СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №1»
_____ Егорова Г.В.
28 февраля 2022

УТВЕРЖДЕНО:
организатор питания ИП Филин А.С.
_____ А.С. Филин
28 февраля 2022

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

(завтраки, обеды, полдники)

в общеобразовательных учреждениях

Сергиево-Посадского городского округа Московской области

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 приложение №8

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

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

8	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	0,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за обед:	**790**	**34,29**	**19,12**	**112,95**	**761,09**	**0,46**	**23,88**	**188,13**	**4,89**	**554,65**	**22,95**	**122,03**	**485,23**	**0,40**	**155,59**		
	Полдник																	
1	Котлеты 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 образовательныхорганизаций Кучма, 2016
2	Изделия макаронные отварные	150	5,81	4,40	37,05	210,99	0,09	0,00	13,50	0,83	21,56	0,02	9,06	0,94	0,03	1,19	340	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Соус томатный	40	0,00	0,00	11,87	41,48	0,00	0,29	0,00	0,00	3,44	0,00	1,08	0,06	0,00	0,00		Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Напиток яблочный	200	0,06	0,06	7,37	30,19	0,00	1,40	0,00	0,03	2,42	0,00	1,26	0,33	0,00	0,28	481	Для обуч образовательныхорганизаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за полдник:	**460**	**24,44**	**37,22**	**66,51**	**698,83**	**0,35**	**1,40**	**36,00**	**1,64**	**42,97**	**22,85**	**28,93**	**2,33**	**0,17**	**1,36**		
	Итого за завтрак+обед:		***54,58***	***37,98***	***219,82***	***1439,43***	***3,05***	***25,35***	***269,23***	***6,43***	***905,95***	***32,91***	***208,36***	***488,73***	***0,81***	***187,22***		
	Итого за обед+полдник:		***58,74***	***56,35***	***179,46***	***1459,91***	***0,82***	***25,28***	***224,13***	***6,53***	***597,62***	***45,80***	***150,96***	***487,57***	***0,58***	***156,95***		
	День 5 (пятница)																	
	Завтрак																	
1	Омлет с сыром запеченный	200	23,64	30,23	3,32	379,93	0,11	0,47	94,03	0,98	187,23	23,62	31,09	3,57	0,72	31,22	231	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Чай	200	0,00	0,00	5,99	23,98	0,00	0,00	0,00	0,00	3,65	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	420	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	0,00	4,00	1,40	11,60	0,00	8,00	0,84	0,02	0,00	9	ПП
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07	0,00	0,00	1,02	14,10	0,00	7,80	0,72	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за завтрак:	**500**	**31,14**	**35,89**	**69,92**	**727,73**	**0,21**	**0,47**	**98,03**	**3,40**	**216,58**	**23,62**	**46,89**	**5,15**	**0,76**	**31,22**		
	Обед																	
1	Салат Мозайка	60	1,73	4,43	6,11	71,16	0,05	4,22	0,01	1,73	22,34	0,76	15,12	0,57	0,06	3,76	94	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Борщ с капустой и картофелем, курами и сметаной	200	3,15	8,32	14,11	143,91	0,05	12,03	10,90	2,79	89,74	1,73	20,44	1,01	0,06	5,00	119	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
1	Пельмени с маслом сливочным	240	22,89	36,59	48,86	616,29	0,33	0,00	36,00	1,27	35,85	22,85	25,07	1,77	0,17	1,08	504	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,12	0,12	22,92	93,24	0,01	3,00	0,00	0,06	5,40	0,00	2,70	0,72	0,01	0,60	451	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	0,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за обед:	**760**	**30,67**	**25,18**	**106,97**	**777,23**	**0,73**	**23,17**	**55,93**	**5,82**	**307,53**	**192,38**	**176,66**	**11,55**	**0,96**	**18,95**		
	Полдник																	
1	Запеканка рисовая с творогом и изюмом	200	13,13	9,65	71,54	425,55	0,14	0,22	37,11	0,49	140,24	8,68	43,34	1,56	0,20	4,18	205	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	0,05	0,00	0,02	0,01	0,90	13	Для школ, Перевалова 2013
3	Фрукты свежие по сезонности	100	0,80	0,20	7,50	35,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	0,00	11,00	0,10	0,03	0,00	399	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Компот из плодов свежих (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 образовательныхорганизаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за полдник:	**530**	**15,64**	**18,69**	**111,80**	**678,00**	**0,22**	**43,82**	**67,11**	**1,16**	**187,40**	**8,73**	**58,62**	**2,07**	**0,25**	**5,08**		
	Итого за завтрак+обед:		***61,82***	***61,07***	***176,89***	***1504,96***	***0,94***	***23,64***	***153,96***	***9,22***	***524,10***	***216,00***	***223,55***	***16,70***	***1,72***	***50,17***		
	Итого за обед+полдник:		***46,31***	***43,88***	***218,77***	***1455,23***	***0,95***	***66,99***	***123,04***	***6,97***	***494,93***	***201,10***	***235,28***	***13,63***	***1,21***	***24,03***		
	Итого за завтрак+обед за 5 дней:		***267,35***	***267,59***	***940,56***	***7240,65***	***8,17***	***200,15***	***1038,64***	***42,89***	***3257,03***	***340,15***	***900,26***	***1012,95***	***4,45***	***335,60***		
	Итого за обед+полдник за 5 дней:		***259,06***	***257,88***	***938,85***	***7112,76***	***3,71***	***237,42***	***727,92***	***49,52***	***2578,73***	***335,47***	***947,86***	***1012,48***	***3,40***	***372,42***		
	День 6 (понедельник)																	
	Завтрак																	
1	Каша овсяная	200	4,17	9,63	20,79	186,54	0,10	0,34	32,65	0,39	81,72	1,75	33,22	0,80	0,10	7,02	196	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	4,39	4,04	16,42	119,60	2,42	0,72	18,00	0,00	165,38	3,60	32,80	1,74	0,16	18,80	418	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Творог для детского питания	50	9,00	4,50	1,50	84,50	0,02	0,25	25,00	0,10	82,00	9,00	11,50	0,20	0,14	0,00	ПП	ПП
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07	0,00	0,00	1,02	14,10	0,00	7,80	0,72	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за завтрак:	**510**	**22,06**	**19,91**	**69,55**	**547,66**	**2,61**	**1,31**	**75,65**	**1,51**	**343,20**	**14,35**	**85,32**	**3,46**	**0,41**	**25,82**		
	Обед																	
1	Огурцы консерв/ Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	3,00	0,00	0,06	13,80	0,00	8,40	0,36	0,01	1,80	36\37	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Щи из свеж капусты со сметаной и курами	200	3,12	4,32	6,74	78,34	0,05	15,77	10,90	1,02	122,58	1,73	17,96	0,68	0,06	3,66	157	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Печень по-строгановски	90	13,43	9,25	3,80	152,11	0,22	22,90	3900,50	0,78	322,95	13,01	15,98	4,74	1,49	11,06	284	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Пюре картофельное	150	3,28	4,95	21,99	145,57	0,16	12,96	16,88	0,17	47,00	0,70	32,64	1,19	0,14	8,84	354	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,13	0,01	22,40	90,22	0,01	5,60	0,00	0,03	6,26	0,00	1,68	0,15	0,00	0,00	450	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016

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

	Итого за обед:	**760**	**30,33**	**16,10**	**115,43**	**727,91**	**0,55**	**22,19**	**186,25**	**5,74**	**538,70**	**16,36**	**126,16**	**485,25**	**0,33**	**151,44**		
									Полдник									
1	Суфле творожное запеченное	150	22,86	14,75	23,12	316,65	0,19	0,71	66,02	0,49	258,17	21,72	31,90	0,99	0,40	6,13	242	Для обуч образовательныхорганизаций Кучма, 2016
2	Соус вишневый	50	0,20	0,05	17,69	72,03	0,01	3,83	0,00	0,08	9,89	0,00	6,63	0,17	0,01	0,51	334	Для обучающихся во всех обр уч Могильный 2011
3	Фрукты свежие по сезонности	100	0,80	0,20	7,50	35,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	0,00	11,00	0,10	0,03	0,00	399	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Напиток из плодов сухих (изюм)	200	0,37	0,08	18,52	76,27	0,02	0,00	0,08	0,08	13,04	0,00	6,72	0,50	0,01	0,00	475	Для обуч образовательныхорганизаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	0,00	5,20	0,48	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за полдник:	**540**	**27,24**	**16,24**	**87,39**	**604,63**	**0,33**	**42,53**	**66,10**	**1,52**	**325,50**	**21,72**	**61,45**	**2,25**	**0,46**	**6,64**		
	Итого за завтрак+обед:		***48,66***	***34,44***	***190,54***	***1266,78***	***0,80***	***33,73***	***263,85***	***7,25***	***897,94***	***26,03***	***241,71***	***490,92***	***0,78***	***176,97***		
	Итого за обед+полдник:		***57,57***	***32,33***	***202,82***	***1332,54***	***0,88***	***64,72***	***252,35***	***7,27***	***864,20***	***38,08***	***187,61***	***487,50***	***0,79***	***158,07***		
									День 9 (четверг)									
									Завтрак									
1	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	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	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07	0,00	0,00	1,02	14,10	0,00	7,80	0,72	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за завтрак:	**510**	**29,81**	**27,98**	**67,27**	**640,10**	**0,25**	**0,44**	**31,25**	**2,56**	**202,69**	**21,88**	**42,83**	**5,17**	**0,82**	**38,61**		
									Обед									
1	Икра из кабачков	60	0,72	2,82	4,62	46,74	0,02	5,76	0,00	1,26	19,20	0,00	7,80	0,48	0,02	0,00		Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Суп вермишелевый на кур\б	200	2,01	3,53	12,52	89,90	0,04	1,20	12,00	0,33	8,16	0,02	6,72	0,38	0,02	1,24	156	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Плов куриный	240	19,28	24,10	46,92	481,69	0,12	6,22	47,60	5,21	30,70	14,69	50,70	2,05	0,15	5,84	331	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Компот из плодов свежих (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
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	0,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за обед:	**760**	**25,87**	**31,59**	**117,02**	**855,87**	**0,25**	**16,18**	**59,60**	**7,56**	**168,16**	**14,71**	**80,52**	**5,11**	**0,21**	**11,68**		
									Полдник									
1	Биточки рубленые куриные	90	16,09	14,21	13,41	245,93	0,08	1,26	47,34	0,97	41,92	14,26	17,46	1,30	0,13	5,79	309	Для обуч образовательныхорганизаций Кучма, 2016
2	Пюре картофельное	150	3,28	4,95	21,99	145,57	0,16	12,96	16,88	0,17	47,00	0,70	32,64	1,19	0,14	8,84	354	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Кукуруза консервированная	40	4,12	1,96	24,00	130,12	0,15	0,00	0,00	0,52	40,00	0,00	41,60	1,48	0,06	2,08	29	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Компот из плодов сушеных	200	0,48	0,04	14,83	61,57	0,00	0,60	120,00	0,00	14,04	0,00	11,04	360,02	0,02	0,00	638	общеобразовательных школах Хлебпродинформ, 2004
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	0,00	18	Для обуч образовательныхорганизаций Кучма, 2016
	Итого за полдник:	**500**	**25,47**	**21,73**	**84,51**	**635,53**	**0,41**	**14,82**	**184,22**	**2,00**	**147,65**	**14,95**	**105,34**	**364,23**	**0,35**	**16,71**		
	Итого за завтрак+обед:		***55,68***	***59,56***	***184,29***	***1495,97***	***0,49***	***16,62***	***90,85***	***10,11***	***370,85***	***36,59***	***123,35***	***10,28***	***1,02***	***50,29***		
	Итого за обед+полдник:		***51,34***	***53,32***	***201,54***	***1491,40***	***0,66***	***31,00***	***243,82***	***9,56***	***315,81***	***29,66***	***185,86***	***369,35***	***0,56***	***28,39***		
									День 10 (пятница)									
									Завтрак									
1	Каша рисовая	200	6,14	6,94	43,36	260,50	0,06	0,60	27,00	0,22	126,62	3,02	36,29	0,58	0,15	9,98	202	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,90	3,84	13,67	104,86	0,02	0,72	18,00	0,00	145,38	3,60	16,80	0,14	0,16	10,80	419	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Сыр (порциями)	10	6,96	8,85	0,00	107,49	0,01	0,21	78,00	0,15	66,00	6,96	10,50	0,30	0,09	0,00	16	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	0,05	0,00	0,02	0,01	0,90	13	Для школ. Перевалова 2013
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07	0,00	0,00	1,02	14,10	0,00	7,80	0,72	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за завтрак:	**500**	**21,58**	**29,63**	**87,95**	**704,75**	**0,16**	**1,53**	**153,00**	**1,49**	**353,30**	**13,63**	**71,39**	**1,75**	**0,43**	**21,68**		
									Обед									
1	Салат из свеклы с маслом раст.	60	0,31	2,18	1,82	28,12	0,00	2,07	0,00	0,97	7,65	0,00	4,55	0,29	0,01	1,45	82	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Рассольник ленинградский со сметаной на кур.\б.	200	1,94	2,76	13,68	87,31	0,09	7,41	3,00	1,05	36,18	0,11	20,95	0,78	0,06	4,09	122	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Пельмени с маслом сливочным	240	22,89	36,59	48,86	616,29	0,33	0,00	36,00	1,27	35,85	22,85	25,07	1,77	0,17	1,08	504	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Компот из зам. ягод	200	0,10	0,04	20,72	83,64	0,00	3,00	0,00	0,20	3,40	0,00	3,00	0,18	0,00	0,00	457	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	0,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за обед:	**760**	**28,98**	**42,59**	**115,12**	**959,66**	**0,49**	**12,48**	**39,00**	**4,19**	**187,77**	**22,96**	**66,16**	**4,49**	**0,26**	**10,62**		
									Полдник									

1	Макароны с сыром	200	15,09	13,64	48,96	378,98	0,13	0,22	95,20	1,24	85,54	7,44	22,39	1,45	0,13	1,40	226	Для обуч образовательныхорганизаций Кучма, 2016
2	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	0,00	9,00	2,20	0,02	2,00	403	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	20,20	90,60	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	0,00	8,00	2,80	0,02	0,00	484	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07	0,00	0,00	1,02	14,10	0,00	7,80	0,72	0,02	0,00	18	Для обуч образовательныхорганизаций Кучма, 2016
	Итого за полдник:	**560**	**21,99**	**15,98**	**109,80**	**671,00**	**0,25**	**14,22**	**95,20**	**2,66**	**129,64**	**7,44**	**47,19**	**7,17**	**0,19**	**3,40**		
	Итого за завтрак+обед:		***50,56***	***72,21***	***203,07***	***1664,41***	***0,64***	***14,01***	***192,00***	***5,68***	***541,08***	***36,59***	***137,55***	***6,25***	***0,68***	***32,30***		
	Итого за обед+полдник:		***50,97***	***58,57***	***224,92***	***1630,66***	***0,73***	***26,70***	***134,20***	***6,85***	***317,41***	***30,41***	***113,35***	***11,66***	***0,44***	***14,02***		
	Итого за завтрак+обед за 5 дней:		***255,07***	***251,54***	***941,99***	***7054,12***	***5,68***	***142,22***	***4806,33***	***35,99***	***3372,44***	***159,16***	***847,85***	***1007,61***	***5,31***	***349,98***		
	Итого за обед+полдник за 5 дней:		***260,75***	***234,15***	***1012,37***	***7199,81***	***3,74***	***220,36***	***4860,89***	***38,15***	***2649,37***	***155,18***	***810,37***	***1370,21***	***4,32***	***273,02***		
	Итого за завтрак+обед за 10 дней:		***522,42***	***519,13***	***1882,55***	***14294,77***	***13,85***	***342,36***	***5844,97***	***78,88***	***6629,47***	***499,31***	***1748,12***	***2020,56***	***9,76***	***685,57***		
	Итого за обед+полдник за 10 дней:		***519,80***	***492,03***	***1951,22***	***14312,57***	***7,45***	***457,78***	***5588,81***	***87,68***	***5228,10***	***490,65***	***1758,22***	***2382,68***	***7,72***	***645,44***		

Меню приготавливаемых блюд

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 приложение №8

Возрастная категория: 12-18 лет

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						№ по сборнику	Наименование сборника
		г	г	г	г	ккал	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг	I, мкг		
	День 1 (понедельник)																	
	Завтрак																	
1	Макароны с сыром	200	15,09	13,64	48,96	378,98	0,13	0,22	95,20	1,24	85,54	7,44	22,39	1,45	0,13	1,40	226	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	4,39	4,04	16,42	119,60	2,42	0,72	18,00	0,00	165,38	3,60	32,80	1,74	0,16	18,80	418	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Фрукты свежие по сезонности	120	0,96	0,24	9,00	42,00	0,07	45,60	0,00	0,24	42,00	0,00	13,20	0,12	0,04	0,00	399	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Хлеб из муки пшеничной	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03	0,00	0,00	0,51	7,05	0,00	3,90	0,36	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за завтрак:	**550**	**22,69**	**18,79**	**89,80**	**619,09**	**2,66**	**46,54**	**113,20**	**1,99**	**299,97**	**11,04**	**72,29**	**3,67**	**0,33**	**20,20**		
	Обед																	
1	Икра из кабачков\Помидор свежий	100	1,20	4,70	7,70	77,90	0,03	9,60	0,00	2,10	32,00	0,00	13,00	0,80	0,03	0,00	25	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Суп вермишелевый на кур\б	250	2,51	4,42	15,65	112,38	0,05	1,50	15,00	0,41	10,20	0,03	8,40	0,48	0,02	1,55	156	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Рагу из мяса птицы (курица)	280	31,17	28,75	35,06	523,67	0,30	19,87	85,18	2,98	65,36	26,28	69,52	3,78	0,32	15,95	334	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Компот из плодов сухих	200	0,64	0,05	29,10	119,39	0,00	0,80	160,00	0,00	19,00	0,00	14,72	480,06	0,03	0,00	455	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	0,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за обед:	**890**	**39,26**	**38,93**	**117,55**	**977,64**	**0,44**	**31,77**	**260,18**	**6,19**	**231,25**	**26,31**	**118,24**	**486,60**	**0,42**	**21,50**		
	Полдник																	
1	Котлеты рубленые (говядина)	100	14,90	14,42	12,85	240,78	0,07	0,00	0,00	1,81	12,91	13,02	18,69	2,20	0,11	4,90	302	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Каша гречневая	180	7,59	6,43	34,23	225,17	0,26	0,00	16,20	0,53	12,62	0,03	119,76	4,02	0,13	3,53	341	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Салат из моркови с растительным маслом / Кукуруза конс.	50	0,61	2,05	3,24	33,82	0,03	2,35	0,00	1,07	12,69	0,00	17,86	0,33	0,03	2,35	58	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Напиток клубничный	200	0,01	0,04	12,83	51,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	476	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,08	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	0,00	5,20	0,48	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за полдник:	**570**	**26,10**	**24,10**	**83,72**	**656,20**	**0,40**	**2,35**	**16,20**	**4,09**	**47,99**	**13,05**	**161,51**	**7,06**	**0,28**	**10,78**		
	Итого за завтрак+обед:		***61,95***	***57,73***	***207,34***	***1596,73***	***3,10***	***78,32***	***373,38***	***8,19***	***531,22***	***37,35***	***190,53***	***490,27***	***0,75***	***41,71***		
	Итого за обед+полдник:		***65,36***	***63,04***	***201,26***	***1633,85***	***0,84***	***34,12***	***276,38***	***10,28***	***279,24***	***39,36***	***279,76***	***493,66***	***0,71***	***32,29***		
	День 2 (Вторник)																	
	Завтрак																	
1	Каша пшенная	230	6,61	5,83	31,66	205,58	0,16	0,52	20,01	0,13	117,18	2,63	40,97	1,05	0,13	9,63	199	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	0,00	4,00	1,40	11,60	0,00	8,00	0,84	0,02	0,00	9	ПП
3	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	0,05	0,00	0,02	0,01	0,90	13	Для школ, Перевалова 2013
4	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	71,66	0,01	0,14	52,00	0,10	44,00	4,64	7,00	0,20	0,06	0,00	16	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Чай с молоком	200	2,40	2,56	9,75	71,66	0,02	0,48	12,00	0,00	100,45	2,40	11,20	0,10	0,10	7,20	378	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07	0,00	0,00	1,02	14,10	0,00	7,80	0,72	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за завтрак:	**560**	**21,23**	**28,20**	**102,10**	**747,61**	**0,28**	**1,14**	**118,01**	**2,75**	**288,52**	**9,72**	**74,97**	**2,93**	**0,34**	**17,73**		
	Обед																	
1	Салат из свеклы с маслом раст.	100	0,52	3,63	3,03	46,87	0,01	3,44	0,00	1,62	12,74	0,00	7,58	0,48	0,01	2,41	82	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Щи из свеж капусты со сметаной и курами	250	3,90	5,41	8,42	97,92	0,07	19,71	13,63	1,28	153,23	2,17	22,45	0,85	0,07	4,58	157	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Тефтели мясные	100	17,88	15,79	14,90	273,26	0,08	1,40	52,60	1,08	46,58	15,84	19,40	1,45	0,14	6,44	309	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Рис с овощами	180	4,06	5,01	42,74	232,30	0,06	1,80	16,20	0,35	13,80	0,03	34,28	0,74	0,04	2,39	360	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,12	0,12	22,92	93,24	0,01	3,00	0,00	0,06	5,40	0,00	2,70	0,72	0,01	0,60	451	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	0,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за обед:	**890**	**27,55**	**33,70**	**121,76**	**900,53**	**0,28**	**28,96**	**35,83**	**6,94**	**305,11**	**15,22**	**99,81**	**6,55**	**0,27**	**19,43**		
	Полдник																	
1	Рыба, запеченная с картофелем, по-русски	200	20,65	12,12	25,72	294,48	0,21	10,13	55,40	3,22	374,84	17,39	57,08	1,54	0,23	114,03	249	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Огурцы консервированные без уксуса	100	0,80	0,10	1,70	10,90	0,02	5,00	0,00	0,10	23,00	0,00	14,00	0,60	0,02	3,00	36	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	0,00	4,00	0,42	0,01	0,00	9	ПП
4	Кисель ягодный (смородина)	200	0,17	0,06	14,08	57,56	0,00	16,00	0,00	0,11	10,62	0,00	4,96	0,23	0,01	0,16	430	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07	0,00	0,00	1,02	14,10	0,00	7,80	0,72	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за полдник:	**580**	**27,61**	**15,98**	**87,22**	**603,36**	**0,32**	**31,13**	**57,40**	**5,15**	**428,36**	**17,39**	**87,84**	**3,52**	**0,29**	**117,19**		
	Итого за завтрак+обед:		***48,77***	***61,90***	***223,86***	***1648,14***	***0,57***	***30,10***	***153,84***	***9,69***	***593,63***	***24,95***	***174,78***	***9,48***	***0,61***	***37,15***		
	Итого за обед+полдник:		***55,16***	***49,68***	***208,98***	***1503,89***	***0,60***	***60,09***	***93,23***	***12,10***	***733,47***	***32,62***	***187,64***	***10,07***	***0,55***	***136,62***		
	День 3 (среда)																	
	Завтрак																	
1	Пудинг из творога запеченный	200	33,64	20,57	31,55	445,87	0,28	0,85	100,01	0,69	375,39	31,36	42,80	1,13	0,51	3,51	241	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Соус вишневый	50	0,20	0,05	17,69	72,03	0,01	3,83	0,00	0,08	9,89	0,00	6,63	0,17	0,01	0,51	334	Для обучающихся во всех обр уч
3	Чай	200	0,00	0,00	5,99	23,98	0,00	0,00	0,00	0,00	3,65	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	420	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	0,00	9,00	2,20	0,02	2,00	403	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	0,05	0,00	0,02	0,01	0,90	13	Для школ, Перевалова 2013
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за завтрак:	**580**	**35,82**	**29,85**	**75,39**	**713,50**	**0,34**	**14,68**	**130,01**	**1,40**	**410,82**	**31,41**	**61,03**	**3,78**	**0,55**	**6,92**		

	Обед																	
1	Огурцы консерв/ Огурцы свежие	100	0,80	0,10	1,70	10,90	0,02	5,00	0,00	0,10	23,00	0,00	14,00	0,60	0,02	3,00	36\37	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на кур/б	250	5,37	5,63	19,56	150,35	0,23	6,50	0,00	2,45	36,30	0,00	38,10	1,96	0,08	4,30	132	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Бефстроганов из сердца гов. отварного	100	17,35	6,60	5,85	152,19	0,37	4,36	35,02	0,10	83,14	210,96	28,89	4,92	0,79	2,94	275	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Каша гречневая	180	7,59	6,43	34,23	225,17	0,26	0,00	16,20	0,53	12,62	0,03	119,76	4,02	0,13	3,53	341	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Компот из зам. ягод	200	0,10	0,04	20,72	83,64	0,00	3,00	0,00	0,20	3,40	0,00	3,00	0,18	0,00	0,00	457	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	0,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за обед:	**890**	**31,48**	**49,57**	**102,42**	**981,74**	**0,48**	**58,27**	**40,88**	**13,72**	**576,19**	**15,81**	**122,12**	**7,91**	**0,35**	**23,82**		
	Полдник																	
1	Говядина тушеная с картофелем	200	13,43	13,36	26,35	279,38	0,19	13,45	0,00	2,71	28,86	9,85	40,65	2,59	0,17	9,41	279	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Компот из ягод быстрозамороженных (клюква)	200	0,08	0,03	8,58	34,94	0,00	2,40	0,00	0,16	2,48	0,00	2,40	0,12	0,00	0,00	479	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Салат из свеклы с маслом раст.	100	0,52	3,63	3,03	46,87	0,01	3,44	0,00	1,62	12,74	0,00	7,58	0,48	0,01	2,41	82	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07	0,00	0,00	1,02	14,10	0,00	7,80	0,72	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за полдник:	**560**	**18,52**	**18,77**	**68,80**	**518,21**	**0,26**	**19,29**	**0,00**	**5,51**	**58,18**	**9,85**	**58,42**	**3,92**	**0,21**	**11,82**		
	Итого за завтрак+обед:		***67,31***	***79,42***	***177,81***	***1695,24***	***0,82***	***72,94***	***170,89***	***15,12***	***987,01***	***47,21***	***183,15***	***11,69***	***0,90***	***30,74***		
	Итого за обед+полдник:		***50,01***	***68,33***	***171,23***	***1499,94***	***0,74***	***77,56***	***40,88***	***19,22***	***634,37***	***25,66***	***180,54***	***11,83***	***0,56***	***35,64***		
	День 4 (четверг)																	
	Завтрак																	
1	Каша рисовая	230	7,06	7,99	49,86	299,57	0,06	0,69	31,05	0,25	145,62	3,47	41,73	0,66	0,17	11,48	202	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	4,39	4,04	16,42	119,60	2,42	0,72	18,00	0,00	165,38	3,60	32,80	1,74	0,16	18,80	418	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Сыр (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
4	Булочка с изюмом или Выпечка п/п	50	4,43	3,77	26,53	157,74	0,06	0,08	10,10	0,60	27,89	1,01	8,54	0,60	0,06	2,85	551	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07	0,00	0,00	1,02	14,10	0,00	7,80	0,72	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за завтрак:	**550**	**22,70**	**20,48**	**123,66**	**769,76**	**2,62**	**1,56**	**85,15**	**1,92**	**374,99**	**10,41**	**94,37**	**3,82**	**0,44**	**33,13**		
	Обед																	
1	Салат из квашеной капусты/ из свежей капусты	100	0,00	3,33	1,67	36,63	0,00	0,00	0,00	1,47	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	57	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,08	2,55	15,90	94,82	0,12	10,98	0,00	1,12	18,52	0,00	25,61	0,96	0,08	5,04	256/308	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Фрикадельки мясные	45	9,58	7,92	4,79	128,73	0,04	0,45	0,00	0,36	9,75	8,88	12,11	1,45	0,09	4,11	308	
4	Биточки 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
5	Пюре картофельное	180	3,93	5,93	26,39	174,68	0,19	15,55	20,25	0,21	56,39	0,84	39,16	1,42	0,16	10,61	354	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Компот из плодов сухих	200	0,64	0,05	29,10	119,39	0,00	0,80	160,00	0,00	19,00	0,00	14,72	480,06	0,03	0,00	455	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
7	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
8	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	0,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за обед:	**935**	**40,62**	**25,01**	**124,45**	**885,41**	**0,54**	**28,93**	**192,76**	**6,07**	**611,31**	**27,87**	**141,44**	**486,23**	**0,49**	**174,85**		
	Полдник																	
1	Котлеты рубленые куриные	100	17,88	15,79	14,90	273,26	0,08	1,40	52,60	1,08	46,58	15,84	19,40	1,45	0,14	6,44	309	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Макаронные изделия отварные	180	6,97	5,27	44,46	253,19	0,11	0,00	16,20	1,00	25,87	0,03	10,87	1,12	0,03	1,43	340	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Соус томатный	40																
4	Напиток яблочный	200	0,06	0,06	7,37	30,19	0,00	1,40	0,00	0,03	2,42	0,00	1,26	0,33	0,00	0,28	481	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03	0,00	0,00	0,51	7,05	0,00	3,90	0,36	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за полдник:	**510**	**29,01**	**43,61**	**79,79**	**827,71**	**0,42**	**1,40**	**42,00**	**2,02**	**51,29**	**26,66**	**34,40**	**2,75**	**0,21**	**1,54**		
	Итого за завтрак+обед:		***63,33***	***45,49***	***248,11***	***1655,18***	***3,17***	***30,49***	***277,90***	***7,99***	***986,30***	***38,27***	***235,81***	***490,06***	***0,92***	***207,98***		
	Итого за обед+полдник:		***69,63***	***68,63***	***204,24***	***1713,13***	***0,96***	***30,33***	***234,76***	***8,09***	***662,61***	***54,53***	***175,85***	***488,98***	***0,69***	***176,39***		
	День 5 (пятница)																	
	Завтрак																	
1	Омлет с сыром запеченный	200	23,64	30,23	3,32	379,93	0,11	0,47	94,03	0,98	187,23	23,62	31,09	3,57	0,72	31,22	231	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Зеленый горошек	50	1,55	0,10	3,25	20,10	0,06	5,00	0,00	0,10	78,00	0,00	10,50	0,35	0,03	2,50	22	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Чай	200	0,00	0,00	5,99	23,98	0,00	0,00	0,00	0,00	3,65	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	420	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	0,00	4,00	1,40	11,60	0,00	8,00	0,84	0,02	0,00	9	ПП
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07	0,00	0,00	1,02	14,10	0,00	7,80	0,72	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за завтрак:	**550**	**32,69**	**35,99**	**73,17**	**747,83**	**0,26**	**5,47**	**98,03**	**3,50**	**294,58**	**23,62**	**57,39**	**5,50**	**0,78**	**33,72**		
	Обед																	
1	Салат Мозайка	100	2,88	7,38	10,18	118,60	0,09	7,03	0,01	2,89	37,23	1,27	25,20	0,95	0,11	6,27	94	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Борщ с капустой и картофелем, курами и сметаной	250	3,94	10,40	17,64	179,89	0,06	15,04	13,63	3,49	112,18	2,17	25,55	1,26	0,07	6,25	119	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
1	Пельмени с маслом сливочным	280	26,70	42,69	57,01	719,01	0,38	0,00	42,00	1,48	41,82	26,66	29,24	2,06	0,19	1,26	504	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,12	0,12	22,92	93,24	0,01	3,00	0,00	0,06	5,40	0,00	2,70	0,72	0,01	0,60	451	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	0,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за обед:	**890**	**35,61**	**31,94**	**120,86**	**913,40**	**0,86**	**29,43**	**64,86**	**7,77**	**355,27**	**214,42**	**214,70**	**13,34**	**1,12**	**23,59**		
	Полдник																	
1	Запеканка рисовая с творогом и изюмом	200	13,13	9,65	71,54	425,55	0,14	0,22	37,11	0,49	140,24	8,68	43,34	1,56	0,20	4,18	205	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	0,05	0,00	0,02	0,01	0,90	13	Для школ. Перевалова 2013
3	Фрукты свежие по сезонности	100	0,80	0,20	7,50	35,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	0,00	11,00	0,10	0,03	0,00	399	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Компот из плодов свежих (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
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	0,00	5,20	0,48	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за полдник:	**550**	**17,14**	**19,27**	**122,08**	**730,34**	**0,25**	**43,82**	**67,11**	**1,50**	**192,10**	**8,73**	**61,22**	**2,31**	**0,25**	**5,08**		
	Итого за завтрак+обед:		***68,30***	***67,93***	***194,03***	***1661,23***	***1,12***	***34,89***	***162,89***	***11,27***	***649,85***	***238,04***	***272,08***	***18,84***	***1,90***	***57,31***		
	Итого за обед+полдник:		***52,75***	***51,22***	***242,94***	***1643,73***	***1,11***	***73,25***	***131,97***	***9,26***	***547,37***	***223,15***	***275,91***	***15,66***	***1,37***	***28,67***		
	Итого за завтрак+обед за 5 дней:		***309,67***	***312,47***	***1051,15***	***8256,50***	***8,77***	***246,75***	***1138,90***	***52,25***	***3748,02***	***385,82***	***1056,36***	***1020,33***	***5,09***	***374,88***		

	Итого за обед+полдник за 5 дней:		***292,91***	***300,89***	***1028,66***	***7994,54***	***4,25***	***275,35***	***777,21***	***58,96***	***2857,06***	***375,30***	***1099,70***	***1020,20***	***3,88***	***409,60***		
									День 6 (понедельник)									
									Завтрак									
1	Каша овсяная	230	4,80	11,08	23,91	214,52	0,11	0,39	37,54	0,45	93,98	2,01	38,21	0,93	0,12	8,07	196	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	4,39	4,04	16,42	119,60	2,42	0,72	18,00	0,00	165,38	3,60	32,80	1,74	0,16	18,80	418	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Творог для детского питания	50	9,00	4,50	1,50	84,50	0,02	0,25	25,00	0,10	82,00	9,00	11,50	0,20	0,14	0,00	ПП	ПП
4	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	0,00	4,00	0,42	0,01	0,00	9	ПП
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07	0,00	0,00	1,02	14,10	0,00	7,80	0,72	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за завтрак:	**560**	**24,19**	**23,32**	**87,54**	**659,04**	**2,64**	**1,36**	**82,54**	**2,27**	**361,26**	**14,61**	**94,31**	**4,00**	**0,44**	**26,87**		
									Обед									
1	Огурцы консерв/ Огурцы свежие	100	0,80	0,10	1,70	10,90	0,02	5,00	0,00	0,10	23,00	0,00	14,00	0,60	0,02	3,00	36\37	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Щи из свеж капусты со сметаной и курами	250	3,90	5,41	8,42	97,92	0,07	19,71	13,63	1,28	153,23	2,17	22,45	0,85	0,07	4,58	157	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Печень по-строгановски	100	14,92	10,27	4,22	169,01	0,24	25,45	4333,89	0,86	358,83	14,45	17,75	5,26	1,66	12,29	284	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Пюре картофельное	180	3,93	5,93	26,39	174,68	0,19	15,55	20,25	0,21	56,39	0,84	39,16	1,42	0,16	10,61	354	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,13	0,01	22,40	90,22	0,01	5,60	0,00	0,03	6,26	0,00	1,68	0,15	0,00	0,00	450	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	0,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за обед:	**890**	**27,41**	**22,75**	**93,17**	**687,03**	**0,59**	**71,31**	**4367,76**	**3,18**	**702,41**	**17,46**	**107,65**	**9,77**	**1,94**	**34,47**		
									Полдник									
1	Запеканка со свежими плодами	240	11,00	16,71	57,46	424,23	0,26	4,44	55,21	0,42	175,47	4,03	62,92	2,65	0,20	15,45	208	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Булочка "Любимая"	50	4,41	3,76	24,36	148,98	0,06	0,08	10,11	0,59	26,18	1,02	7,56	0,53	0,06	2,88	544	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Напиток клубничный	200	0,01	0,04	12,83	51,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	476	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07	0,00	0,00	1,02	14,10	0,00	7,80	0,72	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за полдник:	**550**	**19,92**	**22,26**	**125,50**	**781,98**	**0,39**	**4,52**	**65,31**	**2,02**	**216,11**	**5,05**	**78,28**	**3,93**	**0,28**	**18,33**		
	Итого за завтрак+обед:		***51,60***	***46,06***	***180,71***	***1346,07***	***3,23***	***72,67***	***4450,31***	***5,45***	***1063,67***	***32,07***	***201,95***	***13,77***	***2,37***	***61,35***		
	Итого за обед+полдник:		***47,33***	***45,00***	***218,67***	***1469,01***	***0,98***	***75,82***	***4433,08***	***5,20***	***918,52***	***22,51***	***185,92***	***13,70***	***2,21***	***52,80***		
									День 7 (вторник)									
									Завтрак									
1	Каша пшенная	230	6,61	5,83	31,66	205,58	0,16	0,52	20,01	0,13	117,18	2,63	40,97	1,05	0,13	9,63	199	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Ватрушка с творогом или Выпечка п/п	50	6,20	3,71	21,50	144,15	0,07	0,14	9,01	0,98	50,20	3,51	9,42	0,49	0,08	2,08	559	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Сыр (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
4	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,90	3,84	13,67	104,86	0,02	0,72	18,00	0,00	145,38	3,60	16,80	0,14	0,16	10,80	419	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07	0,00	0,00	1,02	14,10	0,00	7,80	0,72	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за завтрак:	**550**	**23,53**	**18,07**	**97,67**	**647,44**	**0,33**	**1,45**	**73,02**	**2,17**	**348,85**	**12,06**	**78,50**	**2,49**	**0,42**	**22,51**		
									Обед									
1	Икра из кабачков	100	1,20	4,70	7,70	77,90	0,03	9,60	0,00	2,10	32,00	0,00	13,00	0,80	0,03	0,00		Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Суп картофельный с консервами рыбными	250	10,22	5,15	14,19	144,01	0,12	9,35	8,00	1,78	118,83	8,36	47,20	1,23	0,13	4,87	134	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Тефтели мясные	100	15,22	18,51	14,61	285,90	0,08	1,00	6,00	2,94	15,24	13,03	20,20	2,27	0,12	5,46	306	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Макаронные изделия отварные	180	6,97	5,27	44,46	253,19	0,11	0,00	16,20	1,00	25,87	0,03	10,87	1,12	0,03	1,43	340	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Компот из плодов сухих	200	0,64	0,05	29,10	119,39	0,00	0,80	160,00	0,00	19,00	0,00	14,72	480,06	0,03	0,00	455	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	0,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за обед:	**890**	**37,98**	**34,71**	**140,10**	**1024,69**	**0,40**	**20,75**	**190,20**	**8,51**	**315,63**	**21,42**	**118,59**	**486,97**	**0,36**	**15,75**		
									Полдник									
1	Рагу из мяса птицы (курица)	200	22,27	20,54	25,04	374,05	0,21	14,19	60,84	2,13	46,68	18,77	49,66	2,70	0,23	11,40	334	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Огурцы консерв/ Огурцы свежие	100	0,80	0,10	1,70	10,90	0,02	5,00	0,00	0,10	23,00	0,00	14,00	0,60	0,02	3,00	36\37	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Напиток вишневый	200	0,10	0,02	9,26	37,66	0,00	1,80	0,00	0,04	4,68	0,00	3,12	0,08	0,00	0,24	474	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Хлеб из муки пшеничной	50	3,75	1,45	25,70	130,85	0,06	0,00	0,00	0,85	11,75	0,00	6,50	0,60	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за полдник:	**550**	**26,91**	**22,11**	**61,70**	**553,46**	**0,29**	**20,99**	**60,84**	**3,12**	**86,11**	**18,77**	**73,28**	**3,99**	**0,27**	**14,64**		
	Итого за завтрак+обед:		***61,51***	***52,78***	***237,77***	***1672,13***	***0,73***	***22,20***	***263,22***	***10,69***	***664,48***	***33,48***	***197,09***	***489,46***	***0,77***	***38,26***		
	Итого за обед+полдник:		***64,90***	***56,82***	***201,80***	***1578,15***	***0,69***	***41,74***	***251,04***	***11,63***	***401,74***	***40,19***	***191,87***	***490,95***	***0,63***	***30,39***		
									День 8 (среда)									
									Завтрак									
1	Каша гречневая молочная	230	8,20	10,88	29,17	247,38	0,14	0,99	42,09	0,26	208,03	5,00	73,89	1,91	0,27	16,71	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	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	0,00	9,00	2,20	0,02	2,00	403	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Какао-напиток на молоке	200	3,97	3,80	9,10	86,50	0,02	0,60	15,00	0,01	126,24	3,00	31,00	0,99	0,14	9,00	415	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07	0,00	0,00	1,02	14,10	0,00	7,80	0,72	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за завтрак:	**600**	**19,39**	**19,77**	**78,91**	**571,14**	**0,27**	**11,66**	**83,09**	**1,54**	**386,37**	**10,32**	**125,19**	**5,92**	**0,48**	**27,71**		
									Обед									
1	Салат из квашеной капусты/ из свежей капусты	100	0,00	3,33	1,67	36,63	0,00	0,00	0,00	1,47	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	57	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на кур/б	250	5,37	5,63	19,56	150,35	0,23	6,50	0,00	2,45	36,30	0,00	38,10	1,96	0,08	4,30	132	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Котлета рыбная	100	20,65	4,22	16,56	186,85	0,12	1,16	12,50	2,22	402,90	18,15	37,24	0,85	0,10	151,08	256	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Картофель отварной, резаный	180	3,68	5,68	29,68	184,56	0,22	18,18	18,00	0,24	27,99	0,03	41,81	1,65	0,15	9,63	348	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Компот из плодов сухих	200	0,64	0,05	29,10	119,39	0,00	0,80	160,00	0,00	19,00	0,00	14,72	480,06	0,03	0,00	455	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	0,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за обед:	**890**	**34,09**	**19,92**	**126,61**	**822,08**	**0,65**	**26,64**	**190,50**	**7,08**	**590,94**	**18,18**	**144,47**	**486,00**	**0,39**	**169,01**		
									Полдник									
1	Суфле творожное запеченное	150	22,86	14,75	23,12	316,65	0,19	0,71	66,02	0,49	258,17	21,72	31,90	0,99	0,40	6,13	242	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Соус вишневый	50	0,20	0,05	17,69	72,03	0,01	3,83	0,00	0,08	9,89	0,00	6,63	0,17	0,01	0,51	334	Для обучающихся во всех обр уч Могильный 2011

3	Фрукты свежие по сезонности	100	0,80	0,20	7,50	35,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	0,00	11,00	0,10	0,03	0,00	399	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Напиток из плодов сухих (изюм)	200	0,37	0,08	18,52	76,27	0,02	0,00	0,08	0,08	13,04	0,00	6,72	0,50	0,01	0,00	475	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	50	3,75	1,45	25,70	130,85	0,06	0,00	0,00	0,85	11,75	0,00	6,50	0,60	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за полдник:	**550**	**27,99**	**16,53**	**92,53**	**630,80**	**0,34**	**42,53**	**66,10**	**1,69**	**327,85**	**21,72**	**62,75**	**2,37**	**0,46**	**6,64**		
	Итого за завтрак+обед:		***53,48***	***39,69***	***205,52***	***1393,21***	***0,91***	***38,30***	***273,59***	***8,62***	***977,30***	***28,50***	***269,66***	***491,92***	***0,86***	***196,72***		
	Итого за обед+полдник:		***62,07***	***36,45***	***219,14***	***1452,87***	***0,98***	***69,17***	***256,60***	***8,77***	***918,79***	***39,90***	***207,22***	***488,37***	***0,85***	***175,65***		
								День 9 (четверг)										
								Завтрак										
1	Омлет	200	20,88	22,47	3,90	301,37	0,12	0,36	21,15	0,94	157,05	20,87	26,49	3,83	0,74	35,76	232	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Зеленый горошек	50	1,55	0,10	3,25	20,10	0,06	5,00	0,00	0,10	78,00	0,00	10,50	0,35	0,03	2,50	22	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2017
3	Чай	200	0,00	0,00	5,99	23,98	0,00	0,00	0,00	0,00	3,65	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	420	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Булочка с изюмом или Выпечка п/п	50	4,43	3,77	26,53	157,74	0,06	0,08	10,10	0,60	27,89	1,01	8,54	0,60	0,06	2,85	551	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07	0,00	0,00	1,02	14,10	0,00	7,80	0,72	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за завтрак:	**560**	**31,36**	**28,08**	**70,52**	**660,20**	**0,30**	**5,44**	**31,25**	**2,66**	**280,69**	**21,88**	**53,33**	**5,52**	**0,84**	**41,11**		
								Обед										
1	Икра из кабачков	100	1,20	4,70	7,70	77,90	0,03	9,60	0,00	2,10	32,00	0,00	13,00	0,80	0,03	0,00		Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Суп вермишелевый на кур\б	250	2,51	4,42	15,65	112,38	0,05	1,50	15,00	0,41	10,20	0,03	8,40	0,48	0,02	1,55	156	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Плов куриный	280	22,50	28,11	54,74	561,97	0,14	7,26	55,53	6,08	35,82	17,14	59,15	2,39	0,17	6,81	331	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Компот из плодов свежих (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
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	0,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за обед:	**890**	**30,07**	**38,37**	**131,05**	**989,78**	**0,29**	**21,36**	**70,53**	**9,35**	**188,12**	**17,16**	**95,85**	**5,87**	**0,25**	**12,96**		
								Полдник										
1	Биточки рубленые куриные	100	17,88	15,79	14,90	273,26	0,08	1,40	52,60	1,08	46,58	15,84	19,40	1,45	0,14	6,44	309	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Пюре картофельное	180	3,93	5,93	26,39	174,68	0,19	15,55	20,25	0,21	56,39	0,84	39,16	1,42	0,16	10,61	354	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Кукуруза консервированная	50	5,15	2,45	30,00	162,65	0,19	0,00	0,00	0,65	50,00	0,00	52,00	1,85	0,07	2,60	29	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Компот из плодов сушеных	200	0,48	0,04	14,83	61,57	0,00	0,60	120,00	0,00	14,04	0,00	11,04	360,02	0,02	0,00	638	общеобразовательных школах Хлебпродинформ, 2004
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	0,00	18	Для обуч образовательныхорганизаций Кучма, 2016
	Итого за полдник:	**550**	**28,94**	**24,79**	**96,40**	**724,50**	**0,49**	**17,55**	**192,85**	**2,27**	**171,71**	**16,68**	**124,21**	**364,99**	**0,41**	**19,64**		
	Итого за завтрак+обед:		***61,43***	***66,44***	***201,57***	***1649,99***	***0,59***	***26,79***	***101,78***	***12,01***	***468,81***	***39,04***	***149,18***	***11,39***	***1,09***	***54,07***		
	Итого за обед+полдник:		***59,01***	***63,16***	***227,45***	***1714,28***	***0,78***	***38,91***	***263,38***	***11,62***	***359,83***	***33,84***	***220,06***	***370,86***	***0,66***	***32,60***		
								День 10 (пятница)										
								Завтрак										
1	Каша рисовая	230	7,06	7,99	49,86	299,57	0,06	0,69	31,05	0,25	145,62	3,47	41,73	0,66	0,17	11,48	202	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,90	3,84	13,67	104,86	0,02	0,72	18,00	0,00	145,38	3,60	16,80	0,14	0,16	10,80	419	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Сыр (порциями)	10	6,96	8,85	0,00	107,49	0,01	0,21	78,00	0,15	66,00	6,96	10,50	0,30	0,09	0,00	16	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	0,05	0,00	0,02	0,01	0,90	13	Для школ, Перевазова 2013
5	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	0,00	4,00	0,42	0,01	0,00	9	ПП
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:	**550**	**24,00**	**32,63**	**109,33**	**827,23**	**0,18**	**1,62**	**159,05**	**2,22**	**378,10**	**14,08**	**80,83**	**2,26**	**0,46**	**23,18**		
								Обед										
1	Салат из свеклы с маслом раст.	100	0,52	3,63	3,03	46,87	0,01	3,44	0,00	1,62	12,74	0,00	7,58	0,48	0,01	2,41	82	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Рассольник ленинградский со сметаной на кур.\б.	250	2,42	3,45	17,10	109,14	0,11	9,27	3,75	1,31	45,23	0,14	26,19	0,97	0,08	5,11	122	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Пельмени с маслом сливочным	280	26,70	42,69	57,01	719,01	0,38	0,00	42,00	1,48	41,82	26,66	29,24	2,06	0,19	1,26	504	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Компот из зам. ягод	200	0,10	0,04	20,72	83,64	0,00	3,00	0,00	0,20	3,40	0,00	3,00	0,18	0,00	0,00	457	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	0,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за обед:	**890**	**33,48**	**50,83**	**127,90**	**1102,95**	**0,57**	**15,71**	**45,75**	**5,31**	**207,89**	**26,80**	**78,61**	**5,17**	**0,31**	**12,78**		
								Полдник										
1	Макароны с сыром	200	15,09	13,64	48,96	378,98	0,13	0,22	95,20	1,24	85,54	7,44	22,39	1,45	0,13	1,40	226	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	0,00	9,00	2,20	0,02	2,00	403	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	20,20	90,60	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	0,00	8,00	2,80	0,02	0,00	484	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Хлеб из муки пшеничной	50	3,75	1,45	25,70	130,85	0,06	0,00	0,00	0,85	11,75	0,00	6,50	0,60	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за полдник:	**550**	**21,24**	**15,69**	**104,66**	**644,83**	**0,24**	**14,22**	**95,20**	**2,49**	**127,29**	**7,44**	**45,89**	**7,05**	**0,18**	**3,40**		
	Итого за завтрак+обед:		***57,48***	***83,46***	***237,23***	***1930,18***	***0,75***	***17,33***	***204,80***	***7,53***	***585,99***	***40,88***	***159,44***	***7,43***	***0,77***	***35,96***		
	Итого за обед+полдник:		***54,72***	***66,52***	***232,56***	***1747,78***	***0,80***	***29,93***	***140,95***	***7,80***	***335,18***	***34,24***	***124,50***	***12,22***	***0,49***	***16,18***		
	Итого за завтрак+обед за 5 дней:		***285,51***	***288,43***	***1062,80***	***7991,58***	***6,21***	***177,30***	***5293,70***	***44,29***	***3760,25***	***173,97***	***977,32***	***1013,98***	***5,87***	***386,35***		
	Итого за обед+полдник за 5 дней:		***288,03***	***267,95***	***1099,62***	***7962,09***	***4,23***	***255,57***	***5345,05***	***45,03***	***2934,05***	***170,69***	***929,57***	***1376,11***	***4,83***	***307,62***		
	Итого за завтрак+обед за 10 дней:		***595,18***	***600,90***	***2113,95***	***16248,08***	***14,98***	***424,05***	***6432,59***	***96,55***	***7508,26***	***559,80***	***2033,68***	***2034,31***	***10,96***	***761,24***		
	Итого за обед+полдник за 10 дней:		***580,94***	***568,84***	***2128,27***	***15956,63***	***8,48***	***530,93***	***6122,26***	***103,99***	***5791,11***	***545,99***	***2029,28***	***2396,30***	***8,72***	***717,22***		