192.06 | 1357.83 | 0.45  | 0.47  | 13.36 | 395.04 |               |

[illegible]

|                                              |      |       |       | Завтрак |         |      |      |       |        |               |
|----------------------------------------------|------|-------|-------|---------|---------|------|------|-------|--------|---------------|
| Запеканка из творога с морковью, с соусом    | 170  | 17.71 | 16.78 | 55.60   | 444.43  | 0.11 | 0.43 | 1.36  | 291.57 | 224М          |
| Фрукты по сезону                             | 100  | 0.40  | 0.40  | 9.80    | 47.00   | 0.03 | 0.02 | 10.00 | 16.00  | 338М          |
| Чай с сахаром                                | 215  | 0.07  | 0.02  | 15.00   | 60.00   | 0.00 | 0.00 | 0.03  | 11.10  | 376М          |
| Батон "Домашний"                             | 40   | 3.00  | 1.16  | 20.56   | 104.80  | 0.04 | 0.01 | 0.00  | 7.60   | ТТК           |
| Итого за _Завтрак                            | 525  | 21.18 | 18.36 | 100.96  | 656.23  | 0.18 | 0.46 | 11.39 | 326.27 |               |
|                                              |      |       |       | Обед    |         |      |      |       |        |               |
| Закуска из овощей по сезону                  | 60   | 0.67  | 0.06  | 2.10    | 12.00   | 0.01 | 0.10 | 0.10  | 6.00   |               |
| Суп крестьянский с крупой                    | 200  | 1.19  | 3.93  | 4.87    | 61.00   | 0.03 | 0.03 | 7.90  | 28.70  | 98М           |
| Плов из птицы                                | 150  | 13.51 | 6.71  | 27.34   | 224.00  | 0.11 | 0.11 | 4.90  | 27.07  | 291М          |
| Компот плодов/ягод (замороженных или свежих) | 200  | 0.16  | 0.16  | 27.88   | 114.60  | 0.01 | 0.01 | 0.90  | 14.18  | 342, 348,349М |
| Фрукты по сезону                             | 100  | 0.40  | 0.40  | 9.80    | 47.00   | 0.03 | 0.02 | 10.00 | 16.00  | 338М          |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)                | 20   | 1.12  | 0.22  | 9.88    | 45.98   | 0.02 | 0.00 | 0.00  | 4.60   |               |
| Батон "Домашний"                             | 40   | 3.00  | 1.16  | 20.56   | 104.80  | 0.04 | 0.01 | 0.00  | 7.60   | ТТК           |
| Итого за Обед                                | 770  | 20.05 | 12.64 | 102.43  | 609.38  | 0.25 | 0.28 | 23.80 | 104.15 |               |
| Всего за Вторник                             | 1295 | 41.23 | 31.00 | 203.39  | 1265.61 | 0.43 | 0.74 | 35.19 | 430.42 |               |

[illegible]

|                                                 |             |              |              |                |                |             |             |             |               |                  |
|-------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|----------------|----------------|-------------|-------------|-------------|---------------|------------------|
|                                                 |             |              |              | <i>Завтрак</i> |                |             |             |             |               |                  |
| Закуска из овощей по сезону                     | 60          | 0.67         | 0.06         | 2.10           | 12.00          | 0.01        | 0.10        | 0.10        | 6.00          |                  |
| Котлеты рубленые из бройлер-<br>цыплят          | 90          | 9.04         | 10.20        | 10.69          | 171.00         | 0.07        | 0.07        | 0.59        | 39.80         | 295М             |
| Каша рассыпчатая гречневая                      | 150         | 8.60         | 6.10         | 38.64          | 243.75         | 0.21        | 0.11        | 0.00        | 14.82         | 171/302М         |
| Чай с сахаром                                   | 215         | 0.07         | 0.02         | 15.00          | 60.00          | 0.00        | 0.00        | 0.03        | 11.10         | 376М             |
| Батон "Домашний"                                | 40          | 3.00         | 1.16         | 20.56          | 104.80         | 0.04        | 0.01        | 0.00        | 7.60          | ТТК              |
| <b>Итого за _Завтрак</b>                        | <b>555</b>  | <b>21.38</b> | <b>17.54</b> | <b>86.99</b>   | <b>591.55</b>  | <b>0.33</b> | <b>0.29</b> | <b>0.72</b> | <b>79.32</b>  |                  |
|                                                 |             |              |              | <i>Обед</i>    |                |             |             |             |               |                  |
| Закуска из овощей по сезону                     | 60          | 0.67         | 0.06         | 2.10           | 12.00          | 0.01        | 0.10        | 0.10        | 6.00          |                  |
| Суп картофельный с<br>макаронными изделиями     | 200         | 2.15         | 2.27         | 13.96          | 94.60          | 0.09        | 0.05        | 6.60        | 94.60         | 103М             |
| Мясо тушеное                                    | 90          | 9.52         | 25.35        | 2.30           | 274.50         | 0.25        | 0.08        | 0.16        | 17.18         | 256М             |
| Каша рассыпчатая, ячневая                       | 150         | 4.80         | 4.40         | 30.80          | 182.50         | 0.09        | 0.03        | 0.00        | 39.20         | 171/302М         |
| Компот плодов/ягод<br>(замороженных или свежих) | 200         | 0.16         | 0.16         | 27.88          | 114.60         | 0.01        | 0.01        | 0.90        | 14.18         | 342,<br>348,349М |
| Хлеб ржаной (ржано-<br>пшеничный)               | 20          | 1.12         | 0.22         | 9.88           | 45.98          | 0.02        | 0.00        | 0.00        | 4.60          |                  |
| Батон "Домашний"                                | 40          | 3.00         | 1.16         | 20.56          | 104.80         | 0.04        | 0.01        | 0.00        | 7.60          | ТТК              |
| <b>Итого за Обед</b>                            | <b>610</b>  | <b>21.42</b> | <b>33.62</b> | <b>107.48</b>  | <b>828.98</b>  | <b>0.51</b> | <b>0.28</b> | <b>7.76</b> | <b>183.36</b> |                  |
| <b>Всего за Среда</b>                           | <b>1315</b> | <b>42.80</b> | <b>51.16</b> | <b>194.47</b>  | <b>1420.53</b> | <b>0.84</b> | <b>0.57</b> | <b>8.48</b> | <b>262.68</b> |                  |

|                                  |  |  |  |                |  |  |  |  |  |  |
|----------------------------------|--|--|--|----------------|--|--|--|--|--|--|
| <b>День 4 /неделя 2: Четверг</b> |  |  |  |                |  |  |  |  |  |  |
|                                  |  |  |  | <i>Завтрак</i> |  |  |  |  |  |  |

|                                               |             |              |              |               |                |             |             |              |               |               |
|-----------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|
| Закуска из овощей по сезону                   | 60          | 0.67         | 0.06         | 2.10          | 12.00          | 0.01        | 0.10        | 0.10         | 6.00          |               |
| Тефтели (мясные) с соусом сметанным с томатом | 90          | 6.41         | 7.16         | 8.39          | 123.55         | 0.16        | 0.06        | 0.59         | 22.87         | 278M          |
| Макаронные изделия отварные                   | 150         | 5.52         | 4.52         | 26.45         | 168.45         | 0.06        | 0.03        | 0.00         | 4.86          | 202/309M      |
| Чай с сахаром                                 | 215         | 0.07         | 0.02         | 15.00         | 60.00          | 0.00        | 0.00        | 0.03         | 11.10         | 376M          |
| Батон "Домашний"                              | 40          | 3.00         | 1.16         | 20.56         | 104.80         | 0.04        | 0.01        | 0.00         | 7.60          | ТТК           |
| <b>Итого за _Завтрак</b>                      | <b>555</b>  | <b>15.67</b> | <b>12.92</b> | <b>72.50</b>  | <b>468.80</b>  | <b>0.27</b> | <b>0.20</b> | <b>0.72</b>  | <b>52.43</b>  |               |
|                                               |             |              |              | <i>Обед</i>   |                |             |             |              |               |               |
| Закуска из овощей по сезону                   | 60          | 0.67         | 0.06         | 2.10          | 12.00          | 0.01        | 0.10        | 0.10         | 6.00          |               |
| Суп картофельный с крупой                     | 200         | 1.58         | 2.17         | 9.69          | 68.60          | 0.07        | 0.04        | 6.60         | 21.36         | 101M          |
| Жаркое по-домашнему                           | 200         | 14.06        | 33.71        | 18.95         | 437.71         | 0.43        | 0.17        | 7.72         | 32.79         | 259M          |
| Компот плодов/ягод (замороженных или свежих)  | 200         | 0.16         | 0.16         | 27.88         | 114.60         | 0.01        | 0.01        | 0.90         | 14.18         | 342, 348,349M |
| Фрукты по сезону                              | 100         | 0.40         | 0.40         | 9.80          | 47.00          | 0.03        | 0.02        | 10.00        | 16.00         | 338M          |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)                 | 20          | 1.12         | 0.22         | 9.88          | 45.98          | 0.02        | 0.00        | 0.00         | 4.60          |               |
| Батон "Домашний"                              | 40          | 3.00         | 1.16         | 20.56         | 104.80         | 0.04        | 0.01        | 0.00         | 7.60          | ТТК           |
| <b>Итого за Обед</b>                          | <b>820</b>  | <b>20.99</b> | <b>37.88</b> | <b>98.86</b>  | <b>830.69</b>  | <b>0.61</b> | <b>0.35</b> | <b>25.32</b> | <b>102.53</b> |               |
| <b>Всего за Четверг</b>                       | <b>1375</b> | <b>36.66</b> | <b>50.80</b> | <b>171.36</b> | <b>1299.49</b> | <b>0.88</b> | <b>0.55</b> | <b>26.04</b> | <b>154.96</b> |               |

|                                  |    |      |      |                |       |      |      |      |      |  |
|----------------------------------|----|------|------|----------------|-------|------|------|------|------|--|
| <b>День 5 /неделя 2: Пятница</b> |    |      |      |                |       |      |      |      |      |  |
|                                  |    |      |      | <i>Завтрак</i> |       |      |      |      |      |  |
| Закуска из овощей по сезону      | 60 | 0.67 | 0.06 | 2.10           | 12.00 | 0.01 | 0.10 | 0.10 | 6.00 |  |

|                                              |             |              |              |               |                |             |             |              |               |               |
|----------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|
| Курица тушеная с морковью                    | 90          | 12.69        | 5.10         | 3.90          | 113.76         | 0.03        | 0.04        | 1.10         | 20.70         | 54-25M*/ТТК   |
| Каша рассыпчатая, пшенная                    | 150         | 6.60         | 5.73         | 37.88         | 229.50         | 0.00        | 0.17        | 0.02         | 16.64         | 171/302M      |
| Чай с сахаром                                | 215         | 0.07         | 0.02         | 15.00         | 60.00          | 0.00        | 0.00        | 0.03         | 11.10         | 376M          |
| Батон "Домашний"                             | 40          | 3.00         | 1.16         | 20.56         | 104.80         | 0.04        | 0.01        | 0.00         | 7.60          | ТТК           |
| <b>Итого за _Завтрак</b>                     | <b>555</b>  | <b>23.03</b> | <b>12.07</b> | <b>79.44</b>  | <b>520.06</b>  | <b>0.08</b> | <b>0.32</b> | <b>1.25</b>  | <b>62.04</b>  |               |
|                                              |             |              |              | <b>Обед</b>   |                |             |             |              |               |               |
| Закуска из овощей по сезону                  | 60          | 0.67         | 0.06         | 2.10          | 12.00          | 0.01        | 0.10        | 0.10         | 6.00          |               |
| Суп картофельный с бобовыми                  | 200         | 4.39         | 4.22         | 13.23         | 118.60         | 0.18        | 0.06        | 4.66         | 34.14         | 102M          |
| Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами     | 90          | 8.78         | 4.46         | 3.42          | 94.50          | 0.05        | 0.05        | 3.36         | 35.16         | 229M          |
| Пюре картофельное с м/с 150/3                | 150         | 3.06         | 4.80         | 20.44         | 137.25         | 0.14        | 0.11        | 18.16        | 36.98         | 312M          |
| Компот плодов/ягод (замороженных или свежих) | 200         | 0.16         | 0.16         | 27.88         | 114.60         | 0.01        | 0.01        | 0.90         | 14.18         | 342, 348,349M |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)                | 20          | 1.12         | 0.22         | 9.88          | 45.98          | 0.02        |             | 0.00         | 4.60          |               |
| Батон "Домашний"                             | 40          | 3.00         | 1.16         | 20.56         | 104.80         | 0.04        | 0.01        | 0.00         | 7.60          | ТТК           |
| <b>Итого за Обед</b>                         | <b>760</b>  | <b>21.18</b> | <b>15.08</b> | <b>97.51</b>  | <b>627.73</b>  | <b>0.45</b> | <b>0.34</b> | <b>27.18</b> | <b>138.66</b> |               |
|                                              | <b>1315</b> | <b>44.21</b> | <b>27.15</b> | <b>176.95</b> | <b>1147.79</b> | <b>0.53</b> | <b>0.66</b> | <b>28.43</b> | <b>200.70</b> |               |

|                                          |            |              |              |               |               |             |             |              |               |  |
|------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--|
| <b>Итого за неделю в среднем завтрак</b> | <b>554</b> | <b>19.52</b> | <b>16.12</b> | <b>83.47</b>  | <b>558.07</b> | <b>0.21</b> | <b>0.29</b> | <b>3.42</b>  | <b>155.86</b> |  |
| <b>Итого за неделю в среднем обед</b>    | <b>744</b> | <b>21.51</b> | <b>25.19</b> | <b>104.18</b> | <b>740.18</b> | <b>0.42</b> | <b>0.31</b> | <b>18.88</b> | <b>132.90</b> |  |

|                                          |  |               |               |               |                |             |             |              |                |  |
|------------------------------------------|--|---------------|---------------|---------------|----------------|-------------|-------------|--------------|----------------|--|
| <b>Итого за завтрак</b>                  |  | <b>195.72</b> | <b>173.32</b> | <b>822.27</b> | <b>5658.63</b> | <b>2.18</b> | <b>3.08</b> | <b>48.74</b> | <b>1760.08</b> |  |
| <b>Среднее значение за завтрак</b>       |  | <b>19.57</b>  | <b>17.33</b>  | <b>82.23</b>  | <b>565.86</b>  | <b>0.22</b> | <b>0.31</b> | <b>4.87</b>  | <b>176.01</b>  |  |
| <b>Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20</b> |  | <b>0.25</b>   | <b>0.22</b>   | <b>0.25</b>   | <b>0.24</b>    | <b>0.18</b> | <b>0.22</b> | <b>0.08</b>  | <b>0.16</b>    |  |

|                                                                                                    |  |                |               |                |                 |             |             |               |                |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------|---------------|----------------|-----------------|-------------|-------------|---------------|----------------|--|
| <i>Итого за обед</i>                                                                               |  | <i>233.95</i>  | <i>259.34</i> | <i>1071.39</i> | <i>7660.91</i>  | <i>4.19</i> | <i>3.48</i> | <i>217.14</i> | <i>1351.97</i> |  |
| <i>Среднее значение за обед</i>                                                                    |  | <i>23.40</i>   | <i>25.93</i>  | <i>107.14</i>  | <i>766.09</i>   | <i>0.42</i> | <i>0.35</i> | <i>21.71</i>  | <i>135.20</i>  |  |
| <i>Выполнение СанПиН<br/>2.3/2.4.3590-20</i>                                                       |  | <i>0.30</i>    | <i>0.33</i>   | <i>0.32</i>    | <i>0.33</i>     | <i>0.35</i> | <i>0.25</i> | <i>0.36</i>   | <i>0.12</i>    |  |
| <i>Итого день</i>                                                                                  |  | <i>429.67</i>  | <i>432.67</i> | <i>1893.66</i> | <i>13319.54</i> | <i>6.37</i> |             | <i>265.88</i> | <i>3112.05</i> |  |
| <i>Среднее значение за день</i>                                                                    |  | <i>42.97</i>   | <i>43.27</i>  | <i>189.37</i>  | <i>1331.95</i>  | <i>0.64</i> |             | <i>26.59</i>  | <i>311.21</i>  |  |
| <i>Выполнение СанПиН<br/>2.3/2.4.3590-20</i>                                                       |  | <i>0.56</i>    | <i>0.55</i>   | <i>0.57</i>    | <i>0.57</i>     | <i>0.53</i> |             | <i>0.44</i>   | <i>0.28</i>    |  |
| <i>Потребность в пищевых<br/>веществах для обучающихся<br/>7-11 лет по проекту<br/>СанПиН 2020</i> |  | <i>77.00</i>   | <i>79.00</i>  | <i>335.00</i>  | <i>2350.00</i>  | <i>1.20</i> | <i>1.40</i> | <i>60.00</i>  | <i>1100.00</i> |  |
| <b>Распределение ЭЦ</b>                                                                            |  |                |               | <b>Норма</b>   |                 |             |             |               |                |  |
|                                                                                                    |  | <b>Завтрак</b> | <b>0.24</b>   | <b>20-25%</b>  |                 |             |             |               |                |  |
|                                                                                                    |  | <b>Обед</b>    | <b>0.33</b>   | <b>30-35%</b>  |                 |             |             |               |                |  |

Использованная литература: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Могильного изд. Дели плюс, 2017 г

\* Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся. 1-4-х классов в общеобразовательных организациях (пособие). Москва 2022г.

Для приготовления блюд включены сырье и продукция, обогащенные микронутриентами.

В рационе - йодированная соль; морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.