



СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «*Бутякиновская*

*СОШ*»  
*Никучев А.Б.*

28 февраля 2022



УТВЕРЖДЕНО:

организатор питания ИП *Филин А.С.*

*А.С. Филин*  
28 февраля 2022

**Примерное 10 –дневное Меню для обучающихся 7-11 лет и 12-18 лет**

**(завтраки, обеды, полдники)**

**в общеобразовательных учреждениях**

**Сергиево-Посадского городского округа Московской области**

Менюготавливаемых блюд  
Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Наименование	Выход				Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	I, мкг	№ по сборнику	Наименование сборника
		г	г	г	г		B1, мг	C, мг	A, мкг	E, мг, ток. экв.	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг				
<b>День 1 (понедельник)</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
1	Макароны с сыром	200	15,09	13,64	48,96	378,98	0,13	0,22	95,20	1,24	85,54	7,44	22,39	1,45	0,13	1,40	226	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Кобейный напиток злаковый на молоке	200	4,39	4,04	16,42	119,60	2,42	0,72	18,00	0,00	165,38	3,60	32,80	1,74	0,16	18,80	418	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Фрукты свежие по сезону	100	0,80	0,20	7,50	35,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	0,00	11,00	0,10	0,03	0,00	399	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>520</b>	<b>21,78</b>	<b>18,46</b>	<b>83,16</b>	<b>585,92</b>	<b>2,64</b>	<b>38,94</b>	<b>113,20</b>	<b>1,78</b>	<b>290,62</b>	<b>11,04</b>	<b>68,79</b>	<b>3,53</b>	<b>0,32</b>	<b>20,20</b>	<b>1061,00</b>	
<b>Обед</b>																		
1	Икра из кабачков Помидор свежий	60	0,72	2,82	4,62	46,74	0,02	5,76	0,00	1,26	19,20	0,00	7,80	0,48	0,02	0,00	25	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Суп вермишелевый на кур'б	200	2,01	3,53	12,52	89,90	0,04	1,20	12,00	0,33	8,16	0,02	6,72	0,38	0,02	1,24	156	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Рагу из мяса птицы (курица)	240	26,72	24,64	30,05	448,86	0,25	17,03	73,01	2,56	56,02	22,53	59,59	3,24	0,28	13,68	334	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Компот из плодов сухих	200	0,64	0,05	29,10	119,39	0,00	0,80	160,00	0,00	19,00	0,00	14,72	480,06	0,03	0,00	455	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	0,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
<b>Итого за обед:</b>		<b>760</b>	<b>33,83</b>	<b>32,06</b>	<b>106,33</b>	<b>849,20</b>	<b>0,38</b>	<b>24,79</b>	<b>245,01</b>	<b>4,85</b>	<b>207,08</b>	<b>22,55</b>	<b>101,43</b>	<b>485,65</b>	<b>0,36</b>	<b>18,92</b>		
<b>Полдник</b>																		
1	Коллеты рубленные (говядина)	90	13,41	12,98	11,57	216,70	0,06	0,00	0,00	1,62	11,62	11,72	16,82	1,98	0,10	4,41	302	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Каша гречневая	150	6,32	5,36	28,53	187,64	0,21	0,00	13,50	0,44	10,52	0,02	99,80	3,35	0,10	2,94	341	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Салат из моркови с растительным маслом / Кукуруза во	50	0,61	2,05	3,24	33,82	0,03	2,35	0,00	1,07	12,69	0,00	17,86	0,33	0,03	2,35	58	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Напиток клубничный	200	0,01	0,04	12,83	51,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	476	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	0,00	5,20	0,48	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
<b>Итого за полдник:</b>		<b>530</b>	<b>23,35</b>	<b>21,59</b>	<b>76,73</b>	<b>594,60</b>	<b>0,35</b>	<b>2,35</b>	<b>13,50</b>	<b>3,82</b>	<b>44,59</b>	<b>11,74</b>	<b>139,68</b>	<b>6,17</b>	<b>0,25</b>	<b>9,70</b>		
<b>Итого за завтрак+обед:</b>			<b>55,61</b>	<b>50,53</b>	<b>189,49</b>	<b>1435,11</b>	<b>3,02</b>	<b>63,74</b>	<b>358,21</b>	<b>6,63</b>	<b>497,70</b>	<b>33,59</b>	<b>170,22</b>	<b>489,17</b>	<b>0,68</b>	<b>39,12</b>		
<b>Итого за обед+полдник:</b>			<b>57,17</b>	<b>53,65</b>	<b>183,06</b>	<b>1443,79</b>	<b>0,73</b>	<b>27,14</b>	<b>258,51</b>	<b>8,66</b>	<b>251,67</b>	<b>34,29</b>	<b>241,12</b>	<b>491,82</b>	<b>0,61</b>	<b>28,62</b>		
<b>День 2 (Вторник)</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
1	Каша пшеничная	200	5,75	5,07	27,53	178,77	0,14	0,46	17,40	0,11	101,89	2,29	35,63	0,91	0,11	8,37	199	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	0,00	4,00	0,42	0,01	0,00	9	ПП
3	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	0,05	0,00	0,02	0,01	0,90	13	Для школ, Перевалова 2013
4	Сыр (попрым)	10	2,32	2,95	0,00	35,83	0,00	0,07	26,00	0,05	22,00	2,32	3,50	0,10	0,03	0,00	16	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Чай с молоком	200	2,40	2,56	9,75	71,66	0,02	0,48	12,00	0,00	100,45	2,40	11,20	0,10	0,10	7,20	378	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07	0,00	0,00	1,02	14,10	0,00	7,80	0,72	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>16,55</b>	<b>22,53</b>	<b>83,09</b>	<b>601,56</b>	<b>0,24</b>	<b>1,01</b>	<b>87,40</b>	<b>1,98</b>	<b>245,44</b>	<b>7,06</b>	<b>62,13</b>	<b>2,27</b>	<b>0,28</b>	<b>16,47</b>		
<b>Обед</b>																		
1	Салат из свежих с маслом раст.	60	0,31	2,18	1,82	28,12	0,00	2,07	0,00	0,97	7,65	0,00	4,55	0,29	0,01	1,45	82	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Щи из свек капусты со сметаной и курица	200	3,12	4,32	6,74	78,34	0,05	15,77	10,90	1,02	122,58	1,73	17,96	0,68	0,06	3,66	157	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Тефтели мясные	90	16,09	14,21	13,41	245,93	0,08	1,26	47,34	0,97	41,92	14,26	17,46	1,30	0,13	5,79	309	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Рис с овощами	150	3,38	4,18	35,62	193,59	0,05	1,50	13,50	0,29	11,50	0,02	28,57	0,62	0,03	1,99	360	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Компот из плодов свежих (яблonya)	200	0,12	0,12	22,92	93,24	0,01	3,00	0,00	0,06	5,40	0,00	2,70	0,72	0,01	0,60	451	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	0,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
<b>Итого за обед:</b>		<b>760</b>	<b>24,36</b>	<b>28,48</b>	<b>110,28</b>	<b>794,89</b>	<b>0,25</b>	<b>23,24</b>	<b>29,80</b>	<b>5,69</b>	<b>265,54</b>	<b>13,48</b>	<b>84,55</b>	<b>5,84</b>	<b>0,23</b>	<b>16,60</b>		

Полдник																		
1	Рыба запеченная с картофелем, по-русски	200	20,65	12,12	25,72	294,48	0,21	10,13	55,40	3,22	374,84	17,39	57,08	1,54	0,23	114,03	249	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Огурцы консервированные без уксуса	40	0,32	0,04	0,68	4,36	0,01	2,00	0,00	0,04	9,20	0,00	5,60	0,24	0,01	1,20	36	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	0,00	4,00	0,42	0,01	0,00	9	ПП
4	Кисель ягодный (смородина)	200	0,17	0,06	14,08	57,56	0,00	16,00	0,00	0,11	10,62	0,00	4,96	0,23	0,01	0,16	430	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07	0,00	0,00	1,02	14,10	0,00	7,80	0,72	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
<b>Итого за полдник:</b>		<b>520</b>	<b>27,13</b>	<b>15,92</b>	<b>86,20</b>	<b>596,82</b>	<b>0,30</b>	<b>28,13</b>	<b>57,40</b>	<b>5,09</b>	<b>414,56</b>	<b>17,39</b>	<b>79,44</b>	<b>3,16</b>	<b>0,27</b>	<b>115,39</b>		
<b>Итого за завтрак+обед:</b>		<b>40,91</b>	<b>51,01</b>	<b>193,37</b>	<b>1396,45</b>	<b>0,49</b>	<b>24,24</b>	<b>117,20</b>	<b>7,67</b>	<b>510,98</b>	<b>20,54</b>	<b>146,68</b>	<b>8,11</b>	<b>0,52</b>	<b>33,07</b>			
<b>Итого за обед+полдник:</b>		<b>51,50</b>	<b>44,40</b>	<b>196,48</b>	<b>1391,71</b>	<b>0,55</b>	<b>51,37</b>	<b>87,20</b>	<b>10,78</b>	<b>680,10</b>	<b>30,88</b>	<b>163,99</b>	<b>8,99</b>	<b>0,50</b>	<b>131,99</b>			
День 3 (среда)																		
Завтрак																		
1	Пудинг из творога запеченный	150	25,23	15,43	23,66	334,40	0,21	0,64	75,01	0,52	281,54	23,52	32,10	0,85	0,38	2,63	241	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Совс вишневый	50	0,20	0,05	17,69	72,03	0,01	3,83	0,00	0,08	9,89	0,00	6,63	0,17	0,01	0,51	334	Для обучающихся во всех обр уч
3	Чай	200	0,00	0,00	5,99	23,98	0,00	0,00	0,00	0,00	3,65	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	420	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	0,00	9,00	2,20	0,02	2,00	403	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	0,05	0,00	0,02	0,01	0,90	13	Для школ Перевадова 2013
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>530</b>	<b>27,41</b>	<b>24,71</b>	<b>67,50</b>	<b>602,04</b>	<b>0,27</b>	<b>14,46</b>	<b>105,01</b>	<b>1,23</b>	<b>316,97</b>	<b>23,57</b>	<b>50,33</b>	<b>3,50</b>	<b>0,42</b>	<b>6,04</b>		
Обед																		
1	Огурцы консерв/ Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	3,00	0,00	0,06	13,80	0,00	8,40	0,36	0,01	1,80	3637	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на кур'б	200	4,30	4,50	15,65	120,28	0,19	5,20	0,00	1,96	29,04	0,00	30,48	1,57	0,06	3,44	132	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Бефстроганов из сердца гов. отварного	90	15,61	5,94	5,27	136,97	0,34	3,92	31,52	0,09	74,83	189,86	26,00	4,43	0,71	2,64	275	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Каша гречневая	150	6,32	5,36	28,53	187,64	0,21	0,00	13,50	0,44	10,52	0,02	99,80	3,35	0,10	2,94	341	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Компот из зам. ягод	200	0,10	0,04	20,72	83,64	0,00	3,00	0,00	0,20	3,40	0,00	3,00	0,18	0,00	0,00	457	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	10,00	0,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
<b>Итого за обед:</b>		<b>760</b>	<b>27,02</b>	<b>42,29</b>	<b>93,49</b>	<b>862,66</b>	<b>0,40</b>	<b>48,72</b>	<b>35,04</b>	<b>11,72</b>	<b>501,33</b>	<b>13,55</b>	<b>101,13</b>	<b>6,75</b>	<b>0,29</b>	<b>19,97</b>		
Полдник																		
1	Говядина тушеная с картофелем	200	13,43	13,36	26,35	279,38	0,19	13,45	0,00	2,71	28,86	9,85	40,65	2,59	0,17	9,41	279	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Компот из ягод быстрозамороженных (клюква)	200	0,08	0,03	8,58	34,94	0,00	2,40	0,00	0,16	2,48	0,00	2,40	0,12	0,00	0,00	479	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Салат из свеклы с маслом раст.	60	0,31	2,18	1,82	28,12	0,00	2,07	0,00	0,97	7,65	0,00	4,55	0,29	0,01	1,45	82	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07	0,00	0,00	1,02	14,10	0,00	7,80	0,72	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
<b>Итого за полдник:</b>		<b>520</b>	<b>18,32</b>	<b>17,31</b>	<b>67,59</b>	<b>499,46</b>	<b>0,26</b>	<b>17,92</b>	<b>0,00</b>	<b>4,86</b>	<b>53,08</b>	<b>9,85</b>	<b>55,39</b>	<b>3,72</b>	<b>0,20</b>	<b>10,85</b>		
<b>Итого за завтрак+обед:</b>		<b>54,44</b>	<b>67,00</b>	<b>160,99</b>	<b>1464,69</b>	<b>0,67</b>	<b>63,18</b>	<b>140,05</b>	<b>12,95</b>	<b>818,31</b>	<b>37,11</b>	<b>151,45</b>	<b>10,25</b>	<b>0,72</b>	<b>26,01</b>			
<b>Итого за обед+полдник:</b>		<b>45,34</b>	<b>59,60</b>	<b>161,08</b>	<b>1362,12</b>	<b>0,66</b>	<b>66,63</b>	<b>35,04</b>	<b>16,58</b>	<b>554,42</b>	<b>23,40</b>	<b>156,52</b>	<b>10,47</b>	<b>0,49</b>	<b>30,82</b>			
День 4 (четверг)																		
Завтрак																		
1	Каша рисовая	200	6,14	6,94	43,36	260,50	0,06	0,60	27,00	0,22	126,62	3,02	36,29	0,58	0,15	9,98	202	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Кобифейный напиток злаковый на молоке	200	4,39	4,04	16,42	119,60	2,42	0,72	18,00	0,00	165,38	3,60	32,80	1,74	0,16	18,80	418	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Сыр (попийман)	10	2,32	2,95	0,00	35,83	0,00	0,07	26,00	0,05	22,00	2,32	3,50	0,10	0,03	0,00	16	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Булочка с изюмом или Вапечка п/п	50	4,43	3,77	26,53	157,74	0,06	0,08	10,10	0,60	27,89	1,01	8,54	0,60	0,06	2,85	551	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,36	104,68	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	0,00	5,20	0,48	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>20,28</b>	<b>18,86</b>	<b>106,87</b>	<b>678,35</b>	<b>2,59</b>	<b>1,47</b>	<b>81,10</b>	<b>1,54</b>	<b>351,30</b>	<b>9,95</b>	<b>86,33</b>	<b>3,49</b>	<b>0,41</b>	<b>31,63</b>		
Обед																		
1	Салат из квашеной капусты/ из свежей капусты	60	0,00	2,00	1,00	21,98	0,00	0,00	0,00	0,88	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	57	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,66	2,04	12,72	75,86	0,09	8,78	0,00	0,89	14,82	0,00	20,49	0,77	0,06	4,03	256/308	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Фрикадельки мясные	30	6,39	5,28	3,20	85,82	0,03	0,30	0,00	0,24	6,50	5,92	8,08	0,97	0,06	2,74	308	
4	Биточки рыбные	90	18,59	3,80	14,91	168,17	0,11	1,04	11,25	2,00	362,61	16,34	33,52	0,77	0,09	135,97	256	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Пюре картофельное	150	3,28	4,95	21,99	145,57	0,16	12,96	16,88	0,17	47,00	0,70	32,64	1,19	0,14	8,84	354	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Компот из плодов сухих	200	0,64	0,05	29,10	119,39	0,00	0,80	160,00	0,00	19,00	0,00	14,72	480,06	0,03	0,00	455	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
7	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016

8	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	0,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>790</b>	<b>34,29</b>	<b>19,12</b>	<b>112,95</b>	<b>761,09</b>	<b>0,46</b>	<b>23,88</b>	<b>188,13</b>	<b>4,89</b>	<b>554,65</b>	<b>22,95</b>	<b>122,03</b>	<b>485,23</b>	<b>0,40</b>	<b>155,59</b>			
<b>Полдник</b>																			
1	Котлеты рубленные куриные	90	16,09	14,21	13,41	245,93	0,08	1,26	47,34	0,97	41,92	14,26	17,46	1,30	0,13	5,79	309	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
2	Изделия макаронные отварные	150	5,81	4,40	37,05	210,99	0,09	0,00	13,50	0,83	21,56	0,02	9,06	0,94	0,03	1,19	340	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
3	Соус томатный	40	0,00	0,00	11,87	41,48	0,00	0,29	0,00	0,00	3,44	0,00	1,08	0,06	0,00	0,00		Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
4	Напиток яблочный	200	0,06	0,06	7,37	30,19	0,00	1,40	0,00	0,03	2,42	0,00	1,26	0,33	0,00	0,28	481	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>460</b>	<b>24,44</b>	<b>37,22</b>	<b>66,51</b>	<b>698,83</b>	<b>0,35</b>	<b>1,40</b>	<b>36,00</b>	<b>1,64</b>	<b>42,97</b>	<b>22,85</b>	<b>28,93</b>	<b>2,33</b>	<b>0,17</b>	<b>1,36</b>			
	<b>Итого за завтрак+обед:</b>		<b>54,58</b>	<b>37,98</b>	<b>219,82</b>	<b>1439,43</b>	<b>3,05</b>	<b>25,35</b>	<b>269,23</b>	<b>6,43</b>	<b>905,95</b>	<b>32,91</b>	<b>208,36</b>	<b>488,73</b>	<b>0,81</b>	<b>187,22</b>			
	<b>Итого за обед+полдник:</b>		<b>58,74</b>	<b>56,35</b>	<b>179,46</b>	<b>1459,91</b>	<b>0,82</b>	<b>25,28</b>	<b>224,13</b>	<b>6,53</b>	<b>597,62</b>	<b>45,80</b>	<b>150,96</b>	<b>487,57</b>	<b>0,58</b>	<b>156,95</b>			
<b>День 5 (пятница)</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
1	Омлет с сыром запеченный	200	23,64	30,23	3,32	379,93	0,11	0,47	94,03	0,98	187,23	23,62	31,09	3,57	0,72	31,22	231	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
2	Чай	200	0,00	0,00	5,99	23,98	0,00	0,00	0,00	0,00	3,65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	420	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
3	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	0,00	4,00	1,40	11,60	0,00	8,00	0,84	0,02	0,00	9	ПП	
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07	0,00	0,00	1,02	14,10	0,00	7,80	0,72	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>31,14</b>	<b>35,89</b>	<b>69,92</b>	<b>727,73</b>	<b>0,21</b>	<b>0,47</b>	<b>98,03</b>	<b>3,40</b>	<b>216,58</b>	<b>23,62</b>	<b>46,89</b>	<b>5,15</b>	<b>0,76</b>	<b>31,22</b>			
<b>Обед</b>																			
1	Салат Мозайка	60	1,73	4,43	6,11	71,16	0,05	4,22	0,01	1,73	22,34	0,76	15,12	0,57	0,06	3,76	94	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
2	Борщ с капустой и картофелем, курама и сметаной	200	3,15	8,32	14,11	143,91	0,05	12,03	10,90	2,79	89,74	1,73	20,44	1,01	0,06	5,00	119	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
1	Пельмени с мясом свиными	240	22,89	36,59	48,86	616,29	0,33	0,00	36,00	1,27	35,85	22,85	25,07	1,77	0,17	1,08	504	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
5	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,12	0,12	22,92	93,24	0,01	3,00	0,00	0,06	5,40	0,00	2,70	0,72	0,01	0,60	451	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	0,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>760</b>	<b>30,67</b>	<b>25,18</b>	<b>106,97</b>	<b>777,23</b>	<b>0,73</b>	<b>23,17</b>	<b>55,93</b>	<b>5,82</b>	<b>307,53</b>	<b>192,38</b>	<b>176,66</b>	<b>11,55</b>	<b>0,96</b>	<b>18,95</b>			
<b>Полдник</b>																			
1	Запеканка рисовая с творогом и изюмом	200	13,13	9,65	71,54	425,55	0,14	0,22	37,11	0,49	140,24	8,68	43,34	1,56	0,20	4,18	205	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
2	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	0,05	0,00	0,02	0,01	0,90	13	Для школ, Перевалова 2013	
3	Фрукты свежие по сезону	100	0,80	0,20	7,50	35,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	0,00	11,00	0,10	0,03	0,00	399	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
4	Компот из плодов свежих (яблон)	200	0,13	0,01	22,40	90,22	0,01	5,60	0,00	0,03	6,26	0,00	1,68	0,15	0,00	0,00	450	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>530</b>	<b>15,64</b>	<b>18,69</b>	<b>111,80</b>	<b>678,00</b>	<b>0,22</b>	<b>43,82</b>	<b>67,11</b>	<b>1,16</b>	<b>187,40</b>	<b>8,73</b>	<b>58,62</b>	<b>2,07</b>	<b>0,25</b>	<b>5,08</b>			
	<b>Итого за завтрак+обед:</b>		<b>61,82</b>	<b>61,07</b>	<b>176,89</b>	<b>1504,96</b>	<b>0,94</b>	<b>28,64</b>	<b>153,96</b>	<b>9,22</b>	<b>524,10</b>	<b>216,00</b>	<b>223,55</b>	<b>16,70</b>	<b>1,72</b>	<b>50,17</b>			
	<b>Итого за обед+полдник:</b>		<b>46,31</b>	<b>48,88</b>	<b>218,77</b>	<b>1455,23</b>	<b>0,95</b>	<b>66,99</b>	<b>123,04</b>	<b>6,97</b>	<b>494,93</b>	<b>201,10</b>	<b>285,28</b>	<b>13,63</b>	<b>1,21</b>	<b>24,03</b>			
	<b>Итого за завтрак+обед за 5 дней:</b>		<b>267,35</b>	<b>267,59</b>	<b>940,56</b>	<b>7240,65</b>	<b>8,17</b>	<b>200,15</b>	<b>1038,64</b>	<b>42,89</b>	<b>3257,03</b>	<b>340,15</b>	<b>900,26</b>	<b>1012,95</b>	<b>4,45</b>	<b>335,60</b>			
	<b>Итого за обед+полдник за 5 дней:</b>		<b>259,06</b>	<b>257,88</b>	<b>938,85</b>	<b>7112,76</b>	<b>3,71</b>	<b>287,42</b>	<b>727,92</b>	<b>49,52</b>	<b>2578,73</b>	<b>335,47</b>	<b>947,86</b>	<b>1012,48</b>	<b>3,40</b>	<b>372,42</b>			
<b>День 6 (понедельник)</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
1	Каша овсяная	200	4,17	9,63	20,79	186,54	0,10	0,34	32,65	0,39	81,72	1,75	33,22	0,80	0,10	7,02	196	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	4,39	4,04	16,42	119,60	2,42	0,72	18,00	0,00	165,38	3,60	32,80	1,74	0,16	18,80	418	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
3	Творог для детского питания	50	9,00	4,50	1,50	84,50	0,02	0,25	25,00	0,10	82,00	9,00	11,50	0,20	0,14	0,00	ПП	ПП	
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07	0,00	0,00	1,02	14,10	0,00	7,80	0,72	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>510</b>	<b>22,06</b>	<b>19,91</b>	<b>69,55</b>	<b>547,66</b>	<b>2,61</b>	<b>1,31</b>	<b>75,65</b>	<b>1,51</b>	<b>343,20</b>	<b>14,35</b>	<b>85,32</b>	<b>3,46</b>	<b>0,41</b>	<b>25,82</b>			
<b>Обед</b>																			
1	Огурцы консерв/ Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	3,00	0,00	0,06	13,80	0,00	8,40	0,36	0,01	1,80	3637	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
2	Пиц из свек капусты со сметаной и курама	200	3,12	4,32	6,74	78,34	0,05	15,77	10,90	1,02	122,58	1,73	17,96	0,68	0,06	3,66	157	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
3	Печень по-строгановски	90	13,43	9,25	3,80	152,11	0,22	22,90	3900,50	0,78	322,95	13,01	15,98	4,74	1,49	11,06	284	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
4	Пюре картофельное	150	3,28	4,95	21,99	145,57	0,16	12,96	16,88	0,17	47,00	0,70	32,64	1,19	0,14	8,84	354	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
5	Компот из плодов свежих (яблон)	200	0,13	0,01	22,40	90,22	0,01	5,60	0,00	0,03	6,26	0,00	1,68	0,15	0,00	0,00	450	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	

7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	0,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>760</b>	<b>24,17</b>	<b>19,61</b>	<b>85,98</b>	<b>617,07</b>	<b>0,51</b>	<b>60,23</b>	<b>3928,28</b>	<b>2,76</b>	<b>617,28</b>	<b>15,44</b>	<b>89,25</b>	<b>8,59</b>	<b>1,72</b>	<b>29,36</b>			
<b>Полдник</b>																			
1	Запеканка со свежими плодами	200	9,17	13,92	47,89	353,53	0,22	3,70	46,01	0,35	146,23	3,36	52,43	2,21	0,17	12,88	208	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
2	Булочка "Любимая"	50	4,41	3,76	24,36	148,98	0,06	0,08	10,11	0,59	26,18	1,02	7,56	0,53	0,06	2,88	544	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
3	Напиток клубничный	200	0,01	0,04	12,83	51,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	476	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07	0,00	0,00	1,02	14,10	0,00	7,80	0,72	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>510</b>	<b>18,09</b>	<b>19,47</b>	<b>115,92</b>	<b>711,27</b>	<b>0,35</b>	<b>3,78</b>	<b>56,11</b>	<b>1,96</b>	<b>186,87</b>	<b>4,38</b>	<b>67,79</b>	<b>3,49</b>	<b>0,24</b>	<b>15,75</b>			
	<b>Итого за завтрак+обед:</b>		<b>46,23</b>	<b>39,52</b>	<b>155,33</b>	<b>1164,73</b>	<b>3,12</b>	<b>61,54</b>	<b>4003,92</b>	<b>4,27</b>	<b>960,49</b>	<b>29,79</b>	<b>174,58</b>	<b>12,06</b>	<b>2,13</b>	<b>55,18</b>			
	<b>Итого за обед+полдник:</b>		<b>42,25</b>	<b>39,08</b>	<b>201,90</b>	<b>1328,35</b>	<b>0,86</b>	<b>64,01</b>	<b>3984,39</b>	<b>4,72</b>	<b>804,15</b>	<b>19,82</b>	<b>157,05</b>	<b>12,09</b>	<b>1,96</b>	<b>45,11</b>			
<b>День 7 (вторник)</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
1	Каша пшеница	200	5,75	5,07	27,53	178,77	0,14	0,46	17,40	0,11	101,89	2,29	35,63	0,91	0,11	8,37	199	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
2	Ватрушка с творогом или Выпечка п.п	50	6,20	3,71	21,50	144,15	0,07	0,14	9,01	0,98	50,20	3,51	9,42	0,49	0,08	2,08	559	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
3	Сыр (попрымки)	10	2,32	2,95	0,00	35,83	0,00	0,07	26,00	0,05	22,00	2,32	3,50	0,10	0,03	0,00	16	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
4	Кофейный напиток из шпорок с молоком	200	3,90	3,84	13,67	104,86	0,02	0,72	18,00	0,00	145,38	3,60	16,80	0,14	0,16	10,80	419	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	0,00	5,20	0,48	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>21,17</b>	<b>16,73</b>	<b>83,26</b>	<b>568,28</b>	<b>0,28</b>	<b>1,38</b>	<b>70,41</b>	<b>1,82</b>	<b>328,87</b>	<b>11,72</b>	<b>70,55</b>	<b>2,12</b>	<b>0,39</b>	<b>21,25</b>			
<b>Обед</b>																			
1	Икра из кабачков	60	0,72	2,82	4,62	46,74	0,02	5,76	0,00	1,26	19,20	0,00	7,80	0,48	0,02	0,00		Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
2	Суп картофельный с консервами рыбными	200	8,17	4,12	11,35	115,21	0,09	7,48	6,40	1,42	95,06	6,69	37,76	0,98	0,10	3,89	134	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
3	Тфетени мясные	90	13,69	16,66	13,15	257,31	0,07	0,90	5,40	2,64	13,72	11,73	18,18	2,05	0,11	4,91	306	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
4	Изделия макаронные отварные	150	5,81	4,40	37,05	210,99	0,09	0,00	13,50	0,83	21,56	0,02	9,06	0,94	0,03	1,19	340	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
5	Компот из плодов сухих	200	0,64	0,05	29,10	119,39	0,00	0,80	160,00	0,00	19,00	0,00	14,72	480,06	0,03	0,00	455	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	0,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>760</b>	<b>32,78</b>	<b>29,07</b>	<b>125,31</b>	<b>893,94</b>	<b>0,34</b>	<b>14,94</b>	<b>185,30</b>	<b>6,86</b>	<b>273,23</b>	<b>18,44</b>	<b>100,12</b>	<b>485,99</b>	<b>0,30</b>	<b>13,99</b>			
<b>Полдник</b>																			
1	Рагу из мяса птицы (курица)	200	22,27	20,54	25,04	374,05	0,21	14,19	60,84	2,13	46,68	18,77	49,66	2,70	0,23	11,40	334	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
2	Огурцы консерв/ Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	3,00	0,00	0,06	13,80	0,00	8,40	0,36	0,01	1,80	3637	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
3	Напиток вишневый	200	0,10	0,02	9,26	37,66	0,00	1,80	0,00	0,04	4,68	0,00	3,12	0,08	0,00	0,24	474	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	0,00	5,20	0,48	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>500</b>	<b>25,84</b>	<b>21,78</b>	<b>55,88</b>	<b>522,93</b>	<b>0,27</b>	<b>18,99</b>	<b>60,84</b>	<b>2,91</b>	<b>74,56</b>	<b>18,77</b>	<b>66,38</b>	<b>3,63</b>	<b>0,26</b>	<b>13,44</b>			
	<b>Итого за завтрак+обед:</b>		<b>53,95</b>	<b>45,80</b>	<b>208,57</b>	<b>1462,22</b>	<b>0,63</b>	<b>16,32</b>	<b>255,71</b>	<b>8,67</b>	<b>602,10</b>	<b>30,16</b>	<b>170,67</b>	<b>488,10</b>	<b>0,70</b>	<b>35,24</b>			
	<b>Итого за обед+полдник:</b>		<b>58,62</b>	<b>50,85</b>	<b>181,19</b>	<b>1416,87</b>	<b>0,61</b>	<b>33,93</b>	<b>246,14</b>	<b>9,77</b>	<b>347,79</b>	<b>37,21</b>	<b>166,50</b>	<b>489,61</b>	<b>0,56</b>	<b>27,43</b>			
<b>День 8 (среда)</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
1	Каша гречневая молочная	200	7,13	9,46	25,36	215,12	0,12	0,86	36,60	0,23	180,89	4,35	64,25	1,66	0,24	14,53	191	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
2	Сыр (попрымки)	10	2,32	2,95	0,00	35,83	0,00	0,07	26,00	0,05	22,00	2,32	3,50	0,10	0,03	0,00	16	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
3	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	0,00	9,00	2,20	0,02	2,00	403	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
4	Какао-напиток на молоке	200	3,97	3,80	9,10	86,50	0,02	0,60	15,00	0,01	126,24	3,00	31,00	0,99	0,14	9,00	415	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07	0,00	0,00	1,02	14,10	0,00	7,80	0,72	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>570</b>	<b>18,32</b>	<b>18,35</b>	<b>75,11</b>	<b>538,87</b>	<b>0,25</b>	<b>11,53</b>	<b>77,60</b>	<b>1,51</b>	<b>359,23</b>	<b>9,67</b>	<b>115,55</b>	<b>5,67</b>	<b>0,44</b>	<b>25,53</b>			
<b>Обед</b>																			
1	Салат из квашеной капусты/ из свежей капусты	60	0,00	2,00	1,00	21,98	0,00	0,00	0,00	0,88	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	57	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
2	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на кур'б	200	4,30	4,50	15,65	120,28	0,19	5,20	0,00	1,96	29,04	0,00	30,48	1,57	0,06	3,44	132	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
3	Котлета рыбная	90	18,59	3,80	14,91	168,17	0,11	1,04	11,25	2,00	362,61	16,34	33,52	0,77	0,09	135,97	256	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
4	Картофель отварной, резаный	150	3,07	4,73	24,73	153,80	0,18	15,15	15,00	0,20	23,33	0,03	34,85	1,37	0,13	8,03	348	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
5	Компот из плодов сухих	200	0,64	0,05	29,10	119,39	0,00	0,80	160,00	0,00	19,00	0,00	14,72	480,06	0,03	0,00	455	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	0,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	

<b>Итого за обед:</b>		<b>760</b>	<b>30,33</b>	<b>16,10</b>	<b>115,43</b>	<b>727,91</b>	<b>0,55</b>	<b>22,19</b>	<b>186,25</b>	<b>5,74</b>	<b>538,70</b>	<b>16,36</b>	<b>126,16</b>	<b>485,25</b>	<b>0,33</b>	<b>151,44</b>		
<b>Полдник</b>																		
1	Суфле творожное запеченное	150	22,86	14,75	23,12	316,65	0,19	0,71	66,02	0,49	258,17	21,72	31,90	0,99	0,40	6,13	242	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Соус вишневый	50	0,20	0,05	17,69	72,03	0,01	3,83	0,00	0,08	9,89	0,00	6,63	0,17	0,01	0,51	334	Для обучающихся во всех обр уч Мотильный 2011
3	Фрукты свежие по сезонности	100	0,80	0,20	7,50	35,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	0,00	11,00	0,10	0,03	0,00	399	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Напиток из плодов сухих (изюм)	200	0,37	0,08	18,52	76,27	0,02	0,00	0,08	0,08	13,04	0,00	6,72	0,50	0,01	0,00	475	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	0,00	5,20	0,48	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
<b>Итого за полдник:</b>		<b>540</b>	<b>27,24</b>	<b>16,24</b>	<b>87,39</b>	<b>604,63</b>	<b>0,33</b>	<b>42,53</b>	<b>66,10</b>	<b>1,52</b>	<b>325,50</b>	<b>21,72</b>	<b>61,45</b>	<b>2,25</b>	<b>0,46</b>	<b>6,64</b>		
<b>Итого за завтрак+обед:</b>		<b>48,66</b>	<b>34,44</b>	<b>190,54</b>	<b>1266,78</b>	<b>0,89</b>	<b>33,73</b>	<b>263,85</b>	<b>7,25</b>	<b>89,94</b>	<b>26,03</b>	<b>241,71</b>	<b>490,92</b>	<b>0,78</b>	<b>176,97</b>			
<b>Итого за обед+полдник:</b>		<b>57,57</b>	<b>32,33</b>	<b>202,82</b>	<b>1332,54</b>	<b>0,88</b>	<b>64,72</b>	<b>252,35</b>	<b>7,27</b>	<b>864,20</b>	<b>38,08</b>	<b>187,61</b>	<b>487,50</b>	<b>0,79</b>	<b>158,07</b>			
<b>День 9 (четверг)</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
1	Омлет	200	20,88	22,47	3,90	301,37	0,12	0,36	21,15	0,94	157,05	20,87	26,49	3,83	0,74	35,76	232	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Чай	200	0,00	0,00	5,99	23,98	0,00	0,00	0,00	0,00	3,65	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	420	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Будочка с изюмом или Выпечка п/п	50	4,43	3,77	26,53	157,74	0,06	0,08	10,10	0,60	27,89	1,01	8,54	0,60	0,06	2,85	551	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07	0,00	0,00	1,02	14,10	0,00	7,80	0,72	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>510</b>	<b>29,81</b>	<b>27,98</b>	<b>67,27</b>	<b>640,10</b>	<b>0,25</b>	<b>0,44</b>	<b>31,25</b>	<b>2,56</b>	<b>202,69</b>	<b>21,88</b>	<b>42,83</b>	<b>5,17</b>	<b>0,82</b>	<b>38,61</b>		
<b>Обед</b>																		
1	Икра из кабачков	60	0,72	2,82	4,62	46,74	0,02	5,76	0,00	1,26	19,20	0,00	7,80	0,48	0,02	0,00		Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Суп вермишелевый на кур'б	200	2,01	3,53	12,52	89,90	0,04	1,20	12,00	0,33	8,16	0,02	6,72	0,38	0,02	1,24	156	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Плов куриный	240	19,28	24,10	46,92	481,69	0,12	6,22	47,60	5,21	30,70	14,69	50,70	2,05	0,15	5,84	331	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Компот из плодов свежих (яблоко)	200	0,12	0,12	22,92	93,24	0,01	3,00	0,00	0,06	5,40	0,00	2,70	0,72	0,01	0,60	451	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	0,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
<b>Итого за обед:</b>		<b>760</b>	<b>25,87</b>	<b>31,59</b>	<b>117,02</b>	<b>855,87</b>	<b>0,25</b>	<b>16,18</b>	<b>59,60</b>	<b>7,56</b>	<b>168,16</b>	<b>14,71</b>	<b>80,52</b>	<b>5,11</b>	<b>0,21</b>	<b>11,68</b>		
<b>Полдник</b>																		
1	Биточки рубленые куриные	90	16,09	14,21	13,41	245,93	0,08	1,26	47,34	0,97	41,92	14,26	17,46	1,30	0,13	5,79	309	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Пюре картофельное	150	3,28	4,95	21,99	145,57	0,16	12,96	16,88	0,17	47,00	0,70	32,64	1,19	0,14	8,84	354	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Кукруза консервированная	40	4,12	1,96	24,00	130,12	0,15	0,00	0,00	0,52	40,00	0,00	41,60	1,48	0,06	2,08	29	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Компот из плодов сушеных	200	0,48	0,04	14,83	61,57	0,00	0,60	120,00	0,00	14,04	0,00	11,04	360,02	0,02	0,00	638	образовательных организаций Кучма, 2016 общеобразовательных школах Хлебродиформ, 2004
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
<b>Итого за полдник:</b>		<b>500</b>	<b>25,47</b>	<b>21,73</b>	<b>84,51</b>	<b>635,53</b>	<b>0,41</b>	<b>14,82</b>	<b>184,22</b>	<b>2,00</b>	<b>147,65</b>	<b>14,95</b>	<b>105,34</b>	<b>364,23</b>	<b>0,35</b>	<b>16,71</b>		
<b>Итого за завтрак+обед:</b>		<b>55,63</b>	<b>59,56</b>	<b>184,29</b>	<b>1495,97</b>	<b>0,49</b>	<b>16,62</b>	<b>90,85</b>	<b>10,11</b>	<b>370,85</b>	<b>36,59</b>	<b>123,35</b>	<b>10,28</b>	<b>1,02</b>	<b>50,29</b>			
<b>Итого за обед+полдник:</b>		<b>51,34</b>	<b>53,32</b>	<b>201,54</b>	<b>1491,40</b>	<b>0,66</b>	<b>31,00</b>	<b>243,82</b>	<b>9,56</b>	<b>315,81</b>	<b>29,66</b>	<b>185,86</b>	<b>369,35</b>	<b>0,56</b>	<b>28,39</b>			
<b>День 10 (пятница)</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
1	Каша рисовая	200	6,14	6,94	43,36	260,50	0,06	0,60	27,00	0,22	126,62	3,02	36,29	0,58	0,15	9,98	202	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Кофейный напиток из шикрии с молоком	200	3,90	3,84	13,67	104,86	0,02	0,72	18,00	0,00	145,38	3,60	16,80	0,14	0,16	10,80	419	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Сыр (персильян)	10	6,96	8,85	0,00	107,49	0,01	0,21	78,00	0,15	66,00	6,96	10,50	0,30	0,09	0,00	16	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	0,05	0,00	0,02	0,01	0,90	13	Для шк.л. Первалова 2013
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07	0,00	0,00	1,02	14,10	0,00	7,80	0,72	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>21,58</b>	<b>29,63</b>	<b>87,95</b>	<b>704,75</b>	<b>0,16</b>	<b>1,53</b>	<b>153,00</b>	<b>1,49</b>	<b>353,30</b>	<b>13,63</b>	<b>71,39</b>	<b>1,75</b>	<b>0,43</b>	<b>21,68</b>		
<b>Обед</b>																		
1	Салат из свежих с маслом раст.	60	0,31	2,18	1,82	28,12	0,00	2,07	0,00	0,97	7,65	0,00	4,55	0,29	0,01	1,45	82	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Рассольник ленинградский со сметаной на кур'б	200	1,94	2,76	13,68	87,31	0,09	7,41	3,00	1,05	36,18	0,11	20,95	0,78	0,06	4,09	122	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Пельмени с маслом сливочным	240	22,89	36,59	48,86	616,29	0,33	0,00	36,00	1,27	35,85	22,85	25,07	1,77	0,17	1,08	504	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Компот из зам. ягод	200	0,10	0,04	20,72	83,64	0,00	3,00	0,00	0,20	3,40	0,00	3,00	0,18	0,00	0,00	457	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	0,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
<b>Итого за обед:</b>		<b>760</b>	<b>28,98</b>	<b>42,59</b>	<b>115,12</b>	<b>959,66</b>	<b>0,49</b>	<b>12,48</b>	<b>39,00</b>	<b>4,19</b>	<b>187,77</b>	<b>22,96</b>	<b>66,16</b>	<b>4,49</b>	<b>0,26</b>	<b>10,62</b>		
<b>Полдник</b>																		

1	Макароны с сыром	200	15,09	13,64	48,96	378,98	0,13	0,22	95,20	1,24	85,54	7,44	22,39	1,45	0,13	1,40	226	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	0,00	9,00	2,20	0,02	2,00	403	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	20,20	90,60	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	0,00	8,00	2,80	0,02	0,00	484	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07	0,00	0,00	1,02	14,10	0,00	7,80	0,72	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>560</b>	<b>21,99</b>	<b>15,98</b>	<b>109,80</b>	<b>671,00</b>	<b>0,25</b>	<b>14,22</b>	<b>95,20</b>	<b>2,66</b>	<b>129,64</b>	<b>7,44</b>	<b>47,19</b>	<b>7,17</b>	<b>0,19</b>	<b>3,40</b>		
	<i>Итого за завтрак+обед:</i>		<i>50,56</i>	<i>72,21</i>	<i>203,07</i>	<i>1664,41</i>	<i>0,64</i>	<i>14,01</i>	<i>192,00</i>	<i>5,68</i>	<i>541,08</i>	<i>36,59</i>	<i>137,55</i>	<i>6,25</i>	<i>0,68</i>	<i>32,30</i>		
	<i>Итого за обед+полдник:</i>		<i>50,97</i>	<i>58,57</i>	<i>224,92</i>	<i>1630,66</i>	<i>0,73</i>	<i>26,70</i>	<i>134,20</i>	<i>6,85</i>	<i>317,41</i>	<i>30,41</i>	<i>113,35</i>	<i>11,66</i>	<i>0,44</i>	<i>14,02</i>		
	<i>Итого за завтрак+обед за 5 дней:</i>		<i>255,07</i>	<i>251,54</i>	<i>941,99</i>	<i>7054,12</i>	<i>5,68</i>	<i>142,22</i>	<i>4806,33</i>	<i>35,99</i>	<i>3372,44</i>	<i>139,16</i>	<i>847,85</i>	<i>1007,61</i>	<i>5,31</i>	<i>349,98</i>		
	<i>Итого за обед+полдник за 5 дней:</i>		<i>260,75</i>	<i>234,15</i>	<i>1012,37</i>	<i>7199,81</i>	<i>3,74</i>	<i>220,36</i>	<i>4860,89</i>	<i>38,15</i>	<i>2649,37</i>	<i>155,18</i>	<i>810,37</i>	<i>1370,21</i>	<i>4,32</i>	<i>273,02</i>		
	<i>Итого за завтрак+обед за 10 дней:</i>		<i>522,42</i>	<i>519,13</i>	<i>1882,55</i>	<i>14294,77</i>	<i>13,85</i>	<i>342,36</i>	<i>5844,97</i>	<i>78,88</i>	<i>6629,47</i>	<i>499,31</i>	<i>1748,12</i>	<i>2020,56</i>	<i>9,76</i>	<i>685,57</i>		
	<i>Итого за обед+полдник за 10 дней:</i>		<i>519,80</i>	<i>492,03</i>	<i>1951,22</i>	<i>14312,57</i>	<i>7,45</i>	<i>457,78</i>	<i>5588,81</i>	<i>87,68</i>	<i>5228,10</i>	<i>490,65</i>	<i>1758,22</i>	<i>2382,68</i>	<i>7,72</i>	<i>645,44</i>		

Меню приготавливаемых блюд  
Возрастная категория: 12-18 лет

№ п/п	Наименование	Энергетическая ценность				Витамины				Минеральные вещества				В2, мг	I, мкг	№ по сборнику	Наименование сборника	
		Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	В1, мг	C, мг	A, мкг	E, мг, ток. экв.	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг					
<b>День 1 (понедельник)</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
1	Макароны с сыром	200	15,09	13,64	48,96	378,98	0,13	0,23	25,20	1,24	85,54	7,44	22,39	1,45	0,13	1,40	236	Для обуч образовательных организаций Кчума, 2016
2	Кофейный напиток с молоком	200	4,39	4,04	16,42	119,60	2,42	0,72	18,00	0,00	165,38	3,60	32,80	1,74	0,16	18,80	418	Для обуч образовательных организаций Кчума, 2016
3	Фрукты свежие по сезонности	120	0,96	0,24	9,00	42,00	0,07	45,60	0,00	0,24	42,00	0,00	0,12	0,04	0,00	399	Для обуч образовательных организаций Кчума, 2016	
4	Хлеб из муки пшеничной	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03	0,00	0,00	0,51	7,05	0,00	3,90	0,36	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кчума, 2016
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>580</b>	<b>22,69</b>	<b>18,79</b>	<b>89,80</b>	<b>619,09</b>	<b>2,66</b>	<b>46,54</b>	<b>113,20</b>	<b>1,99</b>	<b>299,97</b>	<b>11,04</b>	<b>72,29</b>	<b>3,67</b>	<b>0,33</b>	<b>20,20</b>		
<b>Обед</b>																		
1	Икра из кабачков/Помидор свежий	100	1,20	4,70	7,70	77,90	0,03	9,60	0,00	2,10	32,00	0,00	13,00	0,80	0,03	0,00	25	Для обуч образовательных организаций Кчума, 2016
2	Суп вермишелевый на курб	250	2,51	4,42	15,65	112,38	0,05	1,50	15,00	0,41	10,20	0,03	8,40	0,48	0,02	1,55	156	Для обуч образовательных организаций Кчума, 2016
3	Рагу из мяса птицы (курица)	280	31,17	28,75	35,06	523,67	0,30	19,87	85,18	2,98	65,36	26,28	69,52	3,78	0,32	15,95	334	Для обуч образовательных организаций Кчума, 2016
4	Компот из плодов сушен.	200	0,64	0,05	29,10	119,39	0,00	0,80	160,00	0,00	19,00	0,00	14,72	480,06	0,03	0,00	455	Для обуч образовательных организаций Кчума, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кчума, 2016
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	0,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19	Для обуч образовательных организаций Кчума, 2016
<b>Итого за обед:</b>		<b>890</b>	<b>39,26</b>	<b>38,93</b>	<b>117,55</b>	<b>977,64</b>	<b>0,44</b>	<b>31,77</b>	<b>260,18</b>	<b>6,19</b>	<b>231,25</b>	<b>26,31</b>	<b>118,24</b>	<b>486,60</b>	<b>0,42</b>	<b>21,50</b>		
<b>Полдник</b>																		
1	Котлеты рубленные (говядина)	100	14,90	14,42	12,85	240,78	0,07	0,00	0,00	1,81	12,91	13,02	18,69	2,20	0,11	4,90	302	Для обуч образовательных организаций Кчума, 2016
2	Каша гречневая	180	7,59	6,43	34,23	225,17	0,26	0,00	16,20	0,53	12,62	0,03	119,76	4,02	0,13	3,53	341	Для обуч образовательных организаций Кчума, 2016
3	Салат из моркови с растительным маслом / Кукуруза консерв.	50	0,61	2,05	3,24	33,82	0,03	2,35	0,00	1,07	12,69	0,00	17,86	0,33	0,03	2,35	58	Для обуч образовательных организаций Кчума, 2016
4	Напиток клубничный	200	0,01	0,04	18,83	51,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	478	Для обуч образовательных организаций Кчума, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	0,00	5,20	0,48	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кчума, 2016
<b>Итого за полдник:</b>		<b>670</b>	<b>26,10</b>	<b>24,10</b>	<b>83,72</b>	<b>656,20</b>	<b>0,40</b>	<b>2,35</b>	<b>16,20</b>	<b>4,09</b>	<b>47,99</b>	<b>13,05</b>	<b>161,51</b>	<b>7,06</b>	<b>0,28</b>	<b>10,78</b>		
<b>Итого за завтраки+обед:</b>		<b>61,95</b>	<b>57,73</b>	<b>20,34</b>	<b>1596,73</b>	<b>3,10</b>	<b>78,32</b>	<b>373,38</b>	<b>8,19</b>	<b>531,22</b>	<b>37,35</b>	<b>190,53</b>	<b>490,27</b>	<b>0,75</b>	<b>41,71</b>			
<b>Итого за обед+полдник:</b>		<b>65,36</b>	<b>63,04</b>	<b>201,26</b>	<b>1633,85</b>	<b>0,84</b>	<b>34,12</b>	<b>276,38</b>	<b>10,28</b>	<b>279,24</b>	<b>39,36</b>	<b>279,76</b>	<b>493,66</b>	<b>0,71</b>	<b>32,29</b>			
<b>День 2 (Вторник)</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
1	Каша пшеница	230	6,61	5,83	31,66	205,58	0,16	0,52	20,01	0,13	117,18	2,63	40,97	1,05	0,13	9,63	199	Для обуч образовательных организаций Кчума, 2016
2	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	0,00	4,00	1,40	11,60	0,00	8,00	0,84	0,02	0,00	9	ПП
3	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	0,05	0,00	0,02	0,01	0,90	13	Для школ, Первоалова 2013
4	Сыр (Порцином)	20	4,64	5,90	0,00	71,66	0,01	0,14	53,00	0,10	44,00	4,64	7,00	0,20	0,06	0,00	16	Для обуч образовательных организаций Кчума, 2016
5	Чай с молоком	200	2,40	2,56	9,75	71,66	0,02	0,48	12,00	0,00	100,45	2,40	11,20	0,10	0,10	7,20	378	Для обуч образовательных организаций Кчума, 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07	0,00	0,00	1,02	14,10	0,00	7,80	0,72	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кчума, 2016
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>560</b>	<b>21,23</b>	<b>28,20</b>	<b>102,10</b>	<b>747,61</b>	<b>0,28</b>	<b>1,14</b>	<b>118,01</b>	<b>2,76</b>	<b>288,52</b>	<b>9,72</b>	<b>74,97</b>	<b>2,93</b>	<b>0,34</b>	<b>17,73</b>		
<b>Обед</b>																		
1	Салат из свеклы с маслом раст.	100	0,52	3,63	3,03	46,87	0,01	3,44	0,00	1,62	12,74	0,00	7,58	0,48	0,01	2,41	82	Для обуч образовательных организаций Кчума, 2016
2	Шницель свеж капуста со сметаной и курица	250	3,90	5,41	8,42	97,92	0,07	19,71	13,63	1,28	153,23	2,17	22,45	0,85	0,07	4,58	157	Для обуч образовательных организаций Кчума, 2016
3	Тиффли мясные	100	17,88	15,79	14,90	273,26	0,08	1,40	52,60	1,08	46,58	15,84	19,40	1,45	0,14	6,44	309	Для обуч образовательных организаций Кчума, 2016
4	Рис с овощами	180	4,06	5,01	42,74	232,30	0,06	1,80	16,20	0,85	13,80	0,03	34,28	0,74	0,04	2,39	360	Для обуч образовательных организаций Кчума, 2016
5	Компот из плодов свеклы (айбоя)	200	0,12	0,12	22,92	99,24	0,01	3,00	0,00	0,06	5,40	0,00	2,70	0,72	0,01	0,60	451	Для обуч образовательных организаций Кчума, 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кчума, 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	0,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19	Для обуч образовательных организаций Кчума, 2016
<b>Итого за обед:</b>		<b>890</b>	<b>27,55</b>	<b>33,70</b>	<b>121,76</b>	<b>900,53</b>	<b>0,28</b>	<b>28,96</b>	<b>35,83</b>	<b>6,94</b>	<b>305,11</b>	<b>15,22</b>	<b>99,81</b>	<b>6,55</b>	<b>0,27</b>	<b>19,43</b>		
<b>Полдник</b>																		
1	Рыба, запеченная с картофелем, по-русски	200	20,65	12,12	25,72	294,48	0,21	10,13	55,40	3,22	374,84	17,39	57,08	1,54	0,23	114,03	249	Для обуч образовательных организаций Кчума, 2016
2	Оррмы консервированные без укуса	100	0,80	0,10	1,70	10,90	0,02	5,00	0,00	0,10	23,00	0,00	14,00	0,60	0,02	3,00	36	Для обуч образовательных организаций Кчума, 2016
3	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	0,00	4,00	0,42	0,01	0,00	9	ПП
4	Кисель яблочный (сморозина)	200	0,17	0,06	14,08	57,56	0,00	16,00	0,00	0,11	10,62	0,00	4,96	0,23	0,01	0,16	430	Для обуч образовательных организаций Кчума, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07	0,00	0,00	1,02	14,10	0,00	7,80	0,72	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кчума, 2016
<b>Итого за полдник:</b>		<b>580</b>	<b>27,61</b>	<b>15,98</b>	<b>87,22</b>	<b>603,36</b>	<b>0,32</b>	<b>31,13</b>	<b>87,40</b>	<b>5,15</b>	<b>428,36</b>	<b>17,39</b>	<b>87,84</b>	<b>3,52</b>	<b>0,29</b>	<b>117,19</b>		
<b>Итого за завтраки+обед:</b>		<b>48,77</b>	<b>61,90</b>	<b>223,86</b>	<b>1648,14</b>	<b>0,57</b>	<b>30,10</b>	<b>153,84</b>	<b>9,69</b>	<b>593,63</b>	<b>24,95</b>	<b>174,78</b>	<b>94,88</b>	<b>0,61</b>	<b>37,15</b>			
<b>Итого за обед+полдник:</b>		<b>55,16</b>	<b>49,68</b>	<b>208,98</b>	<b>1503,89</b>	<b>0,60</b>	<b>60,69</b>	<b>93,23</b>	<b>12,10</b>	<b>733,47</b>	<b>32,62</b>	<b>187,64</b>	<b>10,07</b>	<b>0,55</b>	<b>136,62</b>			
<b>День 3 (среда)</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
1	Пудинг из творога запеченный	200	33,64	20,57	31,55	445,87	0,28	0,85	100,01	0,69	375,39	31,36	42,80	1,13	0,51	3,51	241	Для обуч образовательных организаций Кчума, 2016
2	Соус вишневый	50	0,20	0,05	17,69	72,03	0,01	3,83	0,00	0,08	9,89	0,00	6,63	0,17	0,01	0,51	334	Для обучающихся во всех общ
3	Чай	200	0,00	0,00	5,99	25,98	0,00	0,00	0,00	0,00	3,65	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	420	Для обуч образовательных организаций Кчума, 2016
4	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,10	4,00	18,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	0,00	9,00	0,20	0,02	2,00	403	Для обуч образовательных организаций Кчума, 2016
5	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	0,05	0,00	0,02	0,01	0,90	13	Для школ, Первоалова 2013
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кчума, 2016
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>580</b>	<b>35,82</b>	<b>29,85</b>	<b>75,39</b>	<b>713,50</b>	<b>0,34</b>	<b>14,68</b>	<b>130,01</b>	<b>1,40</b>	<b>410,82</b>	<b>31,41</b>	<b>61,03</b>	<b>3,78</b>	<b>0,55</b>	<b>6,92</b>		



Обед																		
1	Огурцы консерв./Огурцы свежие	100	0,80	0,10	1,70	10,90	0,02	5,00	0,00	0,10	23,00	0,00	14,00	0,60	0,02	3,00	36,37	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курб	250	5,37	5,63	19,56	130,35	0,23	6,50	0,00	2,45	36,30	0,00	38,10	1,96	0,08	4,30	132	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Бафрегрисован из сериша гов. отварного	100	17,35	6,60	5,85	152,19	0,37	4,36	35,02	0,10	83,14	210,96	28,89	4,92	0,79	2,94	275	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Каша гречневая	180	7,59	6,43	34,23	225,17	0,26	0,00	16,20	0,53	12,62	0,03	119,76	4,02	0,13	3,53	341	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Компот из зам. ягод	200	0,10	0,04	20,72	83,64	0,00	3,00	0,00	0,20	3,40	0,00	3,00	0,18	0,00	0,00	457	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	0,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
<b>Итого за обед:</b>		<b>890</b>	<b>31,48</b>	<b>49,67</b>	<b>102,42</b>	<b>981,74</b>	<b>0,48</b>	<b>68,27</b>	<b>40,88</b>	<b>13,72</b>	<b>876,19</b>	<b>15,81</b>	<b>122,12</b>	<b>7,91</b>	<b>0,36</b>	<b>23,82</b>		
Полдник																		
1	Говядина тушенная с картофелем	200	13,43	13,36	26,35	279,38	0,19	13,45	0,00	2,71	28,86	9,85	40,65	2,59	0,17	9,41	279	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Компот из ягод быстрозамороженных (яблока)	200	0,08	0,03	8,58	34,94	0,00	2,40	0,00	0,16	2,48	0,00	2,40	0,12	0,00	0,00	479	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Салат из свежих с маслом раст.	100	0,52	3,63	3,03	46,87	0,01	3,44	0,00	1,62	12,74	0,00	7,58	0,48	0,01	2,41	82	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07	0,00	0,00	1,02	14,10	0,00	7,80	0,72	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
<b>Итого за полдник:</b>		<b>560</b>	<b>18,52</b>	<b>18,77</b>	<b>68,80</b>	<b>618,21</b>	<b>0,26</b>	<b>19,29</b>	<b>0,00</b>	<b>5,61</b>	<b>58,18</b>	<b>9,88</b>	<b>58,42</b>	<b>3,92</b>	<b>0,21</b>	<b>11,82</b>		
<b>Итого за завтрак+обед:</b>		<b>67,37</b>	<b>79,42</b>	<b>177,81</b>	<b>1695,24</b>	<b>0,82</b>	<b>73,94</b>	<b>176,89</b>	<b>15,22</b>	<b>987,01</b>	<b>47,22</b>	<b>183,15</b>	<b>11,69</b>	<b>0,90</b>	<b>36,74</b>			
<b>Итого за обед+полдник:</b>		<b>50,01</b>	<b>68,33</b>	<b>171,23</b>	<b>1499,94</b>	<b>0,74</b>	<b>77,56</b>	<b>40,88</b>	<b>19,22</b>	<b>634,37</b>	<b>25,66</b>	<b>180,54</b>	<b>11,83</b>	<b>0,56</b>	<b>35,64</b>			
День 4 (четверг)																		
Завтрак																		
1	Каша рисовая	230	7,06	7,99	49,86	299,57	0,06	0,69	31,05	0,25	145,62	3,47	41,73	0,66	0,17	11,48	202	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Корфейный напиток аэрозоль на молоке	200	4,39	4,04	16,42	119,60	2,42	0,72	18,00	0,00	165,38	3,60	32,80	1,74	0,16	18,80	418	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Сыр (порционный)	10	2,32	2,95	0,00	35,83	0,00	0,07	26,00	0,05	22,00	2,32	3,50	0,10	0,03	0,00	16	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Варочка с изюмом или Ваточка п/п	50	4,43	3,77	26,53	157,74	0,06	0,08	10,10	0,60	27,89	1,01	8,54	0,60	0,06	2,85	551	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07	0,00	0,00	1,02	14,10	0,00	7,80	0,72	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>550</b>	<b>22,70</b>	<b>20,48</b>	<b>123,66</b>	<b>769,76</b>	<b>2,62</b>	<b>1,56</b>	<b>85,15</b>	<b>1,92</b>	<b>374,99</b>	<b>10,41</b>	<b>94,37</b>	<b>3,82</b>	<b>0,44</b>	<b>33,13</b>		
Обед																		
1	Салат из квашеной капусты/ из свежей капусты	100	0,00	3,33	1,67	36,63	0,00	0,00	0,00	1,47	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	57	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Суп картофельный с мясным фаршем/картошка	250	2,08	2,55	15,90	94,82	0,12	10,98	0,00	1,12	18,52	0,00	25,61	0,96	0,03	5,04	256,308	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Фаршированные макароны	45	9,58	7,92	4,79	138,73	0,04	0,45	0,00	0,36	9,75	8,88	12,11	1,45	0,09	4,11	308	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Витаминный рыбасан	100	20,65	4,22	16,56	186,85	0,12	1,16	12,50	2,22	402,90	18,15	32,24	0,85	0,10	151,08	256	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Пюре картофельное	180	3,93	5,93	26,39	174,68	0,19	15,55	20,25	0,21	56,39	0,84	39,16	1,42	0,16	10,61	354	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Компот из плодов сухих	200	0,64	0,05	29,10	119,39	0,00	0,80	160,00	0,00	19,00	0,00	14,72	480,06	0,03	0,00	455	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
7	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
8	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	0,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
<b>Итого за обед:</b>		<b>935</b>	<b>40,62</b>	<b>25,01</b>	<b>124,45</b>	<b>885,41</b>	<b>0,54</b>	<b>28,93</b>	<b>192,76</b>	<b>6,07</b>	<b>611,31</b>	<b>27,87</b>	<b>141,44</b>	<b>486,23</b>	<b>0,49</b>	<b>174,88</b>		
Полдник																		
1	Колбаса рубленая куриная	100	17,88	15,79	14,90	273,26	0,08	1,40	22,60	1,08	46,58	15,84	19,40	1,45	0,14	6,44	309	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Макаронные изделия отварные	180	6,97	5,27	44,46	253,19	0,11	0,00	16,20	1,00	25,87	0,03	10,87	1,12	0,03	1,43	340	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Соус томатный	40																
4	Напиток ароматный	200	0,06	0,06	7,37	30,19	0,00	1,40	0,00	0,03	2,42	0,00	1,26	0,33	0,00	0,28	481	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03	0,00	0,00	0,51	7,05	0,00	3,90	0,36	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
<b>Итого за полдник:</b>		<b>510</b>	<b>29,01</b>	<b>43,61</b>	<b>79,79</b>	<b>827,71</b>	<b>0,42</b>	<b>1,40</b>	<b>42,00</b>	<b>2,02</b>	<b>61,29</b>	<b>26,66</b>	<b>34,40</b>	<b>2,75</b>	<b>0,21</b>	<b>1,64</b>		
<b>Итого за завтрак+обед:</b>		<b>63,33</b>	<b>45,49</b>	<b>248,21</b>	<b>1655,18</b>	<b>3,17</b>	<b>36,49</b>	<b>277,99</b>	<b>7,99</b>	<b>986,30</b>	<b>38,27</b>	<b>235,81</b>	<b>490,66</b>	<b>0,92</b>	<b>207,98</b>			
<b>Итого за обед+полдник:</b>		<b>69,63</b>	<b>68,63</b>	<b>204,24</b>	<b>1713,13</b>	<b>0,96</b>	<b>36,33</b>	<b>234,76</b>	<b>8,09</b>	<b>662,61</b>	<b>54,53</b>	<b>175,85</b>	<b>488,98</b>	<b>0,69</b>	<b>176,39</b>			
День 5 (пятница)																		
Завтрак																		
1	Омлет с сыром замеченный	200	23,64	30,23	3,32	379,93	0,11	0,47	94,03	0,98	187,23	23,62	31,09	3,57	0,72	31,22	231	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Зеленый горошек	50	1,55	0,10	3,25	20,10	0,06	5,00	0,00	0,10	78,00	0,00	10,50	0,35	0,03	2,50	22	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Чай	200	0,00	0,00	5,99	23,98	0,00	0,00	0,00	0,00	3,65	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	420	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	0,00	4,00	1,40	11,60	0,00	8,00	0,84	0,02	0,00	9	ПП
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07	0,00	0,00	1,02	14,10	0,00	7,80	0,72	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>550</b>	<b>32,69</b>	<b>35,99</b>	<b>78,17</b>	<b>747,83</b>	<b>0,26</b>	<b>5,47</b>	<b>98,03</b>	<b>3,60</b>	<b>294,58</b>	<b>23,62</b>	<b>57,39</b>	<b>5,80</b>	<b>0,78</b>	<b>33,72</b>		
Обед																		
1	Салат Мозайка	100	2,88	7,38	10,18	118,60	0,09	7,03	0,01	2,89	37,23	1,27	25,20	0,95	0,11	6,27	94	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Ворш с капустой и картофелем, куражи и сметаной	250	3,94	10,40	17,64	179,89	0,06	15,04	13,63	3,49	112,18	2,17	25,55	1,26	0,07	6,25	119	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
1	Пельмени с мясом сливочным	280	26,70	42,69	57,01	719,01	0,38	0,00	42,00	1,48	41,82	26,66	29,24	2,06	0,19	1,26	504	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Компот из плодов свежих (яблока)	200	0,12	0,12	22,92	93,34	0,01	3,00	0,00	0,06	5,40	0,00	2,70	0,72	0,01	0,60	451	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	0,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
<b>Итого за обед:</b>		<b>890</b>	<b>35,61</b>	<b>31,94</b>	<b>120,86</b>	<b>913,40</b>	<b>0,86</b>	<b>29,43</b>	<b>64,86</b>	<b>7,77</b>	<b>355,27</b>	<b>21,42</b>	<b>214,70</b>	<b>13,34</b>	<b>1,12</b>	<b>23,59</b>		
Полдник																		
1	Запеканка рисовая с творогом и изюмом	200	13,13	9,65	71,54	425,55	0,14	0,22	37,11	0,49	140,24	8,68	43,34	1,56	0,20	4,18	205	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Масло сливочное	10	0,08	8,25	9,05	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	0,05	0,00	0,02	0,01	0,90	13	Для школ, Первова 2013
3	Фрукты свежие по сезонуности	100	0,50	0,20	7,50	35,00	0,06	3,00	0,00	0,20	35,00	0,00	11,00	0,10	0,03	0,00	399	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Компот из плодов свежих (яблока)	200	0,13	0,01	22,40	90,22	0,01	5,60	0,00	0,03	6,26	0,00	1,68	0,15	0,00	0,00	450	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04	0,										

Итого за обед+полдник за 5 дней:		292,91	300,89	1020,66	7994,54	4,25	275,35	777,21	58,96	2857,06	375,30	1099,70	1020,20	3,88	409,60			
<b>День 6 (понедельник)</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
1	Каша овсяная	230	4,80	11,08	23,91	214,52	0,11	0,39	37,54	0,45	93,98	2,01	38,21	0,93	0,12	8,07	196	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Кофейный напиток из молока	200	4,39	4,04	16,42	119,60	2,42	0,72	18,00	0,00	165,38	3,60	32,80	1,74	0,16	18,80	418	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Творог для детского питания	50	9,00	4,50	1,50	84,50	0,02	0,25	25,00	0,10	82,00	9,00	11,50	0,20	0,14	0,00	ПП	ПП
4	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	0,00	4,00	0,42	0,01	0,00	9	ПП
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07	0,00	0,00	1,02	14,10	0,00	7,80	0,72	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>560</b>	<b>24,19</b>	<b>23,32</b>	<b>87,64</b>	<b>659,04</b>	<b>2,64</b>	<b>1,36</b>	<b>52,54</b>	<b>2,27</b>	<b>361,26</b>	<b>14,61</b>	<b>94,31</b>	<b>4,00</b>	<b>0,44</b>	<b>26,87</b>		
<b>Обед</b>																		
1	Орутим консерв/ Орутим свежле	100	0,80	0,10	1,70	10,90	0,02	5,00	0,00	0,10	23,00	0,00	14,00	0,60	0,02	3,00	363,7	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Шш из свеж капусты со сметаной и курями	250	3,90	5,41	8,42	97,92	0,07	19,71	13,63	1,28	153,23	2,17	22,45	0,85	0,07	4,58	157	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Печень по-строгановски	100	14,92	10,27	4,22	169,01	0,24	25,45	4333,89	0,86	358,83	14,45	17,75	5,26	1,66	12,29	284	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Пюре картофельное	180	3,93	5,93	26,39	174,68	0,19	15,55	20,25	0,21	56,39	0,84	39,16	1,42	0,16	10,61	354	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,13	0,01	22,40	90,22	0,01	5,60	0,00	0,03	6,26	0,00	1,68	0,15	0,00	0,00	450	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	0,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
<b>Итого за обед:</b>		<b>890</b>	<b>27,41</b>	<b>22,75</b>	<b>93,17</b>	<b>687,03</b>	<b>0,89</b>	<b>71,31</b>	<b>4367,76</b>	<b>3,18</b>	<b>702,41</b>	<b>17,46</b>	<b>107,65</b>	<b>9,77</b>	<b>1,94</b>	<b>34,47</b>		
<b>Полдник</b>																		
1	Запеканка со свежими плодами	240	11,00	16,71	57,46	424,23	0,26	4,44	25,21	0,42	175,47	4,03	62,92	2,65	0,20	15,45	208	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Булочка "Любимая"	50	4,41	3,76	24,36	148,98	0,06	0,08	10,11	0,59	26,18	1,02	7,56	0,53	0,06	2,88	544	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Напиток клубничный	200	0,01	0,04	12,83	51,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,76	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07	0,00	0,00	1,02	14,10	0,00	7,80	0,72	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
<b>Итого за полдник:</b>		<b>550</b>	<b>19,92</b>	<b>22,26</b>	<b>125,50</b>	<b>781,98</b>	<b>0,39</b>	<b>4,52</b>	<b>65,31</b>	<b>2,02</b>	<b>216,11</b>	<b>5,05</b>	<b>78,28</b>	<b>3,93</b>	<b>0,28</b>	<b>18,33</b>		
<b>Итого за завтрак+обед:</b>		<b>31,60</b>	<b>46,06</b>	<b>180,72</b>	<b>1346,07</b>	<b>3,23</b>	<b>72,67</b>	<b>4450,32</b>	<b>5,45</b>	<b>1063,67</b>	<b>32,07</b>	<b>201,95</b>	<b>13,77</b>	<b>2,37</b>	<b>61,35</b>			
<b>Итого за обед+полдник:</b>		<b>47,33</b>	<b>45,00</b>	<b>218,67</b>	<b>1469,01</b>	<b>0,98</b>	<b>75,82</b>	<b>4493,08</b>	<b>5,20</b>	<b>918,52</b>	<b>22,51</b>	<b>185,92</b>	<b>13,70</b>	<b>2,21</b>	<b>52,80</b>			
<b>День 7 (вторник)</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
1	Каша пшеничная	230	6,61	5,83	31,66	205,58	0,16	0,52	20,01	0,13	117,18	2,63	40,97	1,05	0,13	9,63	199	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Ватрушка с творогом или Выпечка п/л	50	6,20	3,71	21,50	144,15	0,07	0,14	9,01	0,98	50,20	3,51	9,42	0,49	0,08	2,08	559	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Сыр (порцином)	10	2,32	2,95	0,00	35,83	0,00	0,07	26,00	0,05	22,00	2,32	3,50	0,10	0,03	0,00	16	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,90	3,84	13,67	104,86	0,02	0,72	18,00	0,00	145,38	3,60	16,80	0,14	0,16	10,80	419	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07	0,00	0,00	1,02	14,10	0,00	7,80	0,72	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>550</b>	<b>23,53</b>	<b>18,07</b>	<b>97,67</b>	<b>647,44</b>	<b>0,33</b>	<b>1,45</b>	<b>73,02</b>	<b>2,17</b>	<b>348,85</b>	<b>12,06</b>	<b>78,50</b>	<b>2,49</b>	<b>0,42</b>	<b>22,51</b>		
<b>Обед</b>																		
1	Икра из кабачков	100	1,20	4,70	7,70	77,90	0,03	9,60	0,00	2,10	32,00	0,00	13,00	0,80	0,03	0,00		Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Суп картофельный с консервами рыбными	250	10,22	5,15	14,19	144,01	0,12	9,35	8,00	1,78	118,83	8,36	47,20	1,23	0,13	4,87	134	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Тиффетт мясные	100	15,22	18,51	14,61	285,90	0,08	1,00	6,00	2,94	15,24	13,03	20,20	2,27	0,12	5,46	306	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Макаронные изделия отварные	180	6,97	5,27	44,46	253,19	0,11	0,00	16,20	1,00	25,87	0,03	10,87	1,12	0,03	1,43	340	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Компот из плодов сухих	200	0,64	0,05	29,10	119,39	0,00	0,80	160,00	0,00	19,00	0,00	14,72	480,06	0,03	0,00	455	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	0,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
<b>Итого за обед:</b>		<b>890</b>	<b>37,98</b>	<b>34,71</b>	<b>140,10</b>	<b>1024,69</b>	<b>0,40</b>	<b>20,75</b>	<b>190,20</b>	<b>8,51</b>	<b>315,63</b>	<b>21,42</b>	<b>118,59</b>	<b>486,97</b>	<b>0,36</b>	<b>15,75</b>		
<b>Полдник</b>																		
1	Рагу из мяса птицы (курица)	200	22,27	20,54	25,04	374,05	0,21	14,19	60,84	2,13	46,68	18,77	49,66	2,70	0,23	11,40	334	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Орутим консерв/ Орутим свежле	100	0,80	0,10	1,70	10,90	0,02	5,00	0,00	0,10	23,00	0,00	14,00	0,60	0,02	3,00	363,7	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Напиток вишневый	200	0,10	0,02	9,26	37,66	0,00	1,80	0,00	0,04	4,68	0,00	3,12	0,08	0,00	0,24	4,74	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Хлеб из муки пшеничной	50	3,75	1,45	25,70	130,85	0,06	0,00	0,00	0,85	11,75	0,00	6,50	0,60	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
<b>Итого за полдник:</b>		<b>550</b>	<b>26,91</b>	<b>22,11</b>	<b>61,70</b>	<b>583,46</b>	<b>0,29</b>	<b>20,99</b>	<b>60,84</b>	<b>3,12</b>	<b>86,11</b>	<b>18,77</b>	<b>73,28</b>	<b>3,99</b>	<b>0,27</b>	<b>14,64</b>		
<b>Итого за завтрак+обед:</b>		<b>61,57</b>	<b>52,78</b>	<b>257,77</b>	<b>1672,13</b>	<b>0,73</b>	<b>22,20</b>	<b>263,22</b>	<b>10,69</b>	<b>664,48</b>	<b>35,48</b>	<b>197,09</b>	<b>489,46</b>	<b>0,77</b>	<b>38,26</b>			
<b>Итого за обед+полдник:</b>		<b>64,99</b>	<b>56,82</b>	<b>201,80</b>	<b>1578,15</b>	<b>0,69</b>	<b>41,74</b>	<b>251,04</b>	<b>11,63</b>	<b>401,74</b>	<b>40,19</b>	<b>191,87</b>	<b>490,95</b>	<b>0,63</b>	<b>30,39</b>			
<b>День 8 (среда)</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
1	Каша гречневая молочная	230	8,20	10,88	29,17	247,38	0,14	0,99	42,09	0,26	208,03	5,00	73,89	1,91	0,27	16,71	191	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Сыр (порцином)	10	2,32	2,95	0,00	35,83	0,00	0,07	26,00	0,05	22,00	2,32	3,50	0,10	0,03	0,00	16	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Фрукты свежле по сезонности	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	0,00	9,00	2,20	0,02	2,00	403	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Каша-напиток из молока	200	3,97	3,80	9,10	86,50	0,02	0,60	15,00	0,01	126,24	3,00	31,00	0,99	0,14	9,00	415	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07	0,00	0,00	1,02	14,10	0,00	7,80	0,72	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>600</b>	<b>19,39</b>	<b>19,77</b>	<b>78,91</b>	<b>571,14</b>	<b>0,27</b>	<b>11,66</b>	<b>83,09</b>	<b>1,54</b>	<b>386,37</b>	<b>10,32</b>	<b>125,19</b>	<b>5,92</b>	<b>0,48</b>	<b>27,71</b>		
<b>Обед</b>																		
1	Салат из квашеной капусты/ из свежей капусты	100	0,00	3,33	1,67	36,63	0,00	0,00	0,00	1,47	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	57	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на кур-ф	250	5,37	5,63	19,56	150,35	0,23	6,50	0,00	2,45	36,30	0,00	38,10	1,96	0,08	4,30	132	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Котлета рыбная	100	20,65	4,22	16,56	186,85	0,12	1,16	12,50	2,22	402,90	15,15	37,24	0,85	0,10	151,08	256	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Картофель отварной, резаный	180	3,68	5,68	29,68	184,56	0,22	18,18	18,00	0,24	27,99	0,03	41,81	1,65	0,15	9,63	348	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Компот из плодов сухих	200	0,64	0,05	29,10	119,39	0,00	0,80	160,00	0,00	19,00	0,00	14,72	480,06	0,03	0,00	455	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00										

3	Фрукты свежие по сезонности	100	0,80	0,20	7,50	35,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	0,00	11,00	0,10	0,03	0,00	399	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
4	Напиток из плодов сухих (ябло)	200	0,37	0,08	18,52	76,27	0,02	0,00	0,08	0,08	13,04	0,00	6,72	0,50	0,01	0,00	475	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
5	Хлеб из муки пшеничной	50	3,75	1,45	25,70	130,85	0,06	0,00	0,00	0,85	11,75	0,00	6,50	0,60	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
<b>Итого за подлиник:</b>		<b>650</b>	<b>27,99</b>	<b>16,63</b>	<b>92,63</b>	<b>630,80</b>	<b>0,34</b>	<b>42,63</b>	<b>66,10</b>	<b>1,69</b>	<b>327,85</b>	<b>21,72</b>	<b>62,75</b>	<b>2,37</b>	<b>0,46</b>	<b>6,64</b>			
<b>Итого за завтрак*обед:</b>		<b>33,48</b>	<b>39,69</b>	<b>205,52</b>	<b>1393,21</b>	<b>0,91</b>	<b>38,30</b>	<b>273,39</b>	<b>8,62</b>	<b>977,30</b>	<b>28,50</b>	<b>269,66</b>	<b>491,92</b>	<b>0,86</b>	<b>196,72</b>				
<b>Итого за обед*завтрак:</b>		<b>62,07</b>	<b>36,45</b>	<b>219,14</b>	<b>1452,87</b>	<b>0,98</b>	<b>69,17</b>	<b>256,60</b>	<b>8,77</b>	<b>918,79</b>	<b>39,90</b>	<b>207,22</b>	<b>488,37</b>	<b>0,85</b>	<b>175,65</b>				
<b>День 9 (четверг)</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
1	Омлет	200	30,88	22,47	3,90	301,37	0,12	0,36	21,15	0,94	157,05	20,87	26,49	3,83	0,74	35,76	232	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
2	Зеленый горошек	50	1,55	0,10	3,25	20,10	0,06	5,00	0,00	0,10	78,00	0,00	10,50	0,35	0,03	2,50	22	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2017	
3	Чай	200	0,00	0,00	5,99	23,98	0,00	0,00	0,00	0,00	3,65	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	420	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
4	Булочка с изюмом или Выпечка п/т	50	4,43	3,77	26,53	157,74	0,06	0,08	10,10	0,60	27,89	1,01	8,54	0,60	0,06	2,85	551	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07	0,00	0,00	1,02	14,10	0,00	7,80	0,72	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>560</b>	<b>31,36</b>	<b>28,08</b>	<b>70,52</b>	<b>660,20</b>	<b>0,30</b>	<b>5,44</b>	<b>31,25</b>	<b>2,66</b>	<b>280,69</b>	<b>21,88</b>	<b>53,33</b>	<b>5,52</b>	<b>0,84</b>	<b>41,11</b>			
<b>Обед</b>																			
1	Икра из кабачков	100	1,20	4,70	7,70	77,90	0,03	9,60	0,00	2,10	32,00	0,00	13,00	0,80	0,03	0,00		Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
2	Суп вермишелевый на кур'б	250	2,51	4,42	15,65	112,38	0,05	1,50	15,00	0,41	10,20	0,03	8,40	0,48	0,02	1,55	156	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
3	Плов куриный	280	22,50	28,11	54,74	561,97	0,14	7,26	55,53	6,08	35,82	17,14	59,15	2,39	0,17	6,81	331	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
4	Компот из плодов свежих (ябло)	200	0,12	0,12	22,92	93,24	0,01	3,00	0,00	0,06	5,40	0,00	2,70	0,72	0,01	0,60	451	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	0,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
<b>Итого за обед:</b>		<b>890</b>	<b>30,07</b>	<b>38,37</b>	<b>131,05</b>	<b>989,78</b>	<b>0,29</b>	<b>21,36</b>	<b>70,53</b>	<b>9,35</b>	<b>188,12</b>	<b>17,16</b>	<b>95,85</b>	<b>5,87</b>	<b>0,25</b>	<b>12,96</b>			
<b>Подлиник</b>																			
1	Биточки рубленные куриные	100	17,88	15,79	14,90	273,26	0,08	1,40	52,60	1,08	46,58	15,84	19,40	1,45	0,14	6,44	309	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
2	Пюре картофельное	180	3,93	5,93	26,39	174,68	0,19	15,55	20,25	0,21	56,39	0,84	39,16	1,42	0,16	10,61	354	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
3	Кукуруза консервированная	50	5,15	2,45	30,00	162,65	0,19	0,00	0,00	0,65	50,00	0,00	52,00	1,85	0,07	2,60	29	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
4	Компот из плодов сушеных	200	0,48	0,04	14,83	61,57	0,00	0,60	120,00	0,00	14,04	0,00	11,04	360,02	0,02	0,00	638	общеобразовательных школ Хлебозинформ, 2004	
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
<b>Итого за подлиник:</b>		<b>650</b>	<b>28,94</b>	<b>24,79</b>	<b>96,40</b>	<b>724,80</b>	<b>0,49</b>	<b>17,55</b>	<b>192,85</b>	<b>2,27</b>	<b>171,71</b>	<b>16,68</b>	<b>124,21</b>	<b>364,99</b>	<b>0,41</b>	<b>19,64</b>			
<b>Итого за завтрак*обед:</b>		<b>61,43</b>	<b>66,44</b>	<b>201,57</b>	<b>1649,99</b>	<b>0,59</b>	<b>26,79</b>	<b>101,78</b>	<b>12,01</b>	<b>468,81</b>	<b>39,04</b>	<b>149,18</b>	<b>11,39</b>	<b>1,09</b>	<b>54,07</b>				
<b>Итого за обед*завтрак:</b>		<b>59,01</b>	<b>63,16</b>	<b>227,45</b>	<b>1714,28</b>	<b>0,78</b>	<b>38,91</b>	<b>263,38</b>	<b>11,62</b>	<b>359,83</b>	<b>33,84</b>	<b>220,06</b>	<b>370,86</b>	<b>0,66</b>	<b>32,60</b>				
<b>День 10 (пятница)</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
1	Каша рисовая	230	7,06	7,99	49,86	299,57	0,06	0,69	31,05	0,25	145,62	3,47	41,73	0,66	0,17	11,48	202	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
2	Кофейный напиток из пшеницы с молоком	200	3,90	3,84	13,67	104,86	0,02	0,72	18,00	0,00	145,38	3,60	16,80	0,14	0,16	10,80	419	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
3	Сыр (попичиль)	10	6,96	8,85	0,00	107,49	0,01	0,21	78,00	0,15	66,00	6,96	10,50	0,30	0,09	0,00	16	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
4	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	0,05	0,00	0,02	0,01	0,90	13	Для школ, Перевалова 2013	
5	Печенье	20	1,50	1,96	14,83	83,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	0,00	4,00	0,42	0,01	0,00	9	ПП	
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07	0,00	0,00	1,02	14,10	0,00	7,80	0,72	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>650</b>	<b>24,00</b>	<b>32,63</b>	<b>109,33</b>	<b>827,23</b>	<b>0,18</b>	<b>1,62</b>	<b>159,05</b>	<b>2,22</b>	<b>378,10</b>	<b>14,08</b>	<b>80,83</b>	<b>2,26</b>	<b>0,46</b>	<b>23,18</b>			
<b>Обед</b>																			
1	Салат из свежих с маслом раст.	100	0,52	3,63	3,03	46,87	0,01	3,44	0,00	1,62	12,74	0,00	7,58	0,48	0,01	2,41	82	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
2	Расольник винегретский со сметаной на кур'б	250	2,42	3,45	17,10	109,14	0,11	9,27	3,75	1,31	45,23	0,14	26,19	0,97	0,08	5,11	122	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
3	Пельмени с маслом сливочным	280	26,70	42,69	57,01	719,01	0,38	0,00	42,00	1,48	41,82	26,66	29,24	2,06	0,19	1,26	504	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
4	Компот из зам. ягод	200	0,10	0,04	20,72	85,64	0,00	3,00	0,00	0,20	3,40	0,00	3,00	0,18	0,00	0,00	457	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	0,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
<b>Итого за обед:</b>		<b>890</b>	<b>33,48</b>	<b>80,83</b>	<b>127,90</b>	<b>1102,95</b>	<b>0,57</b>	<b>15,71</b>	<b>45,75</b>	<b>5,31</b>	<b>207,89</b>	<b>26,80</b>	<b>78,61</b>	<b>5,17</b>	<b>0,31</b>	<b>12,78</b>			
<b>Подлиник</b>																			
1	Макароны с сыром	200	15,09	13,64	48,96	378,98	0,13	0,22	95,20	1,24	85,54	7,44	22,39	1,45	0,13	1,40	226	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
2	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	0,00	9,00	2,20	0,02	2,00	403	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
3	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	20,20	90,60	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	0,00	8,00	2,80	0,02	0,00	484	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
4	Хлеб из муки пшеничной	50	3,75	1,45	25,70	130,85	0,06	0,00	0,00	0,85	11,75	0,00	6,50	0,60	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
<b>Итого за подлиник:</b>		<b>650</b>	<b>21,24</b>	<b>15,69</b>	<b>104,66</b>	<b>644,83</b>	<b>0,24</b>	<b>14,22</b>	<b>95,20</b>	<b>2,49</b>	<b>127,29</b>	<b>7,44</b>	<b>45,89</b>	<b>7,05</b>	<b>0,18</b>	<b>3,40</b>			
<b>Итого за завтрак*обед:</b>		<b>57,48</b>	<b>85,46</b>	<b>237,23</b>	<b>1930,18</b>	<b>0,75</b>	<b>17,33</b>	<b>304,89</b>	<b>7,53</b>	<b>385,99</b>	<b>40,80</b>	<b>159,44</b>	<b>74,3</b>	<b>0,77</b>	<b>35,96</b>				
<b>Итого за обед*завтрак:</b>		<b>54,72</b>	<b>66,52</b>	<b>232,54</b>	<b>1747,78</b>	<b>0,80</b>	<b>20,93</b>	<b>140,95</b>	<b>7,80</b>	<b>335,18</b>	<b>34,34</b>	<b>124,59</b>	<b>72,32</b>	<b>0,49</b>	<b>16,18</b>				
<b>Итого за завтрак*обед за 5 дней:</b>		<b>285,51</b>	<b>288,43</b>	<b>1062,80</b>	<b>7991,58</b>	<b>6,21</b>	<b>177,30</b>	<b>5293,70</b>	<b>44,29</b>	<b>3760,25</b>	<b>173,97</b>	<b>97,32</b>	<b>1013,98</b>	<b>5,87</b>	<b>386,35</b>				
<b>Итого за обед*завтрак за 5 дней:</b>		<b>288,03</b>	<b>267,95</b>	<b>1099,62</b>	<b>7962,00</b>	<b>4,23</b>	<b>255,57</b>	<b>5345,03</b>	<b>45,03</b>	<b>2934,05</b>	<b>170,69</b>	<b>929,57</b>	<b>1376,11</b>	<b>4,83</b>	<b>307,62</b>				
<b>Итого за завтрак*обед за 10 дней:</b>		<b>595,18</b>	<b>600,90</b>	<b>2113,95</b>	<b>16248,00</b>	<b>14,98</b>	<b>424,65</b>	<b>6432,59</b>	<b>96,55</b>	<b>7508,26</b>	<b>539,80</b>	<b>2033,68</b>	<b>2034,31</b>	<b>10,96</b>	<b>761,24</b>				
<b>Итого за обед*завтрак за 10 дней:</b>		<b>580,94</b>	<b>568,84</b>	<b>2128,27</b>	<b>15956,63</b>	<b>8,48</b>	<b>530,93</b>	<b>6122,36</b>	<b>103,99</b>	<b>5791,11</b>	<b>545,99</b>	<b>2029,28</b>	<b>2396,30</b>	<b>8,72</b>	<b>717,22</b>				