

СЕЗОН: ОСЕННИЙ, ЗИМНИЙ, ВЕСЕННИЙ

УТВЕРЖДАЮ:



Директор

МАОУ «Каменноозерская ООШ»

В.В. Никитина

29.08.2023 г.

Примерное двухнедельное меню

для учащихся 5-9 классов

муниципального автономного общеобразовательного учреждения

«Каменноозерская основная общеобразовательная школа»

Примерное двухнедельное меню для учащихся 5-9 классов

№ реп	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ														
Понедельник 1 день														
завтрак														
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63	0,03	-	100		22,0	76,8	4,8	1,0
3	Бутерброд с сыром	35	5,2	7,5	7,3	122,0	0,08	0,07	0,21	0,84	151,19	151,9	30,04	1,22
516	Макаронные изделия отварные	180	5,3	3,8	32,4	293,4	0,09	-	25,2	-	26,46	57,78	10,44	0,99
685	Чай с сахаром вит С	200/15	0,2	0,1	15,1	5,8					12,0	8,0	6,0	0,08
	Хлеб крест.обогаш вит.	30	2,31	0,29	14,37	70,80	0,09	10,8	-	-	13,2			0,42
	Сок	200	1,0	-	20,2	84,8	0,02	4,0	-	-	14,0	14,0	8,0	2,8
	Итого	700	19,09	16,29	89,65	692,0	0,31	14,87	125,41	0,84	245,45	308,48	59,28	5,50
Обед														
147	Суп с макаронными изделиями, мясом говядина	250/25	17,21	13,1	27,2	258	0,03	0,48	-	-	12,83	-	-	0,43
142	Картофель и овощи тушеные в соусе сметанном (330)	180	3,92	15,11	27,19	259,2	0,19	23,96	30,24	-	39,07	106,88	37,16	1,44
451	Котлета из говядины	100	15,9	14,4	16,0	261	0,034	0,4	-	3	37,2	141,5	18,75	2,15
638	Компот из плодов	200	1,04		31,61	137		50,08			7,44	-	-	0,18
	Хлеб крестьянский, обогашенный витаминами	40	3,08	0,38	19,16	94,4	0,12	14,4			26,4	-	-	0,84
	Хлеб ржаной	20	1,4	1,41	9,6	43,6	0,05				8,72	50,64	14,88	1,17
	Итого	815	42,55	44,40	130,76	1053,2	0,44	89,32	30,24	3,0	131,65	299,02	71,39	6,21
	Итого за день	1515	61,64	60,69	220,41	1745,2	0,75	104,19	155,65	3,84	377,11	607,50	130,67	11,71

№ реп	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15		

Вторник 2 день

Завтрак

96	Масло сливочное порц	20	0,16	14,52	0,28		132	-	-	80	-	4,8	6,0	-	0,04		
302	Каша вязкая пшениная с сахаром, маслом слив, молочная	250 10 10	7,5	10,5	51,5		272,5	0,20	0,14	0,13	1,03	165,1	199,65	47,55	1,25		
639	Компот из сух фрукт с вит С	200	0,6	-	3,4		124	-	0,3			17,25	11,55	4,5	0,96		
	Хлеб крест. Обога вит	30	2,31	0,29	14,37		70,8	0,09	10,8			19,8			0,63		
	Сок	200	1,0	-	20,2		84,8	0,02	4,0	-	-	14,0		8,0	2,8		
	итого	720	11,57	25,31	89,75		684,1	0,31	15,24	80,13	1,03	220,95	231,2	60,05	5,68		

Обед

134	Суп крестьянский с крупой, мясом говядина и сметаной	250/10/25	10,7	8,7	14,6		183	0,05	8,03	216,8	2,33	33,0	47,4	18,3	1,13		
511	Рис отварной	180		7,2	44,2		262,8	0,04	36,5	0,08	7,4	7,4	3,3	0,33	0,06		
373	Рыба припущенная в молоке (минтай)	100	17,5	9,8	4,1		175	0,16	2,7	479,5	3,85	33,7	178	36,6	0,82		
465	Чай с молоком	150/50/15	1,6	1,6	17,3		87	0,02		-	-	66,0	50	12	0,87		
	Хлеб крестьянский, обогащенный витаминами	40	3,08	0,38	19,16		94,4	0,12	14,4	-	-	26,4	-	-	0,84		
	Хлеб ржаной	20	1,4	1,41	9,6		43,6	0,05		-	-	8,72	50,64	14,88	1,17		
	Итого	840	38,6	29,09	108,96		1445,8	0,44	61,63	696,38	13,58	175,22	329,34	82,11	4,82		
	Итого за день	1560	50,17	54,40	198,71		2129,9	0,75	76,87	776,51	14,61	396,17	560,54	142,16	10,5		

№ реп	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Среда 3 день															
Завтрак															
223	Творожная запеканка со сгущенным молоком	180	26,31	19,90	50,4	486,0	0,11	0,85	117	-	352,05	387,28	47,80	1,16	
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152	0,07	0,5	-		34,4	50	-	-	
	Хлеб крестьянский обогащ вит.	50	3,85	0,48	23,95	118	0,15	18,0	-		33,0		-	1,05	
	Яблоко или груша, банан, мандарин	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15,0	-		24,0	16,5	13,5	3,3	
	итого	580	33,26	24,58	117,75	826,5	0,38	34,35	117	0	443,45	453,78	61,30	5,51	
Обед															
171	Суп-пюре из картофеля	250	4,0	6,1	21,4	158,0	0,15	7,9	125,2	0,26	66,31	58,6	27,8	0,91	
551	Гренки	10	12	0,2	7,7	40,0	0,01	-	-	-	13,55	8,9	1,6	0,12	
516	Макаронные изделия отварные	180	5,3	3,8	32,4	293,4	0,09	-	25,02	-	26,46	57,78	10,44	0,59	
437	Гуляш из говядины	100	13,9	6,5	4,0	132	0,05	0,45	-	-	16,75	-		2,26	
685	Чай с сахаром и витС	200/15	0,2	0,1	15,1	58		-	-	-	12	8,0	6,0	0,08	
	Хлеб крестьянский, обогащенный витаминами	40	3,08	0,38	19,16	94,4	0,12	14,4	-	-	26,4			0,84	
	Хлеб ржаной	20	1,4	1,41	9,6	43,6	0,05		-	-	8,72	50,64	14,88	1,17	
	Итого	815	29,08	18,49	109,36	819,40	0,47	22,75	150,22	0,26	170,19	183,92	60,72	9,97	
	Итог за день	1395	62,34	43,07	227,11	1645,9	0,85	57,1	267,22	0,26	613,64	637,7	122,02	15,48	

№ реп	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Энергетическая ценность (ккал) Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15		

Четверг 4 день

Завтрак

3	Бутерброд с сыром	35	5,2	7,5	7,3		122	0,08	0,07	0,21	0,84	151,19	151,9	30,04	1,22	
302	Каша вязкая рисовая С молоком сахаром С маслом сливочным	250 10 10	3,75	10,25	56,25		255	0,2	2,4	0,13	0,5	165,1	199,7	47,55	1,25	
685	Чай с молоком	150/50/15	1,4	1,6	15,2		82	0,03	0,6	25,5	0,45	66	39,2	34	0,8	
	Хлеб крест.обог вит	30	2,31	0,29	14,37		70,80	0,09	10,8		-	19,8	-	-	0,63	
	Яблоко или груша, банан, мандарин	150	0,6	0,6	14,7		70,5	0,05	15,0	-	-	24,0	16,5	13,5	3,3	
	Итого	700	13,26	20,24	107,82		600,3	0,45	28,87	25,84	1,79	426,09	407,3	125,09	7,2	

Обед

101	Суп картофельный с крупой, сметаной и цыпленком бройлерный	250 10 25	1,97 0,26 5,50	2,71 1,5 4,5	12,11 0,36 0,09		85,75 16,0 62,0	0,09 0,003 0,02	8,25 0,04 1,18	- 0,01 12,8	0,03	26,7 8,8 13,8	55,98 6,1 30,6	22,77 0,9 1,35	55,98 0,02 0,37	
520	Пюре картофельное	180	4,0	5,8	24,7		226,8	0,12	12,84	33	0,22	44,5	80,2	31,1	1,3	
293	Птица (цыпленок бройлерный) жареный с маслом сливочным	100/5	24,26	24,34	0,08		316	0,1	2,84	106,8	-	51,70	178,06	24,92	1,74	
ТТК 59	Напиток «Золотой шар»	200	-	-	19		80	0,5	20	120	2,34	-	3,0	-	-	
	Хлеб крестьянский, обогащенный витаминами	40	3,08	0,38	19,16		94,4	0,12	14,4	-	-	26,4	-	-	0,84	
	Хлеб ржаной	20	1,4	1,41	9,6		43,6	0,05				8,72	50,64	14,88	1,17	
	Итого	830	40,47	40,64	85,1		924,55	1,003	59,55	272,61	2,59	180,62	404,58	95,92	61,42	
	Итого за день	1530	53,73	60,88	192,92		1524,85	1,453	88,42	298,45	4,38	606,71	811,88	221,01	68,62	

№ реп	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)				Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		В1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Пятница 5 день																	
Завтрак																	
2	Бутерброд с повидлом	40	1,2	3,1	21		118	0,07		0,06	2,18	86,40	86,80	17,16	0,5		
302	Каша вязкая ячневая С молоком С сахаром С масл сливочным	250 10 10	9,78	16,04	42,84		356,3	0,18	10,25	35	0,45	190,95	100,0	27,5	2,14		
638	Компот из плодов с витС	200	1,04	-	31,61		137	-	50,08	-	-	7,44					
	Хлеб крестьянский обог вит	40	3,08	0,38	19,16		94,4	0,12	14,4	-	-	26,4			0,18	0,84	
	Яблоко или груша, банан, мандарин	150	0,6	0,6	14,7		70,5	0,05	15,0	-	-	24,0	16,5	13,5	3,3		
	Итого	700	15,7	20,12	129,31		776,2	0,42	89,73	35,06	2,63	335,19	203,30	58,16	6,96		
Обед																	
82	Борщ с капустой и картофелем, сметаной и цыпленком бройлером	250 10 25	1,8 0,26 5,50	4,92 1,5 4,5	10,93 0,36 0,09		103,75 16,0 62,0	0,05 0,003 0,02	10,68 0,04 1,18	0,01 12,8 -	- 0,03 -	49,73 8,8 13,8	54,6 6,1 30,6	26,13 0,9 1,35	1,23 0,02 0,37		
462	Тефтели с рисом из говядины (2 вариант)	180	25, 65	21,82	16,87		366,75	0,06	5,4	-	-	30,36	278,82	42,06	3,75		
587	Соус томатный	50	1,3	4,8	4,7		70,0	0,011	0,72	80	0,5	3,26	4,63	1,89	0,07		
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,1		58,0	-	-	-	-	12,0	8,0	6,0	0,8		
	Хлеб крестьянский, обогащенный витаминами	50	3,85	0,48	23,95		118,0	0,15	18,0	-	-	33,0	-	-	1,05		
	Хлеб ржаной	20	1,4	1,41	9,6		43,6	0,05	-		-	8,72	50,64	14,88	1,17		
	Итого	800	39,96	39,53	81,60		838,1	0,544	36,02	92,81	0,53	159,67	433,39	93,21	8,46		
	Итого за день	1500	55,66	59,65	210,91		1614,30	0,764	125,75	127,87	3,16	494,86	636,69	151,37	15,42		
	Итого за пять дней	7500	283,54	278,69	1050,06		8660,15	4,567	452,33	1625,7	26,25	2488,49	3254,31	767,23	121,73		

№ реп	Наименование блюда	Масса порции ,г	Пищевые вещества, (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Энергетическая ценность (ккал) Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11		12	13	14	15	

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

Понедельник 6 день

Завтрак

223	Творожная запеканка со стуженым молоком	180	26,31	19,90	50,4	486,0	0,11	0,85	117	-			352,05	387,28	47,8	1,16	
693	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	-	0,5	0,12	0,01			5,03	22,8	14,8	0,9	
	Хлеб крестьянский обог вит	30	2,31	0,29	14,37	70,8	0,09	10,8	-	-			19,8	-	-	0,63	
	Сок	200	1,0	-	20,2	84,8	0,02	4,0	-	-			14,0	14,0	8,0	2,8	
	Итого	610	34,52	25,19	117,47	831,6	0,22	16,15	117,12	0,01			390,88	424,08	70,6	5,49	

Обед

139	Суп картофельный с бобовыми и мясом говядина	250/25	14,0	7,0	22,3	213	0,18	5,65	224,4	0,31			36,5	96,1	33,08	1,85	
ТТК №36	Рис припущенный с овощами	180	4,32	13,9	45,6	325,8	0,07	2,55	132,4	1,3			14,2	10,3	5,4	0,1	
451	Биточки из говядины	100	15,9	14,4	16,0	261	0,05	0,04	-	3			37,2	141,5	18,75	2,15	
639	Компот из сухофруктов с вит С	200	0,6		31,4	124		0,3	-				17,25	11,55	4,5	0,96	
	Хлеб крестьянский, обогащенный витаминами	40	3,08	0,38	19,16	94,4	0,12	14,4					26,4			0,84	
	Хлеб ржаной	20	1,4	1,41	9,6	43,6	0,05						8,72	50,64	14,88	1,17	
	Итого	815	39,3	37,09	144,06	1061,8	0,47	22,67	356,8	4,61			140,27	310,09	77,33	7,07	
	Итог за день	1425	73,82	62,28	261,53	1893,4	0,69	38,82	473,92	4,62			531,15	734,17	147,93	12,56	

№ реп	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б			Ж		У	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Вторник 7 день																	
Завтрак																	
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63	0,03	-	100		22,0	76,8	4,8	1,0			
302	Каша гречневая с молоком с сахаром с масл слив	250 10 10	4,6 7,23	24,59		351,6	0,19	0,96	0,06	1,54	115,2	142,1	65,06	3,64			
638	Компот из сухофруктов с вит С	200	0,6		31,4	124		0,3			17,25	11,55	4,5	0,96			
	Хлеб крестьянский обог вит	30	2,31	0,29	14,37	70,8	0,09	10,8			19,8			0,63			
	Сок	200	1,0	-	20,2	84,8	0,02	4,0	-		14,0	14,0	8,0	2,8			
	Итого	740	13,59	12,12	90,84	694,2	0,33	16,06	100,06	1,54	188,25	244,45	82,36	9,03			
Обед																	
140	Суп картофельный с макаронны изделиями и мясом говядина	250/25	10,7	3,9	21	166,0	12		0,1	16,5	23,28	64,8	25,50	1,03			
436	Жаркое по-домашнему из говядины	250	19,61	19,61	24,75	356,3	0,24	18,2			37,49			3,81			
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,1	58,0					12,0	8,0	6,0	0,8			
	Хлеб крестьянский, обогащенный витаминами	40	3,08	0,38	19,16	94,4	0,12	14,4			26,4			0,84			
	Хлеб ржаной	20	1,4	1,41	9,6	43,6	0,05				8,72	50,64	14,88	1,17			
	Итого	800	34,99	25,4	89,61	718,3	12,41	32,6	0,1	16,5	107,89	123,44	46,38	7,65			
	Итого за день	1540	48,58	37,52	180,45	1412,5	12,74	48,66	100,16	18,04	296,14	367,89	128,74	16,68			

№ реп	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)				Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б			У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
			Ж	Б	У												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Среда 8 день																	
Завтрак																	
1	Бутерброд с маслом	25	1,1	9	6,8	115	0,4				4,8	12,7	1,9	0,1			
302	Каша вязкая рисовая с молоком сахаром С маслом	250 10 10	3,75	10,25	56,25	255	0,2	2,4	0,13	0,5	165,2	199,65	47,55	1,25			
638	Компот из плодов с вит С	200	1,04		31,61	137		50,08			7,44		-	0,18			
	Хлеб крестьянский обог вит	30	2,31	0,29	14,37	70,8	0,09	10,8			19,8		-	0,63			
	Яблоко или груша, банан, мандарин	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15,0			24,0	16,5	13,5	3,3			
	Итого	675	8,8	20,14	123,73	648,3	0,74	78,28	0,13	0,5	221,24	228,85	62,95	5,46			
Обед																	
88	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и цыпленком бройлером	250 10 25	1,77 0,26 5,50	4,95 1,5 4,5	7,90 0,36 0,09	89,75 16,0 62,0	0,06 0,003 0,02	15,78 0,04 1,18	- 0,01 12,8	- 0,03 -	49,25 8,8 13,08	49,0 6,1 30,6	22,13 0,9 1,35	0,83 0,02 0,37			
508	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,1	12,96	49,5	363,6	0,26	-	30,01	0,73	21,06	218,4	145	4,9			
293	Цыпленок бройлер жареный с маслом сливочным	100/5	24,26	24,34	0,08	316	0,10	2,84	106,8	-	51,70	178,06	24,92	1,74			
693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190,0	0,04	1,3	20	-	122,4	96,8	19,32	0,38			
	Хлеб крестьянский, обогащенный витаминами	40	3,08	0,38	19,16	94,4	0,12	14,4		-	26,4			0,84			
	Хлеб ржаной	20	1,4	1,41	9,6	43,6	0,05				8,72	50,64	14,88	1,17			
	Итого	830	51,27	55,04	119,19	1175,35	0,653	35,54	169,62	0,76	302,13	629,6	228,5	10,25			
	Итого за день	1505	60,07	75,18	242,92	1823,65	1,393	113,82	169,75	1,26	523,37	858,45	291,45	15,71			

№ реп	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Четверг 9 день																
Завтрак																
2	Бутерброд с повидлом	40	1,2	3,1	21	118	0,07		0,06	2,18	86,40	86,80	17,16	0,5		
302	Каша вязкая геркулесовая с молоком С сахаром С маслом слив	250	7,63	5	46,2	260,3	0,28	2,6	40	1,08	277,0	394,25	99,5	2,6		
685	Чай с молоком	150 50 15	1,4	1,6	15,2	82	0,03	0,6	25,5	0,45	66	39,2	34	0,8		
	Хлеб крестьян обогот витаминном	30	2,31	0,29	14,37	70,80	0,09	10,8	-		19,8			0,63		
	Яблоко или груша, мандарин ,банан,	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15,0			24,0	16,5	13,5	3,3		
	итого	705	13,14	10,59	111,47	601,60	0,52	29,0	65,56	3,71	473,2	536,75	164,16	7,83		
Обед																
96	Рассольник ленинградский сметаной и цыпленком бройлером	250 10 25	2,02 0,26 5,50	5,09 1,5 4,5	11,98 0,36 0,09	107,25 16,0 62,0	0,09 0,003 0,02	8,38 0,04 1,18	- 0,01 12,8	16,75 0,03 -	29,15 8,8 13,8	56,73 6,1 30,6	24,18 0,9 1,35	1,54 0,02 0,37		
520	Пюре картофельное	180	4,0	5,8	24,7	226,8	0,12	12,84	33	0,22	44,5	80,2	31,1	1,3		
377	Рыба жареная (минтай)	100	22,0	11,2	4,2	208,0	0,05	0,18			19,91			0,42		
638	Компот из плодов с вит С	200	1,04		31,61	137		50,08			7,44			0,18		
	Хлеб крестьянский, обоготщенный витаминами	40	3,08	0,38	19,16	94,4	0,12	14,4			26,4			0,84		
	Хлеб ржаной	20	1,4	1,41	9,6	43,6	0,05				8,72	50,64	14,88	1,17		
	Итого	825	39,3	29,88	101,70	895,05	0,453	87,10	45,81	17,0	158,72	224,27	72,41	5,84		
	Итого за день	1530	52,44	40,47	213,17	1496,65	0,973	116,10	111,37	20,71	631,92	761,02	236,57	13,67		

№ реп	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Пятница 10 день Завтрак															
97	Сыр порционный	30	7,6	7,6	9,7	120	0,02	0,2	78	0,2	264	150	10,5	0,3	
302	Каша вязкая из пшена и риса с молоком с сахаром	250	4,1	10,75	29,0	229,3	0,5	1,9	89,5	0,5	115,4	160,0	33,4	1,6	
	с маслом слив	10													
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152	0,07	0,5			34,4	50			
	Хлеб обоготенный витамины	30	2,31	0,29	14,37	70,80	0,09	10,8			19,8			0,63	
	Яблоко или груша, банан, мандарин	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15,0			24,0	16,5	13,5	3,3	
	итого	680	17,11	22,84	96,47	642,6	0,73	28,9	167,5	0,7	457,6	376,5	57,4	5,83	
Обед															
99	Суп из овощей со сметаной и цыпленком бройлером	250/10/25	1,59 0,26 5,50	4,99 1,5 4,5	9,15 0,36 0,09	95,25 16,0 62,0	0,07 0,003 0,02	10,38 0,04 1,18	- 0,01 12,8	- 0,03 -	34,85 8,8 13,8	49,28 6,1 30,6	20,75 0,9 1,35	0,78 0,02 0,37	
516	Макаронные изделия отварные	180	6,36	4,56	38,88	225,6	0,09		25,2		26,46	57,78	10,44	0,99	
469	Фрикадельки в соусе	150	7,5	8,15	4,44	342,0	0,07	1,42	80	5,3	20,36	137,63	20,29	1,97	
686	Чай с лимоном	200/15/7	0,3		15,2	60,0		2,2			16,0	8,0	6,0	0,8	
	Хлеб крестьянский, обоготенный витаминами	40	3,08	0,38	19,16	94,4	0,12	14,4			26,4			0,84	
	Хлеб ржаной	20	1,4	1,41	9,6	43,6	0,05				8,72	50,64	14,88	1,17	
	Итого	897	25,99	25,49	96,88	938,85	0,423	29,62	118,01	5,33	155,39	340,03	74,61	6,94	
	Итого за день	1577	43,10	48,33	193,35	1581,45	1153	58,52	285,51	6,03	612,99	716,53	132,01	12,77	
	Итого за 5 дней	7577	278,01	263,78	1091,42	8207,65	16,949	375,92	1140,71	50,66	2595,57	3438,06	936,7	71,39	
	Итого за 10 дней	15077	561,55	542,47	2141,48	16867,80	21,516	828,25	2766,41	76,91	5084,06	6692,37	1703,93	193,12	

Использованы документы:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждениях. Издательство Хлебпродинформ, Министерство экономического развития и торговли Российской Федерации, 2004 год
2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Сборник технических нормативов 2011, под редакцией Могильный М.П., Тутельян В.А.
3. СанПиН 2.3/4.3590-20 от 27.10.2020 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования.

Примечание:

1. Овоши в натуральном виде свежего урожая.
2. Рыба в детском питании используется только морская.
3. Проводится витаминизация третьих блюд
4. Применяется витаминизированный хлеб
5. Напиток «Золотой шар»
6. Йодированная соль

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 519259607574593999952456277565694459464737450445

Владелец Никитина Валентина Владимировна

Действителен с 30.05.2023 по 29.05.2024