СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ « Средняя общеобразовательная школа №1 **»**
_____ Егорова Е.В.
« 08 **»** октября **2021**

УТВЕРЖДЕНО:
организатор питания И.П. А.С. Филин
_____ **А.С. Филин**
« 08 **»** октября **2021**

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

(завтраки, обеды, полдники)

в общеобразовательных учреждениях

Сергиево-Посадского городского округа Московской области

1 ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)

Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность		Минеральные вещества								Витамины														№ ТК сборника	Сборник
											Ca,мг		Mg,мг		Fe,мг		P,мг		A,мкг		E,мг		B1,мг		C,мг		B2,мг		I,мкг		Se,мкг			
	7-11.л	12-18.л	7-11.л	12-18.л	7-11.л	12-18.л	7-11.л	12-18.л	7-11.л	12-18.л	7-11.л	12-18.л	7-11.л	12-18.л	7-11.л	12-18.л	7-11.л	12-18.л	7-11.л	12-18.л	7-11.л	12-18.л	7-11.л	12-18.л	7-11.л	12-18.л	7-11.л	12-18.л	7-11.л	12-18.л	7-11.л	12-18.л		
ЗАВТРАК																																		
Макароны с сыром	200	200	15,1	15,1	13,6	13,6	49,0	49,0	379,0	379,0	85,5	85,5	22,4	22,4	1,5	1,5	234,2	234,2	95,2	95,2	1,2	1,2	0,1	0,1	0,2	0,2	0,1	0,1	1,4	1,4	0,0	0,0	226	Для обуч.образовательных организаций Кучма.2016
Фрукты свежие по сезонности	100	100	0,8	0,8	0,2	0,2	7,5	7,5	35,0	35,0	35,0	35,0	11,0	11,0	0,1	0,1	17,0	17,0	0,0	0,0	0,2	0,2	0,1	0,1	38,0	38,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	399	Для обуч.образовательных организаций Кучма.2016
Кофейный напиток злаковый на молоке	200	200	4,4	4,4	4,0	4,0	16,4	16,4	119,6	119,6	165,4	165,4	32,8	32,8	1,7	1,7	133,0	133,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,4	2,4	0,7	0,7	0,2	0,2	18,8	18,8	0,0	0,0	418	Для обуч.образовательных организаций Кучма.2016, ТТК
Хлеб из муки пшеничной	20	50	1,5	4,0	0,6	1,5	10,3	24,2	52,3	130,8	4,7	10,0	2,6	5,5	0,2	0,5	16,8	34,0	0,0	0,0	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0,0	12,4	15,5	18	Для обуч.образовательных организаций Кучма.2016
Итого за прием	**520**	**550**	**21,8**	**24,3**	**18,4**	**19,3**	**83,2**	**97,1**	**585,9**	**664,4**	**290,6**	**295,9**	**68,8**	**71,7**	**3,5**	**3,8**	**401,0**	**418,2**	**95,2**	**95,2**	**1,7**	**1,7**	**2,6**	**2,6**	**38,9**	**38,9**	**0,3**	**0,3**	**20,2**	**20,8**	**12,5**	**15,6**		
ОБЕД																																		
Икра кабачковая	60	100	0,7	1,2	2,4	4,0	3,8	6,3	39,4	65,6	45,5	75,8	4,5	7,5	0,4	0,7	27,9	46,4	0,0	0,0	7,4	12,3	0,020	0,030	2,3	3,8	0,0	0,0	0,13	0,21	0	0	73	Могильный М.П.,Тутелян В.А.,2011г
Суп из овощей	200	250	1,4	1,8	3,1	3,9	8,1	10,2	66,7	83,3	27,8	34,8	8,0	10,0	0,6	0,8	39,4	49,3	0,0	0,0	1,9	2,3	0,020	0,020	8,3	10,8	0,03	0,03	7,00	7,00	0,34	0,43	99	Могильный М.П.,Тутелян В.А.,2011г
Тефтели мясные	100	100	8,1	8,1	9,0	9,0	10,7	10,7	157,0	157,0	40,2	40,2	10,0	10,0	0,9	0,9	35,8	35,8	35,8	35,8	0,6	0,6	0,006	0,006	0,8	0,8	0,1	0,1	1,9	1,9	0,8	0,8	278	Могильный М.П.,Тутелян В.А.,2011г
Каша гречневая рассыпчатая	150	180	7,1	8,5	1,9	2,2	28,6	34,3	162,3	194,8	8,2	9,9	35,0	45,0	4,0	5,5	203,9	245,0	0,0	0,0	0,3	0,4	0,012	0,014	0,0	0,0	0,1	0,1	25,3	26,8	3,5	4,2	302	Могильный М.П.,Тутелян В.А.,2011г
Компот из апельсинов	180	200	0,5	0,5	0,1	0,1	30,6	34,0	127,1	141,2	20,7	23,0	3,4	3,8	0,2	0,2	10,5	11,5	0,0	0,0	0,1	0,1	0,036	0,040	11	12	0,01	0,01	1	1	0,2	0,2	346	Могильный М.П.,Тутелян В.А.,2011г
Хлеб ржаной	40	65	2,8	3,4	0,5	0,6	13,9	17,4	69,4	86,7	21,8	27,3	15,3	18,3	0,6	0,9	2,4	3,0	0,0200	0,0030	0,0	0,0	0,160	0,260	0,6	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	15,5	20,0		
Хлеб из муки пшеничной	30	50	3,0	4,0	1,2	1,5	20,6	24,2	104,7	119,5	9,4	11,5	2,6	3,5	0,5	0,5	32,0	34,0	0,0	0,0	0,7	0,7	0,000	0,000	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0,0	12,4	15,5	18	Для обуч.образовательных организаций Кучма.2016
Итого за прием	**760**	**945**	**23,6**	**27,4**	**18,1**	**21,3**	**116,3**	**137,0**	**726,5**	**848,1**	**173,6**	**222,5**	**78,8**	**98,1**	**7,2**	**9,4**	**351,9**	**424,9**	**35,8**	**35,8**	**11,0**	**16,4**	**0,254**	**0,370**	**22,9**	**28,2**	**0,3**	**0,3**	**35,3**	**36,9**	**32,7**	**41,2**		
ПОЛДНИК																																		
Морковная запеканка с творогом	150	200	13,5	18,0	15,0	20,0	30,0	40,0	322,5	430,0	37,8	50,4	1,5	2,0	0,8	0,9	8,0	10,6	69,0	92,0	0,6	0,1	0,060	0,080	1,95	2,60	0,02	0,03	1,3	1,7	0,36	0,48	163	Могильный М.П.,Тутелян В.А.,2011г
Сок яблочный	180	200	0,8	0,9	0,2	0,2	16,6	18,4	70,5	78,3	12,6	14,0	3,6	4,0	0,4	0,4	12,6	14,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,018	0,020	3,60	4,00	0,18	0,02	1,80	2,00	0,00	0,00	389	Могильный М.П.,Тутелян В.А.,2011г
Итого за прием	**330**	**400**	**14,3**	**18,9**	**15,2**	**20,2**	**46,6**	**58,4**	**393,0**	**508,3**	**50,4**	**64,4**	**5,1**	**6,0**	**1,2**	**1,3**	**20,6**	**24,6**	**69,0**	**92,0**	**0,6**	**0,1**	**0,078**	**0,100**	**5,6**	**6,6**	**0,2**	**0,05**	**3,1**	**3,7**	**0,36**	**0,48**		
Итого за день			**59,7**	**70,6**	**51,7**	**60,8**	**246,1**	**292,5**	**1705,4**	**2020,7**	**514,6**	**582,8**	**152,7**	**175,8**	**11,9**	**14,5**	**773,4**	**867,7**	**200,0**	**223,0**	**13,3**	**18,2**	**2,954**	**3,070**	**67,3**	**73,7**	**0,6**	**0,74**	**58,6**	**61,4**	**46,08**	**57,98**		

2 ДЕНЬ (ВТОРНИК)

Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность		Минеральные вещества								Витамины												№ ТК сборника	Сборник
											Ca,мг		Mg,мг		Fe,мг		P,мг		A,мкг		E,мг		B1,мг		C,мг		B2,мг		I,мкг		Se,мкг			
	7-11л	12-18л	7-11л	12-18л	7-11л	12-18л	7-11л	12-18л	7-11л	12-18л	7-11л	12-18л	7-11л	12-18л	7-11л	12-18л	7-11л	12-18л	7-11л	12-18л	7-11л	12-18л	7-11л	12-18л	7-11л	12-18л	7-11л	12-18л	7-11л	12-18л	7-11л	12-18л		
ЗАВТРАК																																
Каша пшенная	200	200	5,7	5,7	5,1	5,1	27,5	27,5	178,8	178,8	101,9	101,9	35,6	35,6	0,9	0,9	139,7	139,7	17,4	17,4	0,1	0,1	0,1	0,1	0,5	0,5	0,1	0,1	8,4	8,4	28,4	31,5	199	Для обуч.образовательных организаций Кучма.2016
Печенье	20	20	1,5	1,5	2,0	2,0	14,9	14,9	83,4	83,4	5,8	5,8	4,0	4,0	0,4	0,4	18,0	18,0	2,0	2,0	0,7	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		ПП
Масло сливочное	10	20	0,1	0,2	8,3	16,6	0,1	0,2	74,9	149,8	1,2	2,4	0,0	0,0	0,0	0,0	1,9	3,8	30,0	60,0	0,1	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,9	1,8	0,0	0,0	13	Для школ. Перевалова 2013
Сыр (порциями)	10	10	2,3	2,3	3,0	3,0	0,0	0,0	35,8	35,8	22,0	22,0	3,5	3,5	0,1	0,1	54,0	54,0	26,0	26,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	16	Для обуч.образовательных организаций Кучма.2016
Чай с молоком	200	200	2,4	2,4	2,6	2,6	9,8	9,8	71,7	71,7	100,4	100,4	11,2	11,2	0,1	0,1	78,6	78,6	12,0	12,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,5	0,1	0,1	7,2	7,2			378	Для обучающихся во всех обр. уч., Могильный 2011. ТТК
Хлеб из муки пшеничной	60	60	4,5	4,5	1,7	1,7	30,8	30,8	157,0	157,0	14,1	14,1	7,8	7,8	0,7	0,7	50,4	50,4	0,0	0,0	1,0	1,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0,0	12,4	15,5	18	Для обуч.образовательных организаций Кучма.2016
Итого за прием	**500**	**510**	**16,5**	**16,6**	**22,7**	**31,0**	**83,1**	**83,2**	**601,6**	**676,5**	**245,4**	**246,6**	**62,1**	**62,1**	**2,2**	**2,2**	**342,6**	**344,5**	**87,4**	**117,4**	**2,0**	**2,1**	**0,2**	**0,2**	**1,1**	**1,1**	**0,2**	0,2	**16,5**	**17,4**	**40,8**	**47,0**		
ОБЕД																																
Салат из квашеной капусты	60	100	1,6	2,6	5,0	8,3	7,6	12,7	82,6	137,7	31,3	52,2	4,8	8,0	0,4	0,6	20,4	34,0	0,0	0,0	9,2	15,4	0,010	0,020	1,2	2,0	0,03	0,05	1,07	1,78	0,30	0,50	47	Могильный М.П..Тутелян В.А..2011г
Суп картофельный рыбный	200	250	1,8	2,2	2,8	4,4	12,3	15,4	84,8	106,0	24,4	30,5	12,0	15,0	1,0	1,2	62,2	77,7	0,0	0,0	1,0	1,3	0,011	0,014	1,0	1,2	0,08	0,10	3,10	4,00	0,00	0,00	97	Могильный М.П..Тутелян В.А..2011г
Печень по-строгановски	50/40	60/40	13,3	14,7	11,2	12,4	3,5	3,9	185,0	205,5	33,2	36,8	8,5	9,4	5,0	5,5	293,3	326,0	3572,0	3968,0	3,4	3,7	0,020	0,022	0,9	1,0	0,54	0,60	4,32	4,80	0,09	0,10	255	Могильный М.П..Тутелян В.А..2011г
Картофельное пюре	150	180	3,2	3,8	9,6	11,5	18,9	22,7	180,0	216,0	45,0	54,0	14,2	17,1	1,1	1,3	90,0	108,0	5,3	6,3	0,2	0,2	0,012	0,013	1,9	2,3	0,10	0,12	2,80	3,30	0,80	0,90	128	Могильный М.П..Тутелян В.А..2011г
Напиток из плодов шиповника	180	200	0,6	0,7	0,2	0,3	18,7	20,8	79,4	88,2	19,2	21,3	1,5	1,7	0,5	0,6	3,0	3,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,001	0,001	36,0	40,0	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	388	Могильный М.П..Тутелян В.А..2011г
Хлеб ржаной	50	65	2,8	3,4	0,5	0,6	13,9	17,4	69,4	86,7	21,8	27,3	15,3	18,3	0,6	0,9	2,4	3,0	0,0200	0,0030	0,0	0,0	0,016	0,026	0,6	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	15,5	20,0		
Хлеб из муки пшеничной	30	50	3,0	4,0	1,2	1,5	20,6	24,2	104,7	119,5	9,4	11,5	2,5	3,5	0,5	0,5	32,0	34,0	0,0	0,0	0,7	0,7	0,000	0,000	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	12,40	15,50	18	Для обуч.образовательных организаций Кучма.2016
Итого за прием	**760**	**945**	**26,2**	**31,4**	**30,4**	**39,0**	**95,5**	**116,9**	**785,9**	**959,6**	**184,3**	**233,6**	**58,8**	**73,0**	**9,0**	**10,6**	**503,3**	**586,2**	**3577,3**	**3974,3**	**14,6**	**21,3**	**0,070**	**0,096**	**41,6**	**47,3**	**0,8**	**0,9**	**11,3**	**13,9**	**29,0**	**37,0**		
ПОЛДНИК																																
Хлопья кукурузные с молоком	200	250	6,3	7,9	6,7	8,4	16,6	20,7	166,6	208,0	243,0	303,7	28,2	35,3	0,3	0,4	94,3	117,8	30,0	37,5	0,0	0,0	0,000	0,000	0,5	0,6	0,31	0,40	2,43	3,03	0,26	0,30	172	Могильный М.П..Тутелян В.А..2011г
Фрукты свежие бананы	100	100	1,9	1,9	0,6	0,6	25,9	25,9	113,5	113,5	8,0	8,0	42,0	42,0	0,6	0,6	14,0	14,0	0,0	0,0	0,4	0,4	0,400	0,400	1,0	1,0	0,05	0,05	0,05	0,05	1,00	1,00		
Итого за прием	**300**	**350**	**8,2**	**9,8**	**7,3**	**9,0**	**42,5**	**46,6**	**280,1**	**321,5**	**251,0**	**311,7**	**70,2**	**77,3**	**0,9**	**1,0**	**108,3**	**131,8**	**30,0**	**37,5**	**0,4**	**0,4**	**0,400**	**0,400**	**1,5**	**1,6**	**0,36**	**0,45**	**2,48**	**3,08**	**1,26**	**1,30**		
Итого за день			**50,9**	**57,7**	**60,4**	**79,0**	**221,1**	**246,7**	**1667,6**	**1957,6**	**680,7**	**791,9**	**191,1**	**212,4**	**12,1**	**13,8**	**954,2**	**1062,5**	**3694,7**	**4129,2**	**17,0**	**23,8**	**0,670**	**0,696**	**44,2**	**50,0**	**1,36**	**1,27**	**30,3**	**34,4**	**73,7**	**87,9**		

3 ДЕНЬ (СРЕДА)

Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность		Минеральные вещества								Витамины														№ ТК сборника	Сборник
											Ca,мг		Mg,мг		Fe,мг		P,мг		A,мкг		E,мг		B1,мг		C,мг		B2,мг		I,мг		Se,мкг			
	7-11,л	12-18,л	7-11,л	12-18,л	7-11,л	12-18,л	7-11,л	12-18,л	7-11,л	12-18,л	7-11,л	12-18,л	7-11,л	12-18,л	7-11,л	12-18,л	7-11,л	12-18,л	7-11,л	12-18,л	7-11,л	12-18,л	7-11,л	12-18,л	7-11,л	12-18,л	7-11,л	12-18,л	7-11,л	12-18,л	7-11,л	12-18,л		
ЗАВТРАК																																		
Пудинг из творога	150	200	25,2	33,6	15,4	20,5	23,7	31,6	334,4	459,2	281,5	375,3	32,1	42,8	0,8	1,1	751,7	1002,2	75,0	100,0	0,5	2,0	0,2	0,3	0,6	0,8	0,4	0,5	2,6	3,5	36,8	61,4	241	Для обуч.образовательных организации Кучма.2016
Соус вишневый	50	50	0,2	0,2	0,1	0,1	17,7	17,7	72,0	72,0	9,9	9,9	6,6	6,6	0,2	0,2	7,7	7,7	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	3,8	3,8	0,0	0,0	0,5	0,5	0,0	0	334	Для обучающихся во всех обр. уч... Могильный 2011. ТТК
Фрукты свежие по сезонности	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44,4	44,4	16,0	16,0	9,0	9,0	2,2	2,2	11,0	11,0	0,0	0,0	0,2	0,2	0,0	0,0	10,0	10,0	0,0	0,0	2,0	2,0	0,1	0,1	403	обуч.образовательных организаций Кучма.2016
Чай	200	200	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	6,0	24,0	24,0	3,6	3,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,8	5,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	420	обуч.образовательных организаций Кучма.2016
Масло сливочное	10	20	0,1	0,2	8,3	16,6	0,1	0,2	74,9	149,8	1,2	2,4	0,0	0,0	0,0	0,0	1,9	3,8	30,0	60,0	0,1	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,9	1,8	0,0	0,0	13	Для школ. Перевозова 2013
Хлеб из муки пшеничной	20	50	1,5	4,0	0,6	1,5	10,3	24,2	52,3	119,5	4,7	11,5	2,6	6,5	0,2	0,5	16,8	42,0	0,0	0,0	0,3	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0,0	12,4	15,5	18	Для обуч.образовательных организаций Кучма.2016
Итого за прием	**530**	**620**	**27,4**	**38,4**	**24,8**	**39,1**	**67,6**	**89,5**	**602,0**	**868,9**	**316,9**	**418,7**	**50,3**	**64,9**	**1,5**	**4,0**	**794,9**	**1072,5**	**105,0**	**160,0**	**1,2**	**3,2**	**0,2**	**0,3**	**14,4**	**14,6**	**0,4**	**0,5**	**6,0**	**7,8**	**49,3**	**77,0**		
ОБЕД																																		
Салат из свеклы	60	100	0,8	1,4	3,6	6,0	5,0	8,3	55,7	92,8	21,2	35,4	12,3	20,6	0,8	1,3	24,4	40,6	0,00	0,00	0,0	0,0	0,010	0,017	3,90	6,6	0,0	0,0	0,6	0,6	0,1	0,1	52	Могильный М.П.,Тутелян В.А.,2011г
Суп лапша	200	250	1,9	2,3	2,3	2,8	13,5	16,9	91,2	114,0	24,4	3,5	12,0	16,0	0,8	1,2	61,2	77,7	0,00	0,00	1,0	1,3	0,110	0,140	0,96	1,2	0,03	0,03	1,0	1,3	0,9	1,2	97	Могильный М.П.,Тутелян В.А.,2011г
Куры отварные	90	100	18,8	23,5	20,6	25,8	0,4	0,5	262,4	328,0	44,8	56,0	8,0	10,0	1,6	2,0	132,8	166,0	80,00	100,00	0,8	1,0	0,030	0,040	1,89	2,4	0,06	0,07	2,9	2,9	23,2	29,0	288	Могильный М.П.,Тутелян В.А.,2011г
Рис с овощами	150	180	3,8	4,5	7,8	9,3	39,3	47,2	242,0	290,4	17,0	20,5	14,0	17,0	0,6	0,7	40,0	48,0	4,00	4,80	0,3	0,3	0,030	0,040	0,00	0,0	0,03	0,03	2,1	2,5	7,2	8,6	517	Могильный М.П.,Тутелян В.А.,2011г
Компот из свежих яблок	180	200	0,2	0,2	0,2	0,2	25,1	27,9	103,1	114,6	12,7	14,2	2,3	2,5	0,86	0,95	4,0	4,4	0,0	0,0	0,1	0,1	0,018	0,020	0,81	0,90	0,00	0,00	0,72	0,80	0,09	0,10	342	Могильный М.П.,Тутелян В.А.,2011г
Хлеб ржаной	50	65	2,8	3,4	0,5	0,6	13,9	17,4	69,4	86,7	21,8	27,3	15,3	18,3	0,6	0,9	2,4	3,0	0,02	0,00	0,0	0,0	0,160	0,260	0,6	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	15,5	20,0		
Хлеб из муки пшеничной	30	50	3,0	4,0	1,2	1,5	20,6	24,2	104,7	119,5	9,4	11,5	2,5	3,5	0,5	0,5	32,0	34,0	0,00	0,00	0,7	0,7	0,000	0,000	0,00	0,0	0	0,0	0,0	0,0	12,4	15,5	18	Для обуч.образовательных организаций Кучма.2016
Итого за прием	**760**	**945**	**30,8**	**37,5**	**32,5**	**40,0**	**113,9**	**131,4**	**874,7**	**1045,3**	**117,4**	**142,5**	**66,4**	**87,9**	**5,8**	**7,6**	**296,8**	**373,8**	**84,02**	**104,80**	**2,3**	**2,8**	**0,358**	**0,517**	**8,2**	**11,8**	**0,1**	**0,1**	**7,3**	**8,1**	**59,3**	**74,5**		
ПОЛДНИК																																		
Фрукты свежие по	100	100	1,9	1,9	0,6	0,6	25,9	25,9	113,5	113,5	8,0	8,0	21,0	21,0	0,6	0,6	28,0	28,0	0,0	0,0	0,4	0,4	0,400	0,400	1,00	1,00	0,1	0,1	0,05	0,05	1	1		
Печенье	10	50	0,3	1,5	0,3	1,5	36,0	14,4	47,4	237,0	1,0	5,0	0,2	1,0	0,1	0,5	3,3	16,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,000	0,000	0,4	1,2	0,01	0,05	0,80	4,00	0,26	1,30		
Кисломолочный напиток	200	200	5,8	5,8	3,2	3,2	8,4	8,4	102,0	102,0	248,0	248,0	14,0	14,0	0,2	0,2	84,0	84,0	40,0	40,0	0,0	0,0	0,040	0,040	0,6	0,6	0,3	0,3	1,8	1,8	4,0	4,0	386	Могильный М.П.,Тутелян В.А.,2011г
Итого за прием	**310**	**350**	**7,9**	**9,2**	**4,1**	**5,3**	**70,3**	**48,7**	**262,9**	**452,5**	**257,0**	**261,0**	**35,2**	**36,0**	**0,8**	**1,3**	**115,3**	**128,5**	**40,0**	**40,0**	**0,4**	**0,4**	**0,440**	**0,440**	**2,0**	**2,8**	**0,3**	**0,4**	**2,7**	**5,9**	**5,3**	**6,3**		
Итого за день			**40,2**	**96,0**	**84,2**	**109,7**	**209,7**	**253,2**	**1928,1**	**2366,7**	**521,2**	**478,7**	**151,9**	**188,8**	**8,1**	**12,8**	**1207,0**	**1574,8**	**229,0**	**304,8**	**7,8**	**134,7**	**0,998**	**1,217**	**24,6**	**29,2**	**0,9**	**1,1**	**16,0**	**21,7**	**113,9**	**157,8**		

Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность		4 ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ) Минеральные вещества								Витамины														№ ТК сборника	Сборник
	7-11,л	12-18,л	7-11,л	12-18,л	7-11,л	12-18,л	7-11,л	12-18,л	7-11,л	12-18,л	Ca,мг 7-11,л	Ca,мг 12-18,л	Mg,мг 7-11,л	Mg,мг 12-18,л	Fe,мг 7-11,л	Fe,мг 12-18,л	P,мг 7-11,л	P,мг 12-18,л	A,мкг 7-11,л	A,мкг 12-18,л	E,мг 7-11,л	E,мг 12-18,л	B1,мг 7-11,л	B1,мг 12-18,л	C,мг 7-11,л	C,мг 12-18,л	B2,мг 7-11,л	B2,мг 12-18,л	I,мкг 7-11,л	I,мкг 12-18,л	Se,мкг 7-11,л	Se,мкг 12-18,л		
ЗАВТРАК																																		
Каша рисовая	200	200	5,0	5,0	10,5	10,5	28,0	28,0	226,9	226,9	1,2	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	1,9	1,9	30,0	30,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0,9	0,9	3,69	4,1	202	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016
Кофейный напиток злаковый на молоке	200	200	4,4	4,4	4,0	4,0	16,4	16,4	119,6	119,6	165,4	165,4	32,8	32,8	1,7	1,7	133,0	133,0	18,0	18,0	0,0	0,0	2,4	2,4	0,7	0,7	0,2	0,2	18,8	18,8	0	0	418	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016, ТТК
Сыр (порциями)	10	10	2,3	2,3	3,0	4,5	0,0	0,0	35,8	35,8	22,0	22,0	3,5	3,5	0,1	0,1	54,0	54,0	26,0	26,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0	0,0	0	0,4	0,4	16	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016
Булочка с изюмом или вымечка п/п	50	50	4,4	4,4	3,8	3,8	26,5	26,5	157,7	157,7	27,9	27,9	8,5	8,5	0,6	0,6	52,4	52,4	10,1	10,1	0,6	0,6	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	2,9	2,9	0	0	551	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016
Хлеб из муки пшеничной	40	50	3,0	4,0	1,2	1,5	20,6	24,2	104,7	119,5	9,4	11,5	5,2	6,5	0,5	0,5	33,6	42,0	0,0	0,0	0,7	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0,0	12,4	15,5	18	Для обуч образовательных организаций Кучма,2017
Итого за прием	**500**	**510**	**19,1**	**20,1**	**22,5**	**24,3**	**91,5**	**95,1**	**644,7**	**659,5**	**225,9**	**228,0**	**50,0**	**51,3**	**2,9**	**2,9**	**274,9**	**283,3**	**84,1**	**84,1**	**1,5**	**1,5**	**2,5**	**2,5**	**0,9**	**0,9**	**0,3**	**0,3**	**22,6**	**22,6**	**16,5**	**20,0**		
ОБЕД																																		
Кукуруза консервированная	60	100	0,6	1,0	0,9	2,0	2,9	4,8	22,1	36,9	2,8	4,6	0,1	0,2	0,12	0,20	4,2	7,0	4,2	7,0	0,0	0,0	0,600	1,000	1,40	2,30	0,01	0,20	0,00	0,00	0,15	0,30		
Щи из свежей капусты с картофелем	200	250	1,4	1,8	4,0	5,0	6,3	7,9	71,8	89,8	39,4	49,3	8,5	11,0	0,66	0,83	39,2	49,0	0,0	0,0	1,9	2,4	0,100	0,120	1,26	1,50	0,03	0,04	17,00	19,00	0,34	0,43	88	Могильный М.П.,Тутелян В.А.,2011г
Рыба, тушенная в томате с овощами	60/30	100/30	12,0	18,0	5,9	8,8	1,1	1,6	105,0	157,5	39,1	58,6	24,0	36,0	0,50	1,28	162,2	243,3	5,8	8,7	2,5	3,8	0,050	0,080	3,73	5,40	0,09	0,15	4,50	6,90	25,26	41,04	229	Могильный М.П.,Тутелян В.А.,2011г
Картофель отварной	150	180	2,9	3,8	4,4	5,8	23,0	30,7	142,3	189,8	14,6	19,5	15,0	20,0	1,15	1,54	79,7	106,3	0,0	0,0	0,2	0,3	0,300	0,400	2,10	2,80	0,12	0,16	3,30	4,40	1,50	2,00	310	Могильный М.П.,Тутелян В.А.,2011г
Компот из апельсинов	180	200	0,5	0,5	0,1	0,1	30,60	34,0	127,1	141,2	20,7	23,0	3,4	3,8	0,22	0,24	10,5	11,5	0,0	0,0	0,1	0,1	0,036	0,040	10,80	12,00	0,01	0,01	1,00	1,00	0,18	0,20	346	Могильный М.П.,Тутелян В.А.,2011г
Хлеб ржаной	50	70	2,8	3,4	0,5	0,6	13,9	17,4	69,4	86,7	21,8	27,3	15,3	18,3	0,6	0,9	2,4	3,0	0,0200	0,0030	0,0	0,0	0,160	0,260	0,62	0,78	0,0	0,0	0,0	0,0	15,5	20,0		
Хлеб из муки пшеничной	30	50	3,0	4,0	1,2	1,5	20,6	24,2	104,7	119,5	9,4	11,5	2,5	3,5	0,50	0,50	32,0	34,0	0,0	0,0	0,7	0,7	0,000	0,000	0,00	0,00	0	0,0	0,0	0,0	12,4	15,5	18	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016
Итого за прием	**760**	**980**	**23,1**	**32,4**	**16,8**	**23,7**	**98,4**	**120,5**	**642,3**	**821,3**	**147,8**	**193,8**	**68,8**	**92,8**	**3,75**	**5,49**	**330,2**	**454,1**	**10,0**	**15,7**	**5,4**	**7,2**	**1,246**	**1,900**	**19,91**	**24,78**	**0,3**	**0,56**	**25,80**	**31,30**	**55,28**	**79,47**		
ПОЛДНИК																																		
Винегрет с сельдью	70/30	70/30	2,6	2,6	3,8	3,8	4,7	4,7	83,3	83,3	38,5	38,5	11,0	11,0	0,9	0,9	69,3	69,3	2,4	2,4	3,5	3,5	0,050	0,050	5,2	5,2	0,01	0,01	1,20	1,20	0,23	0,23	69	Могильный М.П.,Тутелян В.А.,2011г
Хлеб из муки пшеничной	30	30	2,4	2,4	0,3	0,3	14,5	14,5	71,7	71,7	21,8	21,8	15,0	15,0	0,4	0,4	2,4	2,4	2,4	2,4	0,0	0,0	3,120	3,120	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00	12,40	15,50		
Сок абрикосовый	180	200	1,0	1,0	0,2	0,2	18,8	20,2	77,1	85,7	36,0	40,0	9,0	10,0	0,4	0,4	32,4	36,0	0,0	0,0	1,4	1,6	0,036	0,040	7,2	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,2	389	Могильный М.П.,Тутелян В.А.,2011г
Итого за прием	**300**	**330**	**5,9**	**6,0**	**4,3**	**4,3**	**38,0**	**39,4**	**232,1**	**240,7**	**96,4**	**100,3**	**35,0**	**36,0**	**1,6**	**1,7**	**104,1**	**107,7**	**4,8**	**4,8**	**4,9**	**5,1**	**3,206**	**3,210**	**13,0**	**13,8**	**0,0**	**0,01**	**1,2**	**1,2**	**12,83**	**15,93**		
Итого за день			**48,1**	**58,4**	**43,5**	**52,4**	**227,8**	**254,9**	**1 519,2**	**1 721,4**	**373,7**	**522,1**	**153,8**	**180,1**	**8,2**	**10,1**	**709,3**	**845,2**	**99,0**	**104,7**	**11,9**	**13,8**	**6,956**	**7,000**	**33,8**	**39,5**	**0,6**	**0,8**	**49,6**	**55,1**	**85,0**	**115,7**		

5 ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)

Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность		Минеральные вещества								Витамины														№ ТК сборника	Сборник
											Ca,мг		Mg,мг		Fe,мг		P,мг		A,мкг		E,мг		B1,мг		C,мг		B2,мг		I,мг		Se,мкг			
	7-11.л	12-18.л	7-11.л	12-18.л	7-11.л	12-18.л	7-11.л	12-18.л	7-11.л	12-18.л	7-11.л	12-18.л	7-11.л	12-18.л	7-11.л	12-18.л	7-11.л	12-18.л	7-11.л	12-18.л	7-11.л	12-18.л	7-11.л	12-18.л	7-11.л	12-18.л	7-11.л	12-18.л	7-11.л	12-18.л	7-11.л	12-18.л		
ЗАВТРАК																																		
Омлет с сыром запеченный	200	200	23,6	23,6	30,2	30,2	3,3	3,3	379,9	379,9	187,2	187,2	31,1	31,1	3,6	3,6	426,5	426,5	94,0	94,0	1,0	1,0	0,1	0,1	0,5	0,5	0,7	0,7	31,2	31,2	26,0	34,7	231	Для обуч.образовательных организаций Кучма,2016
Чай	200	200	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	6,0	24,0	24,0	3,6	3,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,8	5,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	420	Для обуч.образовательных организаций Кучма,2016, ТТК
Печенье	40	40	3,0	3,0	3,9	3,9	29,8	29,8	166,8	166,8	11,6	11,6	8,0	8,0	0,8	0,8	36,0	36,0	4,0	4,0	1,4	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		пп
Хлеб из муки пшеничной	60	60	4,5	4,5	1,7	1,7	30,8	30,8	157,0	157,0	14,1	14,1	7,8	7,8	0,7	0,7	50,4	50,4	0,0	0,0	1,0	1,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0,0	12,4	15,5	18	Для обуч.образовательных организаций Кучма,2016
Итого за прием	**500**	**500**	**31,1**	**31,1**	**35,8**	**35,8**	**75,7**	**69,9**	**727,7**	**727,7**	**216,5**	**216,5**	**46,9**	**46,9**	**5,1**	**5,1**	**518,7**	**518,7**	**98,0**	**98,0**	**2,0**	**3,4**	**0,3**	**0,2**	**0,5**	**0,5**	**0,7**	**0,7**	**31,2**	**31,2**	**38,4**	**50,2**		
ОБЕД																																		
Горошек консервированный	60	100	0,6	1,0	0,9	2,0	2,9	4,8	22,1	36,9	2,8	4,6	0,1	0,2	0,12	0,20	4,2	7,0	4,2	7,0	0,0	0,0	0,600	1,000	1,40	2,30	0,01	0,20	0,00	0,00	0,15	0,30	71	Могильный М.П.,Тутелян В.А.,2011г
Рассольник ленинградский	200	250	1,9	2,3	4,4	5,2	12,5	15,6	98,0	120,0	10,0	12,0	0,7	0,9	45,4	56,7	0,0	0,0	1,9	2,4	0,140	0,180	6,7	8,4	0,05	0,07	19,00	20,70	0,75	0,94	0,00	0,00	96	Могильный М.П.,Тутелян В.А.,2011г
Голубцы ленивые с соусом сметанным	240	240	11,6	14,5	9,6	12,0	10,2	12,8	174,8	218,5	21,6	27,0	14,0	17,0	1,1	1,3	94,4	118,0	42,8	48,0	1,8	2,2	0,080	0,100	0,2	0,2	0,11	0,13	1,5	1,8	3,0	3,8	268	Могильный М.П.,Тутелян В.А.,2011г
Компот из смеси сухофруктов	180	200	0,6	0,7	0,1	0,1	28,8	32,0	119,5	132,8	28,8	32,5	7,7	8,5	0,6	0,7	21,1	23,4	0,0	0,0	0,5	0,5	0,036	0,040	0,6	0,7	0,0	0,0	0	0	0	0	349	Могильный М.П.,Тутелян В.А.,2011г
Хлеб ржаной	50	70	2,8	3,4	0,5	0,6	13,9	17,4	69,4	86,7	21,8	27,3	15,3	18,3	0,6	0,9	2,4	3,0	0,0200	0,0030	0,0	0,0	0,160	0,260	0,6	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	15,5	20,0		
Хлеб из муки пшеничной	30	50	3,0	4,0	1,2	1,5	20,6	24,2	104,7	119,5	9,4	11,5	2,5	6,5	0,5	0,5	32,0	34,0	0,0	0,0	0,7	0,7	0,000	0,000	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0,0	12,4	15,5	18	Для обуч.образовательных организаций Кучма,2016
Итого за прием	**560**	**460**	**20,5**	**25,8**	**16,5**	**21,4**	**88,9**	**106,7**	**588,4**	**714,3**	**94,4**	**114,8**	**40,3**	**51,4**	**48,3**	**60,3**	**154,1**	**185,5**	**48,9**	**57,4**	**3,1**	**3,6**	**7,576**	**9,780**	**2,8**	**4,1**	**19,1**	**21,0**	**2,3**	**2,7**	**31,0**	**39,6**		
ПОЛДНИК																																		
Икра кабачковая	60	100	0,7	1,2	2,4	4,0	3,8	6,3	39,4	65,6	45,5	75,8	4,5	7,5	0,4	0,7	27,9	46,4	0,0	0,0	7,4	12,3	0,020	0,030	2,3	3,8	0,0	0,0	0,13	0,21	0	0	73	Могильный М.П.,Тутелян В.А.,2011г
Колеты рыбные	90	100	12,7	15,9	8,5	10,7	12,2	15,2	177,4	221,8	42,6	53,2	3,0	3,5	0,70	0,88	96,5	120,6	14,8	18,5	3,1	3,9	0,072	0,100	1,17	1,46	0,07	0,09	1,10	1,30	11,04	13,80	234	Могильный М.П.,Тутелян В.А.,2011г
Хлеб ржаной	30	50	2,8	3,4	0,5	0,6	13,9	17,4	69,4	86,7	15,3	18,3	0,6	0,9	2,4	3,0	0,0200	0,0030	0,0	0,0	0,160	0,260	0,6	0,8	0,0	1,0	0,0	0,0	15,5	20,0				
Сок персиковый	180	200	1,0	1,0	0,2	0,2	18,8	20,2	77,1	85,7	36,0	40,0	9,0	10,0	0,4	0,4	32,4	36,0	0,0	0,0	1,4	1,6	0,036	0,040	7,2	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,2	389	Могильный М.П.,Тутелян В.А.,2011г
Итого за прием	**360**	**450**	**17,1**	**21,4**	**11,6**	**15,5**	**48,6**	**59,1**	**363,3**	**459,8**	**139,3**	**187,3**	**17,1**	**21,9**	**3,9**	**5,0**	**156,8**	**203,0**	**14,8**	**18,5**	**12,1**	**18,0**	**0,748**	**0,950**	**10,7**	**14,3**	**0,1**	**0,1**	**16,7**	**21,5**	**11,2**	**14,0**		
Итого за день			**68,7**	**78,4**	**63,9**	**72,6**	**213,3**	**235,7**	**1679,4**	**1901,8**	**310,9**	**518,7**	**104,3**	**120,2**	**57,3**	**70,4**	**829,6**	**907,2**	**161,7**	**173,9**	**17,2**	**25,0**	**8,624**	**10,930**	**14,1**	**18,9**	**19,9**	**21,8**	**50,1**	**55,5**	**80,6**	**103,8**		

6 ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)

Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность		Минеральные вещества								Витамины												№ ТК сборника	Сборник
											Ca,мг		Mg,мг		Fe,мг		P,мг		A,мкг		E,мг		B1,мг		C,мг		B2,мг		I,мкг		Se,мкг			
	7-11л	12-18л	7-11л	12-18л	7-11л	12-18л	7-11л	12-18л	7-11л	12-18л	7-11л	12-18л	7-11л	12-18л	7-11л	12-18л	7-11л	12-18л	7-11л	12-18л	7-11л	12-18л	7-11л	12-18л	7-11л	12-18л	7-11л	12-18л	7-11л	12-18л	7-11л	12-18л		
ЗАВТРАК																																		
Каша пшенная	200	200	5,7	5,7	5,1	5,1	27,5	27,5	178,8	178,8	101,9	101,9	35,6	35,6	0,9	0,9	139,7	137,9	17,4	17,4	0,1	0,1	0,1	0,1	0,5	0,5	0,1	0,1	8,4	8,4	0,0	0,0	199	Для обуч.образовательных организаций Кучма.2016
Ватрушка с творогом или Выпечка п/п	50	50	6,2	6,2	3,7	3,7	21,5	21,5	144,1	144,1	50,2	50,2	9,4	9,4	3,0	3,0	126,1	126,1	9,0	9,0	1,0	1,0	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	2,1	2,1	3,5	4,2	559	Для обуч.образовательных организаций Кучма.2016
Сыр (порциями)	10	10	2,3	2,3	3,0	3,0	0,0	0,0	35,8	35,8	22,0	22,0	3,5	3,5	0,2	0,2	54,0	54,0	26,0	26,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	16	Для обуч.образовательных организаций Кучма.2016
Кофейный напиток из цикория с молоком	200	200	3,9	3,9	3,8	3,8	13,7	13,7	104,9	104,9	145,4	154,4	16,8	16,8	0,0	0,0	109,2	109,2	18,0	18,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,7	0,2	0,2	10,8	10,8	0,4	0,6	419	Для обуч.образовательных организаций Кучма.2016
Хлеб из муки пшеничной	40	40	3,0	3,0	1,2	1,2	20,6	20,6	104,7	104,7	9,4	9,4	5,2	5,2	0,5	0,5	33,6	33,6	0,0	0,0	0,7	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0,0	12,4	15,5	18	Для обуч.образовательных организаций Кучма.2016
Итого за прием	**500**	**500**	**21,1**	**21,1**	**16,8**	**16,8**	**83,3**	**83,3**	**568,3**	**568,3**	**328,9**	**337,9**	**70,5**	**70,5**	**4,6**	**4,6**	**462,6**	**460,8**	**70,4**	**70,4**	**1,9**	**1,9**	**0,2**	**0,2**	**1,4**	**1,4**	**0,4**	**0,4**	**21,3**	**21,3**	**16,3**	**20,3**		
ОБЕД																																		
Салат из свеклы с яблоком	60	100	0,7	1,1	3,6	6,1	6,7	11,2	62,3	103,9	17,5	29,2	10,0	16,8	0,8	1,4	19,0	31,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,120	0,200	3,8	6,4	0,01	0,03	0,18	0,30	0,04	0,07	54	Могильный М.П.,Тутелян В.А.,2011г
Щи из квашеной капусты	200	250	2,2	2,7	2,3	2,8	14,0	17,5	94,6	118,3	40,0	50,0	23,4	29,2	11,0	13,0	0,9	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0	1,1	1,4	1,800	1,260	0,7	0,8	0,03	0,04	15,60	15,60	91,00	Могильный М.П.,Тутелян В.А.,2011г
Колбасные изд. отварные	90	100	5,4	8,0	11,7	19,1	0,2	0,4	127,7	185,3	7,9	9,8	17,2	23,1	9,8	12,5	0,9	1,1	77,9	101,3	0,0	0,0	0,2	0,3	0,1	0,9	0,0	0,0	0,1	0,2	3,4	3,7	243	Могильный М.П.,Тутелян В.А.,2011г
Макароны отварные с овощами	150	180	5,5	6,5	4,2	5,1	33,3	40,0	196,3	235,5	74,0	74,0	16,0	16,0	1,2	1,2	90,0	90,0	92,0	92,0	4,0	4,0	0,240	0,240	2,4	2,4	0,08	0,08	4,60	4,60	0,00	0,00	205	Могильный М.П.,Тутелян В.А.,2011г
Сок	180	200	0,8	0,9	0,2	0,2	16,6	18,4	70,5	78,3			12,6	14,0	3,6	4,0	0,4	0,4	12,6	14,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,018	0,020	3,60	4,00	0,18	0,02	1,80	2,00	389	Могильный М.П.,Тутелян В.А.,2011г
Хлеб ржаной	30	50	2,8	3,4	0,5	0,6	13,9	17,4	69,4	86,7	21,8	27,3	15,3	18,3	0,6	0,9	2,4	3,0	0,0200	0,0030	0,0	0,0	0,160	0,260	0,6	0,8	0,0	1,0	0,0	0,0	15,5	20,0		
Хлеб из муки пшеничной	30	50	3,0	4,0	1,2	1,5	20,6	24,2	104,7	119,5	9,4	11,5	2,5	3,5	0,5	0,5	32,0	34,0	0,0	0,0	0,7	0,7	0,000	0,000	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0,0	12,4	15,5	18	Для обуч.образовательных организаций Кучма.2016
Итого за прием	**740**	**930**	**20,2**	**26,6**	**23,6**	**35,4**	**105,2**	**128,9**	**725,5**	**927,4**	**170,6**	**201,8**	**97,0**	**120,9**	**27,5**	**33,5**	**145,6**	**161,5**	**182,5**	**207,3**	**4,7**	**4,7**	**1,880**	**2,400**	**8,7**	**11,8**	**4,4**	**5,9**	**5,1**	**5,1**	**48,7**	**56,8**		
ПОЛДНИК																																		
Салат из моркови с сахаром	60	100	0,7	1,23	0,05	0,09	6,8	11,4	49	81,7	15,4	25,7	21,6	36	0,39	0,65	0	0	0	0	0	0	0	0	2	3,36	0	0	0	0	0	0	62	Могильный М.П.,Тутелян В.А.,2011г
Кисломолочный напиток	180	200	5,2	5,8	2,9	3,2	7,6	8,4	91,8	102,0	20,8	20,8	223,2	248,0	12,6	14,0	0,2	0,2	75,6	84,0	36,0	40,0	0,0	0,0	0,036	0,040	0,5	0,6	0,3	0,3	1,6	1,8	386	Могильный М.П.,Тутелян В.А.,2011г
Фрукты свежие апельсины	100	100	1,4	1,4	0,3	0,3	13,0	13,0	64,1	64,1	35,0	35,0	6,5	6,5	0,3	0,3	23,0	23,0	0,0	0,0	0,2	0,2	0,040	0,040	30,0	30,0	0,05	0,05	0,32	0,32	0,80	0,80		
Итого за прием	**340**	**400**	**7,4**	**8,5**	**3,3**	**3,6**	**27,3**	**32,8**	**204,9**	**247,8**	**71,2**	**81,5**	**251,3**	**290,5**	**13,3**	**15,0**	**23,2**	**23,2**	**75,6**	**84,0**	**36,2**	**40,2**	**0,040**	**0,040**	**32,0**	**33,4**	**0,6**	**0,7**	**0,6**	**0,7**	**2,4**	**2,6**		
Итого за день			**51,1**	**57,7**	**62,2**	**67,5**	**221,0**	**263,7**	**1498,7**	**1743,5**	**570,7**	**621,2**	**418,8**	**481,9**	**45,4**	**53,1**	**631,4**	**645,5**	**328,5**	**361,7**	**42,8**	**46,8**	**2,140**	**2,680**	**42,2**	**46,6**	**1,1**	**1,2**	**27,0**	**27,1**	**50,8**	**62,7**		

7 ДЕНЬ (ВТОРНИК)

Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность		Минеральные вещества								Витамины														№ ТК сборника	Сборник
											Ca,мг		Mg,мг		Fe,мг		P,мг		A,мкг		E,мг		B1,мг		C,мг		B2,мг		I,мг		Se,мкг			
	7-11.л	12-18.л	7-11.л	12-18.л	7-11.л	12-18.л	7-11.л	12-18.л	7-11.л	12-18.л	7-11.л	12-18.л	7-11.л	12-18.л	7-11.л	12-18.л	7-11.л	12-18.л	7-11.л	12-18.л	7-11.л	12-18.л	7-11.л	12-18.л	7-11.л	12-18.л	7-11.л	12-18.л	7-11.л	12-18.л	7-11.л	12-18.л		
ЗАВТРАК																																		
Каша овсяная	200	200	4,2	4,2	9,6	9,6	20,8	20,8	186,5	186,5	81,7	81,7	33,2	33,2	0,80	0,80	117,70	117,70	32,6	32,6	0,4	0,4	0,1	0,1	0,3	0,3	0,1	0,1	7,00	7,00	13,1	14,6	196	Для обуч.образовательных организаций Кучма.2016
Творог для детского питания	50	100	9,0	18,0	4,5	9,0	1,5	3,0	84,5	169,0	82,0	164,0	11,5	23,0	0,20	0,40	110,00	220,00	25,0	50,0	0,1	0,2	0,0	0,0	0,2	0,5	0,1	0,3	0,00	0,00	5,3	10,6		но
Кофейный напиток злаковый на молоке	200	200	4,4	4,4	4,0	4,0	16,4	16,4	119,6	119,6	165,4	165,4	32,8	32,8	1,70	1,70	133,00	133,00	18,0	18,0	0,0	0,0	2,4	2,4	0,7	0,7	0,2	0,2	18,80	18,80	0	0	418	Для обуч.образовательных организаций Кучма.2016, ТТК
Хлеб из муки пшеничной	60	60	4,5	4,5	1,7	1,7	30,8	30,8	157,0	157,0	14,1	14,1	7,8	7,8	0,70	0,70	50,40	50,40	0,0	0,0	1,0	1,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0	0,0	0,00	0,00	12,4	15,5	18	Для обуч.образовательных организаций Кучма.2016.
Итого за прием	**510**	**560**	**22,1**	**31,1**	**19,8**	**24,3**	**69,5**	**71,0**	**547,6**	**632,1**	**343,2**	**425,2**	**85,3**	**96,8**	**3,4**	**3,6**	**411,1**	**521,1**	**75,6**	**100,6**	**1,5**	**1,6**	**2,6**	**2,6**	**1,2**	**1,5**	**0,4**	**0,6**	**25,80**	**25,80**	**30,8**	**40,7**		
ОБЕД																																		
Горошек консервированный	60	100	0,6	1,0	0,9	2,0	2,9	4,8	22,1	36,9	2,8	4,6	0,1	0,2	0,12	0,20	4,2	7,0	4,2	7,0	0,0	0,0	0,600	1,000	1,40	2,30	0,01	0,20	0,00	0,00	0,15	0,30	71	Могильный М.П.,Тутелян В.А.2011г
Борщ с капустой и картофелем	200	250	1,5	1,9	4,3	5,1	10,1	12,6	84,6	103,2	39,8	49,7	10,0	13,0	1,0	1,2	43,7	54,6	0,0	0,0	1,9	2,4	0,080	0,100	0,9	1,1	0,04	0,05	20,0	22,0	0,4	0,5	82	Могильный М.П.,Тутелян В.А.2011г
Жаркое по-домашнему	240	280	13,9	17,4	15,9	19,8	21,07	26,3	284,6	355,8	30,5	38,1	21,0	25,0	1,86	2,30	205,8	257,2	0,0	0,0	3,1	3,9	0,240	0,300	0,68	0,84	0,19	0,23	4,50	5,40	0,40	0,48	259	Могильный М.П.,Тутелян В.А.2011г
Компот из апельсинов	180	200	0,5	0,5	0,1	0,1	30,60	34,0	127,1	141,2	20,7	23,0	3,4	3,8	0,22	0,24	10,5	11,5	0,0	0,0	0,1	0,1	0,036	0,040	10,80	12,00	0,01	0,01	1,00	1,00	0,18	0,20	346	Могильный М.П.,Тутелян В.А.2011г
Хлеб ржаной	50	70	2,8	3,4	0,5	0,6	13,9	17,4	69,4	86,7	21,8	27,3	15,3	18,3	0,6	0,9	2,4	3,0	0,0200	0,0030	0,0	0,0	0,160	0,260	0,62	0,78	0,0	0,0	0,00	0,00	15,5	20,0		
Хлеб из муки пшеничной	30	50	3,0	4,0	1,2	1,5	20,56	24,2	104,7	119,5	9,4	11,5	2,5	3,5	0,50	0,50	32,0	34,0	0,0	0,0	0,7	0,7	0,000	0,000	0,00	0,00	0	0,0	0,00	0,00	12,4	15,5		
Итого за прием	**760**	**950**	**22,3**	**28,1**	**22,8**	**29,1**	**103,45**	**119,3**	**692,5**	**843,3**	**125,0**	**154,3**	**52,3**	**63,8**	**4,28**	**5,37**	**298,6**	**367,3**	**4,2**	**7,0**	**5,8**	**7,1**	**1,116**	**1,700**	**14,36**	**16,99**	**0,2**	**0,5**	**25,50**	**28,40**	**29,0**	**37,0**	18	Для обуч.образовательных организаций Кучма.2016
ПОЛДНИК																																		
Печенье	10	50	0,3	1,5	0,3	1,5	36,0	14,4	47,4	237,0	1,0	5,0	0,2	1,0	0,1	0,5	3,3	16,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,000	0,000	0,4	1,2	0,01	0,05	0,80	4,00	0,26	1,30		
Фрукты свежие по сезонности	100	100	1,9	1,9	0,6	0,6	25,9	25,9	113,5	113,5	8,0	8,0	21,0	21,0	0,6	0,6	28,0	28,0	0,0	0,0	0,4	0,4	0,400	0,400	1,00	1,00	0,1	0,1	0,05	0,05	1	1		
Молоко	200	200	6,0	6,0	6,4	6,4	9,4	9,4	119,2	119,2	242,0	242,0	28,0	28,0	0,2	0,2	91,0	91,0	30,0	30,0	0,0	0,0	0,000	0,000	1,20	1,20	0,30	0,30	1,80	1,00	0,00	0,00	463	Для обуч.образовательных организаций Кучма.2016
Итого за прием	**310**	**350**	**8,1**	**9,4**	**7,3**	**8,5**	**71,3**	**49,7**	**280,1**	**469,7**	**251,0**	**255,0**	**49,2**	**50,0**	**0,9**	**1,3**	**122,3**	**135,5**	**30,0**	**30,0**	**0,4**	**0,4**	**0,400**	**0,400**	**2,60**	**3,40**	**0,4**	**0,4**	**2,65**	**5,05**	**1,3**	**2,3**		
Итого за день			**52,5**	**68,6**	**49,9**	**62,0**	**244,3**	**240,0**	**1 520,2**	**1 945,1**	**468,2**	**834,5**	**186,8**	**210,6**	**8,5**	**10,3**	**1 011,7**	**1 100,6**	**109,8**	**137,6**	**7,7**	**9,1**	**4,116**	**4,700**	**18,16**	**21,89**	**1,1**	**1,2**	**53,95**	**59,25**	**66,3**	**78,8**		

8 ДЕНЬ (СРЕДА)

Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность		Минеральные вещества								Витамины												№ ТК сборника	Сборник
											Ca,мг		Mg,мг		Fe,мг		P,мг		A,мкг		·E,мг		B1,мг		C,мг		B2,мг		I,мкг		Se,мкг			
	7-11л	12-18л	7-11л	12-18л	7-11л	12-18л	7-11л	12-18л	7-11л	12-18л	7-11л	12-18л	7-11л	12-18л	7-11л	12-18л	7-11л	12-18л	7-11л	12-18л	7-11л	12-18л	7-11л	12-18л	7-11л	12-18л	7-11л	12-18л	7-11л	12-18л	7-11л	12-18л		
ЗАВТРАК																																		
Каша рисовая	200	200	6,1	6,1	6,9	6,9	43,4	43,4	260,5	260,5	126,6	126,6	36,3	36,3	0,6	0,6	158,7	158,7	27,0	27,0	0,2	0,2	0,1	0,1	0,6	0,6	0,2	0,2	10,0	10,0	4,1	4,6	202	Для обуч.образовательных организаций Кучма.2016
Кофейный напиток из цикория с молоком	200	200	3,9	3,9	3,8	3,8	13,7	13,7	104,9	104,9	16,8	16,8	0,0	0,0	109,2	109,2	18,0	18,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,7	0,2	0,2	10,8	10,8	0,4	0,4	0,0	0,0	419	Для обуч.образовательных организаций Кучма.2016
Сыр (порциями)	30	30	7,0	7,0	8,9	8,9	0,0	0,0	107,5	107,5	66,0	66,0	10,5	10,5	0,3	0,3	162,0	162,0	78,0	78,0	0,2	0,2	0,0	0,0	0,2	0,2	0,1	0,1	0,0	0	0	0	16	Для обуч.образовательных организаций
Масло сливочное	10	20	0,1	0,2	8,3	16,6	0,1	0,2	74,9	149,8	1,2	2,4	0,0	0,0	0,0	0,0	1,9	3,8	30,0	60,0	0,1	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,9	1,8	0	0	13	Для школ, Перевалова 2013
Хлеб из муки пшеничной	60	60	4,5	4,5	1,7	1,7	30,8	30,8	157,0	157,0	14,1	14,1	7,8	7,8	0,7	0,7	50,4	50,4	0,0	0,0	1,0	1,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0,0	12,4	15,5	18	Для обуч.образовательных организаций Кучма.2016
Итого за прием	**500**	**510**	**21,6**	**21,7**	**29,6**	**37,9**	**88,0**	**88,1**	**704,8**	**779,7**	**224,7**	**225,9**	**54,6**	**54,6**	**110,8**	**110,8**	**391,0**	**392,9**	**135,0**	**165,0**	**1,5**	**1,6**	**0,9**	**0,9**	**1,0**	**1,0**	**11,1**	**11,1**	**11,3**	**12,2**	**16,5**	**20,1**		
ОБЕД																																		
Салат из моркови с изюмом	60	100	0,8	1,3	0,1	0,1	1,0	22,2	57,2	95,3	19,0	31,7	20,0	33,3	0,5	0,9	33,6	56,0	0,0	0,0	0,2	0,2	0,020	0,020	2,6	4,4	0,01	0,01	0,40	0,40	0,03	0,03	66	Могильный М.П.,Тутелян В.А.,2011г
Рассольник ленинградский	200	250	1,9	2,3	4,4	5,2	13,3	15,6	98,0	122,5	10,0	12,0	0,7	0,9	45,4	56,7	0,0	0,0	1,9	2,4	0,140	0,180	6,7	8,4	0,05	0,07	19,00	20,70	0,75	0,94	0,00	0,00	96	Могильный М.П.,Тутелян В.А.,2011г
Биточки куриные	90	100	7,0	8,7	6,9	8,4	6,2	8,1	114,4	143,0	34,8	46,4	20,0	27,0	0,5	1,0	131,5	175,3	14,6	19,5	0,4	0,5	0,160	0,220	4,5	6,0	0,10	0,13	7,80	8,70	24,00	30,00	294	Могильный М.П.,Тутелян В.А.,2011г
Макароны отварные с овощами	150	180	5,5	6,5	4,2	5,1	33,3	40,0	196,3	235,5	16,0	16,0	1,2	1,2	90,0	90,0	92,0	92,0	4,0	4,0	0,240	0,240	2,4	2,4	0,08	0,08	4,60	4,60	0,00	0,00	0	0	205	Могильный М.П.,Тутелян В.А.,2011г
Компот из смеси сухофруктов	180	200	0,6	0,7	0,1	0,1	28,8	32,0	119,5	132,8	28,8	32,5	7,7	8,5	0,6	0,7	21,1	23,4	0,0	0,0	0,5	0,5	0,036	0,040	0,6	0,7	0,0	0,0	0	0	0	0	349	Могильный М.П.,Тутелян В.А.,2011г
Хлеб ржаной	50	70	2,8	3,4	0,5	0,6	13,9	17,4	69,4	86,7	21,8	27,3	15,3	18,3	0,6	0,9	2,4	3,0	0,0200	0,0030	0,0	0,0	0,160	0,260	0,6	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	15,5	20,0		
Хлеб из муки пшеничной	30	50	3,0	4,0	1,2	1,5	20,6	24,2	104,7	119,5	9,4	11,5	2,5	3,5	0,5	0,5	32,0	34,0	0,0	0,0	0,7	0,7	0,000	0,000	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0,0	12,4	15,5	18	Для обуч.образовательных организаций Кучма.2016
Итого за прием	**760**	**950**	**21,5**	**26,8**	**17,3**	**21,0**	**117,1**	**159,4**	**759,5**	**935,3**	**139,8**	**177,3**	**67,4**	**92,7**	**138,1**	**150,7**	**312,6**	**383,8**	**20,5**	**25,8**	**2,1**	**2,3**	**9,476**	**11,320**	**8,5**	**12,0**	**23,7**	**25,4**	**8,95**	**10,04**	**51,88**	**65,53**		
ПОЛДНИК																																		
Фрукты свежие апельсины	100	100	1,4	1,4	0,3	0,3	13,0	13,0	64,1	64,1	35,0	35,0	6,5	6,5	0,3	0,3	23,0	23,0	0,0	0,0	0,2	0,2	0,040	0,040	30,0	30,0	0,1	0,1	3,2	3,2	0,8	0,8		
Ватрушка с творогом	50	50	3,8	3,8	5,4	5,4	23,6	23,6	159,9	159,9	0,5	0,5	7,0	7,0	0,7	0,7	35,0	35,0	2,0	2,0	2,3	2,3	0,600	0,600	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	424	Могильный М.П.,Тутелян В.А.,2011г
Кисломолочный напиток	180	200	5,2	5,8	2,9	3,2	7,6	8,4	91,8	102,0	223,2	248,0	12,6	14,0	0,2	0,2	75,6	84,0	36,0	40,0	0,0	0,0	0,036	0,040	0,5	0,6	0,3	0,3	1,6	1,8	3,6	4,0	386	Могильный М.П.,Тутелян В.А.,2011г
Итого за прием	**330**	**350**	**10,4**	**11,0**	**8,6**	**8,9**	**44,1**	**45,0**	**315,8**	**326,0**	**258,7**	**283,5**	**26,1**	**27,5**	**1,1**	**1,2**	**133,6**	**142,0**	**38,0**	**42,0**	**2,5**	**2,5**	**0,676**	**0,680**	**30,5**	**30,6**	**0,3**	**0,4**	**4,8**	**5,0**	**4,4**	**4,8**		
Итого за день			**53,5**	**59,6**	**55,5**	**67,8**	**249,2**	**292,5**	**1780,1**	**2041,0**	**623,2**	**686,7**	**148,1**	**174,9**	**250,0**	**262,7**	**837,2**	**918,7**	**193,5**	**232,8**	**6,1**	**6,4**	**11,052**	**12,900**	**40,0**	**43,6**	**1,0**	**1,2**	**25,07**	**27,24**	**73,52**	**90,86**		

9 ДЕНЬ (ЧЕТВЕГ)

Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность		Минеральные вещества								Витамины														№ ТК сборника	Сборник
											Ca,мг		Mg,мг		Fe,мг		P,мг		A,мкг		E,мг		B1,мг		C,мг		B2,мг		I,мкг		Se,мкг			
	7-11л	12-18л	7-11л	12-18л	7-11л	12-18л	7-11л	12-18л	7-11л	12-18л	7-11л	12-18л	7-11л	12-18л	7-11л	12-18л	7-11л	12-18л	7-11л	12-18л	7-11л	12-18л	7-11л	12-18л	7-11л	12-18л	7-11л	12-18л	7-11л	12-18л	7-11л	12-18л		
ЗАВТРАК																																		
Омлет	200	200	20,9	20,9	22,5	22,5	3,9	3,9	301,4	301,4	157,1	157,1	26,5	26,5	3,8	3,8	343,7	343,7	21,2	21,2	0,9	0,9	0,1	0,1	0,4	0,4	0,7	0,7	35,8	35,8	17,6	23,5	232	Для обуч.образовательных организации Кучма,2016
Чай	200	200	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	6,0	24,0	24,0	3,6	3,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,8	5,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	420	Для обуч.образовательных организаций Кучма,2016
Булочка с изюмом или Выпечка п/п	50	50	4,4	4,4	3,8	3,8	26,5	26,5	157,7	157,7	27,9	27,9	8,5	8,5	0,6	0,6	52,4	52,4	10,1	10,1	0,6	0,6	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	2,9	2,9	0,0	0,0	551	Для обуч.образовательных организаций Кучма,2016
Хлеб из муки пшеничной	60	60	4,5	4,5	1,7	1,7	30,8	30,8	157,0	157,0	14,1	14,1	7,8	7,8	0,7	0,7	50,4	50,4	0,0	0,0	1,0	1,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0,0	12,4	15,5	18	Для обуч.образовательных организаций Кучма,2016
Итого за прием	**510**	**510**	**29,8**	**29,8**	**28,0**	**28,0**	**67,2**	**67,2**	**640,1**	**640,1**	**202,7**	**202,7**	**42,8**	**42,8**	**5,1**	**5,1**	**452,3**	**452,3**	**31,3**	**31,3**	**2,5**	**2,5**	**0,3**	**0,3**	**0,5**	**0,5**	**0,8**	**0,8**	**38,7**	**38,7**	**30,0**	**39,0**		
ОБЕД																																		
Салат из свеклы с сельдью	90	100	0,84	1,41	3,60	6,01	4,90	8,26	55,60	92,80	21,30	35,64	9,00	10,00	0,80	1,32	24,00	40,62	0,00	0,00	16,20	27,00	0,012	0,020	4,00	6,65	0,10	0,18	2,20	3,78	3,30	5,53	52	Могильный М.П.,Тутелян В.А.,2011г
Суп картофельный с бобовыми и гренками	200	250	5,79	6,82	3,23	4,00	22,64	25,93	144,91	169,33	42,40	53,00	15	18	1,84	2	76,2	95,25	0	0	17,8	22,25	0,480	0,600	0,8	1	0,05	0,07	1,66	2,08	3,64	4,55	119	Могильный М.П.,Тутелян В.А.,2011г
Говядина тушеная с капустой	240	260	22,1	25,4	22,8	26,2	13,2	15,2	347,1	399,0	97,6	97,6	18,0	18,0	0,46	0,46	72,1	72,1	0,0	0,0	3,4	3,4	0,080	0,080	20,52	20,52	0,08	0,08	3,40	3,40	0,67	0,67	440	Могильный М.П.,Тутелян В.А.,2011г
Компот из свежих яблок	200	200	0,2	0,2	0,2	0,2	27,9	27,9	114,6	114,6	14,2	14,2	2,5	2,5	0,95	0,95	4,4	4,4	0,0	0,0	0,1	0,1	0,020	0,020	0,90	0,90	0,00	0,00	0,80	0,80	0,10	0,10	342	Могильный М.П.,Тутелян В.А.,2011г
Хлеб ржаной	50	70	2,8	3,4	0,5	0,6	13,9	17,4	69,4	86,7	21,8	27,3	15,3	18,3	0,6	0,9	2,4	3,0	0,0200	0,0030	0,0	0,0	0,160	0,260	0,62	0,78	0,0	0,0	0,0	0,0	15,5	20,0		
Хлеб из муки пшеничной	30	50	3,0	4,0	1,2	1,5	20,6	24,2	104,7	119,5	9,4	11,5	2,5	3,5	0,50	0,50	32,0	34,0	0,0	0,0	0,7	0,7	0,000	0,000	0,00	0,00	0	0,0	0,0	0,0	12,4	15,5	18	Для обуч.образовательных организаций Кучма,2016
Итого за прием	**810**	**930**	**34,7**	**41,2**	**31,5**	**38,5**	**103,1**	**118,8**	**836,3**	**981,9**	**206,7**	**239,2**	**62,3**	**70,3**	**5,15**	**6,13**	**211,2**	**249,4**	**0,0**	**0,0**	**38,2**	**53,5**	**0,752**	**0,980**	**26,84**	**29,85**	**0,2**	**0,3**	**8,06**	**10,06**	**35,56**	**46,35**		
ПОЛДНИК																																		
Фрукты свежие по сезонности	100	100	1,9	1,9	0,6	0,6	25,9	25,9	113,5	113,5	8,0	8,0	21,0	21,0	0,6	0,6	28,0	28,0	0,0	0,0	0,4	0,4	0,400	0,400	1,00	1,00	0,1	0,1	0,05	0,05	1	1		
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	100	1,1	1,9	0,1	0,1	11,1	18,5	48,5	80,9	19,0	31,7	9,9	16,5	0,5	0,9	33,6	56,0	0,0	0,0	0,2	0,4	0,036	0,060	2,00	4,00	0,04	0,07	2,30	3,83	0,10	0,17	24	Могильный М.П.,Тутелян В.А.,2011г
Сок яблочный	180	200	0,8	0,9	0,2	0,2	16,6	18,4	70,5	78,3	12,6	14,0	3,6	4,0	0,4	0,4	12,6	14,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,018	0,020	3,60	4,00	0,18	0,02	1,80	2,00	0,00	0,00	389	Могильный М.П.,Тутелян В.А.,2011г
Хлеб из муки пшеничной	20	50	3,0	4,0	1,2	1,5	20,6	24,2	104,7	119,5	9,4	11,5	2,5	3,5	0,5	0,5	33,6	42,0	0,0	0,0	0,7	0,7	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,40	15,50	18	Для обуч.образовательных организаций Кучма,2016
Итого за прием	**360**	**450**	**6,8**	**8,6**	**2,0**	**2,4**	**74,2**	**87,0**	**337,2**	**392,1**	**49,0**	**65,2**	**37,0**	**45,0**	**2,0**	**2,4**	**107,8**	**140,0**	**0,0**	**0,0**	**1,4**	**1,5**	**0,454**	**0,480**	**6,60**	**9,00**	**0,3**	**0,1**	**4,2**	**5,9**	**13,5**	**16,7**		
Итого за день			**71,2**	**79,6**	**61,5**	**68,9**	**244,5**	**272,9**	**1 813,6**	**2 014,1**	**458,4**	**507,1**	**142,1**	**158,1**	**12,2**	**13,6**	**771,3**	**841,7**	**31,3**	**31,3**	**42,1**	**57,4**	**1,506**	**1,760**	**33,94**	**39,35**	**1,3**	**1,1**	**50,91**	**54,64**	**82,78**	**105,38**		

10 ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)

Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность		Минеральные вещества								Витамины														№ ТК сборника	Сборник
											Ca,мг		Mg,мг		Fe,мг		P,мг		A,мкг		E,мг		B1,мг		C,мг		B2,мг		I,мкг		Se,мкг			
	7-11л	12-18л	7-11л	12-18л	7-11л	12-18л	7-11л	12-18л	7-11л	12-18л	7-11л	12-18л	7-11л	12-18л	7-11л	12-18л	7-11л	12-18л	7-11л	12-18л	7-11л	12-18л	7-11л	12-18л	7-11л	12-18л	7-11л	12-18л	7-11л	12-18л	7-11л	12-18л		
ЗАВТРАК																																		
Каша гречневая молочная	200	200	7,1	7,1	9,5	9,5	25,4	25,4	215,1	215,1	180,9	180,9	64,2	64,2	1,7	1,7	197,9	197,9	36,6	36,6	0,2	0,2	0,1	0,1	0,9	0,9	0,2	0,2	14,5	14,5	37,6	50,1	191	Для обуч.образовательных организаций Кучма,2016
Сыр (порциями)	10	10	2,3	2,3	3,0	4,5	0,0	0,0	35,8	35,8	22,0	22,0	3,5	3,5	0,1	0,1	54,0	54,0	26,0	26,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,4	16	Для обуч.образовательных организаций Кучма,2016
Фрукты свежие по сезонности	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44,4	44,4	16,0	16,0	9,0	9,0	2,2	2,2	11,0	11,0	0,0	0,0	0,2	0,2	0,0	0,0	10,0	10,0	0,0	0,0	2,0	2,0	0,1	0,1	403	Для обуч.образовательных организаций Кучма,2016
Какао-напиток на молоке	200	200	4,0	4,0	3,8	3,8	9,1	9,1	86,5	86,5	126,2	126,2	31,0	31,0	1,0	1,0	117,2	117,2	15,0	15,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,6	0,1	0,1	9,0	9,0	2,3	2,3	415	Для обуч.образовательных организаций Кучма,2016
Хлеб из муки пшеничной	60	60	4,5	4,5	1,7	1,7	30,8	30,8	157,0	157,0	14,1	14,1	7,8	7,8	0,7	0,7	50,4	50,4	0,0	0,0	1,0	1,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0,0	12,4	15,5	18	Для обуч.образовательных организаций Кучма,2016
Итого за прием	**570**	**570**	**18,3**	**18,3**	**18,4**	**19,9**	**75,1**	**75,1**	**538,8**	**538,8**	**359,2**	**359,2**	**115,5**	**115,5**	**5,7**	**5,7**	**430,5**	**430,5**	**77,6**	**77,6**	**1,5**	**1,5**	**0,2**	**0,2**	**11,6**	**11,6**	**0,3**	**0,3**	**25,5**	**25,5**	**52,8**	**68,4**		
ОБЕД																																		
Салат из сырых овощей	60	100	0,6	1,1	3,6	6,0	2,2	3,7	44,3	73,9	15,2	25,4	11,3	18,8	0,39	0,66	21,6	36,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,002	0,003	7,90	13,20	0,01	0,20	0,00	0,00	0,15	0,30	29	Могильный М.П.,Тутелян В.А.,2011г
Свекольник	200	250	1,3	1,6	3,9	4,9	2,8	8,6	73,0	91,3	42,0	52,5	9,0	12,0	0,88	1,10	37,0	46,2	0,0	0,0	1,9	2,4	0,040	0,060	8,74	10,93	0,03	0,04	19,30	20,40	0,32	0,41	81	Могильный М.П.,Тутелян В.А.,2011г
Гуляш	90	110	18,17	18,17	19,57	19,57	3,99	3,99	265,05	265,05	23,60	23,60	10,00	13,00	1,00	1,30	117,30	117,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,020	0,020	1,20	1,20	0,09	0,12	1,37	1,88	0,30	0,41	246	Могильный М.П.,Тутелян В.А.,2011г
Картофельное пюре	150	180	3,2	3,8	9,6	11,5	18,9	22,7	180,0	216,0	45,0	54,0	14,2	17,1	1,1	1,3	90,0	108,0	5,3	6,3	0,2	0,2	0,012	0,013	1,9	2,3	0,10	0,12	2,80	3,30	0,80	0,90	128	Могильный М.П.,Тутелян В.А.,2011г
Кисель	180	200	0,29	0,31	0,00	0,00	35,46	39,40	104,40	116,00	10,50	11,68	0,63	0,70	0,36	0,04	5,38	5,98	0,00	0,00	0,18	0,20	0,000	0,000	1,62	1,80	0,00	0,00	0,00	0	0	0	350	Могильный М.П.,Тутелян В.А.,2011г
Хлеб из муки пшеничной	30	50	3,0	4,0	1,2	1,5	20,6	24,2	104,7	119,5	9,4	11,5	2,5	3,5	0,5	0,5	32,0	34,0	0,0	0,0	0,7	0,7	0,000	0,000	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0,0	12,4	15,5	18	Для обуч.образовательных организаций Кучма,2016
Хлеб ржаной	30	65	2,8	3,4	0,5	0,6	13,9	17,4	69,4	86,7	21,8	27,3	15,3	18,3	0,6	0,9	2,4	3,0	0,0200	0,0030	0,0	0,0	0,160	0,260	0,6	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	15,5	20,0		
Итого за прием	**810**	**985**	**29,33**	**32,35**	**38,31**	**44,07**	**97,79**	**119,87**	**840,82**	**968,38**	**167,54**	**205,98**	**62,93**	**83,40**	**4,78**	**5,76**	**305,67**	**350,52**	**5,32**	**6,30**	**2,99**	**3,51**	**0,234**	**0,356**	**21,98**	**30,21**	**0,23**	**0,48**	**23,47**	**25,58**	**29,42**	**37,52**		
ПОЛДНИК																																		
Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	100	0,65	1,09	3,60	6,04	2,26	3,77	44,30	73,90	15,20	25,42	5,40	9,00	0,40	0,66	21,30	35,62	0,00	0,00	0,33	0,55	0,018	0,030	7,80	13,00	0,04	0,08	1,08	1,80	2,28	3,83	42	Могильный М.П.,Тутелян В.А.,2011г
Хлеб ржаной	40	40	3,4	3,4	0,6	0,6	17,4	17,4	86,7	86,7	27,3	27,3	18,3	18,3	0,9	0,9	3,0	3,0	0,0030	0,0030	0,0	0,0	3,900	3,900	0,8	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	20,0	20,0		
Сок персиковый	200	200	1,0	1,0	0,2	0,2	18,8	20,2	77,1	85,7	36,0	40,0	9,0	10,0	0,4	0,4	32,4	36,0	0,0	0,0	1,4	1,6	0,036	0,040	7,2	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,2	389	Могильный М.П.,Тутелян В.А.,2011г
Итого за прием	**300**	**340**	**5,05**	**5,52**	**4,38**	**6,86**	**38,46**	**41,34**	**208,13**	**246,31**	**78,50**	**92,72**	**32,70**	**37,30**	**1,66**	**1,96**	**56,70**	**74,66**	**0,00**	**0,00**	**1,77**	**2,15**	**3,954**	**3,970**	**15,80**	**21,78**	**0,04**	**0,08**	**1,08**	**1,80**	**22,48**	**24,03**		
Итого за день			**52,68**	**56,17**	**61,09**	**70,83**	**211,35**	**236,31**	**1587,78**	**1753,49**	**605,24**	**657,90**	**211,13**	**236,20**	**12,14**	**13,42**	**792,87**	**855,68**	**82,92**	**83,91**	**6,26**	**7,16**	**4,392**	**4,526**	**49,38**	**41,81**	**1,38**	**1,54**	**50,05**	**52,88**	**121,16**	**151,51**		