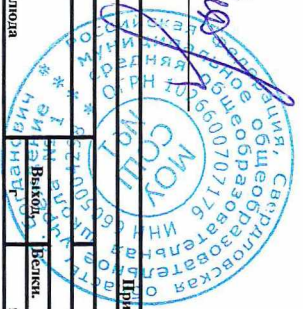


УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МОУ СОШ № 1  
 Дягилева М.В.  
 "01" февраля 2025г.



Примерное двухдневное меню - Неделя. Сезон: осенне-зимний. Возраст 5-11 классов (11-18 лет)  
 общеобразовательной школы № "1" город Богатович

№ сб/р / год	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энергичн ккал/к	Витаминный м.г.							Минеральные вещества						
		Всход.	Белки	Жиры	Углево.		В-1	А	Е	С	Са	Р	Мг	Fe						

1 ПОНЕДЕЛЬНИК

<b>ЗАВТРАК</b>														
1/13	Масло сливочное топл.	10	0.12	10.875	0.195	102.429	0.06	0.03	0.36	0	65.76	156	33	0.75
384/13	Каша пшеница 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
	Йогурт	100	5	3.2	8.5	87	0.03	0.02	0	0.6	119	91	14	0.1
959/13	Какао с молоком	200	3.90	3.50	22.90	138.00	0.04	0.02	0.00	1.30	124.00	110.00	27.00	0.80
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
	<b>ОБЕД</b>	<b>615</b>	<b>19.87</b>	<b>29.56</b>	<b>94.03</b>	<b>736.87</b>	<b>0.38</b>	<b>0.18</b>	<b>1.30</b>	<b>2.43</b>	<b>502.76</b>	<b>690.65</b>	<b>153.40</b>	<b>3.34</b>
187/13	Щи из свежей капусты с кружкой сметаны	250/5	6.862	8.486	10	145.2	0.035	0	2.375	19.12	40.25	36.25	17.5	0.625
618/13	Гарни на говядине с соусом	110	13.8	12.4	16.37	239	0.06	0.02	0.5	0.6	19	153	21	0.22
155/682	Рис отварной с овощами	180	2.94	4.56	18.12	125	0.12	0.427	0.045	10.21	38.85	87.3	34.95	1.395
1/13	Кисель с витаминами "Виттек"	200	0	0	18.4	74	0.01	0	0	20	110	0	0	1.2
1/13	Хлеб пшеничный витаминный, ржаной	60/30	6.54	0.84	41.40	198.32	0.10	0.00	1.29	0	27.75	110.10	18.50	1.61
		835	31.142	26.486	86.09	799.52	0.333	0.447	4.21	33.93	265.85	386.65	91.95	4.13
		1450	51.012	56.041	180.115	1536.389	0.715	0.622	5.510	36.365	768.610	1077.300	245.350	7.468

2 ВТОРНИК

№ сб/р / год	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энергичн ккал/к	Витаминный м.г.							Минеральные вещества						
		Всход.	Белки	Жиры	Углево.		В-1	А	Е	С	Са	Р	Мг	Fe						

<b>ЗАВТРАК</b>														
3/13	Запеканка из творога со ступеным молоком	150/10	25.35	14.4	19.8	310.5	0.07	0.2	0.7	0.6	47.4	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
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
1/13	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
		520	34.31	19.58	79.8	634.48	0.262	0.22	1.76	5.955	650.515	519.045	75.335	1.748
<b>ОБЕД</b>														
109/18	Суп харчо с говядиной	250/5	4.65	4.75	10.075	101.75	0.02225	0	1.3	0.575	14.575	59.65	15.3	0.815
370/13	Плов из отварной говядины	250	18.9	18.6	49.2	440	0.07	0.06	0.8	0.4	23	227	53	2.8
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
1/13	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
1/13	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
		918	31.189	24.290	118.373	814.087	0.224	0.060	4.089	11.766	102.505	485.376	108.783	6.224
		1438	65.499	43.870	198.173	1448.567	0.486	0.280	5.849	17.721	753.020	1004.421	184.118	7.972

3 СРЕДА

№ сб/р / год	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энергичн ккал/к	Витаминный м.г.							Минеральные вещества						
		Всход.	Белки	Жиры	Углево.		В-1	А	Е	С	Са	Р	Мг	Fe						

<b>ЗАВТРАК</b>														
----------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



1/3	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 мяском	250/5	9.13	13.66	31.56	285.00	0.09	0.10	0.73	0.65	186.25	302.25	41.00	1.15
1/13	Масло сливочное порт.	15	0.12	10.875	0.195	102.429	0.06	0.03	0.36	0	65.76	156	33	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
1/3	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
	<b>ОБЕД</b>	<b>620</b>	<b>21.745</b>	<b>31.718</b>	<b>85.838</b>	<b>691.869</b>	<b>0.294</b>	<b>0.170</b>	<b>1.725</b>	<b>2.550</b>	<b>509.510</b>	<b>719.650</b>	<b>131.900</b>	<b>4.190</b>
240/13	Суп-пюре картофельный с трюфелями	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
380/13	Калюста тушеная	150	3.3	5.1	12.15	108	0.045	25.65	0.45	21.3	90.15	66.45	34.35	1.32
1/3	Помидор свежий	100	0.7968	0.0966	2.49	13.944	0.0332	0	0.6972	9.96	22.908	84.3612	19.92	0.5976
868/13	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0	31.4	124	0.01	0	0	0.8	280	19	7	1.5
1/3	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
	<b>Всего</b>	<b>1510</b>	<b>57.982</b>	<b>62.657</b>	<b>239.828</b>	<b>1733.853</b>	<b>0.696</b>	<b>0.252</b>	<b>5.207</b>	<b>21.025</b>	<b>979.068</b>	<b>1269.611</b>	<b>241.820</b>	<b>9.838</b>

Пищевые вещества

4 четверть

Минеральные вещества

№ с	Наименование блока	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Энергичн		Витаминь,мг.		Минеральные вещества									
		г	г	г	г	г	г	ккал	ккал	В-1	А	Е	С	Са	Р	Мг	Мг	Fe					
	<b>ЗАВТРАК</b>																						
1/3	Помидор свежий	100	0.7968	0.0966	2.49	13.944	0.0332	0	0.6972	9.96	22.908	84.3612	19.92	0.5976									
438/13	Омлет натуральный с мяском	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									
1/3	Хлеб пшеничный витаминный, ржаной	30/20	3.600	0.480	22.680	109.440	0.074	0.000	0.640	0.000	14.500	60.400	16.900	1.390									
	<b>ОБЕД</b>	<b>510</b>	<b>22.7088</b>	<b>23.7246</b>	<b>55.49</b>	<b>525.984</b>	<b>0.2572</b>	<b>0.28</b>	<b>1.9572</b>	<b>11.85</b>	<b>269.408</b>	<b>447.7612</b>	<b>66.82</b>	<b>2.2876</b>									
170/13	Борщ с капустой и картоф.	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	Капша печеная	180	10.48	12.42	76.68	320.40	0.11	0.04	0.16	4.31	31.97	70.44	22.26	0.80									
1/3	Помидор свежий	60	0.48	0.06	1.5	8.4	0.02	0	0.42	6	13.8	50.82	12	0.36									
1/3	Напиток с витаминами "Валестек"	200	0	0	18.4	74	0.06	0.5	0	30	0	0	0	0									
1/3	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									
	<b>Всего</b>	<b>885</b>	<b>36.522</b>	<b>17.526</b>	<b>142.49</b>	<b>842.92</b>	<b>0.376</b>	<b>0.6406</b>	<b>3.913</b>	<b>47.38</b>	<b>114.93</b>	<b>591.6</b>	<b>91.68</b>	<b>3.701</b>									
	<b>Углеводы</b>	<b>1395</b>	<b>59.229</b>	<b>41.251</b>	<b>197.980</b>	<b>1368.904</b>	<b>0.633</b>	<b>0.921</b>	<b>5.870</b>	<b>59.230</b>	<b>381.338</b>	<b>1039.361</b>	<b>158.500</b>	<b>5.989</b>									

5 половина

№ с/б/г/год	Наименование блока	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Энергичн		Витаминь,мг.		Минеральные вещества									
		г	г	г	г	г	г	ккал	ккал	В-1	А	Е	С	Са	Р	Мг	Мг	Fe					
	<b>ЗАВТРАК</b>																						
1/13	Сыр лодж	10	2.6	2.7	0	35	0.04	0	0.4	0.165	18.335	8.335	0.585	0.04									
390/13	Каша геркулесовая молочная	200/5	6.40	7.40	27.20	201.00	0.18	0.11	0.30	0.42	179.50	273.25	62.50	0.30									
959/13	Какао с молоком	200	3.90	3.50	22.90	138.00	0.04	0.02	0.00	1.30	124.00	110.00	27.00	0.80									
1/3	Йогурт	100	5	3.2	8.5	87	0.03	0.02	0	0.6	119	91	14	0.1									
1/3	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									
	<b>ОБЕД</b>	<b>565</b>	<b>21.50</b>	<b>17.28</b>	<b>81.28</b>	<b>570.44</b>	<b>0.36</b>	<b>0.15</b>	<b>1.34</b>	<b>2.49</b>	<b>455.34</b>	<b>542.99</b>	<b>120.99</b>	<b>2.63</b>									
129/13	Расоляник Ленинградский с груш, 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									
306/18	Котлеты рыбные любительские	100	12.60	1.50	5.70	87.00	0.08	0.04	0.90	0.70	45.10	179.00	29.90	0.89									
683/13	Рис отварной	180	4.24	7.25	38.88	297.78	0.03	0.048	0.324	0	5.76	82.26	26.1	0.612									
1/3	Кисель с витаминами "Валестек"	200	0	0	18.4	74	0.01	0	0	20	110	0	0	1.2									
1/3	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									
	<b>Всего</b>	<b>795</b>	<b>34.282</b>	<b>23.236</b>	<b>145.180</b>	<b>929.300</b>	<b>0.443</b>	<b>0.805</b>	<b>6.554</b>	<b>40.645</b>	<b>694.445</b>	<b>1062.845</b>	<b>250.235</b>	<b>8.915</b>									
	<b>Углеводы</b>	<b>1360</b>	<b>55.782</b>	<b>40.516</b>	<b>226.480</b>	<b>1499.740</b>	<b>0.805</b>	<b>2.710</b>	<b>881.475</b>	<b>881.475</b>	<b>396.433</b>	<b>3159.642</b>	<b>1.556</b>	<b>14.191</b>									
	<b>Всего</b>	<b>120.132</b>	<b>120.132</b>	<b>121.857</b>	<b>396.433</b>	<b>3159.642</b>	<b>1.556</b>	<b>0.990</b>	<b>8.082</b>	<b>25.265</b>	<b>2387.528</b>	<b>2920.091</b>	<b>548.440</b>	<b>14.191</b>									



ИТОГО ЗА 1 НЕДЕЛЮ

289.504	244.335	1042.555	7587.453	3.334	41.113	28.791	174.976	3576.481	5453.539	1080.023	40.181
---------	---------	----------	----------	-------	--------	--------	---------	----------	----------	----------	--------

Примерное дневное меню - Завед. Сезон: осенне-зимний. Возраст 1-4 классов (7-10 лет)  
 общеобразовательной школы № 1 "Город Богданович"

2-ая неделя

6 ПОНЕДЕЛЬНИК											
---------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

№ сбр / год	Наименование блока	Пищевые вещества			Энергич. н.ккал	Витаминь,мг.							Минеральные вещества				
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В-1	А	Е	С	Са	Р	Мг	Fe			
<b>ЗАВТРАК</b>																	
1/3	Колупт	100	5	3.2	8.5	87	0.03	0.02	0	0.6	119	91	14	0.1			
384/1/3	Каша молочная рисовая с маслом	250/5	9.125	13.6625	31.5625	255	0.09	0.1	0.725	0.65	186.25	302.25	41	1.15			
3/13	Сыр полд.	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			
944/1/3	Чай с сахаром, лимонком	200/15/8	0.3	0	15.2	60	0	0	0.8	0.8	14.2	4	2	0.4			
1/3	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			
<b>ОБЕД</b>																	
187/1/3	Щи на свежей капусте с крупицей 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			
607/1/3	Шницель картофельный	100	19.6	33.4	10.2	421	0.35	0.075	0.125	0.675	103.25	185	35	1.7625			
666/1/3	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			
1/3	Кисель с витаминами "Валетек"	200	0	0	18.4	74	0.01	0	0	20	110	0	0	1.2			
1/3	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			
Всего		1478	74.447	87.099	198.143	1743.460	0.949	0.655	0.123	3.97	39.795	328.05	433.95	105.2	6.4575		
<b>7 ВТОРНИК</b>																	

№ сбр / год	Наименование блока	Пищевые вещества			Энергич. н.ккал	Витаминь,мг.							Минеральные вещества				
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В-1	А	Е	С	Са	Р	Мг	Fe			
<b>ЗАВТРАК</b>																	
1/3	Молоко свежее	100	0.4	0.4	9.8	45.54	0.008	0	0	3.7	17.68	13.31	5.85	0.118			
1/13	Масло сливочное полд.	10	0.08	7.25	0.13	68.256	0.04	0.02	0.24	0.22	43.84	104	22	0.5			
466/1/3	Запеканка на твороге со ступенчатым молоком	150/10	25.35	14.4	19.8	310.5	0.07	0.2	0.7	0.6	47.4	347	38	0.1			
956/1/3	Кобейный напиток	200	2.36	1.6	27.52	134	0.07	0.02	0.02	1.49	126	90	14	0.1			
1/3	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			
<b>ОБЕД</b>																	
208/1/3	Суп с мажорными изюминьями, крупицей	250	7.262	9.486	15.7	178.2	0.105	0	1.375	6.5	15.25	63.5	24	0.95			
608/1/3	Выпечка на говядине	50/50	17.8	17.5	14.3	286	0.09	0.04	0.5	0	39	185	26	2.8			
694/1/3	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			
868/1/3	Комлот из смеси сухокружков	200	0.6	0	31.4	124	0.01	0	0.8	0.8	280	19	7	1.5			
1/3	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			
Всего		1340	67.772	59.876	202.35	1619.886	0.727	0.334	4.945	19.21	1084.82	1094.91	206.45	10.328			

8 среда

№ сбр / год	Наименование блока	Пищевые вещества			Энергич. н.ккал	Витаминь,мг.							Минеральные вещества				
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В-1	А	Е	С	Са	Р	Мг	Fe			
<b>ЗАВТРАК</b>																	
1/3	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			
253/1/3	Омлет картофельный 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			
956/1/3	Чай с сахаром	200	0.3	0	15.2	75	0	0	0.27	0.27	86	22	11.73	0.02			
1/3	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			
Всего		510	20.649	22.125	43.178	467.057	0.187	0.260	1.939	10.661	229.480	380.026	64.613	2.209			



149/13	Ворси с капустой и карпф, 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	0,28
	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92	0,02	0	0	4	140	0	0	0,28
868/13	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
	всего	875	33,082	35,366	100,240	923,520	0,298	0,150	7,300	21,650	389,780	432,710	102,950	4,505
	Итого за 2 недели	1385	53,731	57,491	143,418	1390,577	0,485	0,410	9,239	32,311	619,260	812,736	167,563	6,714

9 четверть

№ сф/р / год	Наименование блюда	Пищевые вещества						Витаминный м.г.							Минеральные вещества				
		Выход, г	Всего, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В-1	А	Е	С	Са	Р	Мг	Fe					
<b>ЗАВТРАК</b>																			
1/13	Сыр ледяной	10	2,600	2,700	0,000	35,000	0,040	0,000	0,400	0,165	18,335	8,335	0,585	0,040					
384/13	Капша пшеница молочная	250/5	7,25	11,5	39,75	300	0,1775	0,105	0,3	0,525	179,5	273,25	62,5	0,2975					
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					
	Йогурт	100	5	3,2	8,5	87	0,03	0,02	0	0,6	119	91	14	0,1					
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 за завтрак	615	22,350	21,380	93,830	669,440	0,362	0,145	1,340	2,590	455,335	542,985	120,985	2,628					
<b>ОБЕД</b>																			
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	Куря 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	Капша 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					
868/13	Компот на круаги	200	1,2	0	31,6	126	0	0	0	0,8	152	6	3	0,6					
	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					
	всего	820	26,339	15,520	120,278	726,317	0,411	0,073	3,229	25,791	225,660	596,666	130,233	4,779					
	Итого за обед	1435	48,689	36,900	214,108	1395,757	0,773	0,218	4,569	28,381	680,995	1139,671	251,218	7,407					

10 ЦИТРИЦА

№ сф/р / год	Наименование блюда	Пищевые вещества						Витаминный м.г.							вещества				
		Выход, г	Всего, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В-1	А	Е	С	Са	Р	Мг	Fe					
<b>ЗАВТРАК</b>																			
1/13	Молоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	45,54	0,008	0	0,7	3,7	17,68	13,31	5,85	0,10					
469/13	Запеканка из творога со ступленным молоком	150/10	25,35	14,4	19,8	310,5	0,07	0,2	0,6	0,6	47,4	34,7	38	0,1					
959/13	Кофейный напиток	200	2,36	1,6	27,52	134	0,07	0,02	1,49	1,49	126	90	14	0,1					
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 за завтрак	535	31,71	16,88	79,8	599,48	0,222	0,22	1,36	5,79	632,18	510,71	74,75	1,808					
<b>ОБЕД</b>																			
124/18	Суп картофельный с фрикадельками	250	9,275	8,15	16,862	169,75	0,142	7,1	1,45	10,45	28,65	146,28	38,075	2,267					
592/13	Печен по стrogановски	100	19,95	11,55	8,25	216	0,285	8,7	1,2	15	37,5	340,5	19,5	7,2					
688/13	Макаронны 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					
868/13	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,01	0	0	0,8	280	19	7	1,5					
1/13	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					
	всего	820	43,145	21,35	132,752	881,95	0,815	15,8	4,894	26,44	380,74	658,72	92,795	13,513					
	Итого за обед	1355	74,855	38,23	212,552	1481,43	0,815	16,02	6,254	32,220	1012,920	1169,430	167,545	15,321					
	всего за 2 недели	131,024	131,024	108,607	374,680	3002,683	1,327	0,985	8,604	27,294	2372,802	2526,919	432,460	11,993					
	Итого за 2 недели	188,470	188,470	170,988	595,990	4628,427	2,424	16,240	22,738	127,086	1733,030	2602,266	540,878	37,375					
	Итого за 2 недели	319,495	319,495	279,595	970,570	7631,109	3,751	17,225	31,343	154,380	4105,832	5129,185	973,338	49,368					
<b>ИТОГО ЗА 1 НЕДЕЛЮ</b>																			
	завтраки за 10 дней		251,156	230,465	771,113	6162,325	2,833	1,975	16,687	52,559	4760,330	5447,010	980,900	26,184					
	обеда за 10 дней		357,842	378,463	1477,365	11010,959	5,135	56,987	48,429	293,623	4203,661	6993,775	1424,580	73,180					
	всего 10-ти дневное меню		608,999	608,927	2248,478	17173,284	8,018	58,962	65,116	346,181	8963,991	12440,785	2405,480	99,364					

Использованы документы:

- 1 Сборник технологических нормативов для питания детей в организациях отдыха и оздоровления часть 2 2015г. Дополнениями, 2013год, Уральский региональный Центр питания.
- 2 СанПиН 2.4.3648-20 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 муки 1 сорт с витаминно-минеральным комплексом «Колос-8».

- Для обеспечения физиологической потребности в витаминах вводится витаминизация третьего блюда : используя Аскорбиновой кислоте, она входит в состав: Комплота из кураги, Комплота из смеси сухофруктов, Комплота из изюма, Комплота из чернослива, Сок фруктовый, напиток из шиповника, напиток «Валетек», Витаминный кисель «Валетек».

Для приготовления блюд из свежих овощей используется урожай 2024 года. Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки).