

общееобразовательной школы № 1 "I" город Богданович

1-ая неделя

2 ВТОРНИК

[illegible]

10

3 СРЕДНА

																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										</
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----

1/3	Корнур	100	5	3,2	8,5	87	0,03	0,02	0	0,6	119	91	14	0,1
384/73	Каши 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 топч.	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		138	0,04	0,02		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
		620	21,745	31,718	85,838	691,869	0,254	0,170	1,725	2,550	509,510	719,650	131,900	4,190
	ОБЕД													
149/13	Борщ с капустой и картоф., мурой, 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	0,038	0	0,058	1,08	14,2	178,2	25	0,267
679/13	Каши гречневая рассыпчатая	150	8,73		63,9	267	0,09	0,0405	0,615	0	14,25	202,67	13,53	0,454
1/3	Помидор свежий	100	0,7968	0,0996	2,49	13,844	0,0332	0	0,6972	9,96	22,908	84,3612	19,92	0,5976
1/3	Напиток с витаминами " Вайгак"	200	0	0	18,4	74	0,06	0,5		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
		890	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	1510	57,982	62,657	239,828	1733,853	0,696	0,252	5,207	21,025	979,068	1269,611	241,820	9,838

Пищевые вещества										Минеральные						
№ с	Наименование Блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергич. н.ккал	Витаминиз,мг.					вещества				
							В-1	А	Е	С	Са	Р	Мг	Fe		
/13	ЗАВТРАК Помидор свежий	100	0,7968	0,0996	2,49	13,944	0,0332	0	0,6972	9,96	22,908	84,3612	19,92	0,5976		
438/13	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		
958/13	Корейский салаток	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	3,600	0,480	22,680	109,440	0,074	0,000	0,640	0,000	14,500	60,400	16,900	1,390		
		510	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															
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		
308/18	Котлеты рыбные лобстерские	100	12,6	1,5	5,7	87	0,135	0,08	38,8	0,9	45,1	179	29,9	0,89		
694/13	Картофельное пюре	150	3,04	4,96	20,70	140,00	0,15	0,05	0,15	10,74	35,00	85,50	28,50	1,05		
/13	Оурец свежий	100	0,79930368	0,09991296	2,497824	14,016744	0,03330432	0	0,69939	9,991296	22,9799808	84,62627712	19,982592	0,599478		
868/13	Компот на 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		
		845	36,522	17,556	142,49	842,92	0,376	0,6406	3,313	47,38	111,93	591,6	91,68	3,701		
		1355	59,229	41,251	197,980	1368,904	0,633	0,921	5,870	59,230	381,338	1039,361	158,500	5,989		
5 питания																
№ сб/р / год	Наименование Блюда	Пищевые вещества				Энергич. н.ккал	Витаминиз,мг.					Минеральные вещества				
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В-1	А	Е	С	Са	Р	Мг	Fe		
1/13	ЗАВТРАК Сыр порд	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	Каша 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		
/13	Йогурт	100	5	3,2	8,5	87	0,03	0,02	0	0,6	119	91	14	0,1		
	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		
		565	21,50	17,28	81,28	570,44	0,36	0,15	1,34	2,49	455,34	542,99	120,99	2,63		
	ОБЕД															
240/13	Суп-пюре картофельный с трюфем	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		
330	Плов из мяса говядины	150	18,90	18,60	49,20	440,00	0,00	13,54	0,03	0,04	45,81	26,03	1,82	0,05		
/13	Оурец свежий	100	0,79930368	0,09991296	2,497824	14,016744	0,03330432	0	0,69939	9,991296	22,9799808	84,62627712	19,982592	0,599478		
868/13	Компот из фруктов	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		
		765	35,079	30,800	174,298	1115,557	0,390	13,627	2,369	29,271	565,740	441,056	106,203	5,669		
		1330	56,579	48,080	255,578	1688,997	0,752	13,772	3,709	31,756	961,075	984,041	227,188	8,317		
	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		
		765	35,079	30,800	174,298	1115,557	0,390	13,627	2,369	29,271	565,740	441,056	106,203	5,669		
		1330	56,579	48,080	255,578	1688,997	0,752	13,772	3,709	31,756	961,075	984,041	227,188	8,317		
	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		
		765	35,079	30,800	174,298	1115,557	0,390	13,627	2,369	29,271	565,740	441,056	106,203	5,669		
		1330	56,579	48,080	255,578	1688,997	0,752	13,772	3,709	31,756	961,075	984,041	227,188	8,317		
	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		
		765	35,079	30,800	174,298	1115,557	0,390	13,627	2,369	29,271	565,740	441,056	106,203	5,669		
		1330	56,579	48,080	255,578	1688,997	0,752	13,772	3,709	31,756	961,075	984,041	227,188	8,317		
	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		
		765	35,079	30,800	174,298	1115,557	0,390	13,627	2,369	29,271	565,740	441,056	106,203	5,669		
		1330	56,579	48,080	255,578	1688,997	0,752	13,772	3,709	31,756	961,075	984,041	227,188	8,317		
	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		
		765	35,079	30,800	174,298	1115,557	0,390	13,627	2,369	29,271	565,740	441,056	106,203	5,669		
		1330	56,579	48,080	255,578	1688,997	0,752	13,772	3,709	31,756	961,075	984,041	227,188	8,317		
	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		
		765	35,079	30,800	174,298	1115,557	0,390	13,627	2,369	29,271	565,740	441,056	106,203	5,669		
		1330	56,579	48,080	255,578	1688,997	0,752	13,772	3,709	31,756	961,075	984,041	227,188	8,317		
	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		
		765	35,079	30,800	174,298	1115,557	0,390	13,627	2,369	29,271	565,740	441,056	106,203	5,669		
		1330	56,579	48,080	255,578	1688,997	0,752	13,772	3,709	31,756	961,075	984,041	227,188	8,317		
	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		
		765	35,079	30,800	174,298	1115,557	0,390	13,627	2,369	29,271	565,740	441,056	106,203	5,669		
		1330	56,579	48,080	255,578	1688,997	0,752	13,772	3,709	31,756	961,075	984,041	227,188	8,317		
	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		
		765	35,079	30,800	174,298	1115,557	0,390	13,627	2,369	29,271	565,740	441,056	106,203	5,669		
		1330	56,579	48,080	255,578	1688,997	0,752	13,772	3,709	31,756	961,075	984,041	227,188	8,317		
	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		
		765	35,079	30,800	174,298	1115,557	0,390	13,627	2,369	29,271	565,740	441,056	106,203	5,669		
		1330	56,579	48,080	255,578	1688,997	0,752	13,772	3,709	31,756	961,075	984,041	227,188	8,317		
	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		
		765	35,079	30,800	174,298	1115,557	0,390	13,627	2,369	29,271	565,740	441,056	106,203	5,669		
		1330	56,579	48,080	255,578	1688,997	0,752	13,772	3,709	31,756	961,075	984,041	227,188	8,317		
	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		
		765	35,079	30,800	174,298	1115,557	0,390	13,627	2,369	29,271	565,740	441,056	106,203	5,669		
		1330	56,579	48,080	255,578	1688,997	0,752	13,772	3,709	31,756	961,075	984,041	227,188	8,317		
	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		
		765	35,079	30,800	174,298	1115,557	0,390	13,627	2,369	29,271	565,740	441,056	106,203	5,669		
		1330	56,579	48,080	255,578	1688,997	0,752	13,772	3,709	31,756	961,075	984,041	227,188	8,317		
	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		
		765	35,079	30,800	174,298	1115,557	0,390	13,627	2,369	29,271	565,740	441,056	106,203	5,669		
		1330	56,579	48,080	255,578	1688,997	0,752	13,772	3,709	31,756	961,075	984,041	227,188	8,317		
	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		
		765	35,079	30,800	174,298	1115,557	0,390	13,627	2,369	29,271	565,740	441,056	106,203	5,669		
		1330	56,579	48,080	255,578	1688,997	0,752	13,772	3,709	31,756	961,075	984,041	227,188	8,317		
	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		
		765	35,079	30,800	174,298	1115,557	0,390	13,627	2,369	29,271	565,740	441,056	106,203	5,669		
		1330	56,579	48,080	255,578	1688,997	0,752	13,772	3,709	31,756	961,075	984,041	227,188	8,317		
	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		
		765	35,079	30,800	174,298	1115,557	0,390	13,627	2,369	29,271	565,740	441,056	106,203	5,669		
		1330	56,579	48,080	255,578	1688,997	0,752	13,772	3,709	31,756	961,075	984,041	227,188	8,317		
	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		
		765	35,079	30,800	174,298	1115,557	0,390	13,627	2,369	29,271	565,740	441,056	1			

149/13	Борщ с капустой и картоф., крутой, 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
679/13	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
590/13	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
	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	785	33,082	35,366	100,240	923,520	0,298	0,150	7,300	21,650	389,780	432,710	102,950	4,505
		1395	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 четверг

№ сбр / год	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энергич. калории	Витаминь,мг.				Минеральные вещества			
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В-1	А	Е	С	Са	Р	Мг	Fe
	ЗАВТРАК													
1/3	Сыр топленый	10/2,600	2,700	0,000	35,000	0,040	0,000	0,400	0,165	18,335	8,335	0,565	0,040	
384/13	Кашиа 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
1/3	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
		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
	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	Куря отварная	90	15,7	8,9	0,4	144	0,057	0,028	0,57	1,11	35,71	156,57	22,85	1,57
679/13	Кашиа 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
868/13	Компот из фруктов	200	1,2	0	31,6	126	0	0	0	0,8	152	6	3	0,6
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
		830	26,339	15,520	120,278	726,317	0,411	0,073	3,229	25,791	225,660	586,686	130,233	4,779
	всего	1445	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 ПЯТНИЦА

№ сбр / год	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энергич. калории	Витаминь,мг.				вещества			
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В-1	А	Е	С	Са	Р	Мг	Fe
	ЗАВТРАК													
1/3	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	46,54	0,008	0	0,7	3,7	17,68	13,31	5,85	0,118
469/13	Запеканка из творога со сухим молоком	150/10	25,35	14,4	19,8	310,5	0,07	0,2	0,02	1,49	47,4	34,7	38	0,1
956/13	Кофейный напиток	200	2,36	1,6	27,52	134	0,07	0,02	0,02	0	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
		510	31,71	16,88	79,8	599,48	0,222	0,22	1,36	5,79	632,18	510,71	74,75	1,708
	ОБЕД													
206/13	Суп картофельный с бобовыми, курицей	250	11,062	9,786	22,3	224,2	0,15	0,25	0,8	5,67	22,83	69,89	19,09	1,13
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
688/13	Макаронь отварные	150	5,3	6,2	0,057	220,5	0,057	0	0,795	0,015	5,7	35,7	8,1	0,78
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
		780	43,452	28,376	138,65	983,02	0,6	8,95	4,085	21,485	373,78	575,19	72,19	12,22
	всего	1290	75,162	45,256	218,45	1582,5	0,822	9,17	5,445	27,275	1005,960	1085,900	146,940	13,928
	всего за 5 дней завтраки		129,199	105,875	368,368	2951,683	1,309	0,965	8,459	27,164	2335,552	2466,469	424,260	11,663
	всего за 5 дней завтраки		181,317	160,674	585,868	4498,897	2,523	9,315	21,277	127,841	1726,670	2627,986	558,123	32,574
	итого за 2 недели		310,517	266,549	954,236	7450,579	3,832	10,280	29,737	155,005	4062,222	5094,455	982,383	44,237
	ИТОГО ЗА 1 НЕДЕЛЮ		296,126	257,899	1057,060	7784,709	3,556	22,967	26,146	186,173	3873,186	5504,865	1081,250	42,085
	завтраки за 10 дней		249,331	227,732	764,800	6111,325	2,865	1,955	16,542	52,429	4723,080	5386,560	972,700	25,854
	обеда за 10 дней		367,312	381,712	1481,848	11078,686	5,456	31,917	44,324	305,574	4494,006	7070,821	1443,053	70,284
	Всего 10-ти дневное меню		606,643	609,444	2246,648	17190,011	8,321	33,872	60,865	358,003	9217,086	12457,381	2415,753	96,137

Использованы документы:

- 1 Сборник технологических нормативов для питания детей в организациях отдыха и оздоровления часть 2, 2015г. дополнениями, 2013 год, Уральский региональный центр питания.
- 2 СанПиН 2.4.3649-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования.
- 3 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий (ООО "Издателство" 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 витаминизация третьего блюда : используя Аскорбиновую кислоту, она входит в состав: Компота из юроти, Компота из смеси сухофруктов, Компота из изюма, Компота из черносливя. 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).