УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ СОШ № 1

Дягилева М.В. _____
"14" ноября 2022г.

Примерное двухнедельного меню- 1неделя. Возраст 1-4 классов (7-10 лет)

МОУ СОШ №1 г. Богданович

№ сб/р / год	Наименование блюда	Пищевые вещества: Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энер.цен н.ккал	Витамины,мг.: В-1	А	Е	С	Минеральные вещества: Ca	P	Mg	Fe
	1 -ая неделя													
	1 ПОНЕДЕЛЬНИК													
	ЗАВТРАК													
/13	Йогурт	100	5	3,2	8,5	87	0,03	0,02	0	0,6	119	91	14	0,1
384/13	Каша молочная рисовая с маслом	250/5	9,13	13,66	31,56	255,00	0,09	0,10	0,73	0,65	186,25	302,25	41,00	1,15
1/13	Масло сливочное порц.	15	0,12	10,88	0,20	102,43	0,06	0,03	0,36	0,00	65,76	156,00	33,00	0,75
959/13	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	138	0,04	0,02	0	1,3	124	110	27	0,8
/13	Хлеб пшеничный витаминный, ржаной	30/20	3,6	0,48	22,68	109,44	0,074	0	0,64	0	14,5	60,4	16,9	1,39
		Итого	**21,745**	**31,718**	**85,838**	**691,869**	**0,294**	**0,170**	**1,725**	**2,550**	**509,510**	**719,650**	**131,900**	**4,190**
	ОБЕД													
240/13	Суп-пюре картофельный с гренками	250/10	5,2	6,3	29,1	199,22	0,114	0,042	0,2	7,7	94,2	115,8	30,4	0,88
608/13	Котлета из говядины	90	17,8	17,5	14,3	286	0,09	0,04	0,5	0	39	185	26	0,28
688/13	Макароны отварные	150	5,3	6,2	35,3	220,5	0,057	0	0,795	0,015	5,7	35,7	8,1	0,78
/13	Помидор свежий	100	0,80	0,10	2,49	13,94	0,03	0,00	0,70	9,96	22,91	84,36	19,92	0,60
868/13	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,01	0	0	0,8	280	19	7	1,5
/13	Хлеб пшеничный витаминный, ржаной	60/30	6,54	0,84	41,4	198,32	0,098	0	1,29	0	27,75	110,1	18,5	1,61
		Итого	**36,237**	**30,940**	**153,990**	**1041,984**	**0,402**	**0,082**	**3,482**	**18,475**	**469,558**	**549,961**	**109,920**	**5,648**
		всего	**57,982**	**62,657**	**239,828**	**1733,853**	**0,696**	**0,252**	**5,207**	**21,025**	**979,068**	**1269,611**	**241,820**	**9,838**
	2 ВТОРНИК													
№ сб/р / год	Наименование блюда	Пищевые вещества: Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энер.цен н.ккал	Витамины,мг.: В-1	А	Е	С	Минеральные вещества: Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
3/13	Сыр порц	10	2,6	2,7	0	35	0,04	0	0,4	0,165	18,335	8,335	0,585	0,04
469/13	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/10	25,35	14,4	19,8	310,5	0,07	0,2	0,7	0,6	474	347	38	0,1
958/13	Кофейный напиток	200	2,36	1,6	27,52	134	0,07	0,02	0,02	1,49	126	90	14	0,1
/13	Хлеб пшеничный витаминный, ржаной	30/20	3,6	0,48	22,68	109,44	0,074	0	0,64	0	14,5	60,4	16,9	1,39
		Итого	**33,91**	**19,18**	**70**	**588,94**	**0,254**	**0,22**	**1,76**	**2,255**	**632,835**	**505,735**	**69,485**	**1,63**
	ОБЕД													
187/13	Щи из свежей капусты с курицей,сметаной	250/5	6,862	8,486	10	145,2	0,035	0	2,375	19,12	40,25	36,25	17,5	0,625
636/13	Голубцы с мясом говядины и рисом	130	8,14	8,4	7,1	137	0,052	0,026	0,39	2,17	44,2	133,9	27,3	0,195
694/13	Картофельное пюре	150	3,04	4,96	20,7	140	0,135	0,045	0,15	10,74	35	85,5	28,5	1,05
944/13	Чай с сахаром, лимоном	200/15/8	0,3	0	15,2	60	0	0	0	0,8	14,2	4	2	0,4
/13	Огурец свежий	100	0,799	0,100	2,498	14,017	0,033	0,000	0,699	9,991	22,980	84,626	19,983	0,599
/13	Хлеб пшеничный витаминный, ржаной	60/30	6,54	0,84	41,4	198,32	0,098	0	1,29	0	27,75	110,1	18,5	1,61
		Итого	**25,68130368**	**22,78591296**	**96,897824**	**694,536744**	**0,35330432**	**0,071**	**4,904391**	**42,821296**	**184,379981**	**454,376277**	**113,782592**	**4,479478**
		Всего	**59,59130368**	**41,96591296**	**166,897824**	**1283,476744**	**0,60730432**	**0,291**	**6,664391**	**45,076296**	**817,214981**	**960,111277**	**183,267592**	**6,109478**
	3 СРЕДА													
		Пищевые вещества									**Минеральные**			

№ сб/р / год	Наименование блюда	Выход, г	Белки. г	Жиры, г	Углеводы, г	Энер.цен н.ккал	Витамины,мг. B-1	A	E	C	вещества Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
1/13	Масло сливочное порц.	15	0,12	10,875	0,195	102,429	0,06	0,03	0,36	0	65,76	156	33	0,75
384/13	Каша пшенная молочная	250/5	7,25	11,50	39,75	300,00	0,18	0,11	0,30	0,53	179,50	273,25	62,50	0,30
959/13	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	138	0,04	0,02	0	1,3	124	110	27	0,8
/13	Хлеб пшеничный витаминный, ржаной	30/20	3,6	0,48	22,68	109,44	0,074	0	0,64	0	14,5	60,4	16,9	1,39
		Итого	14,87	26,355	85,525	649,869	0,3515	0,155	1,3	1,825	383,76	599,65	139,4	3,2375
	ОБЕД													
206/13	Суп картофельный с бобовыми,курицей	250	11,062	9,786	22,3	224,2	0,195	0,0375	0,225	5,67	19	65,75	25,5	0,925
618/13	Тефтели из говядины с соусом	110	13,8	12,4	16,37	239	0,06	0,02	0,5	0,6	19	153	21	0,22
716/13	Рагу из овощей	150	2,3	3,7	13,5	97	0,135	0,04	0,15	10,61	39	85,5	29,25	0,086
/13	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92	0,02	0	0	4	140	0	0	0,28
/13	Хлеб пшеничный витаминный, ржаной	60/30	6,54	0,84	41,4	198,32	0,098	0	1,29	0	27,75	110,1	18,5	1,61
		Итого	34,702	26,926	93,770	850,520	0,508	0,098	2,165	20,880	244,750	414,350	94,250	3,121
		всего	49,572	53,281	179,295	1500,389	0,860	0,253	3,465	22,705	628,510	1014,000	233,650	6,359

4 ЧЕТВЕРГ

№ сб/р /	Наименование блюда	Пищевые вещества: Выход, г	Белки. г	Жиры, г	Углеводы, г	Энер.цен н.ккал	Витамины,мг. B-1	A	E	C	Минеральные вещества Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
608/13	Биточки из говядины	90	17,8	17,5	14,3	286	0,09	0,04	0,5	0	39	185	26	2,8
679/13	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	10,35	63,9	267	0,09	0,0405	0,615	0	14,25	202,67	13,53	0,454
942/13	Чай с сахаром	200/15	0,3	0	15,2	75	0	0	0	0,27	11	3	1	0,3
/13	Огурец свежий	100	0,799	0,100	2,498	14,017	0,033	0,000	0,699	9,991	22,980	84,626	19,983	0,599
/13	Хлеб пшеничный витаминный, ржаной	30/20	3,6	0,48	22,68	109,44	0,074	0	0,64	0	14,5	60,4	16,9	1,39
		Итого	31,229	28,430	118,578	751,457	0,287	0,081	2,454	0,270	101,730	535,696	77,413	5,543
	ОБЕД													
129/13	Рассольник Ленинградский с курой,сметаной	250/5	7,862	8,686	20,1	192,2	0,09	0	2,35	6,72	15,5	63	26,25	0,925
516/13	Тефтели из рыбы в соусе	90	7,67	4,18	7,37	108,38	0,08	0,01	2,91	0,39	32,48	140,00	28,00	0,78
694/13	Картофельное пюре	150	3,04	4,96	20,7	140	0,135	0,045	0,15	10,74	35	85,5	28,5	1,05
/13	Кисель с витаминами"Валетек"	180	0	0	16,56	66,6	0,009	0	0	18	99	0	0	1,08
/13	Хлеб пшеничный витаминный, ржаной	60/30	6,54	0,84	41,4	198,32	0,098	0	1,29	0	27,75	110,1	18,5	1,61
		Итого	25,115	18,664	106,130	705,500	0,410	0,056	6,702	35,852	209,730	398,600	101,250	5,449
		Итого	56,344	47,094	224,707	1456,957	0,698	0,137	9,156	36,122	311,460	934,296	178,663	10,992

5 ПЯТНИЦА

№ сб/р / год	Наименование блюда	Пищевые вещества: Выход,	Белки.	Жиры,	Углеводы,	Энер.цен н.ккал	Витамины,мг. B-1	A	E	C	Минеральные вещества: Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
/13	Помидор свежий	100	0,80	0,10	2,49	13,94	0,03	0,00	0,70	9,96	22,91	84,36	19,92	0,60
438/13	Омлет натуральный с маслом	150/10	15,95	21,545	2,8	268,6	0,08	0,26	0,6	0,4	106	213	16	0,2
958/13	Кофейный напиток	200	2,36	1,6	27,52	134	0,07	0,02	0,02	1,49	126	90	14	0,1
/13	Хлеб пшеничный витаминный, ржаной	30/20	3,6	0,48	22,68	109,44	0,074	0	0,64	0	14,5	60,4	16,9	1,39
		Итого	22,7068	23,7246	55,49	525,984	0,2572	0,28	1,9572	11,85	269,408	447,7612	66,82	2,2876
	ОБЕД													
170/13	Борщ с капустой и картоф. курой,сметаной	250/5	6,872	10,126	13,29	163,2	0,05	0,1	1,53	10,3	41,93	48,81	22,65	1,01
591/13	Гуляш из говядины	90	13,9	6,5	4	132	0,058	0	0,058	1,08	14,2	179,2	25	0,267
679/13	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73		63,9	267	0,09	0,0405	0,615	0	14,25	202,67	13,53	0,454
/13	Напиток с витаминами " Валетек"	200	0	0	18,4	74	0,06	0,5	0	30	0	0	0	0
/13	Хлеб пшеничный витаминный, ржаной	60/30	6,54	0,84	41,4	198,32	0,098	0	1,29	0	27,75	110,1	18,5	1,61
		Итого	36,522	17,526	142,49	842,92	0,376	0,6405	3,913	47,38	111,93	591,6	91,68	3,701

		всего	59,229	41,251	197,980	1368,904	0,633	0,921	5,870	59,230	381,338	1039,361	158,500	5,989
	всего обеды за 5дней 1недели		158,257	116,841	593,277	4135,461	2,050	0,947	21,167	165,408	1220,348	2408,887	510,883	22,398
	всего завтраки 5дней 1 недели		124,461	129,407	415,430	3208,119	1,444	0,906	9,197	18,750	1897,243	2808,492	485,018	16,889
	ИТОГО ЗА 1 НЕДЕЛЮ		282,718	246,248	1008,708	7343,580	3,494	1,853	30,363	184,158	3117,591	5217,380	995,900	39,287

Примерное двухнедельного меню- 2неделя. Возраст 1-4 классов (7-10 лет)

общеобразовательной школы № " 1 " город Богданович

№ сб/р / год	Наименование блюда	Пищевые вещества Выход, г	Белки. г	Жиры, г	Углеводы, г	Энер.цен н.ккал	Витамины,мг. B-1	A	E	C	Минеральные вещества Ca	P	Mg	Fe
	2-ая неделя													
	6 ПОНЕДЕЛЬНИК													
	ЗАВТРАК													
/13	Йогурт	100	5	3,2	8,5	87	0,03	0,02	0	0,6	119	91	14	0,1
384/13	Каша молочная рисовая с маслом	200/5	7,3	10,93	25,25	204	0,072	0,08	0,58	0,52	149	241,8	32,8	0,92
3/13	Сыр порц	25	6,50	6,75	0,00	87,50	0,10	0,00	1,00	0,41	45,84	20,84	1,46	0,10
944/13	Чай с сахаром, лимоном	200/15/8	0,3	0	15,2	60	0	0	0	0,8	14,2	4	2	0,4
/13		30/20	3,6	0,48	22,68	109,44	0,074	0	0,64	0	14,5	60,4	16,9	1,39
		Итого	**22,70**	**21,36**	**71,63**	**547,94**	**0,28**	**0,10**	**2,22**	**2,33**	**342,54**	**418,04**	**67,16**	**2,91**
	ОБЕД													
187/13	Щи из свежей капусты с курицей,сметаной	250/5	6,862	8,486	10	145,2	0,035	0	2,375	19,12	40,25	36,25	17,5	0,625
607/13	Шницель натуральный	90	19,6	33,4	10,2	421	0,35	0,075	0,125	0,675	103,25	185	35	1,7625
685/13	Горох отварной с маслом	150	14,1	16,9	33,5	255	0,315	0,0225	0	0	84	234,75	78,75	0,495
/13	Кисель с витаминами"Валетек"	200	0	0	18,4	74	0,01	0	0	20	110	0	0	1,2
/13	Хлеб пшеничный витаминный, ржаной	60/30	6,54	0,84	41,4	198,32	0,098	0	1,29	0	27,75	110,1	18,5	1,61
		Итого	**47,102**	**59,626**	**113,5**	**1093,52**	**0,808**	**0,0975**	**3,79**	**39,795**	**365,25**	**566,1**	**149,75**	**5,6925**
		всего	**69,802**	**80,986**	**185,130**	**1641,460**	**1,084**	**0,198**	**6,010**	**42,128**	**707,788**	**984,138**	**216,913**	**8,603**
	7 ВТОРНИК													
№ сб/р / год	Наименование блюда	Пищевые вещества Выход, г	Белки. г	Жиры, г	Углеводы, г	Энер.цен н.ккал	Витамины,мг. B-1	A	E	C	Минеральные вещества Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
1/13	Масло сливочное порц.	10	0,08	7,25	0,13	68,286	0,04	0,02	0,24	0	43,84	104	22	0,5
469/13	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/10	25,35	14,4	19,8	310,5	0,07	0,2	0,7	0,6	474	347	38	0,1
958/13	Кофейный напиток	200	2,36	1,6	27,52	134	0,07	0,02	0,02	1,49	126	90	14	0,1
/13	Хлеб пшеничный витаминный, ржаной	30/20	3,6	0,48	22,68	109,44	0,074	0	0,64	0	14,5	60,4	16,9	1,39
		Итого	**31,39**	**23,73**	**70,13**	**622,226**	**0,254**	**0,24**	**1,6**	**2,09**	**658,34**	**601,4**	**90,9**	**2,09**
	ОБЕД													
208/13	Суп с макаронными изделиями, курицей	250	7,262	9,486	15,7	178,2	0,105	0	1,375	6,5	15,25	63,5	24	0,95
608/13	Биточки из говядины	90	17,8	17,5	14,3	286	0,09	0,04	0,5	0	39	185	26	2,8
694/13	Картофельное пюре	150	3,04	4,96	20,7	140	0,135	0,045	0,15	10,74	35	85,5	28,5	1,05
868/13	Компот из кураги	200	1,2	0	31,6	126	0	0	0	0,8	152	6	3	0,6
/13	Хлеб пшеничный витаминный, ржаной	60/30	6,54	0,84	41,4	198,32	0,098	0	1,29	0	27,75	110,1	18,5	1,61
		Итого	**35,842**	**32,786**	**123,7**	**928,52**	**0,428**	**0,085**	**3,315**	**18,04**	**269**	**450,1**	**100**	**7,01**
		всего	**67,232**	**56,516**	**193,83**	**1550,746**	**0,682**	**0,325**	**4,915**	**20,13**	**927,34**	**1051,5**	**190,9**	**9,1**
	8 СРЕДА													
№ сб/р / год	Наименование блюда	Пищевые вещества Выход, г	Белки. г	Жиры, г	Углеводы, г	Энер.цен н.ккал	Витамины,мг. B-1	A	E	C	Минеральные вещества Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													

/13	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	45,54	0,008	0	0	3,7	17,68	13,31	5,85	0,118
/13	Огурец свежий	100	0,799	0,100	2,498	14,017	0,033	0,000	0,699	9,991	22,980	84,626	19,983	0,599
253/13	Запеканка картофельная с мясом	150/20	11,1	10,2	21	221	0,158	0,0525	0,6	10,8	18,75	218,25	42	0,262
959/13	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	138	0,04	0,02	0	1,3	124	110	27	0,8
/13	Хлеб пшеничный витаминный, ржаной	30/20	3,6	0,48	22,68	109,44	0,074	0	0,64	0	14,5	60,4	16,9	1,39
		Итого	**19,799**	**14,680**	**78,878**	**527,997**	**0,313**	**0,073**	**1,939**	**25,791**	**197,910**	**486,586**	**111,733**	**3,169**
	ОБЕД													
204/13	Суп с рыбными консервами	250	5,36	7,36	16,2	153,6	0,1025	0,03	0,75	6,5	63,75	165,75	48,25	1,25
149/13	Кура отварная	90	15,7	8,9	0,4	144	0,057	0,028	0,57	1,11	35,71	158,57	22,85	1,57
679/13	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	10,35	63,9	267	0,09	0,0405	0,615	0	14,25	202,67	13,53	0,454
590/13	Пирожное	50	10,5	12,2	45	356	0,1	0,09	0,03	0	86	69	2,14	0,86
868/13	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,01	0	0	0,8	280	19	7	1,5
/13	Хлеб пшеничный витаминный, ржаной	60/30	6,54	0,84	41,4	198,32	0,098	0	1,29	0	27,75	110,1	18,5	1,61
		Итого	**26,339**	**15,520**	**120,278**	**726,317**	**0,411**	**0,073**	**3,229**	**25,791**	**225,660**	**596,686**	**130,233**	**4,779**

9 ЧЕТВЕРГ

№ сб/р / год	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энер.цен н.ккал	Витамины,мг.				Минеральные вещества			
		Выход, г	Белки. г	Жиры, г	Углеводы, г		В-1	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
/13	Помидор свежий	100	0,799	0,100	2,498	14,017	0,033	0,000	0,699	9,991	22,980	84,626	19,983	0,599
/13	Йогурт	100	5	3,2	8,5	87	0,03	0,02	0	0,6	119	91	14	0,1
438/13	Омлет натуральный с маслом	150/10	15,95	21,545	2,8	268,6	0,08	0,26	0,6	0,4	106	213	16	0,2
942/13	Чай с сахаром	200/15	0,3	0	15,2	75	0	0	0	0,27	86	22	11,73	0,02
/13	Хлеб пшеничный витаминный, ржаной	30/20	3,6	0,48	22,68	109,44	0,074	0	0,64	0	14,5	60,4	16,9	1,39
		Итого	**25,649**	**25,325**	**51,678**	**554,057**	**0,217**	**0,280**	**1,939**	**11,261**	**348,480**	**471,026**	**78,613**	**2,309**
	ОБЕД													
170/13	Борщ с капустой и картоф, курой,сметаной	250/5	6,872	10,126	13,29	163,2	0,05	0,1	1,53	10,3	41,93	48,81	22,65	1,01
486/13	Рыба, тушеная в томате с овощами	90	13,87	17,85	6,53	150	0,09	0,01	4,2	3,35	35	203	39	0,8
682/13	Рис отварной	150	3,8	6,15	38,62	228	0,02	0,04	0,28	0	5,1	70,8	22,8	0,525
/13	Хлеб пшеничный витаминный, ржаной	60/30	6,54	0,84	41,4	198,32	0,098	0	1,29	0	27,75	110,1	18,5	1,61
/13	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92	0,02	0	0	4	140	0	0	0,28
		Итого	**33,082**	**35,366**	**100,240**	**923,520**	**0,298**	**0,150**	**7,300**	**21,650**	**389,780**	**432,710**	**102,950**	**4,505**
		всего	**58,731**	**60,691**	**151,918**	**1477,577**	**0,515**	**0,430**	**9,239**	**32,911**	**738,260**	**903,736**	**181,563**	**6,814**

10 ПЯТНИЦА

№ сб/р / год	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энер.цен н.ккал	Витамины,мг.				вещества			
		Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г		В-1	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК					0,82								
3/13	Сыр порц	25	6,50	6,75	0,00	87,50	0,10	0,00	1,00	0,41	45,84	20,84	1,46	0,10
469/13	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/10	25,35	14,4	19,8	310,5	0,07	0,2	0,7	0,6	474	347	38	0,1
958/13	Кофейный напиток	200	2,36	1,6	27,52	134	0,07	0,02	0,02	1,49	126	90	14	0,1
/13	Хлеб пшеничный витаминный, ржаной	30/20	3,6	0,48	22,68	109,44	0,074	0	0,64	0	14,5	60,4	16,9	1,39
		Итого	**37,81**	**23,23**	**70**	**641,44**	**0,314**	**0,22**	**2,36**	**2,5025**	**660,3375**	**518,2375**	**70,3625**	**1,69**
	ОБЕД													
187/13	Щи из свежей капусты с курицей,сметаной	250/5	6,862	8,486	10	145,2	0,035	0	2,375	19,12	40,25	36,25	17,5	0,625
398/13	Печень по строгановски	90	19,95	11,55	8,25	216	0,285	8,7	1,2	15	37,5	340,5	19,5	7,2
694/13	Картофельное пюре	150	3,04	4,96	20,7	140	0,135	0,045	0,15	10,74	35	85,5	28,5	1,05
867/13	Компот из чернослива	200	1,29	0,08	32,7	98	0	0	0	0,48	152	6	3	0,6
/13	Хлеб пшеничный витаминный, ржаной	60/30	6,54	0,84	41,4	198,32	0,098	0	1,29	0	27,75	110,1	18,5	1,61
		Итого	**37,682**	**25,916**	**113,05**	**797,52**	**0,553**	**8,745**	**5,015**	**45,34**	**292,5**	**578,35**	**87**	**11,085**
		всего	**75,492**	**49,146**	**183,05**	**1438,96**	**0,867**	**8,965**	**7,375**	**47,843**	**952,838**	**1096,588**	**157,363**	**12,775**

	всего за 5дней 2недели завтраки		**137,349**	**108,325**	**342,316**	**2893,659**	**1,375**	**0,913**	**10,059**	**43,978**	**2207,605**	**2495,288**	**418,770**	**12,169**
	всего за 5дней 2недели обеды		**160,248**	**154,534**	**491,890**	**3941,400**	**2,185**	**9,078**	**20,710**	**124,825**	**1344,280**	**2137,360**	**458,200**	**29,903**
	итого за 2 неделю		**297,597**	**262,859**	**834,206**	**6835,059**	**3,560**	**9,990**	**30,769**	**168,803**	**3551,885**	**4632,648**	**876,970**	**42,071**

	ИТОГО ЗА 1 НЕДЕЛЮ		**282,718**	**246,248**	**1008,708**	**7343,580**	**3,494**	**1,853**	**30,363**	**184,158**	**3117,591**	**5217,380**	**995,900**	**39,287**
	завтраки за 10дней		261,810	237,732	757,746	6101,778	2,819	1,818	19,255	62,728	4104,848	5303,780	903,788	29,058
	обеды за 10дней		318,505	271,375	1085,167	8076,861	4,235	10,025	41,877	290,233	2564,628	4546,247	969,083	52,301
	Всего 10-ти дневное меню		**580,314**	**509,107**	**1842,913**	**14178,64**	**7,054**	**11,843**	**61,132**	**352,96**	**6669,48**	**9850,03**	**1872,87**	**81,36**

Использованы документы:

1 Сборник технологических нормативов для питания детей в организациях отдыха и оздоровления часть2 2015г. дополнениями,2013год,Уральский региональный центр питания.

2 СанПиН 2.4.5.2409-08 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования.

3 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (ООО "Издательство" Арий") 2013г.

В двухнедельном меню в питании детей используем обогащенные пищевые продукты- соль йодированная, хлеб «Селянский из пшеничной муки с витаминно-минеральным комплексом «Колос-8», хлеб «Столичный» из смеси ржаной и пшеничной муки1 сорт с витаминно-минеральным комплексом «Колос-8».

- Для обеспечения физиологической потребности в витаминах ведется витаминизации третьего блюда : используя Аскорбиновую кислоту, она входит в состав: Компота из кураги, Компота из смеси сухофруктов, Компота из изюма, Компота из чернослива; Сок фруктовый, напиток из шиповника, напиток «Валетек», Витаминный кисель «Валетек».

Для приготовления блюд из свежих овощей используется урожай 2020 года. Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки).