

**Согласовано:**

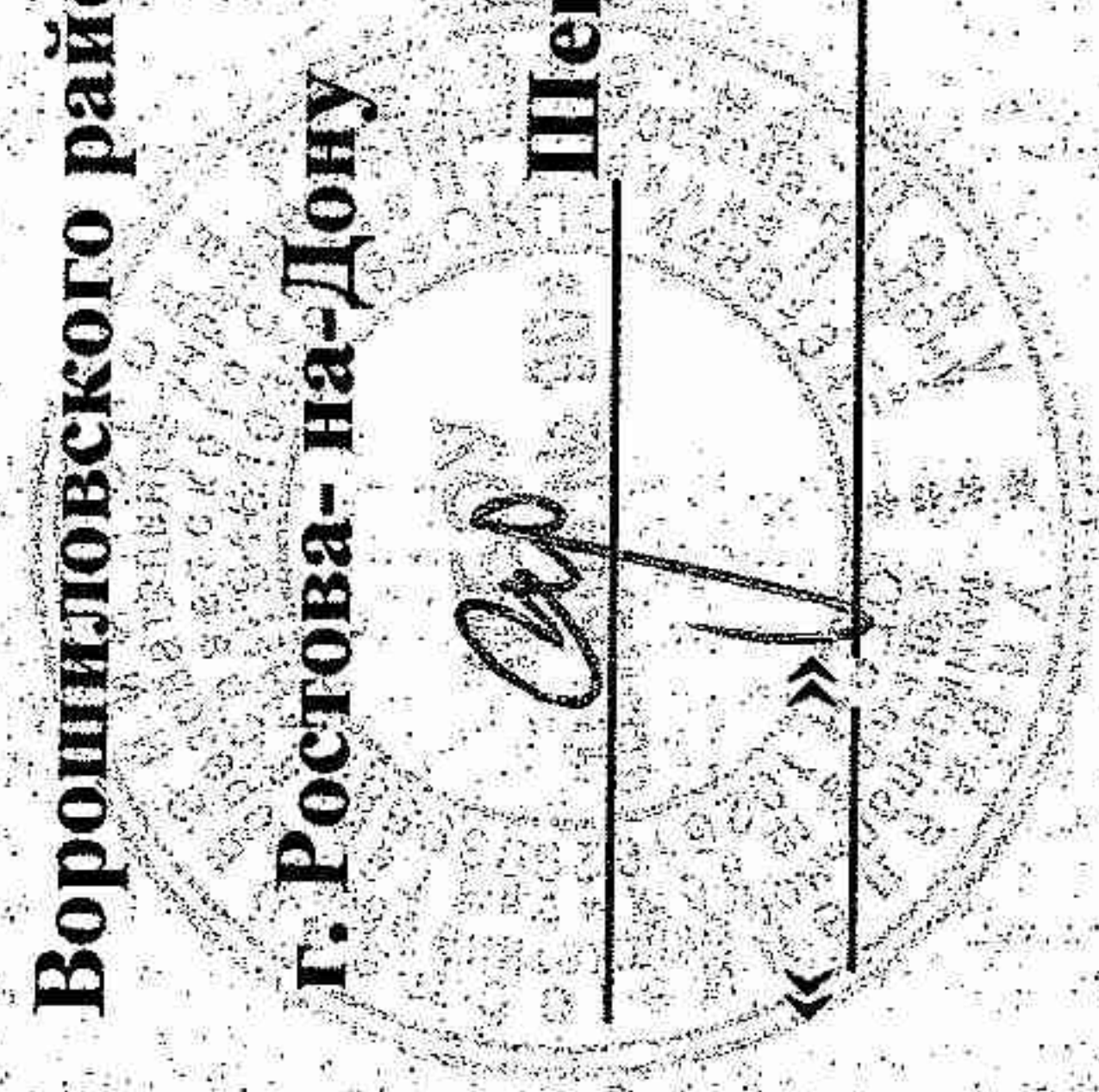
Директор МБОУ «Школа №90»

Ворошиловского района

г. Ростова- на-Дону

Шевякова Л.Г.

2025г.



**Утверждаю:**

Генеральный директор АО «Школьное питание»

Ворошиловского района г. Ростова- на-Дону



## **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 (7-11 лет), завтрак стоимостью 76 руб.45 коп., бед 107 руб 03 коп. для муниципальных учреждений Ворошиловского района г.**

**Ростова-на-Дону**

**2025-2026 г.**

**Осенний, зимний период.**

| Цены 1 /неделя 1:<br>Понедельник             |              |                      |       |        |                           |               |       |       |                             |                          |
|----------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|---------------------------|---------------|-------|-------|-----------------------------|--------------------------|
| Наименование блюда                           | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценност | Витамины (мг) |       |       | Минерал<br>ьные<br>вещества | № рец.                   |
|                                              |              | Б                    | Ж     | У      |                           | В1            | В2    | С     |                             |                          |
| Завтрак                                      |              |                      |       |        |                           |               |       |       |                             |                          |
| Суп молочный                                 | 250          | 5,48                 | 4,75  | 17,95  | 150,00                    | 0,08          | 0,18  | 0,80  | 163,00                      | 120/121M                 |
| Сыр (порциями)                               | 15           | 3,48                 | 4,42  | 0,00   | 54,00                     | 0,005         | 0,005 | 0,11  | 132,00                      | 15M                      |
| Брускы по сезону                             | 100          | 0,40                 | 0,40  | 9,80   | 47,00                     | 0,03          | 0,02  | 10,00 | 16,00                       | 338M                     |
| Какао с молоком                              | 200          | 4,08                 | 3,54  | 17,58  | 118,60                    | 0,06          | 0,19  | 1,59  | 152,22                      | 382M                     |
| Батон "Домашний"                             | 40           | 3,00                 | 1,16  | 20,56  | 104,80                    | 0,04          | 0,01  | 0,00  | 7,60                        | ТТК                      |
| 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                       | 82M                      |
| Биточки (мясные)                             | 90           | 10,50                | 27,34 | 10,82  | 333,80                    | 0,29          | 0,08  | 3,50  | 9,41                        | 268M                     |
| Каша рассыпчатая, гречневая                  | 150          | 8,60                 | 6,10  | 38,64  | 243,75                    | 0,21          | 0,11  | 0,00  | 14,82                       | 171/302M                 |
| Компот плодов/ягод (замороженных или свежих) | 200          | 0,16                 | 0,16  | 27,88  | 114,60                    | 0,01          | 0,01  | 0,90  | 14,18                       | 342,<br>344,348,<br>349M |
| 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          | 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   |      |
| Плов из птицы                                         | 200  | 18,01 | 8,95  | 36,45  | 298,66  | 0,14 | 0,14  | 6,50  | 36,09  | 291M |
| Лай 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   | TTK  |
| Итого за _Завтрак                                     | 515  | 21,75 | 10,19 | 74,11  | 475,46  | 0,19 | 0,25  | 6,63  | 60,79  |      |
| 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   | TTK  |
| 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 |      |
| День 3/неделя 1: Среда                                |      |       |       |        |         |      |       |       |        |      |
| Завтрак                                               |      |       |       |        |         |      |       |       |        |      |
| Закуска из овощей по сезону                           | 60   | 0,67  | 0,06  | 2,10   | 12,00   | 0,01 | 0,10  | 0,10  | 6,00   |      |

|                                            |      |       |       |         |         |      |      |       |        |          |
|--------------------------------------------|------|-------|-------|---------|---------|------|------|-------|--------|----------|
| Потлеты (особые)                           | 90   | 8,80  | 11,81 | 9,34    | 180,00  | 0,10 | 0,01 | 0,01  | 14,82  | 269M     |
| Запеканка из творога с морковью (с соусом) | 150  | 6,60  | 5,73  | 37,88   | 229,50  | 0,00 | 0,17 | 0,02  | 16,64  | 171/302M |
| Фрукты по сезону                           | 215  | 0,07  | 0,02  | 15,00   | 60,00   | 0,00 | 0,00 | 0,03  | 11,10  | 376M     |
| Чай с сахаром                              | 40   | 3,00  | 1,16  | 20,56   | 104,80  | 0,04 | 0,01 | 0,00  | 7,60   | TTK      |
| Батон "Домашний"                           | 555  | 19,14 | 18,78 | 84,88   | 586,30  | 0,15 | 0,29 | 0,16  | 56,16  |          |
| Итого за _Завтрак                          |      |       |       | 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  | 102M     |
| Грица отварная                             | 90   | 19,19 | 21,13 | 0,41    | 268,00  | 0,03 | 0,13 | 19,20 | 45,80  | 288M     |
| Макаронные изделия отварные                | 150  | 5,50  | 4,52  | 26,45   | 168,00  | 0,06 | 0,03 | 0,00  | 4,86   | 202/309M |
| Смесь 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   | TTK      |
| 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 |          |
| День 4/неделя 1: Четверг                   |      |       |       |         |         |      |      |       |        |          |
| Завтрак                                    |      |       |       | 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 | 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                              | 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   | TTK      |
| Итого за _Завтрак                          | 525  | 21,18 | 18,36 | 100,96  | 656,23  | 0,18 | 0,46 | 11,39 | 326,27 |          |
| Закуска из овощей по сезону                | 60   | 0,67  | 0,06  | 2,10    | 12,00   | 0,01 | 0,10 | 0,10  | 6,00   |          |

|                                                 |             |              |              |                |                |             |             |              |               |               |
|-------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|----------------|----------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|
| Ци из свежей (или квашеной) апусты с картофелем | 200         | 1,41         | 3,96         | 6,32           | 71,80          | 0,05        | 0,04        | 12,62        | 39,40         | 88M           |
| ефтели из птицы (1-ый ариант)                   | 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         | 310M          |
| 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 |
| Блеб 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> |               |
| <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          |               |
| Уляш (свинина)                                  | 90          | 9,58         | 25,37        | 2,60           | 278,10         | 0,25        | 0,08        | 0,83         | 18,00         | 260M          |
| Каша рассыпчатая, пшеничная                     | 150         | 6,32         | 4,50         | 38,85          | 221,00         | 0,12        | 0,05        | 0,00         | 24,05         | 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>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>  |               |
|                                                 |             |              |              | <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           |
| Птица тушеная в сметанном соу                   | 90          | 10,60        | 9,11         | 2,64           | 135,00         | 0,05        | 0,08        | 1,30         | 35,01         | 290M          |
| Каша рассыпчатая, гречневая                     | 150         | 8,60         | 6,10         | 38,64          | 243,75         | 0,21        | 0,11        |              | 14,82         | 171/302M      |
| 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 (ржанопшеничный)                        | 20   | 1,12  | 0,22  | 9,88   | 45,98   | 0,02  | 0,00  | 0,00  | 4,60   |               |
| Затон "Домашний"                                    | 40   | 3,00  | 1,16  | 20,56  | 104,80  | 0,04  | 0,01  | 0,00  | 7,60   | ТТК           |
| Итого за Обед                                       | 760  | 25,76 | 20,88 | 111,28 | 741,93  | 0,41  | 0,36  | 9,00  | 105,53 |               |
| Всего за Пятница                                    | 1315 | 45,40 | 51,99 | 190,39 | 1417,83 | 0,84  | 0,60  | 9,96  | 172,28 |               |
| Итого за неделю в среднем                           | 551  | 19,63 | 18,54 | 80,99  | 573,66  | 0,23  | 0,33  | 6,33  | 196,16 |               |
| автрак                                              |      |       |       |        |         |       |       |       |        |               |
| Итого за неделю в среднем                           | 781  | 25,28 | 26,68 | 110,10 | 792,00  | 0,42  | 0,39  | 24,55 | 137,49 |               |
| день 1 / неделя 2:                                  |      |       |       |        |         |       |       |       |        |               |
| 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 | 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                                       | 222  | 0,13  | 0,02  | 15,20  | 62,00   | 0,00  | 0,00  | 2,83  | 14,20  | 377M          |
| Затон "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  | 82M           |
| 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  | 297M          |
| Каша рассыпчатая, пшеничная                         | 150  | 6,32  | 4,50  | 38,85  | 221,25  | 0,12  | 0,05  | 0,00  | 24,05  | 171/302M      |
| 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 |

[illegible]

[illegible]

|                                             |             |              |              |                |                |             |             |              |               |              |
|---------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|----------------|----------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|
| чай с сахаром                               | 215         | 0,07         | 0,02         | 15,00          | 60,00          | 0,00        | 0,00        | 0,03         | 11,10         | 376M         |
| чай "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>  |              |
|                                             |             |              |              | <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 крупой                   | 200         | 1,58         | 2,17         | 9,69           | 68,60          | 0,07        | 0,04        | 6,60         | 21,36         | 101M         |
| Каркое 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          |              |
| чай "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>            |             |              |              |                |                |             |             |              |               |              |
|                                             |             |              |              | <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          |              |
| Курица тушеная с морковью                   | 90          | 12,69        | 5,10         | 3,90           | 113,76         | 0,03        | 0,04        | 1,10         | 20,70         | 54-25M*/ТТК  |
| Запа 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         |
| чай "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             |
| Гыба (минтай) тушеная в<br>омате с овощами     | 90   | 8,78   | 4,46   | 3,42    | 94,50    | 0,05 | 0,05 | 3,36   | 35,16   | 229M             |
| Юре 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<br>замороженных или свежих) | 200  | 0,16   | 0,16   | 27,88   | 114,60   | 0,01 | 0,01 | 0,90   | 14,18   | 342,<br>348,349M |
| Хлеб ржаной (ржано-<br>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    | TTK              |
| Итого за Обед                                  | 760  | 21,18  | 15,08  | 97,51   | 627,73   | 0,45 | 0,34 | 27,18  | 138,66  |                  |
|                                                | 1315 | 44,21  | 27,15  | 176,95  | 1147,79  | 0,53 | 0,66 | 28,43  | 200,70  |                  |
| Итого за неделю в среднем<br>автрак            | 554  | 19,52  | 16,12  | 83,47   | 558,07   | 0,21 | 0,29 | 3,42   | 155,86  |                  |
| Итого за неделю в среднем                      | 744  | 21,51  | 25,19  | 104,18  | 740,18   | 0,42 | 0,31 | 18,88  | 132,90  |                  |
|                                                |      |        |        |         |          |      |      |        |         |                  |
| Итого за завтрак                               |      | 195,72 | 173,32 | 822,27  | 5658,63  | 2,18 | 3,08 | 48,74  | 1760,08 |                  |
| Среднее значение за завтрак                    |      | 19,57  | 17,33  | 82,23   | 565,86   | 0,22 | 0,31 | 4,87   | 176,01  |                  |
| Выполнение СанПиН<br>2.3/2.4.3590-20           |      | 0,25   | 0,22   | 0,25    | 0,24     | 0,18 | 0,22 | 0,08   | 0,16    |                  |
| Итого за обед                                  |      | 233,95 | 259,34 | 1071,39 | 7660,91  | 4,19 | 3,48 | 217,14 | 1351,97 |                  |
| Среднее значение за обед                       |      | 23,40  | 25,93  | 107,14  | 766,09   | 0,42 | 0,35 | 21,71  | 135,20  |                  |
| Выполнение СанПиН<br>2.3/2.4.3590-20           |      | 0,30   | 0,33   | 0,32    | 0,33     | 0,35 | 0,25 | 0,36   | 0,12    |                  |
| Итого день                                     |      | 429,67 | 432,67 | 1893,66 | 13319,54 | 6,37 |      | 265,88 | 3112,05 |                  |
| Среднее значение за день                       |      | 42,97  | 43,27  | 189,37  | 1331,95  | 0,64 |      | 26,59  | 311,21  |                  |

|                                                                               |  |         |       |        |         |      |      |       |         |  |
|-------------------------------------------------------------------------------|--|---------|-------|--------|---------|------|------|-------|---------|--|
| Выполнение СанПиН 3/2.4.3590-20                                               |  | 0,56    | 0,55  | 0,57   | 0,57    | 0,53 |      | 0,44  | 0,28    |  |
| Требность в пищевых веществах для обучающихся 1-11 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 | 0,24  | 20-25% |         |      |      |       |         |  |
|                                                                               |  | Обед    | 0,33  | 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.

Для приготовления блюд включены сырье и продукция, обогащенные микронутриентами.

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