УТВЕРЖДАЮ Директор МОУ СОШ № 1

	153.000 / 0678 0V	6./	1	Примерное двухт	нелельного меню-	1нелеля. Возпа	ст 1-4 классов ( 7-	10 лет)			-				
	14 / + 1 M 47	07		примерное двухі		№1 г. Богданова		1011(1)		•				-	
	WHILE & WHO	2			MOT ÇOM	Val II Dorganous	10		4	( (					
-	и нип		Пищевы	е вещества						Минеральные					
	4 3	Выход,	Белки.	Жиры,	Углеводы,	Энер.цен		Витами	ны,мг.		1,0,1	веще	ества		
№ сб/р/год	Наименование блюда	г	г	г	г	н.ккал	B-1	A	E	С	Ca	P	Mg	Fe	
	*					яя неделя									
	1	-			1 ПОЕ	<b>ІЕДЕЛЬНИК</b>							,		
	ЗАВТРАК							1				0.1			
/13	Иогурт	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		31,56	255,00	0,09			0,65	186,25	302,25	41,00	1,15	
1/13	Масло сливочное порц.		0,12		0,20	102,43	0,06			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	8,0	
/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	
	OFFIL	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	
2 10 110	ОБЕД	25040	5.0		00.1	199,22	0,114	0.042	0,2	7,7	94.2	115.8	30,4	0,88	
240/13	Суп-пюре картофельный с гренками	250/10	5,2	6,3	29,1			_			39	185	26	0,88	
608/13	Котлета из говядины	90	17,8	17,5	14,3	286	0,09	0,04	0,5	0			8,1		
688/13	Макароны отварные	150	5,3	6,2	35,3	220,5	0,057	0	0,795	0,015	5,7	35,7		0,78	
/13	Помидор свежий		0,80		2,49	13,94	0,03		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 E	торник								-	
		-		е вещества				Витами			Минеральные вещества				
No offer I won	Наименование блюда	Выход,	Белки.	Жиры,	Углеводы, r	Энер.цен н.ккал	B-1	A	E E	С	Ca	Р	Мд	Fe	
№ сб/р / год	ЗАВТРАК	r	Г	Г	r	H.KKaJI	B-1	Α	Е.		Ca		MIG		
2/12		10	2,6	2,7	0	35	0,04	0	0,4	0,165	18,335	8,335	0,585	0,04	
3/13 469/13	Сыр порц 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	
		200	2,36	1.6	27,52	134	0,07	0.02	0.02	1,49	- 126	90	14	0,1	
958/13	Кофейный напиток  Хлеб пшеничный вигаминный, ржаной	30/20	3,6	0,48	22,68	109.44	0.074	0,02	0,64	0	14.5	60.4	16.9	1.39	
/13	длео пшеничный витаминный, ржаной	30/20	3,0	0,40	22,00	103,44	0,074		0,01		14,0	00,1	10,0	1,00	
		Итого	33,91	19,18	70	588,94	0,254	0.22	1,76	2,255	632,835	505,735	69,485	1,63	
		11010	33,91	19,16	70	300,34	0,234	UIZZ	1,70	2,200	002,000	1 000,700	1 03,400	1,00	
	ОБЕД -			r	-								T .		
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	<del></del>	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		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	
113	, P	Итого		22,78591296		694,536744	0,35330432	0,071	4,904391	42,821296	184,379981	454,376277	113,782592	4,47947	
		Bcero	59.59130368	41,96591296		1283,476744	0,60730432	0,291	6,664391	45,076296	817,214981	960,111277	183,267592	6,10947	
_			,		<u> </u>	В СРЕДА									

	2	Выход,	Белки.	Жиры,	Углеводы,	Энер.цен		Витами	ны,мг.			вещ	ества	
№ сб/р / год	Наименование блюда	г	г	r	г	н.ккал	B-I	A	E	C	Ся	P	Mg	Fe
V. 200 p. 100	ЗАВТРАК		7		1		-							
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
/13	жиео <u>нис</u> ничный витемаплым, растоп	Итого	14,87	26,355	85,525	649,869	0,3515	0,155	1,3	1,825	383,76	599,65	. 139,4	3,237
_	ОБЕД		1 1,07	20,000	55,522			-		-				
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
713	72.00	00/30	0,0 .	1	10.0	1						-		
		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
	<del></del>	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
		100	,			четверг								
		r	Іищевые веществ	ıa		-			- 8		[	Минер	альные	
· I														
Nº		Выход,	Белки.	Жиры,	Углеводы,	Энер.цен		Витами	ны,мг.			вещ	ества	
сб/р /	Наименование блюда	Г	г	Г	г	н,ккал	B-1	A	E	С	Са	- P	Mg	- Fe
	ЗАВТРАК													
608/13	Биточки из говалимы	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	0,45
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	5,54
	ОБЕД			-2										-
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	0,92
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	5,44
1		Итого	56,344	47,094	224,707	1456,957	0,698	0,137	9,156	36,122	311,460	934,296	178,663	10,99
					5 1	АДИНТКІ								
			Пищев	ые вещества	-	Энер.цен							ые вещества	
№ сб/р/год	Наименование блюда	Выход,	Белки.	Жиры,	Углеводы,	н.ккал	11		ны,мг.			· ·	ества	Fe
-	ЗАВТРАК		1		_		B-1	A	E	C	Ca	P	Mg	
/13	Помидор свежий		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 масдом	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 налиток	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	2,287
	ОБЕД								4 ==	4	41.00	40.01	00.05	1
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	1,0
591/13	Гуляш из говядины	- 90		6,5	4	132	0,058		0,058	<del></del>	14,2	179,2	25	0,26
679/13	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73		63,9	267	0,09	0,0405	0,615	0	14,25	202,67	13,53	0,45
/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	3,70

	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

				общео	бразовательной ш	колы № "1" гој	од Богданович							
				4										
			Пищеві	не вещества					100			Минер	альные	
№ сб/р /		Выход, Белки.		Жиры,	Углеводы,	Энер.цен		Витами	ны,мг.			вещ	ества	
год	Наименование блюда	Г	r	Г	Г	н.ккад	B-1	A	E	С	Ca	P	Mg	Fe
					2-	ая неделя					¥		-	1
					6 ПО	недельник								
	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		7 15 5		<u> </u>	<u> </u>								
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	1,762
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
/13	75100 Millerin Mari Sirtaminishi, pataton	Итого	47,102	59,626	113.5	1093,52	0,808		3.79		365,25	566.1	149,75	5,692
		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
		BCCTO	03,002	00,500		вторник	1,001	1 0,100	0,010	12,120	101,100	1 001,100		1 0,000
			Пишев	ые вещества		1						Минеп	альные	
,		Выход, Белки. Жиры, Углеводы,			Энер.цен		Витоми	Витамины.мг.			вещества			
№ сб/р					,								ества	
№ сб/р год	Наименование блюда	г	Г	r	г	4	B-1		E	С	Ca	Р		Fe
№ сб/р год	Наименование блюда ЗАВТРАК	г	г	r	г	н.ккал	B-1	A	E	С	Са		Мд	Fe
	Наименование блюда ЗАВТРАК	г	г	r	г	4	B-1		E	С	Ca			Fe
год	ЗАВТРАК			-		н.ккал		A				P	Mg	
1/13	ЗАВТРАК Масло сливочное порц.	10	0,08	7,25	0,13	н.ккал 68,286	0,04	A 0,02	0,24	0	43,84	P 104	Mg 22	0,5
год 1/13 469/13	ЗАВТРАК Масло сливочное порц. Запеканка из творога со стущенным молоком	10 150/10	0,08 25,35	7,25 14,4	0,13 19,8	н.ккал 68,286 310,5	0,04 0,07	0,02 0,2	0,24	0	43,84 474	104 347	22 38	0,5 0,1
1/13 469/13 958/13	ЗАВТРАК Масло сливочное порц. Запсканка из творога со стущенным молоком Кофейный напиток	10 150/10 200	0,08 25,35 2,36	7,25 14,4 1,6	0,13 19,8 27,52	н.ккал 68,286 310,5 134	0,04 0,07 0,07	0,02 0,2 0,02	0,24 0,7 0,02	0 0,6 1,49	43,84 474 126	104 347 90	22 38	0,5 0,1 0,1
год 1/13 469/13	ЗАВТРАК Масло сливочное порц. Запеканка из творога со стущенным молоком	10 150/10 200 30/20	0,08 25,35 2,36 3,6	7,25 14,4 1,6 0,48	0,13 19,8 27,52 22,68	68,286 310,5 134 109,44	0,04 0,07 0,07 0,07	0,02 0,2 0,02 0,02	0,24 0,7 0,02 0,64	0 0,6 1,49	43,84 474 126 14,5	104 347 90 60,4	22 38 14 16,9	0,5 0,1 0,1 1,39
1/13 469/13 958/13	ЗАВТРАК Масло сливочное порц. Запеканка из творога со сгущенным молоком Кофейный напиток Хлеб пшеничный витаминный, ржаной	10 150/10 200	0,08 25,35 2,36	7,25 14,4 1,6	0,13 19,8 27,52	н.ккал 68,286 310,5 134	0,04 0,07 0,07	0,02 0,2 0,02	0,24 0,7 0,02	0 0,6 1,49	43,84 474 126	104 347 90	22 38	0,5 0,1 0,1 1,39
1/13 469/13 958/13 /13	ЗАВТРАК Масло сливочное порц. Запеканка из творога со сгущенным молоком Кофейный напиток Хлеб пшеничный витаминный, ржаной ОБЕД	10 150/10 200 30/20 Итого	0,08 25,35 2,36 3,6 31,39	7,25 14,4 1,6 0,48 23,73	0,13 19,8 27,52 22,68 70,13	68,286 310,5 134 109,44 622,226	0,04 0,07 0,07 0,074 0,254	0,02 0,2 0,02 0 0 0,24	0,24 0,7 0,02 0,64 1,6	0 0,6 1,49 0 2,09	43,84 474 126 14,5 658,34	104 347 90 60,4 601,4	22 38 14 16,9 90,9	0,5 0,1 0,1 1,39 2,09
1/13 469/13 958/13 /13	ЗАВТРАК  Масло сливочное порц. Запеканка из творога со сгущенным молоком Кофейный напиток Хлеб пшеничный витаминный, ржаной  ОБЕД  Суп с макаронными изделиями, курицей	10 150/10 200 30/20 <b>Итого</b>	0,08 25,35 2,36 3,6 31,39	7,25 14,4 1,6 0,48 23,73	0,13 19,8 27,52 22,68 70,13	68,286 310,5 134 109,44 622,226	0,04 0,07 0,07 0,074 0,254	0,02 0,2 0,02 0 0 0,24	0,24 0,7 0,02 0,64 1,6	0 0,6 1,49 0 2,09	43,84 474 126 14,5 658,34	104 347 90 60,4 601,4	22 38 14 16,9 90,9	0,5 0,1 0,1 1,39 2,09
1/13 469/13 958/13 /13 208/13 608/13	ЗАВТРАК  Масло сливочное порц. Запсканка из творога со сгущенным молоком Кофейный напиток Хлеб пшеничный витаминный, ржаной ОБЕД Суп с макаронными изделиями, курицей Биточки из говядины	10 150/10 200 30/20 Итого	0,08 25,35 2,36 3,6 31,39 7,262	7,25 14,4 1,6 0,48 23,73 9,486	0,13 19,8 27,52 22,68 70,13	68,286 310,5 134 109,44 622,226 178,2	0,04 0,07 0,07 0,074 0,254 0,105	0,02 0,2 0,02 0 0 0,24	0,24 0,7 0,02 0,64 1,6	0 0,6 1,49 0 2,09	43,84 474 126 14,5 658,34 15,25	104 347 90 60,4 601,4 63,5	22 38 14 16,9 90,9	0,5 0,1 0,1 1,39 2,09 0,95 2,8
1/13 469/13 958/13 /13 208/13 608/13 694/13	ЗАВТРАК  Масло сливочное порц. Запеканка из творога со сгущенным молоком Кофейный напиток Хлеб пшеничный витаминный, ржаной  ОБЕД  Суп с макаронными изделиями, курицей Биточки из говядины Картофельное пюре	10 150/10 200 30/20 Итего 250 90	0,08 25,35 2,36 3,6 31,39 7,262 17,8 3,04	7,25 14,4 1,6 0,48 23,73 9,486 17,5 4,96	0,13 19,8 27,52 22,68 70,13 15,7 14,3 20,7	68,286 310,5 134 109,44 622,226 178,2 286 140	0,04 0,07 0,07 0,074 0,254 0,105 0,09	0,02 0,2 0,02 0 0 0,24 0 0	0,24 0,7 0,02 0,64 1,6	0 0,6 1,49 0 2,09 6,5 6 0	43,84 474 126 14,5 658,34 15,25 39 35	104 347 90 60,4 601,4 63,5 185 85,5	22 38 14 16,9 90,9	0,5 0,1 0,1 1,39 2,09 0,95 2,8 1,05
1/13 469/13 958/13 /13 208/13 608/13 694/13	ЗАВТРАК  Масло сливочное порц. Запеканка из творога со сгущенным молоком Кофейный напиток Хлеб пшеничный витаминный, ржаной  ОБЕД Суп с макаронными изделиями, курицей Биточки из говядины Картофельное пюре Компот из кураги	10 150/10 200 30/20 <b>Urroro</b> 250 90 150	0,08 25,35 2,36 3,6 31,39 7,262 17,8 3,04 1,2	7,25 14,4 1,6 0,48 23,73 9,486 17,5 4,96	0,13 19,8 27,52 22,68 70,13 15,7 14,3 20,7 31,6	68,286 310,5 134 109,44 622,226 178,2 286 140 126	0,04 0,07 0,07 0,074 0,254 0,105 0,09 0,135 0	0,02 0,2 0,02 0 0,24 0 0 0,04 0,045	0,24 0,7 0,02 0,64 1,6 1,375 0,5	0,6 1,49 0 2,09 6,5 6 0 10,74	43,84 474 126 14,5 658,34 15,25 39 35 152	104 347 90 60,4 601,4 63,5 185 85,5 6	22 38 14 16,9 90,9 24 26 28,5	0,5 0,1 0,1 1,39 2,09 0,95 2,8 1,05 0,6
1/13 469/13 958/13 /13 208/13 608/13 694/13	ЗАВТРАК  Масло сливочное порц. Запеканка из творога со сгущенным молоком Кофейный напиток Хлеб пшеничный витаминный, ржаной  ОБЕД  Суп с макаронными изделиями, курицей Биточки из говядины Картофельное пюре	10 150/10 200 30/20 <b>Urroro</b> 250 250 90 150 200 60/30	0,08 25,35 2,36 3,6 31,39 7,262 17,8 3,04 1,2 6,54	7,25 14,4 1,6 0,48 23,73 9,486 17,5 4,96 0	0,13 19,8 27,52 22,68 70,13 15,7 14,3 20,7 31,6 41,4	68,286 310,5 134 109,44 622,226 178,2 286 140 126 198,32	0,04 0,07 0,07 0,074 0,254 0,105 0,09 0,135 0	0,02 0,2 0,02 0 0,02 0 0,24	0,24 0,7 0,02 0,64 1,6 1,375 0,15 0	0 0,6 1,49 0 2,09 6,5 6 0 10,74 0,8	43,84 474 126 14,5 658,34 15,25 39 35 152 27,75	104 347 90 60,4 601,4 63,5 185 85,5 6	22 38 14 16,9 90,9 24 26 28,5 3	0,5 0,1 0,1 1,39 2,09 0,95 2,8 1,05 0,6
1/13 469/13 958/13 /13 208/13 608/13 694/13	ЗАВТРАК  Масло сливочное порц. Запеканка из творога со сгущенным молоком Кофейный напиток Хлеб пшеничный витаминный, ржаной  ОБЕД Суп с макаронными изделиями, курицей Биточки из говядины Картофельное пюре Компот из кураги	10 150/10 200 30/20 <b>Uroro</b> 250 250 90 150 200 60/30 <b>Uroro</b>	0,08 25,35 2,36 3,6 31,39 7,262 17,8 3,04 1,2 6,54 35,842	7,25 14,4 1,6 0,48 23,73 9,486 17,5 4,96 0	0,13 19,8 27,52 22,68 70,13 15,7 14,3 20,7 31,6 41,4 123,7	68,286 310,5 134 109,44 622,226 178,2 286 140 126 198,32 928,52	0,04 0,07 0,07 0,074 0,254 0,105 0,09 0,135 0	0,02 0,2 0,02 0 0,24 0 0,045 0 0,045 0 0,085	0,24 0,7 0,02 0,64 1,6 1,375 0,5 0,15 0 1,29 3,315	0 0,6 1,49 0 2,09 6,5 6 0 10,74 0,8 0	43,84 474 126 14,5 658,34 15,25 39 35 152 27,75 269	104 347 90 60,4 601,4 63,5 185 85,5 6 110,1 450,1	22 38 14 16,9 90,9 24 26 28,5 3 18,5	0,5 0,1 0,1 1,39 2,09 0,95 2,8 1,05 0,6 1,61
1/13 469/13 958/13 /13 208/13 608/13 694/13	ЗАВТРАК  Масло сливочное порц. Запеканка из творога со сгущенным молоком Кофейный напиток Хлеб пшеничный витаминный, ржаной  ОБЕД Суп с макаронными изделиями, курицей Биточки из говядины Картофельное пюре Компот из кураги	10 150/10 200 30/20 <b>Urroro</b> 250 250 90 150 200 60/30	0,08 25,35 2,36 3,6 31,39 7,262 17,8 3,04 1,2 6,54	7,25 14,4 1,6 0,48 23,73 9,486 17,5 4,96 0	0,13 19,8 27,52 22,68 70,13 15,7 14,3 20,7 31,6 41,4 123,7 193,83	68,286 310,5 134 109,44 622,226 178,2 286 140 126 198,32 928,52 1550,746	0,04 0,07 0,07 0,074 0,254 0,105 0,09 0,135 0	0,02 0,2 0,02 0 0,02 0 0,24	0,24 0,7 0,02 0,64 1,6 1,375 0,15 0	0 0,6 1,49 0 2,09 6,5 6 0 10,74 0,8	43,84 474 126 14,5 658,34 15,25 39 35 152 27,75	104 347 90 60,4 601,4 63,5 185 85,5 6	22 38 14 16,9 90,9 24 26 28,5 3	0,5 0,1 0,1 1,39 2,09 0,95 2,8 1,05 0,6
1/13 469/13 958/13 /13 208/13 608/13 694/13	ЗАВТРАК  Масло сливочное порц. Запеканка из творога со сгущенным молоком Кофейный напиток Хлеб пшеничный витаминный, ржаной  ОБЕД Суп с макаронными изделиями, курицей Биточки из говядины Картофельное пюре Компот из кураги	10 150/10 200 30/20 <b>Uroro</b> 250 250 90 150 200 60/30 <b>Uroro</b>	7,262 17,8 3,04 1,2 6,54 35,842 67,232	7,25 14,4 1,6 0,48 23,73 9,486 17,5 4,96 0 0,84 32,786 56,516	0,13 19,8 27,52 22,68 70,13 15,7 14,3 20,7 31,6 41,4 123,7 193,83	68,286 310,5 134 109,44 622,226 178,2 286 140 126 198,32 928,52	0,04 0,07 0,07 0,074 0,254 0,105 0,09 0,135 0	0,02 0,2 0,02 0 0,24 0 0,045 0 0,045 0 0,085	0,24 0,7 0,02 0,64 1,6 1,375 0,5 0,15 0 1,29 3,315	0 0,6 1,49 0 2,09 6,5 6 0 10,74 0,8 0	43,84 474 126 14,5 658,34 15,25 39 35 152 27,75 269	104 347 90 60,4 601,4 63,5 185 85,5 6 110,1 450,1	22 38 14 16,9 90,9 24 26 28,5 3 18,5 100 190,9	0,5 0,1 0,1 1,39 2,09 0,95 2,8 1,05 0,6 1,61
1/13 469/13 958/13 /13 208/13 608/13 694/13 868/13	ЗАВТРАК  Масло сливочное порц. Запеканка из творога со сгущенным молоком Кофейный напиток Хлеб пшеничный витаминный, ржаной  ОБЕД Суп с макаронными изделиями, курицей Биточки из говядины Картофельное пюре Компот из кураги	10 150/10 200 30/20 <b>Итого</b> 250 250 150 200 60/30 <b>Итого</b>	0,08 25,35 2,36 3,6 31,39 7,262 17,8 3,04 1,2 6,54 35,842 67,232	7,25 14,4 1,6 0,48 23,73 9,486 17,5 4,96 0 0,84 32,786 56,516	0,13 19,8 27,52 22,68 70,13 15,7 14,3 20,7 31,6 41,4 123,7 193,83	68,286 310,5 134 109,44 622,226 178,2 286 140 126 198,32 928,52 1550,746	0,04 0,07 0,07 0,074 0,254 0,105 0,09 0,135 0	0,02 0,2 0,02 0 0,24 0 0,045 0 0 0,085 0,325	0,24 0,7 0,02 0,64 1,6 1,375 0,15 0 1,29 3,315 4,915	0 0,6 1,49 0 2,09 6,5 6 0 10,74 0,8 0	43,84 474 126 14,5 658,34 15,25 39 35 152 27,75 269	Р 104 347 90 60,4 601,4 63,5 185 85,5 6 110,1 450,1 1051,5	Мg  22 38 14 16,9 90,9  24 26 28,5 3 18,5 100 190,9	0,5 0,1 0,1 1,39 2,09 0,95 2,8 1,05 0,6 1,61
1/13 469/13 958/13 /13 208/13 608/13 694/13	ЗАВТРАК  Масло сливочное порц. Запеканка из творога со сгущенным молоком Кофейный напиток Хлеб пшеничный витаминный, ржаной  ОБЕД Суп с макаронными изделиями, курицей Биточки из говядины Картофельное пюре Компот из кураги	10 150/10 200 30/20 <b>Uroro</b> 250 250 90 150 200 60/30 <b>Uroro</b>	7,262 17,8 3,04 1,2 6,54 35,842 67,232	7,25 14,4 1,6 0,48 23,73 9,486 17,5 4,96 0 0,84 32,786 56,516	0,13 19,8 27,52 22,68 70,13 15,7 14,3 20,7 31,6 41,4 123,7 193,83	68,286 310,5 134 109,44 622,226 178,2 286 140 126 198,32 928,52 1550,746	0,04 0,07 0,07 0,074 0,254 0,105 0,09 0,135 0	0,02 0,2 0,02 0 0,24 0 0,045 0 0,045 0 0,085	0,24 0,7 0,02 0,64 1,6 1,375 0,15 0 1,29 3,315 4,915	0 0,6 1,49 0 2,09 6,5 6 0 10,74 0,8 0	43,84 474 126 14,5 658,34 15,25 39 35 152 27,75 269	Р 104 347 90 60,4 601,4 63,5 185 85,5 6 110,1 450,1 1051,5	22 38 14 16,9 90,9 24 26 28,5 3 18,5 100 190,9	0,5 0,1 0,1 1,39 2,09 0,95 2,8 1,05 0,6 1,61

	GS-ave average	100				45.54	0.000	_	1 0	1 07	17.60	10.01	5,85	0,118
/13	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	45,54	0,008	0	0	3,7	17,68	13,31		0.599
/13	Огурец свежий		0,799	0,100	2,498	14,017	0,033	0,000	0,699	9,991	22,980	84,626	19,983 42	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	27	0.8
959/13	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	138	0,04	0,02	0	1,3	124	110		
/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
	OND!	Итого	19,799	14,680	78,878	527,997	0,313	0,073	1,939	25,791	197,910	486,586	111,733	3,16
	обед					<u> </u>		0.00		- 2.5	00.75	105.75	40.05	4.0
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	1,5
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	0,45
590/13	Пирожное	50	10,5	12,2	45	356	0,1	0,09	0,03	. 0	86	69	2,14	0,8
868/13	Компот из смеси сухофруктов	200		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	1,6
		Итого	26,339	15,520	120,278	726,317	0,411	0,073	3,229	25,791	225,660	596,686	130,233	4,77
					_ 91	ЧЕТВЕРГ	¥		-		-		альные	
				е вещества				1	l					
№ сб/р /		Выход,	Белки.	Жиры,	Углеводы,	Энер.цен			ины,мг.		<del>                                     </del>	-	ества	F.
год	Наименование блюда	Г	Г	r	Г	н.ккал	B-1	A	E	С	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК	- 2			-									
/13	Помидор свежий		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	Иогурт	100	5	3,2	8,5	87	0,03	0,02	. 0	0,6	119	91	14	0,
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	0,0
/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	1,3
		Итого	25,649	25,325	51,678	554,057	0,217	0,280	1,939	11,261	348,480	471,026	78,613	2,30
	ОБЕД						Y		3					
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	1,0
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	0,52
/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	1,6
/13	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92	0,02	0 -	0	4	140	0	0	0,2
		Итого	33,082	35,366	100,240	923,520	0,298	0,150	7,300	21,650	389,780	432,710	102,950	4,50
		всего	58,731	60,691	151,918	1477,577	0,515	0,430	9,239	32,911	738,260	903,736	181,563	6,81
		1												
						АПИНТВП 01							1	
			Пящевь	не вещества	- 1					4		вещ	ества	
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энер.цен		Витамі	ины,мг.			веш	ества	
№ сб/р/год	Наименование блюда	г	r	г	г	н.ккал	B-1	A	E	С	Са	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК		1 -			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
-				(4)								1		
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,
958/13	Кофейный напиток	200	2,36	1,6	27,52	134	0,07	0,02	0,02	1,49	126	90	14	0,
/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	1,3
		Итого	37,81	23,23	70	641,44	0,314	0,22	2,36	2,5025	660,3375	518,2375	70,3625	1,6
	ОБЕД			_			Ī							
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	0,62
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	7,5
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	1,0
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	1,6
		Итого	37,682	25,916	113,05	797,52	0,553	8,745	5,015	45,34	292,5	578,35	- 87	11,0

	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
								).					
1/2	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	29,0
	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	52,3
	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	81,3

## Использованы документы

- 1 Сборник технологических нормативов для питания детей в организациях отдыха и оздоровления часть 22015г. 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).