

общеобразовательной школы № 1 "город Богданович"

1-ая неделя
1 понедельник

2 ВТОРНИК

Питательные вещества			
Всего	Белки,	Жиры,	Углеводы,
г	г	г	г

150/10	25.35	14.4	19.8
200	2.36	1.6	27.52
30/20	3.6	0.48	22.68
100	0.4	0.4	9.8
510	34.31	19.58	79.8

250	9.275	8.15	16.862		
50/50	17/8	17.5	14.3		
180	2.76	4.44	16.2		
200/15/8	0.3	0	15.12		
100	0.799	0.100	2.498		
60/30	6.54	0.84	41.4		
1078	37.474	31.030	106.460		
1588	71.784	50.610	186.260		

Пищевые вещества			
Вещь	Белки	Жиры	Углеводы
Рыба	г	г	г

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 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 топленое	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
		620	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													
149/13	Борщ с капустой и картоф., горячей 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	0.038	0	0.058	1.08	31.92	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
1/3	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
1/3	Напиток с витаминами "Валетек"	200	0	0	18.4	74	0.06	0.5	0	30	0	0	0	0
1/3	Хлеб пшеничный витаминный, ржаной	60/30	6.34	0.84	41.4	198.32	0.098	0	1.29	0	27.75	110.1	18.5	1.61
		925	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	1545	57.982	62.657	239.828	1733.853	0.696	0.252	5.207	21.025	979.068	1269.611	241.820	9.838

4 четверть

		Питательные вещества							Минеральные									
№ с	Наименование блюда	Выход,	Белки,	Жиры,	Углеводы,	Энергетическая ценность	Витамины, мг					вещества						
		г	г	г	г		В-1	А	Е	С	Са	Р	Мг	Fe				
1/3	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 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				
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				
	ОБЕД	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				
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 ленинградские	100	12.6	1.5	5.7	87	0.08	38.8	0.9	0.7	45.1	179	29.9	0.89				
694/13	Картофельное пюре	180	3.78	7.92	19.62	165.60	0.16	0.05	0.18	6.12	46.80	102.60	34.20	1.26				
1/3	Орочев 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				
868/13	Компот из кураги	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				
		925	36.522	17.526	142.49	842.92	0.376	0.6405	3.913	47.38	111.93	591.6	91.68	3.701				
		1435	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 пятница																		

5 пятница

№ б/р / год	Наименование блюда	Питательные вещества				Энергетическая ценность	Витамины, мг.							Минеральные вещества					
		Выход,	Белки,	Жиры,	Углеводы,		В-1	А	Е	С	Са	Р	Мг	Fe					
	ЗАВТРАК																		
1/13	Сыр топленый	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	250/5	8,00	9,25	34,00	251,25	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					
	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					
	ОБЕД	615	23,10	19,13	88,08	620,69	0,36	0,15	1,34	2,49	455,34	542,99	120,99	2,63					
240/13	Суп-пюре картофельный с грибами	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					
1/3	Ороча 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 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	0,068	0	1,29	0	27,75	110,1	18,5	1,61					
		800	35,079	30,800	174,298	1115,557	0,390	13,627	2,369	29,271	505,740	441,056	106,203	5,689					
		1415	58,179	49,930	262,378	1736,247	0,752	13,772	3,709	31,756	961,075	984,041	227,188	8,317					
		176454	221,779	898,680	6599,189	2,960	22,610	23,134	179,855	2814,136	4459,935	891,530	36,763						
	всего обеда за 5 дней 1 недели	121,732	123,707	403,233	3209,892	1,556	0,990	8,082	25,265	2387,528	2920,091	548,440	14,191						

149/13	Борщ с капустой и картоф., курой сметаной	250/5	6,872	10,126	13,29	163,2	0,05	0,1	1,33	10,3	41,93	48,81	22,65	1,01
486/13	Рыба, тушенная 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
	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 неделю	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 четверг

№ сб/р / год	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергичн ккал	Витамины,мг.					Минеральные вещества				
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г		В-1	А	Е	С	Са	Р	Мг	Fe		
	ЗАВТРАК														
1/13	Сыр порг	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	Каша 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	
	ОБЕД	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	
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	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	
868/13	Компот из кураги	200	1,2	0	31,6	126	0	0	0	0,8	152	6	3	0,6	
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	26,339	15,520	120,278	726,317	0,441	0,073	3,229	26,791	225,660	596,686	130,233	4,779	
	итого за 2 неделю	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 ПЯТНИЦА

№ сб/р / год	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергичн ккал	Витамины,мг.					Вещества				
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г		В-1	А	Е	С	Са	Р	Мг	Fe		
	ЗАВТРАК														
1/13	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	45,54	0,008	0	0,7	3,7	17,68	13,31	5,85	0,118	
469/13	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/10	25,35	14,4	19,8	310,5	0,07	0,2	0,02	0,02	474	347	38	0,1	
958/13	Кофейный напиток	200	2,36	1,6	27,52	134	0,07	0,02	1,49	126	90	14	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	
	ОБЕД	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	
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	
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	
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	1,5	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	830	44,932	22,986	138,19	936,4	0,603	8,95	4,244	21,65	374,92	582,33	73,81	12,376	
	всего за 5дней 2недели завтраки	1330	76,642	39,866	217,99	1535,88	0,825	9,17	5,604	27,440	1007,100	1093,040	148,560	14,084	
	всего за 5дней 2недели обеды		131,024	108,607	374,680	3002,683	1,327	0,985	8,604	2372,802	2526,919	432,460	11,893	43,705	
	итого за 2 неделю		186,357	161,624	591,028	4528,877	2,400	9,350	21,646	123,386	1702,410	2520,076	520,893	33,705	
	итого за 2 неделю		317,382	270,231	965,708	7531,559	3,727	10,335	30,251	150,680	4075,212	5046,995	953,353	45,598	
	ИТОГО ЗА 1 НЕДЕЛЮ		298,186	260,489	1066,560	7854,359	3,583	22,975	26,234	188,295	3919,986	5621,965	1087,850	41,138	
	завтраки за 10дней		252,756	232,315	777,913	6212,575	2,883	1,975	16,887	52,559	4760,330	5447,010	980,900	26,084	
	обеды за 10дней		362,812	383,402	1489,708	11128,066	5,360	31,959	44,780	303,241	4516,546	6980,011	1412,423	70,468	
	Всего 10-ти дневное меню		615,568	615,717	2267,621	17340,641	8,243	33,934	61,467	355,800	9276,876	12427,021	2393,323	96,551	

Использованы документы:

- 1 Сборник технологических нормативов для питания детей в организациях отдыха и оздоровления часть2 2015г. дополнениями,2013г.гд,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-В», хлеб «Столичный» из смеси ржаной и пшеничной муки1 сорт с витаминно-минеральным комплексом «Колос-В».

- Для обеспечения физиологической потребности в витаминах ведется витаминизация третьего блюда : используя Аскорбиновую кислоту, она входит в состав: Комплота из курати, 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).