

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



Примерное двухдневного меню - 1 неделя. Возраст 5-11 классов (11-18лет)														
общеобразовательной школы № " 1 " город Богданович														
№ сб/р / год	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг.цен к.ккал	Витамины,мг.				Минеральные вещества			
		Выход,	Белки.	Жиры,	Углеводы,		В-1	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
		г	г	г	г									
1 -ая неделя														
1 ПОНЕДЕЛЬНИК														
/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 гречками	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	100	17,8	17,5	14,3	286	0,09	0,04	0,5	0	39	185	26	0,28
688/13	Макароны отварные	180	6,78	0,81	34,84	173,88	0,06	0	0,954	0,18	6,84	42,84	9,72	0,936
/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		37,717	25,550	153,530	995,364	0,405	0,082	3,641	18,640	470,698	557,101	111,540	5,804
	всего		59,462	57,267	239,368	1687,233	0,699	0,252	5,366	21,190	980,208	1276,751	243,440	9,994
2 ВТОРНИК														
№ сб/р / год	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг.цен к.ккал	Витамины,мг.				Минеральные вещества			
		Выход,	Белки.	Жиры,	Углеводы,		В-1	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
		г	г	г	г									
ЗАВТРАК														
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 стуженным 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
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	180	3,78	7,92	19,62	165,6	0,162	0,054	0,18	6,12	46,8	102,6	34,2	1,26
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		26,421	25,746	95,818	720,137	0,380	0,080	4,934	38,201	196,180	471,476	119,483	4,689
	Всего		64,231	48,976	165,818	1361,577	0,694	0,300	7,294	40,704	856,517	989,714	189,845	6,379
3 СРЕДА														
№ сб/р / год	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг.цен к.ккал	Витамины,мг.				Минеральные вещества			
		Выход,	Белки.	Жиры,	Углеводы,		В-1	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
		г	г	г	г									

№ сб/р / год	Наименование блюда	Выход,	Белки,	Жиры,	Углеводы,	Энерг.цен к.ккал	Витамины,мг.				вещества			
		г	г	г	г		В-1	А	Е	С	Са	Р	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 пшениная 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
590/13	Пирожное	50	10,5	12,2	45	356	0,1	0,09	0,03	0	86	69	2,14	0,86
/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		25,37	38,56	130,53	1005,87	0,45	0,25	1,33	1,83	469,76	668,65	141,54	4,10
	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	60/50	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	180	2,76	4,44	16,2	116,4	0,162	0,048	0,2376	12,732	46,8	102,6	35,1	0,1032
/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		35,162	27,666	96,470	869,920	0,535	0,106	2,253	23,002	252,550	431,450	100,100	3,138
	всего		60,532	66,221	226,995	1875,789	0,987	0,351	3,583	24,827	722,310	1100,100	241,640	7,236

4 ЧЕТВЕРГ

		Пищевые вещества						Минеральные							
№ сб/р /	Наименование блюда	Выход,	Белки,	Жиры,	Углеводы,	Энерг.цен н.ккал	Витамины,мг.				вещества				
		г	г	г	г		В-1	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe	
	ЗАВТРАК														
608/13	Биточки из говядины	50/50	17,8	17,5	14,3	286	0,09	0,04	0,5	0	39	185	26	2,8	
679/13	Каша гречневая	180	10,476	12,42	76,68	320,4	0,108	0,036	0,156	4,308	31,97	70,44	22,26	0,804	
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		32,975	30,500	131,358	804,857	0,305	0,076	1,995	4,578	119,450	403,466	86,143	5,893	
	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	100	8,525	4,662	8,225	108	0,0875	0,121	3,25	0,437	36,25	156,25	31,25	0,875	
694/13	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6	0,162	0,054	0,18	6,12	46,8	102,6	34,2	1,26	
/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		26,707	22,108	105,905	730,720	0,447	0,175	7,070	31,277	225,300	431,950	110,200	5,750	
	Итого		59,682	52,608	237,263	1535,577	0,752	0,251	9,065	35,855	344,750	835,416	196,343	11,643	

5 ПЯТНИЦА

№ сб/р / год	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг.цен к.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	0,80	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	50/50	13,9	6,5	4	132	0,058	0	0,058	1,08	14,2	179,2	25	0,267
679/13	Каша гречневая	180	10,476	12,42	76,68	320,4	0,108	0,036	0,156	4,308	31,97	70,44	22,26	0,804
/13	Напиток с витаминами "Валетек"	200	0	0	18,4	74	0,06	0,5	0	30	0	0	0	0
590/13	Пирожное	50	10,5	12,2	45	356	0,1	0,09	0,03	0	86	69	2,14	0,86

/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		48,768	42,146	200,27	1252,32	0,494	0,726	3,484	51,688	215,65	528,37	102,55	4,911
	всего		71,475	65,871	255,760	1778,304	0,751	1,006	5,441	63,538	485,058	976,131	169,370	7,199
	всего обеды за 5дней 1недели		174,775	143,216	651,993	4568,461	2,261	1,169	21,382	162,808	1360,378	2420,347	543,873	24,292
	всего завтраки 5дней 1 недели		140,607	147,727	473,210	3670,019	1,622	0,991	9,368	23,306	2028,465	2757,765	496,765	18,159
	ИТОГО ЗА 1 НЕДЕЛЮ		315,382	290,943	1125,203	8238,479	3,883	2,160	30,750	186,114	3388,843	5178,112	1040,638	42,451

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

общеобразовательной школы № " 1 " город Богданович

№ сб/р / год	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг.цен н.ккал	Витамины,мг.				Минеральные вещества			
		Выход,	Белки,	Жиры,	Углеводы,		В-1	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
		г	г	г	г									
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	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		22,70	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	100	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	180	16,92	20,28	40,2	306	0,162	0,048	0,18	0	46,8	102,6	34,2	1,26
/13	Кисель с витаминами"Валетек"	200	0	0	18,4	74	0,01	0	0	20	110	0	0	1,2
/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		50,721	63,106	122,698	1158,537	0,688	0,123	4,669	49,786	351,030	518,576	125,183	7,057
	всего		73,421	84,466	194,328	1706,477	0,964	0,223	6,889	52,119	693,567	936,614	192,345	9,967

7 ВТОРНИК

№ сб/р год	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг.цен н.ккал	Витамины,мг.				Минеральные вещества			
		Выход.	Белки.	Жиры,	Углеводы,		В-1	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
		г	г	г	г									
	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	50/50	17,8	17,5	14,3	286	0,09	0,04	0,5	0	39	185	26	2,8
694/13	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6	0,162	0,054	0,18	6,12	46,8	102,6	34,2	1,26
868/13	Компот из кураги	200	1,2	0	31,6	126	0	0	0	0,8	152	6	3	0,6
/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
/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		37,38	35,85	125,11	968,06	0,49	0,09	4,04	23,38	303,71	551,56	125,62	7,82
	всего		68,7688	59,5756	195,24	1590,29	0,7422	0,334	5,6422	25,47	962,048	1152,9612	216,52	9,9076

8 СРЕДА

№ сб/р / год	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг.цен и.ккал	Витамины,мг.				Минеральные вещества			
		Выход,	Белки.	Жиры,	Углеводы,		В-1	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
		г	г	г	г									
	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	100	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	Капса гречневая	180	10,476	12,42	76,68	320,4	0,108	0,036	0,156	4,308	31,97	70,44	22,26	0,804
590/13	Пирожное	40	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		49,176	41,72	211,08	1296,32	0,4085	0,184	2,796	12,718	489,47	592,86	121	7,594
	Итого		68,975	56,400	289,958	1824,317	0,722	0,257	4,735	38,509	687,380	1079,446	232,733	10,763

9 ЧЕТВЕРТ

№ сб/р / год	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг.цен и.ккал	Витамины,мг.				Минеральные вещества			
		Выход,	Белки.	Жиры,	Углеводы,		В-1	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
		г	г	г	г									
	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	75/75	13,87	17,85	6,53	150	0,09	0,01	4,2	3,35	35	203	39	0,8
682/13	Рис отварной	180	4,24	7,25	38,88	237,78	0,03	0,048	0,324	0	5,76	82,26	26,1	0,612
/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		33,522	36,466	100,500	933,300	0,308	0,158	7,344	21,650	390,440	444,170	106,250	4,592
	всего		59,171	61,791	152,178	1487,357	0,525	0,438	9,283	32,911	738,920	915,196	184,863	6,901

10 ПЯТНИЦА

№ сб/р / год	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг.цен и.ккал	Витамины,мг.				вещества			
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы		В-1	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
		г	г	г	г									
	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
590/13	Пирожное	50	10,5	12,2	45	356	0,1	0,09	0,03	0	86	69	2,14	0,86
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		48,31	35,43	115	997,44	0,414	0,31	2,39	2,5025	746,3375	587,2375	72,5025	2,55
	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
592/13	Печень по строгановски	100	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	180	3,78	7,92	19,62	165,6	0,162	0,054	0,18	6,12	46,8	102,6	34,2	1,26
867/13	Компот из чернослива	200	1,29	0,08	32,7	98	0	0	0	0,48	152	6	3	0,6
/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		39,221	28,976	114,468	837,137	0,613	8,754	5,744	50,711	327,280	680,076	112,683	11,894
	всего		87,531	64,406	229,468	1834,577	1,027	9,064	8,134	53,214	1073,617	1267,314	185,185	14,444
	всего за 5дней 2недели завтраки		147,849	120,525	387,316	3249,659	1,475	1,003	10,089	43,978	2293,605	2564,288	420,910	13,029
	всего за 5дней 2недели обеды		167,383	165,233	504,176	5193,357	2,196	9,129	23,090	145,528	1400,208	2304,484	488,235	32,971
	итого за 2 неделю		357,868	326,638	1061,171	8443,017	3,981	10,316	34,685	202,223	4155,533	5351,531	1011,645	51,984
	ИТОГО ЗА 1 НЕДЕЛЮ		315,382	290,943	1125,203	8238,479	3,883	2,160	30,750	186,114	3388,843	5178,112	1040,638	42,451
	завтраки за 10дней		288,456	268,252	860,526	6919,678	3,097	1,994	19,456	67,283	4322,070	5322,053	917,675	31,188
	обеды за 10дней		342,159	308,449	1156,168	9761,818	4,457	10,298	44,472	308,336	2760,586	4724,831	1032,108	57,263
	Всего 10-ти дневное меню		673,250	617,581	2186,374	16681,50	7,864	12,475	65,435	388,34	7544,38	10529,64	2052,28	94,43

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 рецептов 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).