

СОГЛАСОВАНО:  
Начальник МКУ

"Отдел образования Октябрьского  
района г. Ростова-на-Дону"



Директор: И.А. Игнатенко

Директор:

|                     |                  |
|---------------------|------------------|
| МБОУ "Гимназия №25" | Ушакова Л.И.     |
| МАОУ "Лицей №27"    | Лебедкина Е.А.   |
| МБОУ "Школа №32"    | Володина М.В.    |
| МБОУ "Школа №40"    | Богданов И.С.    |
| МБОУ "Школа №43"    | Кузьменко Г.И.   |
| МБОУ "Гимназия №46" | Сурнина М.В.     |
| МБОУ "Лицей №50"    | Желябина Н.А.    |
| МАОУ "Гимназия №52" | Светличная С.В.  |
| МБОУ "Школа №68"    | Кечетжиева Л.К.  |
| МБОУ "Школа №69"    | Яровой В.В.      |
| МБОУ "Лицей №71"    | Короленко И.Н.   |
| МБОУ "Школа №75"    | Куркина Г.А.     |
| МБОУ "Школа №79"    | Игнатьев И.А.    |
| МБОУ "Школа №110"   | Герасименко И.В. |

УТВЕРЖДАЮ:  
Генеральный директор

АО "Столовая №1  
г. Ростова-на-Дону"



И. А. Кисленко

Примерное 2-х недельное меню  
АО "Столовая №1 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  
(7-11 лет), завтрак стоимостью 76 руб. 45  
коп., обед 107 руб. 03 коп.

для муниципальных  
общеобразовательных школ Октябрьского  
района

2025 год

| Наименование блюда                              | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность | Витамины (мг) |       |       | Минеральные<br>вещества | № рец.             |
|-------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|----------------------------|---------------|-------|-------|-------------------------|--------------------|
|                                                 |              | Б                    | Ж     | У      |                            | В1            | В2    | С     |                         |                    |
| День1 /неделя 1:<br>Понедельник                 |              |                      |       |        |                            |               |       |       |                         |                    |
| Завтрак                                         |              |                      |       |        |                            |               |       |       |                         |                    |
| 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                    | ТТК1               |
| Итого за Завтрак                                | 605          | 16,44                | 14,27 | 65,89  | 474,40                     | 0,21          | 0,40  | 12,50 | 470,82                  |                    |
| 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                |
| 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 из 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 (ржанопшеничный) йодированный       | 20           | 1,12                 | 0,22  | 9,88   | 45,98                      | 0,02          | 0,00  | 0,00  | 4,60                    | ПР                 |
| Батон домашний                                  | 40           | 3,00                 | 1,16  | 20,56  | 104,80                     | 0,04          | 0,01  | 0,00  | 7,60                    | ТТК1               |
| Итого за Обед                                   | 760          | 25,49                | 38,98 | 118,63 | 937,93                     | 0,62          | 0,35  | 13,04 | 96,39                   |                    |
| Всего за Понедельник                            | 1365         | 41,93                | 53,25 | 184,52 | 1412,33                    | 0,83          | 0,75  | 25,54 | 567,21                  |                    |
| 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                    |                    |

**Завтрак**

|                                                                    |             |              |              |               |                |             |             |             |              |               |          |
|--------------------------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|----------|
| Плов из птицы                                                      | 200         | 18,01        | 8,95         | 36,45         | 298,66         | 0,14        | 0,14        | 0,14        | 6,50         | 36,09         | 291M     |
| Чай с сахаром                                                      | 200         | 0,07         | 0,02         | 15,00         | 60,00          | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,03         | 11,10         | 376M     |
| Батон домашний                                                     | 40          | 3,00         | 1,16         | 20,56         | 104,80         | 0,04        | 0,01        | 0,01        | 0,00         | 7,60          | ТТК1     |
| <b>Итого за Завтрак</b>                                            | <b>500</b>  | <b>21,75</b> | <b>10,19</b> | <b>74,11</b>  | <b>475,46</b>  | <b>0,19</b> | <b>0,25</b> | <b>0,25</b> | <b>6,63</b>  | <b>60,79</b>  |          |
| <b>Обед</b>                                                        |             |              |              |               |                |             |             |             |              |               |          |
| Закуска из овощей по сезону                                        | 60          | 0,67         | 0,06         | 2,10          | 12,00          | 0,01        | 0,10        | 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        | 0,05        | 6,60         | 23,36         | 103M     |
| Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами                           | 90          | 8,78         | 4,46         | 3,42          | 94,50          | 0,05        | 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        | 0,11        | 18,16        | 37,70         | 312M     |
| Кисель из плодов/ягод (замороженных или свежих, из сока плодового) | 200         | 0,31         | 0,00         | 39,40         | 160,00         | 0,01        | 0,020       | 0,020       | 2,40         | 22,46         | 358M     |
| Батон домашний                                                     | 40          | 3,00         | 1,16         | 20,56         | 104,80         | 0,04        | 0,01        | 0,01        | 0,00         | 7,60          | ТТК1     |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный                         | 20          | 1,12         | 0,22         | 9,88          | 45,98          | 0,02        | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 4,60          | ПР       |
| Фрукты по сезону                                                   | 100         | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47,00          | 0,03        | 0,02        | 0,02        | 10,00        | 16,00         | 338M     |
| <b>Итого за Обед</b>                                               | <b>863</b>  | <b>20,27</b> | <b>15,55</b> | <b>119,60</b> | <b>715,93</b>  | <b>0,39</b> | <b>0,36</b> | <b>0,36</b> | <b>40,62</b> | <b>152,88</b> |          |
| <b>Всего за Вторник</b>                                            | <b>1363</b> | <b>42,02</b> | <b>25,74</b> | <b>193,71</b> | <b>1191,39</b> | <b>0,58</b> | <b>0,61</b> | <b>0,61</b> | <b>47,25</b> | <b>213,67</b> |          |
| День 3/неделя 1: Среда                                             |             |              |              |               |                |             |             |             |              |               |          |
| <b>Завтрак</b>                                                     |             |              |              |               |                |             |             |             |              |               |          |
| Закуска из овощей по сезону                                        | 60          | 0,67         | 0,06         | 2,10          | 12,00          | 0,01        | 0,10        | 0,10        | 0,10         | 6,00          |          |
| Котлеты мясные (особые)                                            | 90          | 8,80         | 11,81        | 9,34          | 180,00         | 0,10        | 0,01        | 0,01        | 0,01         | 14,82         | 269M     |
| Каша рассыпчатая, пшеничная                                        | 150         | 6,60         | 5,73         | 37,88         | 229,50         | 0,00        | 0,17        | 0,17        | 0,02         | 16,64         | 171/302M |
| Чай с сахаром                                                      | 200         | 0,07         | 0,02         | 15,00         | 60,00          | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,03         | 11,10         | 376M     |
| Батон домашний                                                     | 40          | 3,00         | 1,16         | 20,56         | 104,80         | 0,04        | 0,01        | 0,01        | 0,00         | 7,60          | ТТК1     |
| <b>Итого за Завтрак</b>                                            | <b>540</b>  | <b>19,14</b> | <b>18,78</b> | <b>84,88</b>  | <b>586,30</b>  | <b>0,15</b> | <b>0,29</b> | <b>0,29</b> | <b>0,16</b>  | <b>56,16</b>  |          |
| <b>Обед</b>                                                        |             |              |              |               |                |             |             |             |              |               |          |
| Закуска из овощей по сезону                                        | 60          | 0,67         | 0,06         | 2,10          | 12,00          | 0,01        | 0,10        | 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         | 102M           |
| Птица отварная (запеченная)                       | 90          | 19,19        | 21,13        | 0,41          | 268,00         | 0,03        | 0,13        | 19,20        | 45,80         | 288/293M       |
| Макаронные изделия отварные                       | 150         | 5,52         | 4,52         | 26,45         | 168,45         | 0,06        | 0,03        | 0,00         | 4,86          | 202/309M       |
| Компот из смеси сухофруктов                       | 200         | 0,60         | 0,09         | 32,00         | 132,80         | 0,01        | 0,20        | 0,70         | 32,40         | 349M           |
| Батон домашний                                    | 40          | 3,00         | 1,16         | 20,56         | 104,80         | 0,04        | 0,01        | 0,00         | 7,60          | ТТК1           |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный        | 20          | 1,12         | 0,22         | 9,88          | 45,98          | 0,02        | 0,00        | 0,00         | 4,60          | ПР             |
| <b>Итого за Обед</b>                              | <b>760</b>  | <b>34,49</b> | <b>31,39</b> | <b>104,63</b> | <b>850,63</b>  | <b>0,35</b> | <b>0,53</b> | <b>24,66</b> | <b>135,40</b> |                |
| <b>Всего за Среду</b>                             | <b>1300</b> | <b>53,63</b> | <b>50,17</b> | <b>189,51</b> | <b>1436,93</b> | <b>0,50</b> | <b>0,82</b> | <b>24,82</b> | <b>191,56</b> |                |
| <b>День 4/неделя 1: Четверг</b>                   |             |              |              |               |                |             |             |              |               |                |
| <b>Завтрак</b>                                    |             |              |              |               |                |             |             |              |               |                |
| Запеканка из творога с морковью (с соусом)        | 170         | 12,68        | 11,13        | 66,70         | 418,60         | 0,08        | 0,22        | 2,72         | 137,04        | 224M           |
| Фрукты по сезону                                  | 100         | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47,00          | 0,03        | 0,02        | 10,00        | 16,00         | 338M           |
| Чай с сахаром                                     | 200         | 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          | ТТК1           |
| <b>Итого за Завтрак</b>                           | <b>510</b>  | <b>16,15</b> | <b>12,71</b> | <b>112,06</b> | <b>630,40</b>  | <b>0,15</b> | <b>0,25</b> | <b>12,75</b> | <b>171,74</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          |                |
| Шщи из свежей (или квашеной) капусты с картофелем | 200         | 1,41         | 3,96         | 6,32          | 71,80          | 0,05        | 0,04        | 12,62        | 39,40         | 88/92M         |
| Тефтели из птицы (1-ый вариант)                   | 90          | 11,20        | 16,70        | 6,60          | 222,50         | 0,03        | 0,09        | 0,80         | 39,60         | ТТК2           |
| Картофель отварной (запеченный)                   | 150         | 2,86         | 4,32         | 23,01         | 142,35         | 0,15        | 0,09        | 21,00        | 14,64         | 310M           |
| Компот из 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) йодированный        | 20          | 1,12         | 0,22         | 9,88          | 45,98          | 0,02        | 0,00        | 0,00         | 4,60          | ПР             |

|                                              |             |              |              |               |                |             |             |              |               |               |
|----------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|
| Батон домашний                               | 40          | 3,00         | 1,16         | 20,56         | 104,80         | 0,04        | 0,01        | 0,00         | 7,60          | ТТК1          |
| <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>1270</b> | <b>36,57</b> | <b>39,29</b> | <b>208,41</b> | <b>1344,43</b> | <b>0,46</b> | <b>0,59</b> | <b>48,17</b> | <b>297,76</b> |               |
| <b>День 5/неделя 1: Пятница</b>              |             |              |              |               |                |             |             |              |               |               |
| <b>Завтрак</b>                               |             |              |              |               |                |             |             |              |               |               |
| Закуска из овощей по сезону                  | 60          | 0,67         | 0,06         | 2,10          | 12,00          | 0,01        | 0,10        | 0,10         | 6,00          |               |
| Гуляш мясной                                 | 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         | 221,25         | 0,12        | 0,05        | 0,00         | 24,05         | 171/302М      |
| Чай с сахаром                                | 200         | 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          | ТТК1          |
| <b>Итого за Завтрак</b>                      | <b>540</b>  | <b>19,64</b> | <b>31,11</b> | <b>79,11</b>  | <b>676,15</b>  | <b>0,42</b> | <b>0,24</b> | <b>0,96</b>  | <b>66,75</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          |               |
| Рассольник ленинградский                     | 200         | 1,61         | 4,07         | 9,58          | 85,80          | 0,07        | 0,05        | 6,70         | 23,32         | 96М           |
| Птица тушеная в соусе                        | 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 (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) йодированный   | 20          | 1,12         | 0,22         | 9,88          | 45,98          | 0,02        | 0,00        | 0,00         | 4,60          | ПР            |
| Батон домашний                               | 40          | 3,00         | 1,16         | 20,56         | 104,80         | 0,04        | 0,01        | 0,00         | 7,60          | ТТК1          |
| <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 Пятницу</b>                      | <b>1300</b> | <b>45,40</b> | <b>51,99</b> | <b>190,39</b> | <b>1418,08</b> | <b>0,84</b> | <b>0,60</b> | <b>9,96</b>  | <b>172,28</b> |               |
| <b>День 6/неделя 1: Суббота</b>              |             |              |              |               |                |             |             |              |               |               |
| <b>Завтрак</b>                               |             |              |              |               |                |             |             |              |               |               |
| Закуска из овощей по сезону                  | 60          | 0,67         | 0,06         | 2,10          | 12,00          | 0,01        | 0,10        | 0,10         | 6,00          |               |
| Шницель мясной                               | 90          | 10,50        | 27,34        | 10,82         | 333,80         | 0,29        | 0,08        | 3,50         | 9,41          | 268М          |
| Каша рассыпчатая, ячневая                    | 150         | 4,80         | 4,40         | 30,80         | 182,50         | 0,09        | 0,03        | 0,00         | 39,20         | 171/302М      |

|                                              |             |              |              |               |                |             |             |              |               |                |
|----------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|--------------|---------------|----------------|
| Батон домашний                               | 40          | 3,00         | 1,16         | 20,56         | 104,80         | 0,04        | 0,01        | 0,00         | 7,60          | ТТК1           |
| Чай с лимоном 200/7                          | 200         | 0,13         | 0,02         | 15,20         | 62,00          | 0,00        | 0,00        | 2,83         | 14,20         | 377M           |
| <b>Итого за Завтрак</b>                      | <b>540</b>  | <b>19,10</b> | <b>32,98</b> | <b>79,48</b>  | <b>695,10</b>  | <b>0,43</b> | <b>0,22</b> | <b>6,43</b>  | <b>76,41</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 каргофельный с крупой                    | 200         | 1,58         | 2,17         | 9,69          | 68,60          | 0,07        | 0,04        | 6,60         | 21,36         | 101M           |
| Мясо тушеное                                 | 90          | 9,52         | 25,35        | 2,30          | 274,50         | 0,25        | 0,08        | 0,16         | 17,18         | 256M           |
| Макаронные изделия отварные                  | 150         | 5,52         | 4,52         | 26,45         | 168,45         | 0,06        | 0,03        | 0,00         | 4,86          | 202/309M       |
| 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) йодированный   | 20          | 1,12         | 0,22         | 9,88          | 45,98          | 0,02        | 0,00        | 0,00         | 4,60          | ПР             |
| Батон домашний                               | 40          | 3,00         | 1,16         | 20,56         | 104,80         | 0,04        | 0,01        | 0,00         | 7,60          | ТТК1           |
| <b>Итого за Обед</b>                         | <b>760</b>  | <b>21,57</b> | <b>33,64</b> | <b>98,86</b>  | <b>788,93</b>  | <b>0,46</b> | <b>0,27</b> | <b>7,76</b>  | <b>75,78</b>  |                |
| <b>Всего за Субботу</b>                      | <b>1300</b> | <b>40,67</b> | <b>66,62</b> | <b>178,34</b> | <b>1484,03</b> | <b>0,89</b> | <b>0,49</b> | <b>14,19</b> | <b>152,19</b> |                |
| <b>Итого за неделю в среднем завтрак</b>     | <b>539</b>  | <b>18,70</b> | <b>20,01</b> | <b>82,59</b>  | <b>589,64</b>  | <b>0,26</b> | <b>0,28</b> | <b>6,57</b>  | <b>150,45</b> |                |
| <b>Итого за неделю в среднем обед</b>        | <b>777</b>  | <b>24,67</b> | <b>27,84</b> | <b>108,22</b> | <b>791,56</b>  | <b>0,42</b> | <b>0,37</b> | <b>21,75</b> | <b>115,33</b> |                |
| <b>День 1 /неделя 2: Понедельник</b>         |             |              |              |               |                |             |             |              |               |                |
| <b>Завтрак</b>                               |             |              |              |               |                |             |             |              |               |                |
| Каша вязкая молочная из риса и пшена         | 200         | 5,71         | 3,74         | 41,27         | 221,90         | 0,10        | 0,09        | 0,12         | 125,03        | 175M           |
| Яйца вареные                                 | 40          | 5,08         | 4,60         | 0,28          | 63,00          | 0,03        | 0,03        | 0,00         | 22,00         | 209M           |
| Масло (порциями)                             | 10          | 0,08         | 7,25         | 0,13          | 66,00          | 0,00        | 0,01        | 0,00         | 2,40          | 14M            |
| Сыр (порциями)                               | 10          | 2,32         | 2,95         | 0,00          | 36,00          | 0,000       | 0,030       | 0,070        | 88,00         | 15M            |
| Чай с лимоном 200/7                          | 200         | 0,13         | 0,02         | 15,20         | 62,00          | 0,00        | 0,00        | 2,83         | 14,20         | 377M           |

|                                                     |             |              |              |               |                |             |             |              |               |               |
|-----------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|
| Батон домашний                                      | 40          | 3,00         | 1,16         | 20,56         | 104,80         | 0,04        | 0,01        | 0,00         | 7,60          | ТТК1          |
| <b>Итого за Завтрак</b>                             | <b>500</b>  | <b>16,32</b> | <b>19,72</b> | <b>77,44</b>  | <b>553,70</b>  | <b>0,17</b> | <b>0,17</b> | <b>3,02</b>  | <b>259,23</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           |
| 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 из 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) йодированный          | 20          | 1,12         | 0,22         | 9,88          | 45,98          | 0,02        | 0,00        | 0,00         | 4,60          | ПР            |
| Батон домашний                                      | 40          | 3,00         | 1,16         | 20,56         | 104,80         | 0,04        | 0,01        | 0,00         | 7,60          | ТТК1          |
| <b>Итого за Обед</b>                                | <b>760</b>  | <b>23,91</b> | <b>26,74</b> | <b>114,62</b> | <b>804,13</b>  | <b>0,28</b> | <b>0,30</b> | <b>10,34</b> | <b>135,81</b> |               |
| <b>Всего за Понедельник</b>                         | <b>1260</b> | <b>40,23</b> | <b>46,46</b> | <b>192,06</b> | <b>1357,83</b> | <b>0,45</b> | <b>0,47</b> | <b>13,36</b> | <b>395,04</b> |               |
| <b>День 2 /неделя 2: Вторник</b>                    |             |              |              |               |                |             |             |              |               |               |
| <b>Завтрак</b>                                      |             |              |              |               |                |             |             |              |               |               |
| Запеканка из творога с морковью, с соусом           | 170         | 12,68        | 11,13        | 66,70         | 418,60         | 0,08        | 0,22        | 2,72         | 137,04        | 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                                       | 200         | 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          | ТТК1          |
| <b>Итого за Завтрак</b>                             | <b>510</b>  | <b>16,15</b> | <b>12,71</b> | <b>112,06</b> | <b>630,40</b>  | <b>0,15</b> | <b>0,25</b> | <b>12,75</b> | <b>171,74</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 крестьянский с крупой                           | 200         | 1,19         | 3,93         | 4,87          | 61,00          | 0,03        | 0,03        | 7,90         | 28,70         | 98М           |
| Плов из птицы                                       | 200         | 18,01        | 8,95         | 36,45         | 298,66         | 0,14        | 0,14        | 6,50         | 36,09         | 291М          |
| Компот из 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          |

[illegible]

[illegible]

|                                                                    |             |              |              |               |                |             |             |              |               |                |
|--------------------------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|--------------|---------------|----------------|
| Салат из овощей по сезону                                          | 60          | 1,02         | 3,00         | 5,07          | 51,42          | 0,01        | 0,01        | 11,88        | 31,30         |                |
| Суп картофельный с бобовыми (горох)                                | 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                                      | 153         | 3,84         | 6,98         | 20,48         | 157,05         | 0,14        | 0,11        | 18,16        | 37,70         | 312M           |
| Компот из 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) йодированный                         | 20          | 1,12         | 0,22         | 9,88          | 45,98          | 0,02        |             | 0,00         | 4,60          | ПР             |
| Батон домашний                                                     | 50          | 3,75         | 1,45         | 25,70         | 131,00         | 0,05        | 0,01        | 0,00         | 9,50          | ТТК1           |
| <b>Итого за Обед</b>                                               | <b>773</b>  | <b>23,06</b> | <b>20,49</b> | <b>105,66</b> | <b>713,15</b>  | <b>0,46</b> | <b>0,25</b> | <b>38,96</b> | <b>166,58</b> |                |
| <b>Всего за Пятницу</b>                                            | <b>1313</b> | <b>46,09</b> | <b>32,56</b> | <b>185,10</b> | <b>1233,21</b> | <b>0,54</b> | <b>0,57</b> | <b>40,21</b> | <b>228,62</b> |                |
| <b>День 6/неделя 2: Суббота</b>                                    |             |              |              |               |                |             |             |              |               |                |
| <b>Завтрак</b>                                                     |             |              |              |               |                |             |             |              |               |                |
| Закуска из овощей по сезону                                        | 60          | 0,67         | 0,06         | 2,10          | 12,00          | 0,01        | 0,10        | 0,10         | 6,00          |                |
| Гуляш мясной                                                       | 90          | 9,58         | 25,37        | 2,60          | 278,10         | 0,25        | 0,08        | 0,83         | 18,00         | 260M           |
| Картофель отварной (запеченный)                                    | 150         | 2,86         | 4,32         | 23,01         | 142,35         | 0,15        | 0,09        | 21,00        | 14,64         | 310M           |
| Чай с сахаром                                                      | 200         | 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          | ТТК1           |
| <b>Итого за Завтрак</b>                                            | <b>540</b>  | <b>16,18</b> | <b>30,93</b> | <b>63,27</b>  | <b>597,25</b>  | <b>0,45</b> | <b>0,28</b> | <b>21,96</b> | <b>57,34</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          |                |
| Рассольник ленинградский                                           | 200         | 1,61         | 4,07         | 9,58          | 85,80          | 0,07        | 0,05        | 6,70         | 23,32         | 96M            |
| Тефтели из птицы (1-ый вариант)                                    | 90          | 11,20        | 16,70        | 6,60          | 222,50         | 0,03        | 0,09        | 0,80         | 39,60         | ТТК2           |
| Каша рассыпчатая, пшеничная                                        | 150         | 6,32         | 4,50         | 38,85         | 221,25         | 0,12        | 0,05        | 0,00         | 24,05         | 171/302M       |
| Кисель из плодов/ягод (замороженных или свежих, из сока плодового) | 200         | 0,31         | 0,00         | 39,40         | 160,00         | 0,01        | 0,020       | 2,40         | 22,46         | 358M           |

|                                                                                 |      |         |        |         |          |      |      |        |         |      |
|---------------------------------------------------------------------------------|------|---------|--------|---------|----------|------|------|--------|---------|------|
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный                                      | 20   | 1,12    | 0,22   | 9,88    | 45,98    | 0,02 | 0,00 | 0,00   | 4,60    | ПР   |
| Батон домашний                                                                  | 40   | 3,00    | 1,16   | 20,56   | 104,80   | 0,04 | 0,01 | 0,00   | 7,60    | ТТК1 |
| Итого за Обед                                                                   | 760  | 24,23   | 26,71  | 126,97  | 852,33   | 0,30 | 0,32 | 10,00  | 127,63  |      |
| Всего за Субботу                                                                | 1300 | 40,40   | 57,64  | 190,24  | 1449,58  | 0,75 | 0,60 | 31,96  | 184,97  |      |
| Итого за неделю в среднем                                                       | 529  | 18,13   | 18,25  | 81,96   | 565,79   | 0,24 | 0,25 | 6,74   | 113,88  |      |
| Итого за неделю в среднем                                                       | 782  | 23,02   | 26,72  | 110,86  | 785,55   | 0,41 | 0,28 | 19,63  | 138,18  |      |
|                                                                                 |      |         |        |         |          |      |      |        |         |      |
| Итого за завтрак                                                                |      | 220,98  | 229,52 | 987,28  | 6932,57  | 3,00 | 3,16 | 79,85  | 1585,97 |      |
| Среднее значение за завтрак                                                     |      | 18,42   | 19,13  | 82,27   | 577,71   | 0,25 | 0,26 | 6,65   | 132,16  |      |
| Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20                                               |      | 0,24    | 0,24   | 0,25    | 0,25     | 0,21 | 0,19 | 0,11   | 0,12    |      |
| Итого за обед                                                                   |      | 286,15  | 327,34 | 1314,47 | 9462,70  | 4,99 | 3,86 | 248,28 | 1521,08 |      |
| Среднее значение за обед                                                        |      | 23,85   | 27,28  | 109,54  | 788,56   | 0,42 | 0,32 | 20,69  | 126,76  |      |
| Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20                                               |      | 0,31    | 0,35   | 0,33    | 0,34     | 0,35 | 0,23 | 0,34   | 0,12    |      |
| Итого за день                                                                   |      | 507,13  | 556,86 | 2301,75 | 16395,27 | 8,00 | 7,03 | 328,13 | 3107,05 |      |
| Среднее значение за день                                                        |      | 42,26   | 46,40  | 191,81  | 1366,27  | 0,67 | 0,59 | 27,34  | 258,92  |      |
| Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20                                               |      | 0,55    | 0,59   | 0,57    | 0,58     | 0,56 | 0,42 | 0,46   | 0,24    |      |
| Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПиН 2020 |      | 77,00   | 79,00  | 335,00  | 2350,00  | 1,20 | 1,40 | 60,00  | 1100,00 |      |
| Распределение ЭЦ                                                                |      |         |        | Норма   |          |      |      |        |         |      |
|                                                                                 |      | Завтрак | 0,25   | 20-25%  |          |      |      |        |         |      |

|  |      |      |        |
|--|------|------|--------|
|  | Обед | 0,34 | 30-35% |
|--|------|------|--------|

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.
- \* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся общеобразовательных организаций. Сборник технических нормативов. /под ред. Г.Г. Онищенко и В.А. Тутельяна Москва 2022г./
- В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макронутриентов.
- В рационе - йодированная соль; морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.