

Приложение № 2  
к договору № 20  
от 01.09.2025

**СОГЛАСОВАНО**

Директор

**МБОУ "Школа № 43 имени полного  
кавалера ордена Славы Пэн И.П."**



**Г.И.Кузьменко**

**УТВЕРЖДАЮ**

Генеральный директор

**АО "Столовая № 1 г. Ростова-на-  
Дону"**



**И.А. Кисленко**

**Примерное 2-х недельное меню на горячее питание  
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 и Железнодорожного района  
на 2025 год**

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность	Витамины (мг)	Минерал ьные вещества	№ рец.
--------------------	--------------	----------------------	----------------------------	---------------	-----------------------------	--------

		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	
<b>День 1 /неделя 1:</b>										
<b>Понедельник</b>										
<b>Завтрак</b>										
Суп молочный	250	5,48	4,75	17,95	150,00	0,08	0,18	0,80	163,00	120/121М
Сыр (порциями)	15	3,48	4,42	0,00	54,00	0,005	0,005	0,11	132,00	15М
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338М
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	0,19	1,59	152,22	382М
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК1
<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>605</b>	<b>16,44</b>	<b>14,27</b>	<b>65,89</b>	<b>474,40</b>	<b>0,21</b>	<b>0,40</b>	<b>12,50</b>	<b>470,82</b>	
<b>Обед</b>										
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	0,04	0,04	8,54	39,78	82М
Биточки мясные	90	10,50	27,34	10,82	333,80	0,29	0,08	3,50	9,41	268М
Каша рассыпчатая, гречневая	150	8,60	6,10	38,64	243,75	0,21	0,11	0,00	14,82	171/302М
Компот 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 (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>25,49</b>	<b>38,98</b>	<b>118,63</b>	<b>937,93</b>	<b>0,62</b>	<b>0,35</b>	<b>13,04</b>	<b>96,39</b>	
<b>Всего за Понедельник</b>	<b>1365</b>	<b>41,93</b>	<b>53,25</b>	<b>184,52</b>	<b>1412,33</b>	<b>0,83</b>	<b>0,75</b>	<b>25,54</b>	<b>567,21</b>	
<b>День 2/неделя 1: Вторник</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	
Плов из птицы	200	18,01	8,95	36,45	298,66	0,14	0,14	6,50	36,09	291М

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>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>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	6,00	
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	200	2,15	2,27	13,96	94,60	0,09	0,05	6,60	23,36	103М
Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	90	8,78	4,46	3,42	94,50	0,05	0,05	3,36	35,16	229М
Пюре картофельное с м/с 150/3	153	3,84	6,98	20,48	157,05	0,14	0,11	18,16	37,70	312М
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	358М
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
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338М
<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>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>47,25</b>	<b>213,67</b>	
<b>День 3/неделя 1: Среда</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	
Котлеты мясные (особые)	90	8,80	11,81	9,34	180,00	0,10	0,01	0,01	14,82	269М
Каша рассыпчатая, пшенная	150	6,60	5,73	37,88	229,50	0,00	0,17	0,02	16,64	171/302М
Чай с сахаром	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>19,14</b>	<b>18,78</b>	<b>84,88</b>	<b>586,30</b>	<b>0,15</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	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>										

**Завтрак**

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>	

**Обед**

Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Щи из свежей (или квашеной) капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	71,80	0,05	0,04	12,62	39,40	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	268M
Каша рассыпчатая, ячневая	150	4,80	4,40	30,80	182,50	0,09	0,03	0,00	39,20	171/302M
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ГТК1
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>	
<i>Обед</i>										
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,17	9,69	68,60	0,07	0,04	6,60	21,36	101M
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	ГТК1
<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 обе</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>	
День 1 /неделя 2: Понедельник										
<i>Завтрак</i>										

Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	5,71	3,74	41,27	221,90	0,10	0,09	0,12	125,03	175М
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,03	0,00	22,00	209М
Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,01	0,00	2,40	14М
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,00	0,000	0,030	0,070	88,00	15М
Чай с лимоном 200/7	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	2,83	14,20	377М
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	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>	
<i>Обед</i>										
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Суп 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
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>820</b>	<b>24,55</b>	<b>14,88</b>	<b>111,54</b>	<b>684,04</b>	<b>0,28</b>	<b>0,17</b>	<b>25,40</b>	<b>113,17</b>	
<b>Всего за Вторник</b>	<b>1330</b>	<b>40,70</b>	<b>27,59</b>	<b>223,60</b>	<b>1314,44</b>	<b>0,43</b>	<b>0,42</b>	<b>38,15</b>	<b>284,91</b>	
<b>День 3/неделя 2: Среда</b>										
<i>Завтрак</i>										
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Котлеты рубленые из бройлер- цыплят	90	9,04	10,20	10,69	171,00	0,07	0,07	0,59	39,80	295М
Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,10	38,64	243,75	0,21	0,11	0,00	14,82	171/302М
Чай с сахаром	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>21,38</b>	<b>17,54</b>	<b>86,99</b>	<b>591,55</b>	<b>0,33</b>	<b>0,29</b>	<b>0,72</b>	<b>79,32</b>	
<i>Обед</i>										
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Суп картофельный с макаронными изделиями (с вермишелью)	200	2,15	2,27	13,96	94,60	0,09	0,05	6,60	94,60	103М
Мясо тушеное	90	9,52	25,35	2,30	274,50	0,25	0,08	0,16	17,18	256М

Каша рассыпчатая, ячневая	150	4,80	4,40	30,80	182,50	0,09	0,03	0,00	39,20	171/302М
Компот 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>21,42</b>	<b>33,62</b>	<b>107,48</b>	<b>828,98</b>	<b>0,51</b>	<b>0,28</b>	<b>7,76</b>	<b>183,36</b>	
<b>Всего за Среду</b>	<b>1300</b>	<b>42,80</b>	<b>51,16</b>	<b>194,47</b>	<b>1420,53</b>	<b>0,84</b>	<b>0,57</b>	<b>8,48</b>	<b>262,68</b>	
<b>День 4 /неделя 2: Четверг</b>										
<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	
Тефтели (мясные) с соусом сметанным с томатом	90	6,41	7,16	8,39	123,55	0,16	0,06	0,59	22,87	278М
Макаронные изделия отварные с маслом 150/5	155	5,56	8,10	26,50	201,45	0,06	0,03	0,00	6,06	202/309М
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>545</b>	<b>15,71</b>	<b>16,50</b>	<b>72,55</b>	<b>501,80</b>	<b>0,27</b>	<b>0,20</b>	<b>0,72</b>	<b>53,63</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	101М
Жаркое по-домашнему	200	14,06	33,71	18,95	437,71	0,43	0,17	7,72	32,79	259М
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
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>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>	

Всего за Четверг	1365	36,70	54,38	171,41	1332,49	0,88	0,55	26,04	156,16	
День 5 /неделя 2: Пятница										
<i>Завтрак</i>										
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Курица тушеная с морковью	90	12,69	5,10	3,90	113,76	0,03	0,04	1,10	20,70	54- 25М*/ТТ К
Каша рассыпчатая, пшенная	150	6,60	5,73	37,88	229,50	0,00	0,17	0,02	16,64	171/302М
Чай с сахаром	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>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>	
<i>Обед</i>										
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	102М
Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	90	8,78	4,46	3,42	94,50	0,05	0,05	3,36	35,16	229М
Пюре картофельное с м/с 150/3	153	3,84	6,98	20,48	157,05	0,14	0,11	18,16	37,70	312М
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	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>	
День 6/неделя 2: Суббота										
<i>Завтрак</i>										
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Гуляш мясной	90	9,58	25,37	2,60	278,10	0,25	0,08	0,83	18,00	260М

Картофель отварной (запеченный)	150	2,86	4,32	23,01	142,35	0,15	0,09	21,00	14,64	310М
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>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>	
<i>Обед</i>										
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Рассольник ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,80	0,07	0,05	6,70	23,32	96М
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	171/302М
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	358М
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>24,23</b>	<b>26,71</b>	<b>126,97</b>	<b>852,33</b>	<b>0,30</b>	<b>0,32</b>	<b>10,00</b>	<b>127,63</b>	
<b>Всего за Субботу</b>	<b>1300</b>	<b>40,40</b>	<b>57,64</b>	<b>190,24</b>	<b>1449,58</b>	<b>0,75</b>	<b>0,60</b>	<b>31,96</b>	<b>184,97</b>	
<b>Итого за неделю в среднем завтрак</b>	<b>529</b>	<b>18,13</b>	<b>18,25</b>	<b>81,96</b>	<b>565,79</b>	<b>0,24</b>	<b>0,25</b>	<b>6,74</b>	<b>113,88</b>	
<b>Итого за неделю в среднем обед</b>	<b>782</b>	<b>23,02</b>	<b>26,72</b>	<b>110,86</b>	<b>785,55</b>	<b>0,41</b>	<b>0,28</b>	<b>19,63</b>	<b>138,18</b>	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>220,98</b>	<b>229,52</b>	<b>987,28</b>	<b>6932,57</b>	<b>3,00</b>	<b>3,16</b>	<b>79,85</b>	<b>1585,97</b>	
<b>Среднее значение за завтрак</b>		<b>18,42</b>	<b>19,13</b>	<b>82,27</b>	<b>577,71</b>	<b>0,25</b>	<b>0,26</b>	<b>6,65</b>	<b>132,16</b>	
<b>Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20</b>		<b>0,24</b>	<b>0,24</b>	<b>0,25</b>	<b>0,25</b>	<b>0,21</b>	<b>0,19</b>	<b>0,11</b>	<b>0,12</b>	

<i>Итого за обед</i>		286,15	327,34	1314,47	9462,70	4,99	3,86	248,28	1521,08
<i>Среднее значение за обед</i>		23,85	27,28	109,54	788,56	0,42	0,32	20,69	126,76
<i>Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>		0,31	0,35	0,33	0,34	0,35	0,23	0,34	0,12
<i>Итого за день</i>		507,13	556,86	2301,75	16395,27	8,00	7,03	328,13	3107,05
<i>Среднее значение за день</i>		42,26	46,40	191,81	1366,27	0,67	0,59	27,34	258,92
<i>Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>		0,55	0,59	0,57	0,58	0,56	0,42	0,46	0,24
<i>Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПиН 2020</i>		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 рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Могильного изд. Дели плюс, 2017 г

\* Сборник рецептур 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 кулинарных рецептов. Под ред. Г.Г. Овчинникова и В.А. Тучковской Москва 2022г /

В рецептах питания предусмотрено использование хлеба с содержанием влаги и жирности 40%.

В рецептах - Водянистые супы, жареная рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.