



СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «*Бухариновская*»

С.О.И.
Никучев А.Б.

28 февраля 2022

УТВЕРЖДЕНО:

организатор питания ИП *Филин А.С.*

28 февраля 2022



А.С. Филин

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

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	I мкг	№ по сборнику	Наименование сборника
		г	г	г	г		B 1, мг	C, мг	A, мкг	E мг, ток. экв.	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг				
День 1 (понедельник)																		
Завтрак																		
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	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	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
Итого за завтрак:		520	21.78	18.46	83.16	585.92	2.64	38.94	113.20	1.78	290.62	11.04	68.79	3.53	0.32	20.20	1061.00	
Обед																		
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
Итого за обед:		760	33.83	32.06	106.33	849.20	0.38	24.79	245.01	4.85	207.08	22.55	101.43	485.65	0.36	18.92		
Полдник																		
1	Котлеты 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
Итого за полдник:		530	23.35	21.59	76.73	594.60	0.35	2.35	13.50	3.82	44.59	11.74	139.68	6.17	0.25	9.70		
Итого за завтрак+обед:			55,61	50,53	189,49	1435,11	3,02	63,74	358,21	6,63	497,70	33,59	170,22	489,17	0,68	39,12		
Итого за обед+полдник:			57,17	53,65	183,06	1443,79	0,73	27,14	258,51	8,66	251,67	34,29	241,12	491,82	0,61	28,62		
День 2 (Вторник)																		
Завтрак																		
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 (попиримки)	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
Итого за завтрак:		500	16.55	22.53	83.09	601.56	0.24	1.01	87.40	1.98	245.44	7.06	62.13	2.27	0.28	16.47		
Обед																		
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 (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
Итого за обед:		760	24.36	28.48	110.28	794.89	0.25	23.24	29.80	5.69	265.54	13.48	84.55	5.84	0.23	16.60		

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
Итого за полдник:		520	27,13	15,92	86,20	596,82	0,30	28,13	57,40	5,09	414,56	17,39	79,44	3,16	0,27	115,39		
Итого за завтрак+обед:			40,91	51,01	193,37	1396,45	0,49	24,24	117,20	7,67	510,98	20,54	146,68	8,11	0,52	33,07		
Итого за обед+полдник:			51,50	44,40	196,48	1391,71	0,55	51,37	87,20	10,78	680,10	30,88	163,99	8,99	0,50	131,99		
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 Перевазова 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
Итого за завтрак:		530	27,41	24,71	67,50	602,04	0,27	14,46	105,01	1,23	316,97	23,57	50,33	3,50	0,42	6,04		
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	100,00	0,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за обед:		760	27,02	42,29	93,49	862,66	0,40	48,72	35,04	11,72	501,33	13,55	101,13	6,75	0,29	19,97		
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 (клюквы)	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
Итого за полдник:		520	18,32	17,31	67,59	499,46	0,26	17,92	0,00	4,86	53,08	9,85	55,39	3,72	0,20	10,86		
Итого за завтрак+обед:			54,44	67,00	160,99	1464,69	0,67	63,18	140,05	12,95	818,31	37,11	151,45	10,25	0,72	26,01		
Итого за обед+полдник:			45,34	59,60	161,08	1362,12	0,66	66,63	35,04	16,58	554,42	23,40	156,52	10,47	0,49	30,82		
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	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	Сыр (поршиком)	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 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
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
Итого за завтрак:		500	20,28	18,86	106,87	678,35	2,59	1,47	81,10	1,54	351,30	9,95	86,33	3,49	0,41	31,63		
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
	Итого за обед:	790	34,29	19,12	112,95	761,09	0,46	23,88	188,13	4,89	554,65	22,95	122,03	485,23	0,40	155,59		
Полдник																		
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
	Итого за полдник:	460	24,44	37,22	66,51	698,83	0,35	1,40	36,00	1,64	42,97	22,85	28,93	2,33	0,17	1,36		
	Итого за завтрак+обед:		54,58	37,98	219,82	1439,43	3,05	25,35	269,23	6,43	905,95	32,91	208,36	488,73	0,81	187,22		
	Итого за обед+полдник:		58,74	56,35	179,46	1459,91	0,82	25,28	224,13	6,53	597,63	45,80	150,96	487,57	0,58	156,95		
День 5 (пятница)																		
Завтрак																		
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	0,02	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
	Итого за завтрак:	500	31,14	35,89	69,92	727,73	0,21	0,47	98,03	3,40	216,58	23,62	46,89	5,15	0,76	31,22		
Обед																		
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, курами 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 свиновым	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 (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
	Итого за обед:	760	30,67	25,18	106,97	777,23	0,73	23,17	55,93	5,82	307,53	192,38	176,66	11,55	0,96	18,95		
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	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 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	Компот из плодов свежих (яблonya)	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
	Итого за полдник:	530	15,64	18,69	111,80	678,00	0,22	43,82	67,11	1,16	187,40	8,73	58,62	2,07	0,25	5,08		
	Итого за завтрак+обед:		61,82	61,07	176,89	1504,96	0,94	28,64	153,96	9,22	524,10	216,00	223,55	16,70	1,72	50,17		
	Итого за обед+полдник:		46,31	48,88	218,77	1455,23	0,95	66,99	123,04	6,97	494,93	201,10	235,28	13,63	1,21	24,03		
	Итого за завтрак+обед за 5 дней:		267,35	267,59	940,56	7240,65	8,17	200,15	1038,64	42,89	3257,03	340,15	900,26	1012,95	4,45	335,60		
	Итого за обед+полдник за 5 дней:		259,06	257,88	938,85	7112,76	3,71	237,42	727,92	49,52	2578,73	335,47	947,86	1012,48	3,40	372,42		
День 6 (понедельник)																		
Завтрак																		
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 мюове	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
	Итого за завтрак:	510	22,06	19,91	69,55	547,66	2,61	1,31	75,65	1,51	343,20	14,35	85,32	3,46	0,41	25,82		
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	Щи из свек капусты со сметаной и курами	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 (яблonya)	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
	Итого за обед:	760	24,17	19,61	85,98	617,07	0,51	60,23	3928,28	2,76	617,28	15,44	89,25	8,59	1,72	29,36		
Полдник																		
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
	Итого за полдник:	510	18,09	19,47	115,92	711,27	0,35	3,78	56,11	1,96	186,87	4,38	67,79	3,49	0,24	15,75		
	Итого за завтрак+обед:		46,23	39,52	155,33	1164,73	3,12	61,54	4003,92	4,27	960,49	29,79	174,58	12,06	2,13	55,18		
	Итого за обед+полдник:		42,25	39,08	201,90	1328,35	0,86	64,01	3984,39	4,72	804,15	19,82	157,05	12,09	1,96	45,11		
День 7 (вторник)																		
Завтрак																		
1	Каша пшениая	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 (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
4	Кофейный напиток из шварца 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
	Итого за завтрак:	500	21,17	16,73	83,26	568,28	0,28	1,38	70,41	1,82	328,87	11,72	70,55	2,12	0,39	21,25		
Обед																		
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	Тефтели 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
	Итого за обед:	760	32,78	29,07	125,31	893,94	0,34	14,94	185,30	6,86	273,23	18,44	100,12	485,99	0,30	13,99		
Полдник																		
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	Огузки консерв/ Огузки 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
	Итого за полдник:	500	25,84	21,78	55,88	522,93	0,27	18,99	60,84	2,91	74,56	18,77	66,38	3,63	0,26	13,44		
	Итого за завтрак+обед:		53,95	45,80	208,57	1462,22	0,63	16,32	255,71	8,67	602,10	30,16	170,67	488,10	0,70	35,24		
	Итого за обед+полдник:		58,62	50,85	181,19	1416,87	0,61	33,93	246,14	9,77	347,79	37,21	166,50	489,61	0,56	27,43		
День 8 (среда)																		
Завтрак																		
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 (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
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
	Итого за завтрак:	570	18,32	18,35	75,11	538,87	0,25	11,53	77,60	1,51	359,23	9,67	115,55	5,67	0,44	25,53		
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 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

Итого за обед:		760	30,33	16,10	115,43	727,91	0,55	22,19	186,25	5,74	538,70	16,36	126,16	485,25	0,33	151,44		
Подлинник																		
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 общ уч Могилытский 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	20,36	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
Итого за подлинник:		540	27,24	16,24	87,39	604,63	0,33	42,53	66,10	1,52	325,50	21,72	61,45	2,25	0,46	6,64		
Итого за завтрак+обед:			48,66	34,44	190,54	1266,78	0,89	33,73	263,85	7,25	897,94	26,03	241,71	490,92	0,78	176,97		
Итого за обед+подлинник:			57,57	32,33	202,82	1332,54	0,88	64,72	252,35	7,27	864,20	38,08	187,61	487,50	0,79	158,07		
День 9 (четверг)																		
Завтрак																		
1	Ойлет	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	Булочка 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	0,06	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
Итого за завтрак:		510	29,81	27,98	67,27	640,10	0,25	0,44	31,25	2,56	202,69	21,88	42,83	5,17	0,82	38,61		
Обед																		
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 (яблони)	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
Итого за обед:		760	25,87	31,59	117,02	885,87	0,25	16,18	59,60	7,56	168,16	14,71	80,52	5,11	0,21	11,68		
Подлинник																		
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	Кукуруза 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 сухих	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	общественным школам Хельсинкиформе, 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
Итого за подлинник:		500	25,47	21,73	84,51	635,53	0,41	14,82	184,22	2,00	147,65	14,95	103,34	364,23	0,35	16,71		
Итого за завтрак+обед:			55,68	39,56	184,29	1495,97	0,49	16,62	90,85	10,11	370,85	36,59	123,35	10,28	1,02	50,29		
Итого за обед+подлинник:			51,34	53,32	201,54	1491,40	0,66	31,00	243,82	9,56	315,81	29,66	185,86	369,35	0,56	28,39		
День 10 (пятница)																		
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	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
3	Сыр (пармидано)	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, Перелово 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
Итого за завтрак:		500	21,58	29,63	87,95	704,75	0,16	1,53	153,00	1,49	353,30	13,63	71,39	1,75	0,43	21,68		
Обед																		
1	Салат из свежих с мясом 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 мясом 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
Итого за обед:		760	28,98	42,59	115,12	959,66	0,49	12,48	39,00	4,19	187,77	22,96	66,16	4,49	0,26	10,62		
Подлинник																		

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 сезону	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
Итого за полдник:		560	21,99	15,98	109,80	671,00	0,25	14,22	95,20	2,66	129,64	7,44	47,19	7,17	0,19	3,40		
Итого за завтрак+обед:			50,56	72,21	203,07	1664,41	0,64	14,01	192,00	5,68	541,08	36,59	137,55	6,25	0,68	32,30		
Итого за обед+полдник:			50,97	58,57	224,92	1630,66	0,73	26,70	134,20	6,85	317,41	30,41	113,35	11,66	0,44	14,02		
Итого за завтрак+обед за 5 дней:			255,07	251,54	941,99	7054,12	5,68	142,22	4806,33	35,99	3372,44	159,16	847,85	1007,61	5,31	349,98		
Итого за обед+полдник за 5 дней:			260,75	234,15	1012,37	7199,81	3,74	220,36	4860,89	38,15	2649,37	155,18	810,37	1370,21	4,32	273,02		
Итого за завтрак+обед за 10 дней:			522,42	519,13	1882,55	14294,77	13,85	342,36	5844,97	78,88	6629,47	499,31	1748,12	2020,56	9,76	685,57		
Итого за обед+полдник за 10 дней:			519,80	492,03	1951,22	14312,57	7,45	457,78	5588,81	87,68	5228,10	490,65	1758,22	2382,68	7,72	645,44		

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12-18 лет

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				В2, мг	I, мкг	№ по сборнику	Наименование сборника
		г	г	г	г	ккал	B 1, мг	C, мг	A, мкг	E мг, ток. экв.	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг				
		День 1 (понедельник)																
Завтрак																		
1	Макароны с сыром	200	15.09	13.64	48.96	378.98	0.13	0.23	95.20	1.24	85.54	7.44	22.39	1.45	0.13	1.40	236	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Кофейный напиток с сахаром 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 сезонности	120	0.96	0.24	9.00	42.00	0.07	45.60	0.00	0.24	42.00	0.00	13.20	0.12	0.04	0.00	399	Для обуч образовательных организаций Кучма, 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 Кучма, 2016
Итого за завтрак:		550	22.69	18.79	89.80	619.09	2.66	46.54	113.20	1.99	299.97	11.04	72.29	3.67	0.33	20.20		
Обед																		
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 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	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 Кучма, 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 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
Итого за обед:		890	39.26	38.93	117.55	977.64	0.44	31.77	260.18	6.19	231.25	26.31	118.24	486.60	0.42	21.50		
Полдник																		
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 Кучма, 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 Кучма, 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 Кучма, 2016
4	Напиток клубничный	200	0.01	0.04	12.83	51.75	0.00	0.00	0.00	0.36	0.00	0.00	0.04	0.00	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	0.63	9.40	0.00	5.20	0.48	0.01	0.00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за полдник:		570	26.10	24.10	83.72	656.20	0.40	2.35	16.20	4.09	47.99	13.05	161.51	7.06	0.28	10.78		
Итого за завтраки+обед:		61.95	57.73	207.34	1596.73	3.10	78.32	373.38	8.19	531.22	37.35	190.53	490.27	0.75	41.71			
Итого за обеда+полдник:		65.36	63.04	201.26	1633.85	0.84	34.12	276.38	10.28	279.24	39.36	278.76	493.66	0.71	32.29			
День 2 (Вторник)																		
Завтрак																		
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	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, Первова 2013
4	Сыр (твердый)	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 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
Итого за завтрак:		560	21.23	28.20	102.10	747.61	0.28	1.14	118.01	2.75	288.52	9.72	74.97	2.93	0.34	17.73		
Обед																		
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 Кучма, 2016
2	Шницель свеж. капуста со сметаной и курицей	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	Тиффни мясное	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
4	Рис с овощами	180	4.06	5.01	42.74	232.30	0.06	1.80	16.20	0.35	13.80	0.03	34.28	0.74	0.04	2.39	360	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Компот из плодов свежих (яблоня)	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
Итого за обед:		890	27.55	33.70	121.76	900.53	0.28	28.96	35.83	6.94	305.11	15.22	99.81	6.55	0.27	19.43		
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	Орехи 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 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
Итого за полдник:		580	27.61	15.98	87.22	603.26	0.32	31.13	57.40	5.15	428.26	17.39	87.84	3.52	0.29	117.19		
Итого за завтраки+обед:		48.77	61.90	223.86	1648.14	0.57	30.10	153.84	9.69	593.63	24.95	174.78	94.48	0.61	37.15			
Итого за обеда+полдник:		55.16	49.68	208.98	1503.89	0.60	60.09	93.23	12.10	733.47	32.62	187.64	10.07	0.55	136.62			
День 3 (среда)																		
Завтрак																		
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 Кучма, 2016
2	Соеу 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	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	0.10	9.80	44.40	0.03	10.00	0.00	0.20	16.00	0.00	9.00	2.30	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, Первова 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
Итого за завтрак:		580	35.82	29.85	75.39	713.50	0.34	14.68	130.01	1.40	410.82	31.41	61.03	3.78	0.55	6.92		

Обед																		
1	Огузки консерв./Огузки 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	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	Бефстроганов из сердца 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 см. 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
Итого за обед:		890	31,48	49,67	102,42	981,74	0,48	58,27	40,88	13,72	876,19	16,81	122,12	7,91	0,36	23,82		
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
Итого за полдник:		560	18,52	18,77	68,80	618,21	0,26	19,29	0,00	5,61	58,18	9,88	58,42	3,92	0,21	11,82		
Итого за завтрак+обед:			67,31	79,42	177,81	1695,24	0,82	72,94	176,89	15,12	987,01	47,21	183,15	11,69	0,90	36,74		
Итого за обед+полдник:			50,01	68,33	171,23	1499,94	0,74	77,56	40,88	19,22	634,37	25,66	186,54	11,83	0,56	35,64		
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	Кофейный напиток с сахаром 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 (попийный)	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
Итого за завтрак:		550	22,70	20,48	123,66	769,76	2,62	1,56	85,15	1,92	374,99	10,41	94,37	3,82	0,44	33,13		
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/картофель	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	0,08	5,04	256308	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Фрикадельки мясные	45	9,58	7,92	4,79	128,73	0,04	0,45	0,00	0,36	9,75	8,88	12,11	1,45	0,09	4,11	308	
4	Витаминный рыбный	100	20,65	4,22	16,56	186,85	0,12	1,16	12,50	2,22	402,90	18,15	37,24	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
Итого за обед:		935	40,62	25,01	124,45	885,41	0,54	28,93	192,76	6,07	611,31	27,87	141,44	486,23	0,49	174,85		
Полдник																		
1	Котлеты рубленные куриные	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 ягодный	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
Итого за полдник:		510	29,01	43,61	79,79	827,71	0,42	1,40	42,00	2,02	61,29	26,66	34,40	2,78	0,21	1,64		
Итого за завтрак+обед:			63,33	45,49	248,11	1655,18	3,17	36,49	277,99	7,99	986,30	38,27	235,81	498,06	0,92	207,98		
Итого за обед+полдник:			69,63	68,63	204,24	1713,13	0,96	36,33	234,76	8,09	662,61	54,53	175,85	488,98	0,69	176,39		
День 5 (пятница)																		
Завтрак																		
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	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
Итого за завтрак:		550	32,69	35,99	73,17	747,83	0,26	5,47	98,03	3,60	294,58	23,62	67,39	5,60	0,78	33,72		
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 свиным	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
2	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	0,00	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
Итого за обед:		890	35,61	31,94	120,86	913,40	0,86	29,43	64,86	7,77	355,27	21,42	214,70	13,34	1,12	23,59		
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	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, Первова 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 (яблок)	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	0,00	0,00	0,68	9,40	0,00	5,20	0,48	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за полдник:		550	17,14	19,27	122,08	730,34	0,25	43,82	67,11	1,60	192,10	8,73	61,22	2,31	0,25	5,08		
Итого за завтрак+обед:			68,50	67,93	194,03	1661,23	1,12	34,89	162,89	11,27	649,85	238,04	272,08	18,84	1,90	57,31		
Итого за обед+полдник:			52,75	51,22	242,94	1643,73	1,11	73,25	131,97	9,26	547,37	223,15	275,91	15,66	1,37	28,67		
Итого за завтрак+обед за 5 дней:			309,67	312,47	1051,15	8256,50	8,77	246,75	1138,90	52,25	3748,02	385,82	1056,36	1020,33	5,09	374,88		

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	
День 6 (понедельник)																
Завтрак																
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
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
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
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
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
Итого за завтрак:		560	24,19	23,32	87,64	659,04	2,64	1,36	82,54	2,27	361,26	14,61	94,31	4,00	0,44	26,87
Обед																
1	Отурды консерв/ Отурды 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
2	Шпи из свеж капусты со сметаной и курицы	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
3	Печень по-строгановски	100	14,92	10,27	4,22	169,01	0,34	25,45	4333,89	0,86	358,83	14,45	17,75	5,26	1,66	12,29
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
5	Компот из плодов свежих (яблок)	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
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
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
Итого за обед:		890	27,41	22,75	93,17	687,03	0,59	71,31	4367,76	3,18	702,41	17,46	107,65	9,77	1,94	34,47
Полдник																
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	0,30	15,45
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
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	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
Итого за полдник:		550	19,92	22,26	125,50	781,98	0,39	4,52	65,31	2,02	216,11	5,05	78,28	3,93	0,28	18,33
Итого за завтрак+обед:		31,60	46,06	180,71	1346,07	3,23	72,67	4450,31	5,45	1063,67	32,07	201,95	13,77	2,37	61,35	
Итого за обед+полдник:		47,33	45,00	218,67	1469,01	0,98	75,82	4493,08	5,20	918,52	22,51	185,92	13,70	2,21	52,80	
День 7 (вторник)																
Завтрак																
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
2	Ватрушка с творогом или Ватрушка 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
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
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
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
Итого за завтрак:		550	23,53	18,07	97,67	647,44	0,33	1,45	73,02	2,17	348,85	12,06	78,50	2,49	0,42	22,51
Обед																
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
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
3	Тиффел 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
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
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
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
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
Итого за обед:		890	37,98	34,71	140,10	1024,69	0,40	20,75	190,20	8,51	315,63	21,42	118,59	486,97	0,36	15,75
Полдник																
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
2	Отурды консерв/ Отурды 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
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	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
Итого за полдник:		550	26,91	22,11	61,70	583,46	0,29	20,99	60,84	3,12	86,11	18,77	73,28	3,99	0,27	14,64
Итого за завтрак+обед:		61,51	52,78	237,77	1672,13	0,73	22,20	263,22	10,69	664,48	35,48	197,09	489,46	0,77	38,26	
Итого за обед+полдник:		64,99	56,82	201,80	1578,15	0,69	41,74	251,04	11,63	401,74	40,19	191,87	498,95	0,63	30,39	
День 8 (среда)																
Завтрак																
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
2	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
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
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
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
Итого за завтрак:		600	19,39	19,77	78,91	571,14	0,27	11,66	83,09	1,54	386,37	10,32	125,19	5,92	0,48	27,71
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
2	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на кур-е	250	5,27	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
3	Котлета рыбная	100	20,65	4,22	16,56	186,85	0,12	1,16	12,50	2,22	402,90	18,15	37,24	0,85	0,10	151,08
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
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
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
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
Итого за обед:		890	34,09	19,92	126,61	822,08	0,65	26,64	190,50	7,08	590,94	18,18	144,47	486,00	0,39	169,01
Полдник																
1	Супе 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
2	Сыр 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
Итого за полдник:		200	23,06	14,80	24,81	388,68	0,20	4,54	66,51	0,57	268,06	21,72	38,53	1,16	0,41	6,64
Итого за завтрак+обед:		1090	53,48	39,69	205,51	1399,82	0,87	16,20	146,55	11,65	957,49	39,90	164,72	6,07	0,81	133,35
Итого за обед+полдник:		1290	76,54	59,61	332,12	2228,40	1,07	20,74	213,06	18,73	1155,43	60,60	223,24	7,23	1,22	140,00
День 9 (четверг)																
Завтрак																
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
2	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
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
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
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
Итого за завтрак:		600	19,39	19,77	78,91	571,14	0,27	11,66	83,09	1,54	386,37	10,32	125,19	5,92	0,48	27,71
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
2	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на кур-е	250	5,27	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
3	Котлета рыбная	100	20,65	4,22	16,56	186,85	0,12	1,16	12,50	2,22	402,90	18,15	37,24	0,85	0,10	151,08
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
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
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
7	Хлеб ржано-пшеничный	40														

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
Итого за полдник:		550	27,99	16,53	92,53	630,80	0,34	42,53	66,10	1,69	327,85	21,72	62,75	2,37	0,46	6,64		
Итого за завтрак+обед:			33,48	39,69	205,52	1393,21	0,91	38,30	273,59	8,62	977,30	28,50	269,66	491,92	0,86	196,72		
Итого за обед+полдник:			62,07	36,45	219,14	1452,87	0,98	69,17	256,60	8,77	918,79	39,90	207,22	488,37	0,85	175,65		
День 9 (четверг)																		
Завтрак																		
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	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/п	50	4,43	3,77	36,53	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
Итого за завтрак:		560	31,36	28,08	70,52	660,20	0,30	5,44	31,25	2,66	280,69	21,88	53,33	5,52	0,84	41,11		
Обед																		
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	7,36	55,53	6,08	35,83	17,14	59,15	2,39	0,17	6,81	331	Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016
4	Компот из плодов свежих (яблони)	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
Итого за обед:		890	30,07	38,37	131,05	989,78	0,29	21,36	70,53	9,35	188,12	17,16	95,85	5,87	0,25	12,96		
Полдник																		
1	Биточки рубленые 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	общееобразовательных школХлебозероинформ. 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
Итого за полдник:		560	28,94	24,79	96,40	724,80	0,49	17,55	192,85	2,27	171,71	16,68	124,21	364,99	0,41	19,64		
Итого за завтрак+обед:			61,43	66,44	201,57	1649,99	0,59	26,79	101,78	12,01	468,81	39,04	149,18	11,39	1,09	54,07		
Итого за обед+полдник:			59,01	63,16	227,45	1714,28	0,78	38,91	263,38	11,62	559,83	35,84	220,06	370,86	0,66	32,60		
День 10 (пятница)																		
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	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 (порцики)	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. Парвалова 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
Итого за завтрак:		560	24,00	32,63	109,33	827,23	0,18	1,62	159,05	2,22	378,10	14,08	80,83	2,26	0,46	23,18		
Обед																		
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 ленинградский 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	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
Итого за обед:		890	33,48	80,83	127,90	1102,95	0,57	15,71	45,75	5,31	207,89	26,80	78,61	5,17	0,31	12,78		
Полдник																		
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
Итого за полдник:		560	21,24	15,69	104,66	644,83	0,24	14,25	95,20	2,49	127,29	7,44	45,89	7,05	0,18	3,40		
Итого за завтрак+обед:			57,48	83,46	237,23	1930,18	0,75	17,33	204,89	7,53	585,99	40,88	159,44	7,43	0,77	35,96		
Итого за обед+полдник:			64,72	66,52	232,56	1747,78	0,80	29,81	149,85	7,80	335,18	34,24	124,59	12,12	0,49	16,18		
Итого за завтрак+обед за 5 дней:			285,51	288,43	1062,80	7991,58	6,21	177,30	5293,70	44,29	3760,25	173,97	97,32	1013,98	5,87	386,35		
Итого за обед+полдник за 5 дней:			288,03	267,95	1099,62	7962,09	4,25	255,57	534,80	45,03	2934,05	170,69	929,57	137,61	4,83	307,62		
Итого за завтрак+обед за 10 дней:			595,18	600,90	2113,95	16248,08	14,98	424,65	6432,59	96,55	7508,26	559,80	203,68	2034,31	10,96	761,24		
Итого за обед+полдник за 10 дней:			580,94	568,84	2128,27	15956,63	8,48	530,93	6122,36	103,99	5791,11	545,99	2029,28	2396,30	8,72	717,22		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 24796901158842737022784036765956054387186855834

Владелец Никульцев Александр Борисович

Действителен с 11.05.2023 по 10.05.2024