

УТВЕРЖДАЮ:
Генеральный директор
г. Ростова-на-Дону"



И.А. Кисленко

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ ВО ВРЕМЯ КАНИКУЛ НА ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

С 7 ДО 11 ЛЕТ

2025 г.

СОГЛАСОВАНО:
Начальник МКУ
"Отдел образования
Октябрьского района
г. Ростова-на-Дону"



С.С. Игнатенко



День первый/неделя первая

Понедельник

Завтрак

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Минеральные в-ва, мг		Витамины, мг		Энерг. ценность, ккал.	№ рецеп
		Белки	Жиры	Углеводы	Са	Р	В1	С		
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	22	76,8	0,03	0	62,8	209
Сыр (порциями)	23	6,16	5,8	0	202,4	115	0,01	0,16	76,82	15
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,25	0,14	4,8	6	0	0	66,2	14
Каша вязкая молочная, овсяная	200	7,64	10,38	28,07	149,62	234,98	0,18	0,96	237,63	173
Чай с лимоном	200	0,13	0,03	9,46	3,81	4,67	0	1,5	37,32	377
Хлеб йодированный	45	3,46	0,36	22,99	9	29,2	0,04	0	108	ПР
Хлеб бородинский	20	1,36	0,26	8,14	9,4	31,4	0,03	0	41,4	ПР
Апельсин свежий	184	1,66	0,37	14,9	16	11	0,03	10	73,6	338
Итого	722	25,59	29,05	83,98	417,03	509,05	0,32	12,62	703,77	

Обед

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Минеральные в-ва, мг		Витамины, мг		Энерг. ценность, ккал.	№ рецеп
		Белки	Жиры	Углеводы	Са	Р	В1	С		
Помидоры свежие	65	0,72	0,13	2,47	9,1	17,55	0,03	11,37	14,95	71
Суп картофельный с фасолью	200	4,39	4,21	13,22	34,14	70,48	0,18	4,66	118,6	102
Шниц из говядины 50/150	200	17,84	10,39	38,75	24,8	217,7	0,09	3,51	232,32	265
Компот из с/м вишни	200	0,16	0,04	12,1	14,18	4,4	0,01	0,9	48,3	ТТК942
Хлеб бородинский	28	1,9	0,36	11,4	13,16	28,76	0,04	0	57,96	ПР
Хлеб йодированный	45	3,46	0,36	22,99	9	29,2	0,04	0	108	ПР
Блинчики с маслом сливочным без начинки	125	6,48	5,02	38,35	1,2	1,5	0	0	224,28	ТТК1244
Итого	863	34,95	20,51	139,28	105,58	369,59	0,39	20,44	804,41	
Итого за день	1585	60,54	49,56	223,26	522,61	878,64	0,71	33,06	1508,18	

День второй/неделя первая

Вторник

Завтрак

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Минеральные в-ва, мг		Витамины, мг		Энерг. ценность, ккал	№ рецеп
		Белки	Жиры	Углеводы	Ca	P	B1	C		
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,25	0,14	4,8	6	0	0	66,2	14
Икра кабачковая консервированная	60	1,2	5,4	5,12	90,93	55,8	0,03	4,67	73,2	57
Макаронные изделия, отварные с сыром	180	11,36	14,38	31,27	265,68	181,87	0,11	0,2	303,15	204
Хлеб Бородинский	20	1,36	0,26	8,14	9,4	31,4	0,03	0	41,4	ПП
Хлеб Йодированный	45	3,46	0,36	22,99	9	29,2	0,04	0	108	ПП
Банан свежий	138	2,07	0,14	28,98	16	11	0,03	10	122,82	338
Кисель из ягод	200	0,15	0,1	18,34	31,2	25,3	0,02	0,5	75,7	350
Итого	653	19,7	27,89	114,98	427,01	340,57	0,26	15,37	790,47	

Обед

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Минеральные в-ва, мг		Витамины, мг		Энерг. ценность, ккал	№ рецеп
		Белки	Жиры	Углеводы	Ca	P	B1	C		
Помидор, огурец свежие 30/30	60	0,57	0,36	1,92	9,1	17,55	0,03	11,37	11,12	71
Борщ с капустой и картофелем	200	1,36	3,91	10,79	39,78	43,68	0,04	8,54	80,27	82
Сметана	10	0,26	1,47	0,33	8,8	0	0	0,04	15,58	ПП
Поджарка из филе куриного 70/30	100	19,16	4,55	5,47	48,72	301,9	0,08	2,76	170,3	ТТК5
Пюре картофельное	150	3,23	4,18	20,26	36,98	86,6	0,14	18,16	134,06	312-128
Сок фруктовый	200	1	0,2	19,8	14	14	0,02	4	92	389
Хлеб Йодированный	45	3,46	0,36	22,99	9	29,2	0,04	0	108	ПП
Хлеб Бородинский	28	1,9	0,36	11,4	13,16	28,76	0,04	0	57,96	ПП
Коржик	100	6,5	11,2	63,57	25,6	64,66	0,06	0,06	381	ПП
Итого	893	37,44	26,59	156,53	205,14	586,35	0,45	44,93	1050,29	
Итого за день	1546	57,14	54,48	271,51	632,15	926,92	0,71	60,3	1840,76	

День третий/неделя первая

Средн

Завтрак													
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Минеральные в-ва, мг		Витамины, мг		Энерг, ценность, ккал,	№ рец			
		Белки	Жиры	Углеводы	Са	Р	В1	С					
Место сливочное (порциями)	10	0,1	7,25	0,14	4,8	6	0	0	66,2	14			
Ябло вареное	40	5,08	4,6	0,28	22	76,8	0,03	0	62,8	209			
Пудинг из творога (запеченный), с соусом молочным 150/60	210	22,43	18,95	42,95	187,5	265,5	0,11	1,18	432,43	222			
Яблоко свежее	183	0,73	0,73	17,93	16	11	0,03	10	82,35	338			
Хлеб Йодированный	45	3,46	0,36	22,99	9	29,2	0,04	0	108	ПП			
Хлеб Бородинский	20	1,36	0,26	8,14	9,4	31,4	0,03	0	41,4	ПП			
Какао с молоком	200	3,97	3,2	26,37	266,39	217,98	0,06	1,59	146,27	382			
Итого	708	37,13	35,35	118,8	515,09	637,88	0,3	12,77	939,45				
Обед													
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Минеральные в-ва, мг		Витамины, мг		Энерг, ценность, ккал,	№ рец			
		Белки	Жиры	Углеводы	Са	Р	В1	С					
Салат из капусты белокочанной и огурцов	100	1,21	6,47	3,38	32,96	32,99	0,03	25,91	72,94	ТТК1157			
Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,53	42,67	88,1	0,22	5,82	148,25	102			
Шницель, натуральный рубленый из свинины	100	13,44	43,23	10,84	14,3	162,7	0,08	0	477,26	267			
Каша рассыпчатая гречневая	180	9,01	5,27	44,34	14,82	203,93	0,21	0	265,42	302			
Компот из яблок	200	0,16	0,16	13,9	14,18	4,4	0,01	0,9	55,9	342			
Хлеб Йодированный	45	3,46	0,36	22,99	9	29,2	0,04	0	108	ПП			
Хлеб Бородинский	28	1,9	0,36	11,4	13,16	28,76	0,04	0	57,96	ПП			
Итого	903	34,67	61,12	123,38	141,09	550,08	0,63	32,63	1185,73				
Итого за день	1611	71,8	96,47	242,18	656,18	1187,96	0,93	45,4	2125,18				

День четвертый/неделя первая

Четверг

Завтрак

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Минеральные в-ва, мг		Витамины, мг		Энерг, ккал,	№ рецеп
		Белки	Жиры	Углеводы	Са	Р	В1	С		
Икра кабачковая консервированная	100	2	9	8,54	90,93	55,8	0,03	4,67	122	ПП
Тефтели мясные, с соусом сметанным с томатом 60/40	100	5,21	17,6	8,38	25	68,25	0,16	1,17	217,36	279
Каша пшеничная, с маслом	150	6,61	4,57	36,06	24,05	158,97	0,12	0	215,18	302
Чай с лимоном	200	0,13	0,03	9,46	3,81	4,67	0	1,5	37,32	377
Хлеб йодированный	45	3,46	0,36	22,99	9	29,2	0,04	0	108	ПП
Хлеб Бородинский	20	1,36	0,26	8,14	9,4	31,4	0,03	0	41,4	ПП
Апельсин свежий	184	1,66	0,37	14,9	16	11	0,03	10	73,6	338
Итого	799	20,43	32,19	108,47	178,19	359,29	0,41	17,34	814,86	
Обед										

Обед

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Минеральные в-ва, мг		Витамины, мг		Энерг, ккал,	№ рецеп
		Белки	Жиры	Углеводы	Са	Р	В1	С		
Салат из свеклы отварной с зеленым горошком	60	0,81	3,64	4,72	21,27	24,37	0,01	0,03	53,91	52
Суп картофельный с вермишелью	200	2,11	2,22	16,37	23,36	54,06	0,09	6,6	95,66	103
Винегрете рубленый	100	21,68	14,73	0,53	20,48	160,27	0,05	0,12	219,58	266
Картофель и овощи, тушенные в соусе	180	3,25	10,39	14,34	0,12	0,24	0,26	3,55	204,72	142
Хлеб Йодированный	45	3,46	0,36	22,99	9	29,2	0,04	0	108	11Р
Хлеб Бородинский	28	1,9	0,36	11,4	13,16	28,76	0,04	0	57,96	11Р
Печенье	30	1,35	4,8	19,5	23	65	0,1	0	126	11Р
Компот из смеси сухофруктов	200	0,46	0	19,78	14,18	4,4	0,01	0,9	78,1	349
Итого	843	35,02	36,5	109,63	124,57	366,3	0,6	11,2	943,93	
Итого за день	1642	55,45	68,69	218,1	302,76	725,59	1,01	28,54	1758,79	

День пятый/неделя первая

Питание

Завтрак

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Минеральные в-ва, мг		Витамины, мг		Энерг. ценность, ккал	№ рецеп
		Белки	Жиры	Углеводы	Са	Р	В1	С		
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,25	0,14	4,8	6	0	0	66,2	14
Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	100	1,68	5,09	9,5	37,77	33,06	0,04	32,51	89,5	ТТК776
Котлета сочная с помидором и сыром	100	19,3	8,46	1,86	112,26	137,09	0,09	3,27	165,82	ТТК
Макаронные изделия, отварные	180	6,29	5,13	37,22	4,86	37,17	0,06	0	220,41	309
Хлеб Бородинский	20	1,36	0,26	8,14	9,4	31,4	0,03	0	41,4	ПР
Хлеб Йодированный	45	3,46	0,36	22,99	9	29,2	0,04	0	108	ПР
Чай с лимоном	200	0,13	0,03	9,46	3,81	4,67	0	1,5	37,32	377
Яблоко свежее	138	0,55	0,55	13,52	16	11	0,03	10	62,1	338
Итого	793	32,87	27,13	102,83	197,9	289,59	0,29	47,28	790,75	

Обед

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Минеральные в-ва, мг		Витамины, мг		Энерг. ценность, ккал	№ рецеп
		Белки	Жиры	Углеводы	Са	Р	В1	С		
Помидор, огурец свежие 80/20	100	1,04	0,36	3,56	14	26	0,06	17,5	21,2	71
Суп картофельный, с мясными фрикадельками (свинина) 220/30	250	7,03	12,24	16,4	23,76	79,76	0,09	0,06	208,31	104
Рыба, тушеная с томатах с овощами	100	9,24	3,8	6,02	70,3	291,9	0,09	6,7	89,96	229
Картофель отварной	180	3,62	4,54	21,43	14,64	79,7	0,15	21	158,15	310
Хлеб Бородинский	28	1,9	0,36	11,4	13,16	28,76	0,04	0	57,96	ПР
Хлеб Йодированный	45	3,46	0,36	22,99	9	29,2	0,04	0	108	ПР
Булочка слоеная	70	3,5	3,08	29,54	15,4	51,8	0,09	0	155,4	ПР
Компот из компотной смеси	200	0,49	0,07	13,31	0	8,05	0,01	21	55,92	ТТК1443
Итого	973	30,28	24,81	124,65	160,26	595,17	0,57	66,26	854,9	
Итого за день	1766	63,15	51,94	227,48	358,16	884,76	0,86	113,54	1645,65	

День первый/после вторая												
Попельский												
Завтрак												
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Минеральные в-ва, мг		Витамины, мг		Энерг, ценность, ккал,	№ рецеп		
		Белки	Жиры	Углеводы	Са	Р	В1	С				
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,25	0,14	4,8	6	0	0	66,2	14		
Сыр (порциями)	15	4,02	3,78	0	132	75	0,1	0	50,1	15		
Ййго вареное	40	5,08	4,6	0,28	22	76,8	0,03	0	62,8	209		
Каша вязкая, молочная из риса	210	6,12	10,09	41,82	125	150,28	0,06	0,91	284,27	174		
Хлеб Йодированный	45	3,46	0,36	22,99	9	29,2	0,04	0	108	119		
Хлеб Бородинский	20	1,36	0,26	8,14	9,4	31,4	0,03	0	41,4	119		
Ййолоко свежее	119	0,48	0,48	11,66	16	11	0,03	10	53,55	338		
Коктейль Молочный "Авишка"	200	5,6	5	18,8					140	119		
Чай с лимоном	200	0,13	0,03	9,46	3,81	4,67	0	1,5	37,32	377		
Итого	859	26,35	31,85	113,29	322,01	384,35	0,29	12,41	843,64			
Обед												
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Минеральные в-ва, мг		Витамины, мг		Энерг, ценность, ккал,	№ рецеп		
		Белки	Жиры	Углеводы	Са	Р	В1	С				
Огуры свежие	60	0,48	0,6	1,56	10,2	18	0,02	2,94	8,4	71		
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,11	2,22	16,37	23,36	54,06	0,09	6,6	95,66	103		
Мисо духовое из свинины 60/120	180	14,65	30,59	16,71	34,3	206,7	0,43	5,9	401,94	258		
Хлеб Йодированный	45	3,46	0,36	22,99	9	29,2	0,04	0	108	119		
Хлеб Бородинский	28	1,9	0,36	11,4	13,16	28,76	0,04	0	57,96	119		
Сочник	100	5	16	63	31	101,9	0,05	0,07	420	119		
Сок фруктовый	200	1	0,2	19,8	14	14	0,02	4	92	389		
Итого	813	28,6	50,33	151,83	135,02	452,62	0,69	19,51	1183,96			
Итого за день	1672	54,95	82,18	265,12	457,03	836,97	0,98	31,92	2027,6			

День второй/неделя вторая

Вторник

Завтрак												
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Минеральные в-ва, мг		Витамины, мг		Энерг, ценность, ккал,	№ рецеп		
		Белки	Жиры	Углеводы	Са	Р	В1	С				
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,25	0,14	4,8	6	0	0	66,2	14		
Сыр (порциями)	15	4,02	3,78	0	132	75	0,1	0	50,1	15		
Запеканка из творога, с соусом молочным 140/60	200	23,24	14,83	31,71	34,3	206,7	0,43	5,9	351,32	223		
Хлеб Йодированный	45	3,46	0,36	22,99	9	29,2	0,04	0	108	ПП		
Хлеб Бородинский	20	1,36	0,26	8,14	9,4	31,4	0,03	0	41,4	ПП		
Банан свежий	200	3	0,2	42	16	11	0,03	10	178	338		
Чай с лимоном	200	0,13	0,03	9,46	3,81	4,67	0	1,5	37,32	377		
Итого	690	35,31	26,71	114,44	209,31	363,97	0,63	17,4	832,34			
Обед												
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Минеральные в-ва, мг		Витамины, мг		Энерг, ценность, ккал,	№ рецеп		
		Белки	Жиры	Углеводы	Са	Р	В1	С				
Салат из свежих помидоров	70	0,78	4,3	3,38	12,41	22,28	0,03	12,63	55,95	23		
Борщ с капустой и картофелем	200	1,36	3,91	10,79	39,78	43,68	0,04	8,54	80,27	82		
Сметана	10	0,26	1,47	0,33	8,8	0	0	0,04	15,58	ПП		
Котлета рубленая из филе ЦБ	100	16,18	3,54	13,71	67,63	200	0,1	1,43	142,33	295		
Макаронные изделия отварные	150	5,24	4,28	31,02	4,86	37,17	0,06	0	183,67	309		
Хлеб Йодированный	45	3,46	0,36	22,99	9	29,2	0,04	0	108	ПП		
Хлеб Бородинский	34	2,31	0,44	13,84	13,16	28,76	0,04	0	70,38	ПП		
Компот из с/м клубники	200	0,16	0,08	11,48	8	4,6	0,01	12	46,1	ТТК		
Итого	809	29,75	18,38	107,54	163,64	365,69	0,32	34,64	702,28			
Итого за день	1499	65,06	45,09	221,98	372,95	729,66	0,95	52,04	1534,62			

День третий/неделя вторая

Среда

Завтрак

Наименование блюда	Всё порции, г	Пищевые в-ва, г			Минеральные в-ва, мг		Витамины, мг		Энерг, ккал	№ рецеп
		Белки	Жиры	Углеводы	Ca	P	B1	C		
Место сливочное (порциями)	10	0,1	7,25	0,14	4,8	6	0	0	66,2	14
Сыр (порциями)	15	4,02	3,78	0	132	75	0,1	0	50,1	15
Салат из свежесы отварной	80	1,08	2,47	6,29	28,37	32,5	0,01	5,32	50,3	52
Плов из птицы (филе) 50/150	200	16,05	13,06	39,75	55,6	210	0,13	7,2	335,96	291
Мясо свежее	110	0,44	0,44	10,78	16	11	0,03	10	49,5	338
Чай с лимоном	200	0,13	0,03	9,46	3,81	4,67	0	1,5	37,32	377
Хлеб бородинский	20	1,36	0,26	8,14	9,4	31,4	0,03	0	41,4	ТПР
Хлеб йодированный	45	3,46	0,36	22,99	9	29,2	0,04	0	108	ТПР
Итого	680	26,64	27,65	97,55	258,98	399,77	0,34	24,02	738,78	

Обед

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Минеральные в-ва, мг		Витамины, мг		Энерг, ккал	№ рецеп
		Белки	Жиры	Углеводы	Ca	P	B1	C		
Салат из свежих помидоров со салатным перцем	60	0,66	3,67	2,33	13,62	13,37	0,03	34,47	45,73	27
Суп картофельный с мясными фрикадельками (свинина) 200/50	250	10,22	18,57	15,17	23,76	79,76	0,09	0,06	274,72	104
Минтай, запеченный с сыром и луком	100	14,42	7,9	2,46	166,5	236,25	0,07	1,6	140,32	54-12р
Пюре картофельное	150	3,23	4,18	20,26	36,98	86,6	0,14	18,16	134,06	312-128
Хлеб йодированный	45	3,46	0,36	22,99	9	29,2	0,04	0	108	ТПР
Хлеб бородинский	28	1,9	0,36	11,4	13,16	28,76	0,04	0	57,96	ТПР
Сок фруктовый	200	1	0,2	19,8	14	14	0,02	4	92	389
Булочка слоеная	70	3,5	3,08	29,54	15,4	51,8	0,09	0	155,4	ТПР
Итого	903	38,39	38,32	123,95	292,42	539,74	0,52	58,29	1008,19	27
Итого за день	1583	65,03	65,97	221,5	551,4	939,51	0,86	82,31	1746,97	

День четвертый/неделя вторая

Четверг

Завтрак												
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Минеральные в-ва, мг		Витамины, мг		Энерг. ценность, ккал,	№ рецеп		
		Белки	Жиры	Углеводы	Ca	P	B1	C				
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,25	0,14	4,8	6	0	0	66,2	14		
Сыр (порциями)	15	4,02	3,78	0	132	75	0,1	0	50,1	15		
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	22	76,8	0,03	0	62,8	209		
Каша жидкая молочная, из гречневой крупы	210	9,09	5,74	21,94	181,48	242,75	0,21	1,64	284,79	183		
Какао с молоком	200	3,97	3,2	25,78	266,39	217,98	0,06	1,59	144	382		
Хлеб бородинский	20	1,36	0,26	8,14	9,4	31,4	0,03	0	41,4	ПП		
Хлеб йодированный	45	3,46	0,36	22,99	9	29,2	0,04	0	108	ПП		
Апельсин свежий	123	1,11	0,25	9,96	16	11	0,03	10	49,2	338		
Итого	663	28,19	25,44	89,23	641,07	690,13	0,5	13,23	806,49			
Обед												
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Минеральные в-ва, мг		Витамины, мг		Энерг. ценность, ккал,	№ рецеп		
		Белки	Жиры	Углеводы	Ca	P	B1	C				
Помидор, огурец свежие	75	0,71	0,45	2,4	9,1	17,55	0,03	11,37	13,88	71		
Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,21	13,22	34,14	70,48	0,18	4,66	118,6	102		
Котлета домашняя (говядина, спинина)	100	10,96	26,43	12,73	15,8	107,5	0,14	0,2	328,37	271		
Рагу из овощей	180	2,42	8,46	11,94	53,06	64,3	0,09	17,87	145,83	143		
Кисель из яблок	200	0,09	0,12	28,11	31,2	25,3	0,02	0,5	108,82	352		
Хлеб бородинский	28	1,9	0,36	11,4	13,16	28,76	0,04	0	57,96	ПП		
Хлеб йодированный	45	3,46	0,36	22,99	9	29,2	0,04	0	108	ПП		
Блинчики со сливочным маслом без начинки	125	6,48	5,06	38,35	1,2	1,5	0	0	224,59	ТТК1244		
Итого	953	30,41	45,45	141,14	166,66	344,59	0,54	34,6	1106,05			
Итого за день	1616	58,6	70,89	230,37	807,73	1034,72	1,04	47,83	1912,54			

День пятый/неделя вторая

Питание

Завтрак

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Минеральные в-ва, мг		Витамины, мг		Энерг, ккал,	№ рецеп
		Белки	Жиры	Углеводы	Са	Р	В1	С		
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,25	0,14	4,8	6	0	0	66,2	14
Сыр (порциями)	15	4,02	3,78	0	132	75	0,1	0	50,1	15
Икра кабачковая консервированная	100	2	9	8,54	90,93	55,8	0,03	4,67	122	119
Филе птицы, тушенное в соусе сметанном	100	15,93	3,91	2,41	26,5	69,2	0,03	0,3	116,23	290
Макаронные изделия отварные	180	6,29	5,13	37,22	4,86	37,17	0,06	0	220,41	309
Яблоко свежее	159	0,64	0,64	15,58	16	11	0,03	10	71,55	338
Хлеб йодированный	45	3,46	0,36	22,99	9	29,2	0,04	0	108	119
Хлеб бородинский	20	1,36	0,26	8,14	9,4	31,4	0,03	0	41,4	119
Чай с лимоном	200	0,13	0,03	9,46	3,81	4,67	0	1,5	37,32	377
Итого	829	33,93	30,36	104,48	297,3	319,44	0,32	16,47	833,21	

Обед

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Минеральные в-ва, мг		Витамины, мг		Энерг, ккал, ценность,	№ рецеп
		Белки	Жиры	Углеводы	Са	Р	В1	С		
Салат из свежих помидоров	100	1,11	6,14	4,83	17,73	17,46	0,04	18,05	79,92	23
Суп из овощей	200	1,4	3,98	9,09	27,88	39,42	0,06	8,3	77,95	99
Тефтели мясные, с соусом сметанным с томатом 60/40	100	5,21	17,6	8,38	25	68,25	0,16	1,17	217,36	279
Картофель отварной в молоке	180	4,69	5,19	30,23	62	109	0,14	0,2	189,22	127
Хлеб йодированный	45	3,46	0,36	22,99	9	29,2	0,04	0	108	119
Хлеб Бородинский	28	1,9	0,36	11,4	13,16	28,76	0,04	0	57,96	119
Сок фруктовый	200	1	0,2	19,8	14	14	0,02	4	92	389
Печенье	30	1,35	4,8	19,5	23	65	0,1	0	126	119
Итого	883	20,12	38,63	126,22	191,77	371,09	0,6	13,67	948,41	
Итого за день	1712	54,05	68,99	230,7	489,07	690,53	0,92	30,14	1781,62	

Итого за 10 дней			606,63	656,77	2358,27	5166,37	8852,98	8,98	526,45	17932,25	
Среднее значение за период			60,663	65,677	235,827	516,637	885,298	0,898	52,645	1793,225	

МЕНЮ СОСТАВЛЕНО ПО НОРМАТИВНЫМ ДОКУМЕНТАМ:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2017 г.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1997г
4. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся. 1-4-х классов в общеобразовательных организациях. Пособие. 2022 г.
4. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" Согласно требованию к организации здорового питания и формированию меню, допускается в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи, при условии, что средний процент пищевой ценности за оздоровительный период будет соответствовать требованиям по каждому приему пищи.

В меню включены сезонные овощи и фрукты.

В целях поддержания у детей баланса микроутиентов, для приготовления блюд применяется обогащенная, йодосодержащая продукция (морская рыба, йодированная соль и т.п.).