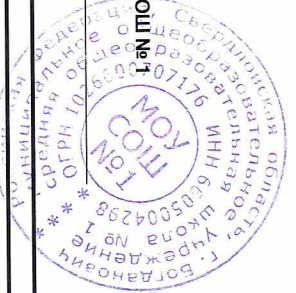


УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МОУ СОШ №1  
 Дриглева М.В.  
 "01" июня 2020г.



Примерное двухнедельного меню - Итогов. Сезон: осенне-зимний. Возраст 1-4 классов (7-10 лет)  
 Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №1 г. Богданович

| № сб/р / год | Наименование блюда | Пищевые вещества |             |            |                | Энергичн<br>ккал | Витаминь,мг. |   |   |   |    |   |    | Минеральные<br>вещества |  |  |  |  |  |
|--------------|--------------------|------------------|-------------|------------|----------------|------------------|--------------|---|---|---|----|---|----|-------------------------|--|--|--|--|--|
|              |                    | Валкол,<br>г     | Белки,<br>г | Жиры,<br>г | Углевола,<br>г |                  | В-1          | А | Е | С | Са | Р | Мг | Fe                      |  |  |  |  |  |

1 ПОНЕДЕЛЬНИК

|        |   |       |        |        |        |          |       |        |       |       |        |        |        |       |
|--------|---|-------|--------|--------|--------|----------|-------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|
| 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  |
| 1/13   | Масло сливочное покл.                     | 10    | 0,08   | 7,25   | 0,13   | 68,286   | 0,04  | 0,02   | 0,24  | 0     | 43,84  | 104    | 22     | 0,5   |
| 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   |
| 1/13   | 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                                     |       | 14,88  | 22,16  | 70,96  | 519,726  | 0,226 | 0,12   | 1,46  | 1,82  | 331,34 | 516,2  | 98,7   | 3,61  |
|        | <b>ОБЕД</b>                               |       |        |        |        |          |       |        |       |       |        |        |        |       |
| 170/13 | Борл с капустой и каргоф, курой, сметаной | 250/5 | 6,872  | 10,126 | 13,29  | 163,2    | 0,05  | 0,1    | 1,53  | 10,3  | 41,93  | 48,91  | 22,65  | 1,01  |
| 591/13 | Гушп из говядины                          | 100   | 13,9   | 6,5    | 4      | 132      | 0,058 | 0      | 0,058 | 1,08  | 14,2   | 179,2  | 25     | 0,267 |
| 679/13 | Каца 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 |
| 1/13   | Помидор свежий                            | 60    | 0,48   | 0,06   | 1,5    | 8,4      | 0,02  | 0      | 0,42  | 6     | 13,8   | 50,82  | 12     | 0,36  |
| 1/13   | Напиток с витаминми " Валтек"             | 200   | 0      | 0      | 18,4   | 74       | 0,06  | 0,5    | 0     | 30    | 0      | 0      | 0      | 0     |
| 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  |
|        | Итого                                     |       | 36,522 | 27,876 | 142,49 | 842,92   | 0,376 | 0,6405 | 3,913 | 47,38 | 111,93 | 591,6  | 91,68  | 3,701 |
|        | <b>2 ВТОРНИК</b>                          |       |        |        |        |          |       |        |       |       |        |        |        |       |
|        | Итого                                     |       | 51,402 | 50,036 | 213,45 | 1362,646 | 0,602 | 0,7605 | 5,373 | 49,2  | 443,27 | 1107,8 | 190,38 | 7,311 |

| № сб/р / год | Наименование блюда | Пищевые вещества |             |            |                | Энергичн<br>ккал | В-1 | Витаминь,мг. |   |   |    |   |    |    | Минеральные<br>вещества |  |  |  |  |  |
|--------------|--------------------|------------------|-------------|------------|----------------|------------------|-----|--------------|---|---|----|---|----|----|-------------------------|--|--|--|--|--|
|              |                    | Валкол,<br>г     | Белки,<br>г | Жиры,<br>г | Углевола,<br>г |                  |     | А            | Е | С | Са | Р | Мг | Fe |                         |  |  |  |  |  |

|        |  |        |       |       |       |         |       |       |       |        |          |          |         |      |
|--------|--|--------|-------|-------|-------|---------|-------|-------|-------|--------|----------|----------|---------|------|
| 3/13   | Сыр покл                                 | 10     | 2,6   | 2,7   | 0     | 35      | 0,04  | 0     | 0,4   | 0,165  | 18,335   | 8,335    | 0,585   | 0,04 |
| 469/13 | Запеканка из творога с молоком ступенным | 150/20 | 26,79 | 16,1  | 31    | 378,13  | 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     | 0,04  | 0,02  | 0     | 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   | Полурт                                   | 100    | 5     | 3,2   | 8,5   | 87      | 0,03  | 0,02  | 0     | 0,6    | 119      | 91       | 14      | 0,1  |
|        | Итого                                    |        | 40,35 | 24,08 | 89,7  | 743,57  | 0,254 | 0,24  | 1,74  | 2,855  | 751,835  | 596,735  | 83,485  | 1,73 |
|        | <b>ОБЕД</b>                              |        |       |       |       |         |       |       |       |        |          |          |         |      |
| 240/13 | Сул-поре 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 | Макароня отварные                        | 150    | 5,3   | 6,2   | 35,3  | 220,5   | 0,057 | 0     | 0,795 | 0,015  | 5,7      | 35,7     | 8,1     | 0,78 |
| 1/13   | Огурец свежий                            | 60     | 0,48  | 0,06  | 1,5   | 8,4     | 0,02  | 0     | 0,42  | 6      | 13,8     | 50,82    | 12      | 0,36 |
| 868/13 | Компот из смеси сухофруктов              | 200    | 0,6   | 0,84  | 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 |
|        | Итого                                    |        | 35,92 | 30,9  | 153   | 1036,44 | 0,389 | 0,082 | 3,205 | 14,515 | 480,45   | 516,42   | 102     | 5,41 |
|        | Всего                                    |        | 76,27 | 54,98 | 242,7 | 1780,01 | 0,643 | 0,322 | 4,945 | 17,37  | 1212,285 | 1113,155 | 185,485 | 7,14 |

3 СРЕДА

| № сф/р / год   | Наименование блюда                    | Пищевые вещества |               |               |               | Энергич. ккал   | Витаминный, мг. |               |              |              |               |               | Минеральные вещества |              |  |  |  |
|----------------|---------------------------------------|------------------|---------------|---------------|---------------|-----------------|-----------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------------|--------------|--|--|--|
|                |                                       | Выход, г         | Белки, г      | Жиры, г       | Углеводы, г   |                 | В-1             | А             | Е            | С            | Са            | Р             | Mg                   | Fe           |  |  |  |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                                       |                  |               |               |               |                 |                 |               |              |              |               |               |                      |              |  |  |  |
| 1/13           | Масло сливочное топлен.               | 10               | 0,08          | 7,25          | 0,13          | 68,286          | 0,04            | 0,02          | 0,24         | 0            | 43,84         | 104           | 22                   | 0,5          |  |  |  |
| 38/4/13        | Каша пшеничная молочная               | 200              | 5,8           | 9,2           | 31,8          | 240             | 0,142           | 0,084         | 0,24         | 0,42         | 143,6         | 218,6         | 50                   | 0,238        |  |  |  |
| 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          |  |  |  |
| 1/13           | 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>Итого</b>                          |                  | <b>13,38</b>  | <b>20,43</b>  | <b>77,51</b>  | <b>555,726</b>  | <b>0,296</b>    | <b>0,124</b>  | <b>1,12</b>  | <b>1,72</b>  | <b>325,94</b> | <b>493</b>    | <b>115,9</b>         | <b>2,928</b> |  |  |  |
| <b>ОБЕД</b>    |                                       |                  |               |               |               |                 |                 |               |              |              |               |               |                      |              |  |  |  |
| 206/13         | Суп картофельный с боровыми, куршумей | 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         | Тертленг 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         |  |  |  |
| 7/16/13        | 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        |  |  |  |
| 1/13           | Сок фруктовый                         | 200              | 1             | 0,2           | 0,2           | 92              | 0,02            | 0             | 0            | 4            | 140           | 0             | 0                    | 0,28         |  |  |  |
| 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         |  |  |  |
|                | <b>Итого</b>                          |                  | <b>34,702</b> | <b>26,926</b> | <b>93,77</b>  | <b>850,52</b>   | <b>0,508</b>    | <b>0,0975</b> | <b>2,165</b> | <b>20,88</b> | <b>244,75</b> | <b>414,35</b> | <b>94,25</b>         | <b>3,121</b> |  |  |  |
|                | <b>Всего</b>                          |                  | <b>48,082</b> | <b>47,356</b> | <b>171,28</b> | <b>1406,246</b> | <b>0,804</b>    | <b>0,2215</b> | <b>3,285</b> | <b>22,6</b>  | <b>570,69</b> | <b>907,35</b> | <b>210,15</b>        | <b>6,049</b> |  |  |  |

**4 ЧЕТВЕРТ**

| № сф/р /       | Наименование блюда                         | Пищевые вещества |               |               |               | Энергич. ккал  | Витаминный, мг. |               |              |              |               |               | Минеральные вещества |               |  |  |  |
|----------------|--|------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------------|---------------|--|--|--|
|                |  | Выход, г         | Белки, г      | Жиры, г       | Углеводы, г   |                | В-1             | А             | Е            | С            | Са            | Р             | Mg                   | Fe            |  |  |  |
| <b>ЗАВТРАК</b> |  |                  |               |               |               |                |                 |               |              |              |               |               |                      |               |  |  |  |
| 608/13         | Выпечка из говядины                        | 100              | 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            | 14,35         | 202,67        | 13,53                | 0,434         |  |  |  |
| 9/2/13         | Чай с сахаром                              | 200/15           | 0,3           | 0             | 15,2          | 75             | 0               | 0             | 0            | 0,27         | 11            | 3             | 1                    | 0,3           |  |  |  |
| 1/13           | Огурец свежий                              | 60               | 0,48          | 0,06          | 1,5           | 8,4            | 0,02            | 0             | 0,42         | 6            | 13,8          | 50,82         | 12                   | 0,36          |  |  |  |
| 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>Итого</b>                               |                  | <b>30,91</b>  | <b>28,39</b>  | <b>117,58</b> | <b>745,84</b>  | <b>0,274</b>    | <b>0,0805</b> | <b>2,175</b> | <b>0,27</b>  | <b>92,55</b>  | <b>501,89</b> | <b>69,43</b>         | <b>5,304</b>  |  |  |  |
| <b>ОБЕД</b>    |  |                  |               |               |               |                |                 |               |              |              |               |               |                      |               |  |  |  |
| 129/13         | Рассольник Ленинградский с курок, 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         | Тертленг из рыбы в соусе                   | 80               | 6,82          | 3,73          | 6,58          | 86,4           | 0,07            | 0,01          | 2,6          | 0,35         | 29            | 125           | 25                   | 0,7           |  |  |  |
| 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          |  |  |  |
| 1/13           | Кисель с витаминами "Валестек"             | 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          | 41,4          | 198,32         | 0,098           | 0             | 1,29         | 0            | 27,75         | 110,1         | 18,5                 | 1,61          |  |  |  |
|                | <b>Итого</b>                               |                  | <b>24,262</b> | <b>18,216</b> | <b>107,18</b> | <b>690,92</b>  | <b>0,403</b>    | <b>0,055</b>  | <b>6,39</b>  | <b>37,81</b> | <b>217,25</b> | <b>383,6</b>  | <b>98,25</b>         | <b>5,485</b>  |  |  |  |
|                | <b>Итого</b>                               |                  | <b>55,172</b> | <b>46,606</b> | <b>224,76</b> | <b>1436,76</b> | <b>0,677</b>    | <b>0,1355</b> | <b>8,565</b> | <b>38,08</b> | <b>309,8</b>  | <b>885,49</b> | <b>167,68</b>        | <b>10,789</b> |  |  |  |

**5 ПЯТНИЦА**

| № сф/р / год   | Наименование блюда                        | Пищевые вещества |              |               |             | Энергич. ккал | Витаминный, мг. |             |             |             |              |               | Минеральные вещества |             |  |  |  |
|----------------|---|------------------|--------------|---------------|-------------|---------------|-----------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|----------------------|-------------|--|--|--|
|                |   | Выход, г         | Белки, г     | Жиры, г       | Углеводы, г |               | В-1             | А           | Е           | С           | Са           | Р             | Mg                   | Fe          |  |  |  |
| <b>ЗАВТРАК</b> |   |                  |              |               |             |               |                 |             |             |             |              |               |                      |             |  |  |  |
| 1/13           | Помидор свежий                            | 60               | 0,48         | 0,06          | 1,5         | 8,4           | 0,02            | 0           | 0,42        | 6           | 13,8         | 50,82         | 12                   | 0,36        |  |  |  |
| 438/13         | Омлет натуральный с маслом                | 150/10           | 15,95        | 21,545        | 2,8         | 289,6         | 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        | 0,62        | 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        |  |  |  |
|                | <b>Итого</b>                              |                  | <b>22,39</b> | <b>23,685</b> | <b>54,5</b> | <b>520,44</b> | <b>0,244</b>    | <b>0,28</b> | <b>1,68</b> | <b>7,89</b> | <b>260,3</b> | <b>414,22</b> | <b>58,9</b>          | <b>2,05</b> |  |  |  |
| <b>ОБЕД</b>    |   |                  |              |               |             |               |                 |             |             |             |              |               |                      |             |  |  |  |
| 187/13         | Щи из свежей капусты с куршумей, сметаной | 230/5            | 6,862        | 8,486         | 10          | 145,2         | 0,035           | 0           | 2,375       | 19,12       | 40,25        | 36,25         | 17,5                 | 0,625       |  |  |  |
| 63/6/13        | Голубцы с мясом говядины и рисом          | 130              | 8,14         | 8,4           | 7,1         | 137           | 0,052           | 0,026       | 0,39        | 2,17        | 44,2         | 139,9         | 27,3                 | 0,195       |  |  |  |
| 378/13         | Каша ячменная рассыпчатая                 | 150              | 3,1          | 6,1           | 20,6        | 154           | 0,094           | 0,0435      | 0,825       | 0           | 40,05        | 169,4         | 20,85                | 0,9         |  |  |  |

|          |                                   |         |         |         |          |        |        |        |         |          |          |         |        |      |
|----------|-----------------------------------|---------|---------|---------|----------|--------|--------|--------|---------|----------|----------|---------|--------|------|
| 10/14/13 | Напиток из плодов шиповника       | 200     | 0,2     | 0,1     | 18,3     | 7,5    | 0,01   | 0      | 0       | 97,5     | 120      | 3       | 3      | 1,5  |
| 1/13     | Хлеб пшеничный витаминный, ржаной | 60/30   | 6,54    | 0,84    | 4,4      | 198,32 | 0,098  | 0      | 1,29    | 0        | 27,75    | 110,1   | 18,5   | 1,61 |
|          | Итого                             | 24,842  | 23,926  | 97,4    | 709,52   | 0,289  | 0,0695 | 4,88   | 118,79  | 272,25   | 452,65   | 87,15   | 4,83   |      |
|          | всего                             | 47,232  | 47,611  | 151,9   | 1229,96  | 0,533  | 0,3495 | 6,56   | 126,68  | 532,55   | 866,87   | 146,05  | 6,88   |      |
|          | всего обеды за 6 дней 1 недели    | 156,248 | 127,844 | 593,84  | 4130,32  | 1,965  | 0,9445 | 20,553 | 239,375 | 1306,63  | 2358,62  | 473,33  | 22,547 |      |
|          | всего завтраки 6 дней 1 недели    | 121,91  | 118,745 | 410,25  | 3085,302 | 1,294  | 0,8445 | 8,175  | 14,555  | 1761,965 | 2522,045 | 426,415 | 15,622 |      |
|          | Итого за 1 неделю                 | 278,158 | 246,589 | 1004,09 | 7215,622 | 3,259  | 1,789  | 28,728 | 253,93  | 3068,595 | 4880,665 | 899,745 | 38,169 |      |

Примерное двухнедельного меню - Завтрак. Сезон: осенне-зимний. Возраст 1-4 классов (7-10 лет)

Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №1 г. Богданович

| № сб/р / год | Наименование блюда | Пищевые вещества |             |            |                | Энергичн<br>к.ккал | Витамины, мг. |   |   |   |    |   | Минеральные вещества |    |  |  |  |  |
|--------------|--------------------|------------------|-------------|------------|----------------|--------------------|---------------|---|---|---|----|---|----------------------|----|--|--|--|--|
|              |                    | Выход,<br>г      | Всехи.<br>г | Жиры,<br>г | Углеводы,<br>г |                    | В-1           | А | Е | С | Са | Р | Мг                   | Fe |  |  |  |  |

2-ая неделя

| 6 ПОНЕДЕЛЬНИК    |                                   |          |       |        |        |        |        |        |       |         |         |        |       |       |  |  |
|------------------|-----------------------------------|----------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|---------|---------|--------|-------|-------|--|--|
| <b>ЗАВТРАК</b>   |                                   |          |       |        |        |        |        |        |       |         |         |        |       |       |  |  |
| 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     | 24,18  | 32,8  | 0,92  |  |  |
| 3/13             | Сыр порд                          | 10       | 2,6   | 2,7    | 0      | 35     | 0,04   | 0      | 0,4   | 0,165   | 18,335  | 8,335  | 0,585 | 0,04  |  |  |
| 944/13           | Чай с сахаром, лимонном           | 200/15/8 | 0,3   | 0      | 15,2   | 60     | 0      | 0      | 0     | 0,8     | 14,2    | 4      | 2     | 0,4   |  |  |
| 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                             | 13,8     | 14,11 | 63,13  | 408,44 | 0,186  | 0,08   | 1,62   | 1,485 | 196,035 | 314,535 | 52,285 | 2,75  |       |  |  |
| <b>ОБЕД</b>      |                                   |          |       |        |        |        |        |        |       |         |         |        |       |       |  |  |
| 204/13           | Суп с рыбными консервами          | 230      | 5,36  | 7,36   | 16,2   | 153,6  | 0,1025 | 0,03   | 0,75  | 6,5     | 63,75   | 165,75 | 48,25 | 1,25  |  |  |
| 532/13           | Мясо говядины отварное            | 100      | 27,2  | 19,4   | 0      | 283    | 0,05   | 0      | 0,7   | 0       | 13      | 214    | 27    | 0,35  |  |  |
| 679/13           | Каша гречневая рассыпчатая        | 150      | 8,73  | 10,35  | 63,9   | 267    | 0,09   | 0,0405 | 0,615 | 3,5     | 14,25   | 202,67 | 13,53 | 0,434 |  |  |
| 1/13             | Напиток с витаминами " Валестек " | 200      | 0     | 0      | 18,4   | 74     | 0,06   | 0,5    | 0     | 30      | 0       | 0      | 0     | 0     |  |  |
|                  | Итого                             | 60/30    | 6,54  | 0,84   | 41,4   | 198,32 | 0,088  | 0      | 1,29  | 0       | 27,75   | 110,1  | 18,5  | 1,61  |  |  |
|                  | Всего                             | 61,63    | 52,06 | 203,03 | 139,9  | 47,83  | 37,95  | 139,9  | 47,83 | 37,95   | 139,9   | 47,83  | 37,95 | 139,9 |  |  |
| <b>7 ВТОРНИК</b> |                                   |          |       |        |        |        |        |        |       |         |         |        |       |       |  |  |
|                  | Всего                             | 61,63    | 52,06 | 203,03 | 139,9  | 47,83  | 37,95  | 139,9  | 47,83 | 37,95   | 139,9   | 47,83  | 37,95 | 139,9 |  |  |

| № сб/р / год   | Наименование блюда                   | Пищевые вещества |             |            |                | Энергичн<br>к.ккал | Витамины, мг. |       |       |         |        |       | Минеральные вещества |      |  |  |  |  |
|----------------|--------------------------------------|------------------|-------------|------------|----------------|--------------------|---------------|-------|-------|---------|--------|-------|----------------------|------|--|--|--|--|
|                |                                      | Выход,<br>г      | Всехи.<br>г | Жиры,<br>г | Углеводы,<br>г |                    | В-1           | А     | Е     | С       | Са     | Р     | Мг                   | Fe   |  |  |  |  |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                                      |                  |             |            |                |                    |               |       |       |         |        |       |                      |      |  |  |  |  |
| 1/13           | Йогурт                               | 100              | 5           | 3,2        | 8,5            | 87                 | 0,03          | 0,02  | 0     | 0,6     | 119    | 91    | 14                   | 0,1  |  |  |  |  |
| 1/13           | Масло сливочное порд.                | 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 с молоком сухим | 150/20           | 26,79       | 16,1       | 31             | 378,13             | 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          | 109,44             | 0,02          | 0,02  | 1,49  | 1,26    | 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                                | 37,83            | 28,63       | 89,83      | 776,856        | 0,284              | 0,26          | 1,6   | 2,69  | 777,34  | 692,4  | 104,9 | 2,19                 |      |  |  |  |  |
| <b>ОБЕД</b>    |                                      |                  |             |            |                |                    |               |       |       |         |        |       |                      |      |  |  |  |  |
| 208/13         | Суп с макаронами из пшеницы, курицей | 230              | 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                  | 100              | 17,8        | 17,5       | 14,3           | 286                | 0,09          | 0,04  | 0,5   | 0       | 39     | 185   | 26                   | 2,8  |  |  |  |  |
| 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 |  |  |  |  |
| 868/13         | Компот из кураги                     | 200              | 1,2         | 0          | 31,6           | 126                | 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 |  |  |  |  |
|                | Итого                                | 35,842           | 32,786      | 61,416     | 123,7          | 928,52             | 0,428         | 0,085 | 3,315 | 18,04   | 269    | 450,1 | 100                  | 7,01 |  |  |  |  |
|                | Всего                                | 73,672           | 61,416      | 213,53     | 1705,376       | 0,712              | 0,345         | 4,915 | 20,73 | 1046,34 | 1142,5 | 204,9 | 9,2                  |      |  |  |  |  |

8 СРЕДА

| № сб/р/<br>год | Наименование блюда                        | Пищевые вещества |             |            |                | Энергич.<br>ккал | Витаминь,мг. |        |      |       | Минеральные<br>вещества |        |        |       |  |  |
|----------------|---|------------------|-------------|------------|----------------|------------------|--------------|--------|------|-------|-------------------------|--------|--------|-------|--|--|
|                |   | Вялок,<br>г      | Белки,<br>г | Жиры,<br>г | Углеводы,<br>г |                  | В-1          | А      | Е    | С     | Са                      | Р      | Мг     | Fe    |  |  |
| <b>ЗАВТРАК</b> |   |                  |             |            |                |                  |              |        |      |       |                         |        |        |       |  |  |
| /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                             | 60               | 0,48        | 0,06       | 1,5            | 8,4              | 0,02         | 0      | 0,42 | 6     | 13,8                    | 50,82  | 12     | 0,36  |  |  |
| 253/13         | Запеканка картофельная с мясом            | 150/20           | 11,1        | 10,2       | 21             | 221              | 0,158        | 0,0525 | 0,6  | 10,8  | 18,75                   | 216,25 | 42     | 0,262 |  |  |
| 959/13         | Кашка 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                                     |                  | 19,48       | 14,64      | 77,88          | 522,38           | 0,3          | 0,0725 | 1,66 | 21,8  | 188,73                  | 452,78 | 103,75 | 2,93  |  |  |
| <b>ОБЕД</b>    |   |                  |             |            |                |                  |              |        |      |       |                         |        |        |       |  |  |
| 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          | 150              | 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   | 0,575 |  |  |
| /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                                     |                  | 32,082      | 35,166     | 100,04         | 831,52           | 0,278        | 0,15   | 7,3  | 17,65 | 249,78                  | 432,71 | 102,95 | 4,225 |  |  |
|                | Итого                                     |                  | 51,562      | 49,806     | 177,92         | 1353,9           | 0,578        | 0,2225 | 8,96 | 39,45 | 438,51                  | 885,49 | 206,7  | 7,155 |  |  |

**9 ЧЕТВЕРТ**

| № сб/р/<br>год | Наименование блюда                        | Пищевые вещества |             |            |                | Энергич.<br>ккал | В-1   | Витаминь,мг. |       |       | Минеральные<br>вещества |        |        |       |  |  |
|----------------|---|------------------|-------------|------------|----------------|------------------|-------|--------------|-------|-------|-------------------------|--------|--------|-------|--|--|
|                |   | Вялок,<br>г      | Белки,<br>г | Жиры,<br>г | Углеводы,<br>г |                  |       | А            | Е     | С     | Са                      | Р      | Мг     | Fe    |  |  |
| <b>ЗАВТРАК</b> |   |                  |             |            |                |                  |       |              |       |       |                         |        |        |       |  |  |
| /13            | Помидор свежий                            | 60               | 0,48        | 0,06       | 1,5            | 8,4              | 0,02  | 0            | 0,42  | 6     | 13,8                    | 50,82  | 12     | 0,36  |  |  |
| /13            | Апельсин свежий                           | 200              | 1,8         | 0,4        | 16,8           | 79,98            | 0,064 | 0,09         | 0,3   | 15,5  | 36,85                   | 27,5   | 20     | 0,38  |  |  |
| 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   |  |  |
| 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                                     |                  | 22,13       | 22,485     | 58,98          | 541,42           | 0,238 | 0,35         | 1,96  | 22,17 | 257,15                  | 373,72 | 76,63  | 2,35  |  |  |
| <b>ОБЕД</b>    |   |                  |             |            |                |                  |       |              |       |       |                         |        |        |       |  |  |
| 201/13         | Суп крестьянский с крутой, курой сметаной | 250/5            | 7,212       | 10,136     | 12,75          | 171,2            | 0,055 | 0            | 2,425 | 8,02  | 26,25                   | 67     | 19,5   | 0,725 |  |  |
| 607/13         | Пшеница, нагретая                         | 80               | 15,68       | 26,72      | 8,16           | 336,8            | 0,072 | 0,032        | 0,4   | 0     | 31,2                    | 148    | 20,8   | 0,224 |  |  |
| 685/13         | Горох отварной с маслом                   | 150              | 14,1        | 16,9       | 33,5           | 255              | 0,315 | 0,0225       | 0     | 0     | 84                      | 234,75 | 76,75  | 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  |  |  |
|                | Итого                                     |                  | 43,532      | 54,596     | 114,21         | 1035,32          | 0,55  | 0,0545       | 4,115 | 28,02 | 279,2                   | 559,85 | 137,55 | 4,254 |  |  |
|                | Итого                                     |                  | 65,662      | 77,081     | 173,19         | 1576,74          | 0,788 | 0,4045       | 6,075 | 50,19 | 536,35                  | 933,57 | 214,18 | 6,604 |  |  |

**10 ПЯТНИЦА**

| № сб/р/<br>год | Наименование блюда                         | Пищевые вещества |             |            |                | Энергич.<br>ккал | В-1   | Витаминь,мг. |       |       | Минеральные<br>вещества |         |        |       |  |  |
|----------------|--|------------------|-------------|------------|----------------|------------------|-------|--------------|-------|-------|-------------------------|---------|--------|-------|--|--|
|                |  | Вялок,<br>г      | Белки,<br>г | Жиры,<br>г | Углеводы,<br>г |                  |       | А            | Е     | С     | Са                      | Р       | Мг     | Fe    |  |  |
| <b>ЗАВТРАК</b> |  |                  |             |            |                |                  |       |              |       |       |                         |         |        |       |  |  |
| 3/13           | Сыр порт                                   | 10               | 2,6         | 2,7        | 0              | 35               | 0,04  | 0            | 0,4   | 0,165 | 18,335                  | 8,335   | 0,585  | 0,04  |  |  |
| /13            | Йогурт                                     | 100              | 5           | 3,2        | 8,5            | 87               | 0,03  | 0,02         | 0,6   | 0,6   | 119                     | 91      | 14     | 0,1   |  |  |
| 469/13         | Запеканка из творога с яблоком ступенчатым | 150/20           | 26,79       | 16,1       | 31             | 378,13           | 0,07  | 0,2          | 0,7   | 0,6   | 474                     | 347     | 38     | 0,1   |  |  |
| 956/13         | 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                                      |                  | 40,35       | 24,08      | 89,7           | 743,57           | 0,284 | 0,24         | 1,76  | 2,855 | 751,835                 | 596,735 | 83,485 | 1,73  |  |  |
| <b>ОБЕД</b>    |  |                  |             |            |                |                  |       |              |       |       |                         |         |        |       |  |  |
| 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, дущеная в соусе            | 100   | 12,9           | 17,3           | 2,3            | 127              | 0,19          | 0,58          | 0,8           | 10            | 250             | 227             | 13             | 0,48          |
| 694/13 | Картофельное пюре                  | 150   | 3,04           | 4,96           | 20,7           | 140              | 0,133         | 0,045         | 0,15          | 10,74         | 35              | 86,5            | 28,5           | 1,05          |
| 867/13 | Компот из чернославя               | 200   | 1,29           | 0,08           | 32,7           | 98               | 0             | 0             | 0             | 0,48          | 152             | 6               | 3              | 0,6           |
| 1/3    | Хлеб пшеничный витаминизий, 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                              |       | 30,632         | 31,666         | 107,1          | 708,52           | 0,458         | 0,625         | 4,615         | 40,34         | 505             | 464,85          | 80,5           | 4,365         |
|        | всего за 5 дней 2недели завтраки   | всего | 70,982         | 55,746         | 196,8          | 1452,09          | 0,742         | 0,865         | 6,375         | 43,195        | 1256,835        | 1061,585        | 163,985        | 6,095         |
|        | всего за 5 дней 2недели обеды      |       | 133,59         | 103,945        | 379,52         | 2992,666         | 1,292         | 1,0025        | 8,6           | 51            | 2171,09         | 2430,17         | 421,05         | 11,95         |
|        | Итого за 2 недели                  |       | 189,918        | 192,164        | 584,95         | 4479,8           | 2,145         | 1,485         | 22,7          | 140,55        | 1421,73         | 2600,03         | 528,28         | 23,518        |
|        | Итого за 2 недели                  |       | 323,508        | 296,109        | 964,47         | 7472,466         | 3,4065        | 2,4875        | 31,3          | 191,55        | 3592,82         | 5030,2          | 949,33         | 35,468        |
|        | <b>ИТОГО ЗА 1 НЕДЕЛЮ</b>           |       | <b>278,158</b> | <b>246,589</b> | <b>1004,09</b> | <b>7215,622</b>  | <b>3,259</b>  | <b>1,789</b>  | <b>28,728</b> | <b>253,93</b> | <b>3068,595</b> | <b>4880,665</b> | <b>899,745</b> | <b>38,169</b> |
|        | завтраки за 10 дней                |       | 255,5          | 222,69         | 789,77         | 6077,968         | 2,586         | 1,847         | 16,775        | 65,555        | 3933,055        | 4952,215        | 847,465        | 27,572        |
|        | обеды за 10 дней                   |       | 346,166        | 320,008        | 1178,79        | 8610,12          | 4,0795        | 2,4295        | 43,253        | 379,925       | 2728,36         | 4958,65         | 1001,61        | 46,065        |
|        | <b>Всего 10-ти дневное меню</b>    |       | <b>601,666</b> | <b>542,698</b> | <b>1968,56</b> | <b>14688,088</b> | <b>6,6655</b> | <b>4,2765</b> | <b>60,028</b> | <b>445,48</b> | <b>6661,4</b>   | <b>9910,9</b>   | <b>1849,1</b>  | <b>73,637</b> |

Использованы документы:

1 Сборник технологических нормативов для питания детей в организациях отдыха и оздоровления часть 2 2015г. дополнениями 2013года. 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" Ардир") 2013г.

В двухнедельном меню в питании детей используем обогащенные пищевые продукты: соль йодированная, хлеб «Сельгнский из пшеничной муки с витаминно-минеральным комплексом «Колос-8», хлеб «Столичный» из смеси ржаной и пшеничной муки сорт с витаминно-минеральным комплексом «Колос-8».

- Для обеспечения физиологической потребности в витаминах вводится витаминизация третьего блюда : использовать Аскорбиновую кислоту, она входит в состав: Комплота из кураги, Комплота из смеси сухофруктов, Комплота из изюма, Комплота из чернославя; Сок фруктовый, напиток из шиповника, напиток «Валетка», Витаминный кисель «Валетка».

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).