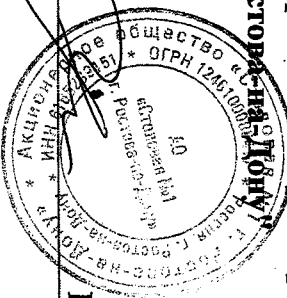


УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

г. Ростов-на-Дону



И.А. Кисленко

СОГЛАСОВАНО:

Начальник МКУ

и территориального управления

Октябрьского района

г. Ростов-на-Дону



С.С. Игнатенко

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ ВО ВРЕМЯ КАНИКУЛ НА ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

С 7 ДО 11 ЛЕТ

2025 г.



Иванов
Иванов И.И.

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	119
Хлеб Бородинский	20	1,36	0,26	8,14	9,4	31,4	0,03	0	41,4	119
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
Плов 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	119
Хлеб Бородинский	28	1,9	0,36	11,4	13,16	28,76	0,04	0	57,96	119
Хлеб Йодированный	45	3,46	0,36	22,99	9	29,2	0,04	0	108	119
Блинчики с маслом сливочным без начинки	125	6,48	5,02	38,35	1,2	1,5	0	0	224,28	119
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,	№ рец
		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
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	ПР
Хлеб Йодированный	45	3,46	0,36	22,99	9	29,2	0,04	0	108	ПР
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,	№ рец
		Белки	Жиры	Углеводы	Са	Р	В1	С		
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	ПР
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	ПР
Хлеб Бородинский	28	1,9	0,36	11,4	13,16	28,76	0,04	0	57,96	ПР
Коржик	100	6,5	11,2	63,57	25,6	64,66	0,06	0,06	381	ПР
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

Среда

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			
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,25	0,14	4,8	6	0	0	66,2	14	
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	22	76,8	0,03	0	62,8	209	
Пудинг из творога (запеченный), с соусом	210	22,43	18,95	42,95	187,5	265,5	0,11	1,18	432,43	222	
Молочным 150/60											
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	ПР	
Хлеб Бородинский	20	1,36	0,26	8,14	9,4	31,4	0,03	0	41,4	ПР	
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	ПР	
Хлеб Бородинский	28	1,9	0,36	11,4	13,16	28,76	0,04	0	57,96	ПР	
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. ценность, ккал,	№ рец
		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
Тертые мясные, с соусом сметанным с томатом	100	5,21	17,6	8,38	25	68,25	0,16	1,17	217,36	279
60/40										
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	220	1,98	0,44	17,82	18,14	12,47	0,03	11,34	88	338
Итого	835	20,75	32,26	111,39	180,33	360,76	0,41	18,68	829,26	

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 свеклы отварной с зеленым горошком	100	1,35	6,08	7,87	35,46	40,62	0,02	0,06	89,85	52
Суп картофельный с вермишелью	200	2,11	2,22	16,37	23,36	54,06	0,09	6,6	95,66	103
Бифштекс рубленый	100	21,68	14,73	0,53	20,48	160,27	0,05	0,12	219,58	266
Картофель и овощи, тушеные 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	ПП
Хлеб бородинский	28	1,9	0,36	11,4	13,16	28,76	0,04	0	57,96	ПП
Печенье	30	1,35	4,8	19,5	23	65	0,1	0	126	ПП
Компот из смеси сухофруктов	200	0,46	0	19,78	14,18	4,4	0,01	0,9	78,1	349
Итого	883	35,56	38,94	112,78	138,76	382,55	0,61	11,23	979,87	
Итого за день	1718	56,31	71,2	224,17	319,09	743,31	1,02	29,91	1809,13	

День пятый/неделя первая

Пятница

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		
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,	№ рец
		Белки	Жиры	Углеводы	Са	Р	В1	С		
Помидор, огурец свежее 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 в томате 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 сдобная	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/неделя вторая

Понедельник

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			
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	
Дайдо 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	118	
Хлеб Бородинский	20	1,36	0,26	8,14	9,4	31,4	0,03	0	41,4	118	
Дайлоо 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	118	
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,	№ рец
		Белки	Жиры	Углеводы	Са	Р	В1	С			
Огурцы 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	
Мясо 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	118	
Хлеб Бородинский	28	1,9	0,36	11,4	13,16	28,76	0,04	0	57,96	118	
Сочник	100	5	16	63	31	101,9	0,05	0,07	420	118	
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, ккал,	№ рец
		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, ккал,	№ рец
		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 ЦР	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 см 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	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Минеральные в-ва, мг		Витамины, мг		Энерг. ценность, ккал,	№ рец
		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
Салат из свежеслы отварной	80	1,08	2,47	6,29	28,37	32,5	0,01	5,32	50,3	52
Плов из пшцы (филе) 50/150	200	16,05	13,06	39,75	55,6	210	0,13	7,2	335,96	291
Яблоко 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	111
Хлеб йодированный	45	3,46	0,36	22,99	9	29,2	0,04	0	108	112
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. ценность, ккал,	№ рец
		Белки	Жиры	Углеводы	Са	Р	В1	С		
Салат из свежих помидоров со сладким перцем	60	0,66	3,67	2,33	13,62	13,37	0,03	34,47	45,73	27
Суп картофельный с мясными фрикадельками (говинна) 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	54-121
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	112
Хлеб бородинский	28	1,9	0,36	11,4	13,16	28,76	0,04	0	57,96	111
Сок фруктовый	200	1	0,2	19,8	14	14	0,02	4	92	389
Булочка сдобная	70	3,5	3,08	29,54	15,4	51,8	0,09	0	155,4	113
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,	№ рец
		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
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	ПР
Хлеб Йодированный	45	3,46	0,36	22,99	9	29,2	0,04	0	108	ПР
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,	№ рец
		Белки	Жиры	Углеводы	Са	Р	В1	С		
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, свинина)	100	10,96	26,43	12,73	15,8	107,5	0,14	0,2	328,37	271
Рату 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	ПР
Хлеб Йодированный	45	3,46	0,36	22,99	9	29,2	0,04	0	108	ПР
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

Пятница
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		
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	ПП
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
Дюлоко 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	ПП
Хлеб Бородинский	20	1,36	0,26	8,14	9,4	31,4	0,03	0	41,4	ПП
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. ценность, ккал,	№ рец
		Белки	Жиры	Углеводы	Са	Р	В1	С		
Салат из свежих помидоров	100	1,11	6,14	4,83	17,73	17,46	0,04	18,0,5	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	ПП
Хлеб Бородинский	28	1,9	0,36	11,4	13,16	28,76	0,04	0	57,96	ПП
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	ПП
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.
 5. Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2016 г.
- 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 микроэлементов, для приготовления блюд применяется обогащенная, йодосодержащая продукция (морская рыба, йодированная соль и т.п.).