

<p>«УТВЕРЖДЕНО»</p> <p>Генеральный директор ООО «Полар»</p> <p><i>Борисенко Л.А.</i> /Борисенко Л.А./</p> <p>19 » 2022г.</p> 	<p>«СОГЛАСОВАНО»</p> <p>Директор МБОУ СОШ № 19</p> <p><i>Д.Ч. Колонина</i> /Д.Ч. Колонина /</p> <p>2022г.</p> 	<p>«СОГЛАСОВАНО»</p> <p>Начальник летнего оздоровительного учреждения, созданного на базе МБОУ СОШ № 19</p> <p><i>О.А. Смирнова</i> /О.А. Смирнова /</p> <p>2022г.</p> 
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Примерное 10-ти дневное меню

для оздоровительных учреждений с дневным пребыванием детей,
созданных на базе муниципальных общеобразовательных учреждений
городского округа Мытищи Московской области,
в период летних каникул в 2022 году

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 приложение №8

X

№ п/п	Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ по сборнику	Наименование сборника
							В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг, токс. экв.	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	В2, мг	Л, мкг	К, мг		
День 1 (понедельник)																			
Завтрак																			
1	Макаронны 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 на ступенном молоке	200	2,86	0,08	20,66	112,00	0,03	0,38	9,33	0,00	127,32	85,46	12,66	0,08	0,08	0,00	415	Для обуч образовательных организаций Мотильный, 2016	
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	403	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	20,25	14,50	87,40	578,32	0,24	38,60	104,53	1,78	252,56	92,90	48,65	1,87	0,24	1,40			
Обед																			
1	Салат из кашеной 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	Борщ с капустой и картофелем	200	1,64	3,03	10,11	74,33	0,04	11,90	6,00	1,03	90,71	42,82	19,31	0,90	0,05	4,58	119	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	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	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	
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,70	30,80	157,00	0,10	0,00	0,00	1,00	14,10	50,40	7,80	0,70	0,00	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,40	0,70	29,60	137,90	0,10	0,00	0,00	0,50	150,00	150,00	15,00	1,90	0,00	6,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
Итого за обед:		820	31,50	16,20	117,67	742,60	0,52	27,70	34,13	5,62	669,12	260,26	111,38	5,54	0,28	155,63			
Полдник																			
1	Булочка "Любимая" или Выпечка пл/л	50	4,40	3,80	24,40	149,00	0,10	0,10	10,10	0,60	26,20	49,60	7,60	0,50	0,10	2,90	544	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
2	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	
Итого за полдник:		250	4,41	3,84	37,23	200,75	0,10	0,10	10,10	0,60	26,56	49,60	7,60	0,54	0,10	2,90			
Итого за день:		1590	56,16	34,55	242,30	1521,66	0,86	66,41	148,76	8,00	948,24	402,76	167,64	7,94	0,63	159,93			

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 приложение №8

Х

№ п/п	Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	Витамины			Минеральные вещества						№ по сборнику	Наименование сборника	
							В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг, токс. экв.	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	В2, мг			Г, мкг
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	ПП	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 обуч. образовательных организаций Кучма, 2016
4	Сыр (поршуми)	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 "Осенний"	60	1,10	2,60	7,80	58,50	0,00	5,90	0,00	1,20	16,30	34,60	16,30	0,70	0,00	3,60	99	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016
2	Щи из свежей капусты	200	1,60	3,04	6,74	60,70	0,05	15,64	6,00	1,02	123,67	37,06	16,83	0,59	0,05	3,24	157	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016
3	Коллеты рубленные куринные	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	318	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016
4	Макаронны с томатом	150	5,59	6,80	60,00	323,57	0,09	5,08	22,50	0,88	25,71	50,93	13,13	1,05	0,04	1,37	227	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016
5	Напиток из плодов сухих (яблком)	200	0,37	0,08	24,51	100,25	0,02	0,00	0,08	0,08	13,22	20,64	6,72	0,52	0,01	0,00	160242	Сборник рецептов и кулинар. для обуч. образов. организа. под ред. С.В. Маслова, 2015
6	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
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:		780	30,00	28,33	152,78	985,59	0,33	27,89	75,92	5,19	330,22	157,49	85,64	5,89	0,26	18,00		
Полдник																		
1	Ватрушка с повидлом или Выпечка п/п	50	3,20	1,80	22,00	117,10	0,00	0,30	1,50	0,80	21,00	37,20	6,60	0,60	0,00	1,70	558	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016
2	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	12,11	48,61	0,00	1,60	0,00	0,01	5,43	6,65	0,48	0,06	0,00	0,00	377	Для обучающихся во всех обр. уч. Мотильный 2011, ТК
Итого за полдник:		250	3,24	1,80	34,11	165,71	0,00	1,90	1,50	0,81	26,43	43,85	7,08	0,66	0,00	1,70		
Итого за день:		1530	49,78	52,66	269,98	1752,86	0,57	30,79	164,82	7,98	602,08	208,39	154,85	8,82	0,54	36,17		

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 приложение №8

X

№ п/п	Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетиче- ская ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ по сборнику	Наименование сборника		
							В1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток- экв.	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг			В2, мг	К, мкг
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	Молоко стученное с сахаром	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,01	0,20	8,40	0,04	63,40	43,80	6,80	0,04	0,08	1,80	ПП	ПП
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 обуч. образовательных организаций Кучма, 2016
6	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:		520	30,15	26,94	71,19	647,95	0,30	10,84	113,41	1,54	375,19	67,37	53,10	3,60	0,50	7,33		
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	25	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016
2	Суп-пюре овощной	190	1,90	2,34	8,79	63,84	0,05	7,90	8,55	0,17	61,46	47,47	15,51	0,48	0,06	4,14	130	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016
3	Сухарики из хлеба пшеничного	10	1,07	0,41	7,35	37,42	0,02	0,00	0,00	0,24	3,36	12,01	1,86	0,17	0,00	0,00	487	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016
4	Рыба (филе), тушеная в томате с овощами	100	9,80	2,90	6,80	92,60	0,10	3,20	5,50	1,80	201,90	300,90	26,30	0,60	0,10	75,50	234	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016
5	Рис отварной	150	3,70	4,20	41,00	216,90	0,00	0,00	13,50	0,30	5,80	79,80	26,30	0,50	0,00	1,10	342	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016
6	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
7	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
8	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,40	0,70	29,60	137,90	0,10	0,00	0,00	0,50	150,00	150,00	15,00	1,90	0,00	6,00	19	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за обед:		830	25,15	15,17	136,36	782,62	0,35	18,26	27,55	5,32	458,24	590,18	101,83	5,17	0,20	87,02		
Полдник																		
1	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	ПП	ПП
2	Кисель вишневый	200	0,01	0,00	26,73	106,95	0,00	0,00	0,00	0,00	4,09	3,85	0,00	0,02	0,00	0,00	430	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за полдник:		240	3,01	3,92	56,49	273,75	0,03	0,00	4,00	1,40	15,69	3,85	8,00	0,86	0,02	0,00		
Итого за день:		1590	58,31	46,03	264,05	1704,31	0,68	29,10	144,96	8,26	849,12	661,40	162,93	9,64	0,72	94,35		

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 приложение №8

X

№ п/п	Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	Витамины			Минеральные вещества						№ по сборнику	Наименование сборника	
							В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	В2, мг			Л, мкг
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 на стуженом молоке	200	2,86	0,08	20,66	112,00	0,03	0,38	9,33	0,00	127,32	85,46	12,66	0,08	0,08	0,00	415	Для обуч образовательных организаций Мотылиный, 2016
3	Сыр (порциви)	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	4,40	3,80	26,50	157,70	0,10	0,10	10,10	0,60	27,90	52,40	8,50	0,60	0,10	2,90	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	18,72	14,93	111,08	670,71	0,23	1,15	72,43	1,55	313,24	143,20	66,15	1,84	0,37	12,88		
Обед																		
1	Винегрет	60	1,00	2,50	5,50	48,30	0,00	5,00	0,00	1,10	22,80	28,30	12,40	0,50	0,00	2,90	20	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Суп картофельный с фасолью	200	4,00	3,50	14,30	104,20	0,10	5,20	0,00	1,50	89,10	108,30	27,90	1,30	0,10	4,30	135	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Рагу из мяса птицы	200	9,20	3,40	25,60	169,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	334	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Компот из плодов сушеных	200	0,50	0,00	14,80	61,60	0,00	0,60	120,00	0,00	14,00	23,00	11,00	360,00	0,00	0,00	455	Сборник для предп.общест.питания при образоват. психогл. - Хлебродлиформ, 2004 г
7	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
8	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,40	0,70	29,60	137,90	0,10	0,00	0,00	0,50	150,00	150,00	15,00	1,90	0,00	6,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за обед:		780	22,60	11,84	120,64	678,82	0,27	10,80	120,00	4,12	290,00	309,60	74,10	364,42	0,12	13,20		
Подлник																		
1	Кондитерское изделие	50	3,75	5,90	38,45	208,55	0,04	0,00	0,00	0,00	10,00	34,50	6,50	0,50	0,04	0,00	ПП	ПП
2	Напиток молочный	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
Итого за подлник:		250	3,81	5,96	45,82	238,74	0,04	1,40	0,00	0,03	12,42	34,50	7,76	0,83	0,04	0,28		
Итого за день:		1530	45,13	32,73	277,54	1588,27	0,54	13,35	192,43	5,70	615,66	487,30	148,01	367,08	0,53	26,36		

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

X

СанПиН 2.3.2.4.3590-20 приложение №8

№ п/п	Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	Витамины			Минеральные вещества					№ по сборнику	Наименование сборника		
							В1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг			В2, мг	Л, мкг
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	191	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016
2	Сыр (порциями)	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	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 "Любимая" или Выпечка п/п	50	4,40	3,80	24,40	149,00	0,10	0,10	10,10	0,60	26,20	49,60	7,60	0,50	0,10	2,90	544	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	19,42	19,37	90,40	613,21	0,31	1,16	78,19	1,93	273,97	56,92	92,79	3,24	0,42	19,61		
Обед																		
1	Салат из отварной моркови с сыром	60	2,02	7,81	3,35	92,78	0,03	2,47	1,56	2,86	77,98	59,39	20,61	0,41	0,05	2,43	69	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016
2	Суп рыбный	200	8,18	4,12	11,36	115,62	0,10	7,48	6,40	1,42	95,80	120,50	37,80	0,10	0,10	3,90	134	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016
3	Утка из мяса птицы	90	10,99	9,07	2,82	136,88	0,04	1,89	34,20	0,09	10,94	80,73	10,54	0,84	0,07	2,97	311	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	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
6	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
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,40	0,70	29,60	137,90	0,10	0,00	0,00	0,50	150,00	150,00	15,00	1,90	0,00	6,00	19	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за обед:	800	33,41	27,30	117,58	850,61	0,40	11,84	55,66	6,38	366,03	410,64	98,21	4,70	0,27	16,49		
Подлник																		
1	Оладьи из муки пшеничной	125	8,90	8,63	52,34	322,39	0,13	0,21	5,14	3,80	62,02	99,25	16,64	1,00	0,09	4,80	497	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016
2	Молоко стухшее с сахаром	25	1,80	2,13	13,88	82,00	0,02	0,25	10,50	0,05	79,25	54,75	8,50	0,05	0,10	2,25	ПП	ПП
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
	Итого за подлник:	350	10,83	10,77	88,62	494,62	0,15	6,06	15,64	3,88	147,53	154,00	26,82	1,20	0,19	7,05		
	Итого за день:	1700	63,66	57,44	296,60	1958,43	0,87	19,06	149,49	12,19	787,53	621,55	217,81	9,14	0,88	43,16		
	Итого за 5 дней:	7940	273,03	223,41	1350,46	8525,54	3,51	158,71	800,46	42,12	3802,63	2381,40	851,23	402,63	3,30	359,98		

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 приложение №8

Х

№ п/п	Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	Витамины			Минеральные вещества						№ по сборнику	Наименование сборника	
							В1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг.токс. экв.	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	В2, мг			С, мг
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	Ватрушка с творогом или Выпечка п/п	50	6,20	3,70	21,50	144,10	0,10	0,10	9,00	1,00	50,20	126,10	9,40	0,50	0,10	2,10	559	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016
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 обуч. образовательных организаций Кучма, 2016
4	Чай с повидлом	200	0,10	0,06	9,10	37,32	0,00	0,22	0,00	0,00	11,86	0,00	25,58	0,38	0,004	0,00	420	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	24,47	26,81	100,20	739,97	0,27	0,54	134,20	3,02	158,20	133,59	62,57	2,83	0,25	4,40		
Обед																		
1	Салат из свежих овощей с солёными огурцами	60	0,80	2,50	6,00	49,30	0,00	5,40	0,00	1,10	20,30	23,40	12,10	0,80	0,00	3,80	83	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016
2	Суп куриный	200	6,10	5,60	10,90	118,10	0,10	5,20	9,80	1,50	18,10	60,50	17,70	0,80	0,10	3,30	152	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016
3	Выпечка 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
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
5	Компот из плодов сушеных	200	0,50	0,00	14,80	61,60	0,00	0,60	120,00	0,00	14,00	23,00	11,00	360,00	0,00	0,00	455	Сборник для пред. общест. питания при общеобразов. школах - Хлебпродлинформ, 2004 г
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
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,40	0,70	29,60	137,90	0,10	0,00	0,00	0,50	150,00	150,00	15,00	1,90	0,00	6,00	19	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за обед:		820	40,21	19,70	135,58	879,73	0,59	12,24	154,55	6,56	589,63	273,26	196,92	368,34	0,32	152,02		
Полдник																		
1	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	ПП	ПП
2	Кисель вишневый	200	0,01	0,00	26,73	106,95	0,00	0,00	0,00	0,00	4,09	3,85	0,00	0,02	0,00	0,00	430	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за полдник:		240	3,01	3,92	56,49	273,75	0,03	0,00	4,00	1,40	15,69	3,85	8,00	0,86	0,02	0,00		
Итого за день:		1560	67,69	50,43	292,27	1893,44	0,90	12,79	292,75	10,99	763,52	410,71	267,49	372,03	0,59	156,42		

Меню приготовляваемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 приложение №8

Х

№ п/п	Наименование	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность ккал	Витамины			Минеральные вещества					В2, мг	I, мкг	№ по сборнику	Наименование сборника
		г	г	г	г	г	г	В1, мг	С, мг		А, мкг	Е, мг, ток-экв.	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг					
День 7 (вторник)																						
Завтрак																						
1	Каша овсяная	200	4,20	9,60	20,80	186,50	0,10	0,30	32,60	0,40	81,70	117,70	33,20	0,80	0,10	7,00	196	Для обуч. образовательных организаций Кушма, 2016				
2	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,86	0,08	20,66	112,00	0,03	0,38	9,33	0,00	127,32	85,46	12,66	0,08	0,08	0,00	415	Для обуч. образовательных организаций Монгильский, 2016				
3	Творог для детского питания	50	9,00	4,50	1,50	84,50	0,00	0,30	25,00	0,10	82,00	110,00	11,50	0,20	0,10	0,00	ППП	ППП				
4	Зефир Ванильный	20	0,20	0,00	16,00	65,20	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	2,40	1,20	0,30	0,00	0,00	ППП	ППП				
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 Кушма, 2016				
Итого за завтрак:		510	19,26	15,34	79,52	552,88	0,17	0,98	66,93	1,18	305,42	315,56	63,76	1,86	0,29	7,00						
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	25	Для обуч. образовательных организаций Кушма, 2016				
2	Рассольник ленинградский со сметаной	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 Кушма, 2016				
3	Котлеты рубленые мясные	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 Кушма, 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 Кушма, 2016				
5	Напиток из плодов сухих (изюм)	200	0,37	0,08	24,51	100,25	0,02	0,00	0,08	0,08	13,22	20,64	6,72	0,52	0,01	0,00	160242	Сборник рецептов и кулинар. для обуч. образов. органиа. под ред. С.В. Маслова, 2015				
6	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 Кушма, 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 Кушма, 2016				
Итого за обед:		780	25,05	24,42	130,31	841,23	0,33	14,67	16,58	5,34	201,12	32,49	96,06	6,09	0,25	14,49						
Полдник																						
1	Булочка "Любимая" или Выпечка г/п	50	4,40	3,80	24,40	149,00	0,10	0,10	10,10	0,60	26,20	49,60	7,60	0,50	0,10	2,90	544	Для обуч. образовательных организаций Кушма, 2016				
2	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 Кушма, 2016				
Итого за полдник:		250	4,41	3,84	37,23	200,75	0,10	0,10	10,10	0,60	26,56	49,60	7,60	0,54	0,10	2,90						
Итого за день:		1540	48,72	43,60	247,06	1594,86	0,60	15,75	93,61	7,12	533,10	397,65	167,42	8,49	0,64	24,39						

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 приложение №8

X

№ п/п	Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетиче- ская ккал	Витамины			Минеральные вещества						№ по сборнику	Наименование сборника	
							В, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг, ток- экв.	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	В2, мг			К, мкг
День 8 (среда)																		
Завтрак																		
1	Каша манная	200	6,33	6,86	25,68	174,39	0,11	1,69	0,02	0,03	159,91	144,77	27,61	0,40	0,21	6,98	195	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Сыр	30	7,00	8,90	0,00	107,50	0,00	0,20	78,00	0,20	66,00	162,00	10,50	0,30	0,10	0,00	16	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
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 обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	12,11	48,61	0,00	1,60	0,00	0,01	5,43	6,65	0,48	0,06	0,00	0,00	377	Для обучающихся во всех обл уч Могильный 2011, ТТК
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	17,94	25,75	68,71	562,41	0,18	3,49	108,02	1,36	246,64	313,47	46,39	1,50	0,34	7,88		
Обед																		
1	Салат из отварной моркови с сыром	60	2,02	7,81	3,35	92,78	0,03	2,47	1,56	2,86	77,98	59,39	20,61	0,41	0,05	2,43	69	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Борщ с капустой и картофелем	200	1,64	3,03	10,11	74,33	0,04	11,90	6,00	1,03	90,71	42,82	19,31	0,90	0,05	4,58	119	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Котлеты 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
4	Макаронья с томатом	150	5,59	6,80	60,00	323,57	0,09	5,08	22,50	0,88	25,71	50,93	13,13	1,05	0,04	1,37	227	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	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
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,40	0,70	29,60	137,90	0,10	0,00	0,00	0,50	150,00	150,00	15,00	1,90	0,00	6,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за обед:		800	31,88	33,73	159,44	1069,41	0,39	26,32	77,40	6,95	401,98	317,40	92,39	6,19	0,29	20,17		
Полдник																		
1	Ватрушка с повидлом или Выпечка или	50	3,20	1,80	22,00	117,10	0,00	0,30	1,50	0,80	21,00	37,20	6,60	0,60	0,00	1,70	558	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	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
Итого за полдник:		250	3,26	1,86	29,37	147,29	0,00	1,70	1,50	0,83	23,42	37,20	7,86	0,93	0,00	1,98		
Итого за день:		1550	53,07	61,34	257,52	1779,12	0,57	31,51	186,92	9,14	672,03	668,07	146,64	8,62	0,64	30,03		

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 приложение №8

№ п/п	Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетиче ская ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ по сборнику	Наименование сборника
							В1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	В2, мг	К, мкг		
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	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	Вулочка 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
	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	Салат картофельный с растительным маслом	60	1,05	4,40	8,11	76,22	0,06	5,48	0,00	1,91	10,70	31,72	12,32	0,50	0,04	2,66	90	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Суп картофельный с горохом	190	4,10	3,30	14,90	105,70	0,20	4,90	0,00	1,40	29,00	81,00	29,00	1,50	0,10	3,30	132	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Сухарки из хлеба пшеничного	10	1,10	0,40	7,40	37,40	0,00	0,00	0,00	0,20	3,40	12,00	1,90	0,20	0,00	0,00	487	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Шов куриный	200	19,00	21,40	39,10	424,70	0,10	5,40	49,00	3,80	23,40	201,50	44,40	1,90	0,10	5,70	331	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	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
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:	720	30,99	30,72	119,75	878,92	0,45	19,78	49,00	8,21	185,20	326,22	108,22	8,38	0,28	15,66		
Полдник																		
1	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	ПП	ПП
2	Компот из плодов сушеных	200	0,50	0,00	14,80	61,60	0,00	0,60	120,00	0,00	14,00	23,00	11,00	360,00	0,00	0,00	455	Сборник для предп.облест.питания при облицеобразов. школах - Хлебпродинформ, 2004 г
	Итого за полдник:	240	3,50	3,92	44,56	228,40	0,03	0,60	124,00	1,40	25,60	23,00	19,00	360,84	0,02	0,00		
	Итого за день:	1470	64,31	62,61	231,58	1747,42	0,72	20,82	204,25	12,17	413,49	371,10	170,05	374,39	1,11	54,28		

Х

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

X

СанГигН 2.3/2.4.3.590-20 приложение №8

№ п/п	Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ по сборнику	Наименование сборника		
							В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг, токс экв.	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	В2, мг	К, мкг	В1, мг	С, мг			А, мкг	Е, мг, токс экв.
День 10 (пятница)																						
Завтрак																						
1	Каша пшеница	200	5,70	5,10	27,50	178,80	0,10	0,50	17,40	0,10	101,90	139,70	35,60	0,90	0,10	8,40	199	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016				
2	Сыр	10	2,30	3,00	0,00	35,80	0,00	0,10	26,00	0,10	22,00	54,00	3,50	0,10	0,00	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	Чай с повидлом	200	0,10	0,06	9,10	37,32	0,00	0,22	0,00	0,00	11,86	0,00	25,58	0,38	0,004	0,00	420	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:		550	11,50	9,72	66,96	401,00	0,17	10,82	43,40	1,08	161,16	193,70	78,88	4,06	0,14	10,40						
Обед																						
1	Винегрет	60	1,00	2,50	5,50	48,30	0,00	5,00	0,00	1,10	22,80	28,30	12,40	0,50	0,00	2,90	20	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016				
2	Суп крестьянский с крупой	200	2,10	4,10	11,00	89,20	0,00	11,90	6,00	1,50	107,50	58,60	17,20	0,60	0,00	2,90	137	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016				
3	Гуляш из мяса птицы	90	10,99	9,07	2,82	136,88	0,04	1,89	34,20	0,09	10,94	80,73	10,54	0,84	0,07	2,97	311	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016				
4	Куделия 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 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	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				
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:		780	25,26	21,78	119,61	775,25	0,23	21,79	53,70	4,62	277,59	167,65	67,10	5,32	0,13	14,56						
Полдник																						
1	Варушка с повидлом или Выпечка и/л	50	3,20	1,80	22,00	117,10	0,00	0,30	1,50	0,80	21,00	37,20	6,60	0,60	0,00	1,70	558	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016				
2	Напиток из плодов сухих (язном)	200	0,37	0,08	24,51	100,25	0,02	0,00	0,08	0,08	13,22	20,64	6,72	0,52	0,01	0,00	160242	Сборник рецептов и кулинария для обуч образцов органов под ред. С.В. Маслова, 2015				
Итого за полдник:		250	3,57	1,88	46,51	217,35	0,02	0,30	1,58	0,88	34,22	57,84	13,32	1,12	0,01	1,70						
Итого за день:		1580	40,33	33,38	233,09	1393,60	0,43	32,91	98,68	6,58	472,97	419,19	159,30	10,50	0,28	26,66						
Итого за 5 дней:		7700	274,12	251,37	1261,51	8408,44	3,22	113,78	876,21	45,99	2855,11	2266,71	910,90	774,03	3,26	291,78						
Итого в среднем за 10 дней:		1564	54,71	47,48	261,20	1693,40	0,67	27,25	167,67	8,81	665,77	464,81	176,21	117,67	0,66	65,18						

X

№ п/п	Наименование	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность ккал	Витаминный состав		Минеральные вещества						№ по сборнику	Наименование сборника
		г	г	г	г	г	г	г	г		г	г	г	г	г	г	г	г		
День I (понедельник)																				
Завтрак																				
1	Макаронны с сыром	220	16,60	15,00	53,90	416,90	0,10	0,20	104,70	1,40	94,10	257,70	24,60	1,60	0,10	1,50	226	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016		
2	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,86	0,08	20,66	112,00	0,03	0,38	9,33	0,00	127,32	85,46	12,66	0,08	0,08	0,00	415	Для обуч образовательных организаций Могилынский, 2016		
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	403	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 завтрак:		560	23,26	16,44	102,62	668,58	0,23	38,58	114,03	2,28	265,82	343,16	53,46	2,26	0,22	1,50				
Обед																				
1	Салат из квашеной 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	Борщ с капустой и картофелем	250	2,05	3,79	12,64	92,91	0,06	14,88	7,50	1,29	113,39	53,53	24,14	1,12	0,06	5,73	119	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	18,15	37,24	0,85	0,10	151,08	256	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	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		
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,70	30,80	157,00	0,10	0,00	0,00	1,00	14,10	50,40	7,80	0,70	0,00	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016		
7	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,50	0,90	39,50	183,90	0,10	0,00	0,00	0,70	200,00	200,00	20,00	2,50	0,00	8,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016		
Итого за обед:		970	35,73	19,90	136,82	869,63	0,57	33,39	40,25	6,93	791,51	322,92	131,46	6,68	0,33	175,65		Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016		
Полдник																				
1	Булочка "Любимая" или Выпечка п/п	50	4,40	3,80	24,40	149,00	0,10	0,10	10,10	0,60	26,20	49,60	7,60	0,50	0,10	2,90	544	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016		
2	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		
Итого за полдник:		250	4,41	3,84	37,23	200,75	0,10	0,10	10,10	0,60	26,56	49,60	7,60	0,54	0,10	2,90				
Итого за день:		1780	63,40	40,19	276,67	1738,96	0,90	72,07	164,38	9,81	1083,89	715,68	192,52	9,48	0,66	180,05				

Х

№ п/п	Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетиче- ская ценность ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ по сборнику	Наименование сборника			
							В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг, тыс. экв.	Са, мг	Р, мг	Мг, мг			Fe, мг		
День 2 (Вторник) Завтрак																		
1	Каша пшеничная	250	7,20	6,30	34,40	223,50	0,20	0,60	21,80	0,10	127,40	174,70	44,50	1,10	0,10	10,50	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	ПШ	ПШ
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 обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Сыр (порциам)	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	80	6,00	2,30	41,10	209,40	0,10	0,00	0,00	1,40	18,80	67,20	10,40	1,00	0,00	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за завтрак:		570	19,50	24,32	100,21	698,68	0,34	1,15	91,80	2,35	275,65	246,67	73,60	2,74	0,25	18,60		
Обед																		
1	Салат "Осенний"	100	1,80	4,30	13,00	97,60	0,10	9,80	0,00	1,90	27,10	57,60	27,10	1,10	0,10	5,90	99	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Щи из свежей капусты	250	2,01	3,80	8,42	75,87	0,06	19,56	7,50	1,28	154,59	46,32	21,04	0,74	0,06	4,05	157	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Котлеты 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	318	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Макароны с томатом	180	6,71	8,16	72,00	388,29	0,11	6,09	27,00	1,05	30,85	61,12	15,75	1,26	0,05	1,65	227	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Напиток из плодов сухих (изюм)	200	0,37	0,08	24,51	100,25	0,02	0,00	0,08	0,08	13,22	20,64	6,72	0,52	0,01	0,00	160242	Сборник рецептов и кулинар для обуч, обр-вом, орган-из под ред. С.В. Маслова, 2015
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,20	20,60	104,70	0,00	0,00	0,00	0,70	9,40	33,60	5,20	0,50	0,00	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,40	0,70	29,60	137,90	0,10	0,00	0,00	0,50	150,00	150,00	15,00	1,90	0,00	6,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за обед:		930	35,17	34,03	183,04	1177,86	0,48	36,85	87,18	6,59	431,73	385,12	110,21	7,47	0,37	24,03		
Полдник																		
1	Ватрушка с повидлом или Выпечка п/п	50	3,20	1,80	22,00	117,10	0,00	0,30	1,50	0,80	21,00	37,20	6,60	0,60	0,00	1,70	558	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	12,11	48,61	0,00	1,60	0,00	0,01	5,43	6,65	0,48	0,06	0,00	0,00	377	Для обучающихся во всех обр уч Мотильный 2011, ТТК
Итого за полдник:		250	3,24	1,80	34,11	165,71	0,00	1,90	1,50	0,81	26,43	43,85	7,08	0,66	0,00	1,70		
Итого за день:		1750	57,90	60,15	317,36	2042,25	0,82	39,90	180,48	9,74	733,80	675,64	190,89	10,87	0,62	44,33		

Х

№ п/п	Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	Витамины			Минеральные вещества						№ по сборнику	Наименование сборника	
							В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	В2, мг			К, мкг
День 3 (среда)																		
Завтрак																		
1	Грудинн 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	Молоко ступенное с сахаром	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,01	0,20	8,40	0,04	63,40	43,80	6,80	0,04	0,08	1,80	ПП	ПП
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 обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,70	30,80	157,00	0,10	0,00	0,00	1,00	14,10	50,40	7,80	0,70	0,00	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за завтрак:		590	40,06	32,62	89,32	811,74	0,42	11,05	138,41	2,03	473,74	125,61	66,40	4,11	0,61	8,21		
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	25	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Суп-пюре овощной	240	2,40	2,96	11,10	80,64	0,06	9,98	10,80	0,22	77,64	59,96	19,59	0,60	0,07	5,23	130	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Сухарики из хлеба пшеничного	10	1,07	0,41	7,35	37,42	0,02	0,00	0,00	0,24	3,36	12,01	1,86	0,17	0,00	0,00	487	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Рыба (филе), тушеная в томате с овощами	100	9,80	2,90	6,80	92,60	0,10	3,20	5,50	1,80	201,90	300,90	26,30	0,60	0,10	75,50	254	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Рис отварной	180	4,50	5,10	49,20	260,30	0,10	0,00	16,20	0,30	7,00	95,80	31,60	0,70	0,00	1,40	342	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Напиток молочный	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
7	Хлеб из муки пшеничной	80	6,00	2,30	41,10	209,40	0,10	0,00	0,00	1,40	18,80	67,20	10,40	1,00	0,00	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
8	Хлеб ржанно-пшеничный	80	4,50	0,90	39,50	183,90	0,10	0,00	0,00	0,70	200,00	200,00	20,00	2,50	0,00	8,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за обед:		990	29,53	19,33	170,11	972,36	0,51	24,18	32,50	6,79	543,12	735,88	124,01	6,70	0,21	90,41		
Полдник																		
1	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	ПП	ПП
2	Кисель вишневый	200	0,01	0,00	26,73	106,95	0,00	0,00	0,00	0,00	4,09	3,85	0,00	0,02	0,00	0,00	430	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за полдник:		240	3,01	3,92	56,49	273,75	0,03	0,00	4,00	1,40	15,69	3,85	8,00	0,86	0,02	0,00		
Итого за день:		1820	72,60	55,87	315,92	2057,84	0,96	35,23	174,91	10,21	1032,54	865,33	198,41	11,67	0,85	98,62		

Х

№ п/п	Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ по сборнику	Наименование сборника				
							В1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, тыс. экв.	Са, мг	Р, мг			Мг, мг	Fe, мг	В2, мг	Л, мкг
День 4 (четверг)																		
Завтрак																		
1	Каша рисовая	250	7,70	8,70	54,20	325,60	0,10	0,80	33,80	0,30	158,30	198,30	45,40	0,70	0,20	12,50	202	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016
2	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,86	0,08	20,66	112,00	0,03	0,38	9,33	0,00	127,32	85,46	12,66	0,08	0,08	0,00	415	Для обуч образовательных организаций Могилынский, 2016
3	Сыр (порциям)	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 Куьма, 2016
4	Булочка с изюмом или Выпечка п/п	50	4,40	3,80	26,50	157,70	0,10	0,10	10,10	0,60	27,90	52,40	8,50	0,60	0,10	2,90	551	Для обуч образовательных организаций Куьма, 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 Куьма, 2016
Итого за завтрак:		570	21,78	17,27	132,20	788,15	0,30	1,35	79,23	1,97	349,62	338,48	77,86	2,20	0,43	15,40		
Обед																		
1	Винегрет	100	1,60	4,20	9,10	80,50	0,10	8,30	0,00	1,90	38,00	47,10	20,70	0,90	0,00	4,80	20	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016
2	Суп картофельный с фасолью	250	4,90	4,30	17,90	130,30	0,20	6,50	0,00	1,90	111,40	135,40	34,80	1,60	0,10	5,40	135	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016
3	Рагу из мяса птицы	220	10,10	3,70	28,20	186,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	334	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016
6	Компот из плодов сушеных	200	0,50	0,00	14,80	61,60	0,00	0,60	120,00	0,00	14,00	23,00	11,00	360,00	0,00	0,00	455	Сборник для предп.обществ.питания при образоват.образов. школах - Хлебпро.дифформ, 2004 г
7	Хлеб из муки пшеничной	80	6,00	2,30	41,10	209,40	0,10	0,00	0,00	1,40	18,80	67,20	10,40	1,00	0,00	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016
8	Хлеб ржанно-пшеничный	80	4,50	0,90	39,50	183,90	0,10	0,00	0,00	0,70	200,00	200,00	20,00	2,50	0,00	8,00	19	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016
Итого за обед:		930	27,60	15,40	150,60	852,50	0,50	15,40	120,00	5,90	382,20	472,70	96,90	366,00	0,10	18,20		
Полдник																		
1	Кондитерское изделие	50	3,75	5,90	38,45	208,55	0,04	0,00	0,00	0,00	10,00	34,50	6,50	0,50	0,04	0,00	ПП	ПП
2	Напиток аблочный	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 Куьма, 2016
Итого за полдник:		250	3,81	5,96	45,82	238,74	0,04	1,40	0,00	0,03	12,42	34,50	7,76	0,83	0,04	0,28		
Итого за день:		1750	53,19	38,63	328,62	1879,39	0,84	18,15	199,23	7,90	744,24	845,68	182,52	369,03	0,57	33,88		

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12-18 лет

СанТин 2.3/2.4.3590-20 приложение №8

X

№ п/п	Наименование	Выход		Вески		Жир		Углеводы		Энергетическая ценность ккал	Витамин		Минеральные вещества		№ по сборнику	Наименование сборника		
		г	г	г	г	г	г	В1, мг	С, мг		А, мкг	Е, мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг			Мг, мг	Fe, мг
День 5 (пятница)																		
Завтрак																		
1	Каша гречневая молочная	250	8,90	11,80	31,70	268,90	0,20	1,10	45,80	0,30	226,10	247,30	80,30	2,10	0,30	18,20	191	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016
2	Сыр (горшавки)	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	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 "Любимая" или Выпечка п/п	50	4,40	3,80	24,40	149,00	0,10	0,10	10,10	0,60	26,20	49,60	7,60	0,50	0,10	2,90	544	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	80	6,00	2,30	41,10	209,40	0,10	0,00	0,00	1,40	18,80	67,20	10,40	1,00	0,00	0,00	18	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за завтрак:		590	21,62	20,85	103,19	687,11	0,40	1,27	81,90	2,35	296,75	366,42	101,80	3,72	0,43	21,10		
Обед																		
1	Салат из отварной моркови с сыром	100	3,37	13,02	5,59	154,64	0,05	4,12	2,60	4,77	129,97	98,98	34,35	0,68	0,09	4,05	69	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016
2	Суп рыбный	250	10,23	5,15	14,20	144,53	0,13	9,35	8,00	1,78	119,75	150,63	47,25	0,13	0,13	4,88	134	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016
3	Гуляш из мяса птицы	100	12,21	10,08	3,14	152,09	0,05	2,10	38,00	0,09	12,15	89,70	11,71	0,93	0,08	3,30	311	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016
4	Макаронные изделия отварные	180	6,97	5,27	44,46	233,19	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	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
6	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
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,40	0,70	29,60	137,90	0,10	0,00	0,00	0,50	150,00	150,00	15,00	1,90	0,00	6,00	19	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за обед:		930	39,19	35,43	130,38	998,78	0,47	15,57	64,80	8,82	447,50	489,33	124,38	5,28	0,34	19,66		
Полдник																		
1	Оладьи из муки пшеничной	125	8,90	8,63	52,34	322,39	0,13	0,21	5,14	3,80	62,02	99,25	16,64	1,00	0,09	4,80	497	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016
2	Молоко стученное с сахаром	25	1,80	2,13	13,88	82,00	0,02	0,25	10,50	0,05	79,25	54,75	8,50	0,05	0,10	2,25	ПП	ПП
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
Итого за полдник:		350	10,83	10,77	88,62	494,62	0,15	6,06	15,64	3,88	147,53	154,00	26,82	1,20	0,19	7,05		
Итого за день:		1870	71,64	67,05	322,19	2180,50	1,02	22,90	162,34	15,05	891,77	1009,74	253,00	10,19	0,96	47,81		
Итого за 5 дней:		8970	318,72	261,88	1560,76	9898,94	4,55	188,25	881,35	52,71	4486,24	4112,07	1017,34	411,24	3,66	404,70		

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12-18 лет

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 приложение №8

X

№ п/п	Наименование	Выход			Энергетическая ценность ккал	Витамины			Минеральные вещества				B2, мг	I, мкг	№ по сборнику	Наименование сборника		
		г	г	г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Мg, мг					Fe, мг	
День 6 (понедельник)																		
Завтрак																		
1	Макаронны с сыром	220	16,60	15,00	53,90	416,90	0,10	0,20	104,70	1,40	94,10	257,70	24,60	1,60	0,10	1,50	226	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Ватрушка с творогом или Выпечка п/п	50	6,20	3,70	21,50	144,10	0,10	0,10	9,00	1,00	50,20	126,10	9,40	0,50	0,10	2,10	559	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
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 обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Чай с повидлом	200	0,10	0,06	9,10	37,32	0,00	0,22	0,00	0,00	11,86	0,00	25,58	0,38	0,004	0,00	420	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:		540	27,48	28,75	115,42	830,23	0,27	0,52	143,70	3,52	171,46	383,85	67,38	3,22	0,23	4,50		
Обед																		
1	Салат из свежих с соевыми стручками	100	1,40	4,10	10,00	82,20	0,00	9,00	0,00	1,90	33,80	39,00	20,10	1,30	0,00	6,30	83	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Суп куриный	250	7,70	7,00	13,60	147,70	0,10	6,50	12,20	1,90	22,60	75,60	22,10	1,00	0,10	4,20	152	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Виточки рыбные	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
4	Капша 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
5	Компот из плодов сушеных	200	0,50	0,00	14,80	61,60	0,00	0,60	120,00	0,00	14,00	23,00	11,00	360,00	0,00	0,00	455	Сборник для предл.общест.питания при общеобразов. школах - Хлебпродлинформ, 2004 г
6	Хлеб из муки пшеничной	80	6,00	2,30	41,10	209,40	0,10	0,00	0,00	1,40	18,80	67,20	10,40	1,00	0,00	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
7	Хлеб ржанно-пшеничный	80	4,50	0,90	39,50	183,90	0,10	0,00	0,00	0,70	200,00	200,00	20,00	2,50	0,00	8,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за обед:		990	48,34	24,95	1096,82	1096,82	0,68	17,26	160,90	8,66	704,72	422,98	240,60	370,67	0,33	173,11		
Полдник																		
1	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	ПП	ПП
2	Кисель вишневый	200	0,01	0,00	26,73	106,95	0,00	0,00	0,00	0,00	4,09	3,85	0,00	0,02	0,00	0,00	430	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за полдник:		240	3,01	3,92	56,49	273,75	0,03	0,00	4,00	1,40	15,69	3,85	8,00	0,86	0,02	0,00		
Итого за день:		1770	78,83	57,62	341,71	2200,80	0,98	17,78	308,60	13,58	891,87	810,68	315,98	374,76	0,58	177,61		

Меню приготовляемых блюд
Возрастная категория: 12-18 лет

СанДин 2.3/2.4.3590-20 приложение №8

X

№ п/п	Наименование	Выход			Белки			Жиры			Углеводы			Энергетическая ценность ккал	Витаминны			Минеральные вещества					В2, мг	I, мкг	№ по сборнику	Наименование сборника
		г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г		г	г	г	г	г	г	г	г				
Завтрак																										
1	Каша овсяная	250	5,20	12,00	26,00	233,20	0,10	0,40	40,80	0,50	102,20	147,10	41,50	1,00	0,10	8,80	196	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016								
2	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,86	0,08	20,66	112,00	0,03	0,38	9,33	0,00	127,32	85,46	12,66	0,08	0,08	0,00	415	Для обуч. образовательных организаций Морганский, 2016								
3	Творог для детского питания	50	9,00	4,50	1,50	84,50	0,00	0,30	25,00	0,10	82,00	110,00	11,50	0,20	0,10	0,00	ПП	ПП								
4	Зефир Ванильный	20	0,20	0,00	16,00	65,20	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	2,40	1,20	0,30	0,00	0,00	ПП	ПП								
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:		560	20,26	17,74	84,72	599,58	0,17	1,08	75,13	1,28	325,92	344,96	72,06	2,06	0,29	8,80										
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	25	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016								
2	Рассольник ленинградский со сметаной	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	Котлеты рубленые мясные	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								
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	Напиток из плодов сухих (язюк)	200	0,37	0,08	24,51	100,25	0,02	0,00	0,08	0,08	13,22	20,64	6,72	0,52	0,01	0,00	160242	Сборник рецептов и кулинар. изд. для обуч. образов. организ. под ред. С.В. Маслова, 2015								
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								
7	Хлеб ржаной-пшеничный	60	3,40	0,70	29,60	137,90	0,10	0,00	0,00	0,50	150,00	150,00	15,00	1,90	0,00	6,00	19	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016								
Итого за обед:		950	30,84	30,11	165,34	1055,29	0,46	20,67	20,03	7,16	281,25	183,83	121,68	7,85	0,29	18,40										
Полдник																										
1	Булочка "Любимая" или Выпечка п/п	50	4,40	3,80	24,40	149,00	0,10	0,10	10,10	0,60	26,20	49,60	7,60	0,50	0,10	2,90	544	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016								
2	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								
Итого за полдник:		250	4,41	3,84	37,23	200,75	0,10	0,10	10,10	0,60	26,56	49,60	7,60	0,54	0,10	2,90										
Итого за день:		1760	55,51	51,69	287,29	1855,62	0,73	21,85	105,26	9,04	633,73	578,39	201,34	10,45	0,68	30,10										

Х

№ п/п	Наименование	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ по сборнику	Наименование сборника	
		г	г	г	г	г	г	В1, мг	С, мг		А, мкг	Е, мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	В2, мг	Г, мкг			
День 8 (среды)																					
Завтрак																					
1	Каша манная	250	7,91	8,57	32,11	217,99	0,14	2,11	0,02	0,04	199,89	180,96	34,52	0,50	0,27	8,73	195	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016			
2	Сыр	30	7,00	8,90	0,00	107,50	0,00	0,20	78,00	0,20	66,00	162,00	10,50	0,30	0,10	0,00	16	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016			
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 обуч. образовательных организаций Кучма, 2016			
4	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	12,11	48,61	0,00	1,60	0,00	0,01	5,43	6,65	0,48	0,06	0,00	0,00	377	Для обучающихся во всех общ. уч. Мотыльинский 2011, ТТК			
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	19,52	27,46	75,13	606,01	0,21	3,91	108,02	1,37	286,61	349,66	53,30	1,60	0,40	9,63					
Обед																					
1	Салат из отварной моркови с сыром	100	3,37	13,02	5,59	154,64	0,05	4,12	2,60	4,77	129,97	98,98	34,35	0,68	0,09	4,05	69	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016			
2	Борщ с капустой и картофелем	250	2,05	3,79	12,64	92,91	0,06	14,88	7,50	1,29	113,39	53,53	24,14	1,12	0,06	5,73	119	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016			
3	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			
4	Макаронны с томатом	180	6,71	8,16	72,00	388,29	0,11	6,09	27,00	1,05	30,85	61,12	15,75	1,26	0,05	1,65	227	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	80	6,00	2,30	41,10	209,40	0,10	0,00	0,00	1,40	18,80	67,20	10,40	1,00	0,00	0,00	18	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016			
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,40	0,70	29,60	137,90	0,10	0,00	0,00	0,50	150,00	150,00	15,00	1,90	0,00	6,00	19	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016			
Итого за обед:		970	39,54	43,78	198,23	1346,61	0,51	32,10	89,70	10,12	495,84	446,66	120,72	7,57	0,35	23,86					
Полдник																					
1	Ватрушка с повидлом или Выпечка п/п	50	3,20	1,80	22,00	117,10	0,00	0,30	1,50	0,80	21,00	37,20	6,60	0,60	0,00	1,70	558	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016			
2	Напиток молочный	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			
Итого за полдник:		250	3,26	1,86	29,37	147,29	0,00	1,70	1,50	0,83	23,42	37,20	7,86	0,93	0,00	1,98					
Итого за завтрак+обед:		1770	62,32	73,10	302,73	2099,91	0,72	37,71	199,22	12,31	805,88	833,53	181,88	10,09	0,75	35,46					

Х

№ п/п	Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетиче- ская ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ по сборнику	Наименование сборника
							В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг, тоэк. экв.	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	В2, мг	I, мкг		
День 9 (четверг)																		
Завтрак																		
1	Омлет	220	23,00	24,70	4,30	331,50	0,10	0,40	23,30	1,00	172,80	378,00	29,10	4,20	0,80	39,30	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	0,60	0,06	2,85	551	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Хлеб из муки пшеничной	80	6,00	2,30	41,10	209,40	0,10	0,00	0,00	1,40	18,80	67,20	10,40	1,00	0,00	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за завтрак:		550	33,43	30,77	77,93	722,62	0,26	0,48	33,40	3,00	223,14	446,21	48,04	5,82	0,86	42,15		
Обед																		
1	Салат картофельный с растительным маслом	100	1,75	7,33	13,51	127,03	0,10	9,14	0,00	3,19	17,84	52,87	20,53	0,84	0,07	4,44	90	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Суп картофельный с горохом	240	5,20	4,20	18,80	133,50	0,20	6,20	0,00	1,80	36,60	102,30	36,70	1,90	0,10	4,10	132	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Сухарики из хлеба пшеничного	10	1,10	0,40	7,40	37,40	0,00	0,00	0,00	0,20	3,40	12,00	1,90	0,20	0,00	0,00	487	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Плов курдюный	220	20,80	23,50	43,10	467,20	0,10	6,00	53,90	4,20	25,70	221,70	48,90	2,10	0,20	6,20	331	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	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
6	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
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,40	0,70	29,60	137,90	0,10	0,00	0,00	0,50	150,00	150,00	15,00	1,90	0,00	6,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за обед:		870	37,25	37,49	153,17	1098,31	0,56	25,34	53,90	10,77	256,94	538,87	136,23	10,22	0,40	20,74		
Полдник																		
1	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	ПП	ПП
2	Компот из плодов сушеных	200	0,50	0,00	14,80	61,60	0,00	0,60	120,00	0,00	14,00	23,00	11,00	360,00	0,00	0,00	455	Сборник для предп общест. питания при облаеобразов. школах - Хлеботролинформ, 2004 г
Итого за полдник:		240	3,50	3,92	44,56	228,40	0,03	0,60	124,00	1,40	25,60	23,00	19,00	360,84	0,02	0,00		
Итого за день:		1660	74,18	72,18	275,66	2049,33	0,86	26,42	211,30	15,16	505,67	1008,08	203,27	376,88	1,27	62,89		

№ п/п	Наименование	Выход			Белки			Жиры			Углеводы			Энергетиче-ская ценность Ккал	В. л, мг	Витамины			Минеральные вещества					№ по сборнику	Наименование сборника
		г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г			г	г	г	г	г	г	г	г		

День 10 (пятница)

Завтрак

1	Каша пшеничная	250	7,20	6,30	34,40	223,50	0,20	0,60	21,80	0,10	127,40	174,70	44,50	1,10	0,10	10,50	199	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Сыр	10	2,30	3,00	0,00	35,80	0,00	0,10	26,00	0,10	22,00	54,00	3,50	0,10	0,00	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	Чай с повидлом	200	0,10	0,06	9,10	37,32	0,00	0,22	0,00	0,00	11,86	0,00	25,58	0,38	0,004	0,00	420	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:		620	14,50	11,50	84,14	498,04	0,30	10,92	47,80	1,42	191,36	228,70	90,38	4,50	0,14	12,50		

Обед

1	Винегрет	100	1,60	4,20	9,10	80,50	0,10	8,30	0,00	1,90	38,00	47,10	20,70	0,90	0,00	4,80	20	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Суп крестьянский с крупой	250	2,60	5,10	13,70	111,50	0,10	14,90	7,50	1,90	134,40	73,20	21,50	0,80	0,10	3,60	137	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Гуляш из мяса птицы	100	12,21	10,08	3,14	152,09	0,05	2,10	38,00	0,09	12,15	89,70	11,71	0,93	0,08	3,30	311	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 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	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
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,40	0,70	29,60	137,90	0,10	0,00	0,00	0,50	150,00	150,00	15,00	1,90	0,00	6,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за обед:		950	31,41	27,21	153,75	985,44	0,53	28,30	61,70	6,47	379,92	360,02	90,28	7,10	0,24	19,73		

Полдник

1	Ватрушка с повидлом или Выпечка п/п	50	3,20	1,80	22,00	117,10	0,00	0,30	1,50	0,80	21,00	37,20	6,60	0,60	0,00	1,70	558	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Напиток из плодов сухих (язюм)	200	0,37	0,08	24,51	100,25	0,02	0,00	0,08	0,08	13,22	20,64	6,72	0,52	0,01	0,00	160242	Сборник рец.блюд и кулинар. для обуч. образцов. орган. под ред. С.В. Маслова, 2015
Итого за полдник:		250	3,57	1,88	46,51	217,35	0,02	0,30	1,58	0,88	34,22	57,84	13,32	1,12	0,01	1,70		
Итого за день:		1820	49,47	40,59	284,41	1700,83	0,85	39,52	111,08	8,77	605,50	646,56	193,98	12,72	0,39	33,93		
Итого за 5 дней:		8780	320,32	295,17	1491,80	9906,49	4,13	143,27	935,46	58,87	3442,65	3877,23	1096,45	784,89	3,68	340,00		
Итого в среднем за 10 дней:		1775	63,90	55,71	305,26	1980,54	0,87	33,15	181,68	11,16	792,89	798,93	211,38	119,61	0,73	74,47		