





<p>УТВЕРЖДЕНО « 19 » <u>мая</u> 2022г. Генеральный директор ООО «ПОДАР»</p> <p> Борисенко Л.А. М.П.</p> <p></p>	<p>СОГЛАСОВАНО « 19 » <u>мая</u> 2022г. И.о. начальника управления образования и развития социальной сферы администрации городского округа Мытищи Московской области</p> <p> Сухорукова И.В. М.П.</p> <p></p>
---	---

Примерное 10-ти дневное меню для обучающихся с 2 по 4 классы в муниципальных общеобразовательных учреждениях городского округа Мытищи Московской области с 30.05.2022 г. по 23.06.2022 г.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

СанПиН 2.3/2.4.3990-20 приложение №8

X

№ п/п	Наименование	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетиче-ская ценность	В1, мг	Витамины			Минеральные вещества						№ по сборнику	Наименование сборника
		г	г	г	г	г	г	г	г			г	г	г	г	г	г	г	г	г		
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 на сгущенном молоке	200	2,86	0,08	20,66	112,00	0,03	0,38	9,33	0,00	127,32	85,46	12,66	0,08	0,08	0,00	415	Для обуч-образовательных организаций Могильный, 2016				
3	Фрукты свежие по сезонности	100	0,80	0,20	7,50	35,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	0,00	11,00	0,10	0,03	0,00	403	Для обуч-образовательных организаций Кучма, 2016				
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	0,00	18	Для обуч-образовательных организаций Кучма, 2016				
Итого за завтрак:		520	20,25	14,50	87,40	578,32	0,24	38,60	104,53	1,78	252,56	92,90	48,65	1,87	0,24	1,40						
Обед																						
1	Мясо из кабачков	60	0,72	2,82	4,62	46,74	0,02	5,76	0,00	1,26	19,20	0,00	7,80	0,48	0,02	0,00	25	Для обуч-образовательных организаций Кучма, 2016				
2	Суп жареный:севич на крупе	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	Рыбу из мяса тилапии (курица)	240	26,72	24,64	30,05	448,86	0,23	17,03	73,01	2,56	56,02	22,53	59,39	3,24	0,28	13,68	334	Для обуч-образовательных организаций Кучма, 2016				
4	Напиток из шолов сухих (язюк)	200	0,37	0,08	24,51	100,25	0,02	0,00	0,08	0,08	13,22	20,64	6,72	0,52	0,01	0,00	160242	Сборник рецептов и кулинар. для обуч-образов. органи- под ред. С.В. Маслова, 2015				
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	33,56	32,10	101,74	830,05	0,40	23,99	85,09	4,93	201,30	43,19	93,43	6,11	0,34	18,92						
Подлник																						
1	Котлеты рубленые мясные	90	13,41	12,98	11,57	216,70	0,06	0,00	0,00	1,62	11,62	11,72	16,82	1,98	0,10	4,41	302	Для обуч-образовательных организаций Кучма, 2016				
2	Каша гречневая	150	6,32	5,36	28,53	187,64	0,21	0,00	13,50	0,44	10,52	0,02	99,80	3,35	0,10	2,94	341	Для обуч-образовательных организаций Кучма, 2016				
3	Салат из отварной моркови с сыром	60	2,02	7,81	3,35	92,78	0,03	2,47	1,56	2,86	77,98	59,39	20,61	0,41	0,05	2,43	69	Для обуч-образовательных организаций Кучма, 2016				
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 подлник:		540	24,76	27,36	76,84	653,56	0,35	2,47	15,06	5,61	109,88	71,13	142,43	6,25	0,27	9,78						
Итого за завтрак+обед:		1280	53,81	46,60	189,14	1408,37	0,64	62,60	189,62	6,71	453,86	136,09	142,08	7,98	0,50	20,32						
Итого за обед+подлник:		1300	58,31	59,45	178,58	1483,61	0,75	26,46	100,15	10,54	311,18	114,32	235,87	12,36	0,61	28,70						

Меню приготовления пищи в детском саду
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	Витамины		Минеральные вещества										№ по сборнику	Наименование сборника
							В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг, токс. экв.	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг	I, мкг	Na, мг	K, мг		
Завтрак																				
1	Каша пшеница	200	5,75	5,07	27,53	178,77	0,14	0,46	17,40	0,11	101,89	2,29	35,63	0,91	0,11	8,37	199	Для обучающихся обучающихся Кучма, 2016		
2	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	0,00	4,00	0,42	0,01	0,00	ПП	ПП		
3	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	0,05	0,00	0,02	0,01	0,90	13	Для обучающихся обучающихся Кучма, 2016		
4	Сыр (поручий)	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 обучающихся обучающихся 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 обучающихся обучающихся 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 обучающихся обучающихся Кучма, 2016		
Итого за завтрак:		500	16,55	22,53	83,09	601,56	0,24	1,01	87,40	1,98	245,44	7,06	62,13	2,27	0,28	16,47				
Обед																				
1	Салат из свежих с маслом раст.	60	0,31	2,18	1,82	28,12	0,00	2,07	0,00	0,97	7,65	0,00	4,55	0,29	0,01	1,45	82	Для обучающихся обучающихся Кучма, 2016		
2	Шир из свежей капусты	200	1,60	3,04	6,74	60,70	0,05	15,64	6,00	1,02	123,67	37,06	16,83	0,59	0,05	3,24	157	Для обучающихся обучающихся Кучма, 2016		
3	Тертые 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 обучающихся обучающихся Кучма, 2016		
4	Рис с овощами	150	3,38	4,18	33,62	193,59	0,05	1,50	13,50	0,29	11,50	0,02	28,57	0,62	0,03	1,99	360	Для обучающихся обучающихся 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 обучающихся обучающихся 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 обучающихся обучающихся Кучма, 2016		
7	Хлеб ржанно-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 обучающихся обучающихся Кучма, 2016		
Итого за обед:		760	22,85	27,19	110,28	777,25	0,24	23,11	24,90	5,69	266,63	48,81	83,42	5,74	0,22	16,18				
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 обучающихся обучающихся Кучма, 2016		
2	Омлеты 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 обучающихся обучающихся 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	ПП	ПП		
4	Корель вишневый	200	0,01	0,00	26,73	106,95	0,00	0,00	0,00	0,00	4,09	3,85	0,00	0,02	0,00	0,00	430	Для обучающихся обучающихся 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 обучающихся обучающихся Кучма, 2016		
Итого за полдник:		520	26,97	15,86	98,85	646,21	0,30	12,13	57,40	4,98	408,03	21,24	74,48	2,95	0,27	115,23				
Итого за завтрак+обед:		1260	39,40	49,72	193,17	1378,81	0,49	24,12	112,30	7,67	512,07	55,87	145,55	8,01	0,50	32,65				
Итого за обед+полдник:		1280	49,82	43,05	209,13	1423,46	0,54	35,24	82,30	10,67	674,66	70,05	157,90	8,69	0,49	131,41				

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 приложение №8

X

№ п/п	Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ по сборнику	Наименование сборника
							В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг, токс. экв.	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	В2, мг	Е, мкг		
День 3 (среда)																		
Завтрак																		
1	Булочка из творога заготовленной	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 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	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	0,00	9,00	2,20	0,02	2,00	403	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016
5	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	0,05	0,00	0,02	0,01	0,90	13	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	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	Отруди консервированные	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	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016
2	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	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	Колбаса рубленая куриничья	90	16,09	14,21	13,41	245,93	0,08	1,26	47,34	0,97	41,92	14,26	17,46	1,30	0,13	5,79	318	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016
4	Макаронны с томатом	150	5,59	6,80	60,00	323,57	0,09	5,08	22,50	0,88	25,71	50,93	13,13	1,05	0,04	1,37	227	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016
5	Напиток клубничны	200	0,01	0,04	12,83	51,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	476	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	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	30,21	26,64	132,95	892,37	0,43	14,54	69,84	4,57	215,53	65,19	82,07	5,80	0,26	16,40		
Полдник																		
1	Повидло тушеная с картофелем / Рылу из мяса птицы	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	279/334	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016
2	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
3	Салат из свеклы с маслом раст.	60	0,31	2,18	1,82	28,12	0,00	2,07	0,00	0,97	7,65	0,00	4,55	0,29	0,01	1,45	82	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07	0,00	0,00	1,02	14,10	0,00	7,80	0,72	0,02	0,00	18	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за полдник:	520	18,33	17,31	68,27	502,17	0,26	17,22	0,00	4,73	55,28	9,85	56,11	3,69	0,20	11,09		
	Итого за завтрак+обед:	1290	57,62	51,34	200,45	1494,40	0,70	29,00	174,85	5,80	532,50	88,75	132,40	9,30	0,69	22,45		
	Итого за обед+полдник:	1280	48,54	43,94	201,22	1394,54	0,69	31,86	69,84	9,30	270,81	75,04	138,18	9,49	0,47	27,50		

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

X

Салитин 2.3/2.4.3590.20 приложение №8

№ п/п	Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетиче- ская ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ по сборнику	Наименование сборника		
							В.1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг, ток- экв.	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг			В2, мг	1, мгг
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 Курча, 2016
2	Чай с повидлом	200	0,10	0,06	9,10	37,32	0,00	0,22	0,00	0,00	11,86	0,00	25,58	0,38	0,004	0,00	420	Для обуч образовательных организаций Курча, 2016
3	Кондитерское изделие	70	5,25	6,86	52,08	291,90	0,06	0,00	7,00	2,45	20,30	0,00	14,00	1,47	0,04	0,00	ПП	ПП
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 Курча, 2016
	Итого за завтрак:	510	14,49	15,02	125,10	694,40	0,16	0,82	34,00	3,35	168,18	3,02	81,07	2,91	0,20	9,98		
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	56/57	Для обуч образовательных организаций Курча, 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 Курча, 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	Для обуч образовательных организаций Курча, 2016
4	Виточки 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 Курча, 2016
5	Пюре картофельное	150	3,28	4,95	21,99	143,57	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 Курча, 2016
6	Компот из плодов сушеных	200	0,50	0,00	14,80	61,60	0,00	0,60	120,00	0,00	14,00	23,00	11,00	360,00	0,00	0,00	455	Сборник для предл обществ питания при образоват. школах - Хлебгроздформ, 2004 г.
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 Курча, 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 Курча, 2016
	Итого за обед:	790	34,15	19,08	98,65	703,30	0,46	23,68	148,13	4,89	549,65	45,95	118,51	365,17	0,37	155,59		
Полдник																		
1	Бифшопанов из сердца гов. Отварного / Гуляш из мяса птицы	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	275/311	Для обуч образовательных организаций Курча, 2016
2	Йогурт натуральный с фруктами	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 Курча, 2016
3	Напиток ягодный	200	0,06	0,06	7,37	30,19	0,00	1,40	0,00	0,03	2,42	0,00	1,26	0,33	0,00	0,28	481	Для обуч образовательных организаций Курча, 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 Курча, 2016
	Итого за полдник:	460	22,98	10,97	59,96	430,50	0,45	5,32	45,02	1,29	103,51	189,88	38,92	5,93	0,75	4,12		
	Итого за завтрак+обед:	1300	48,64	34,10	223,75	1397,69	0,61	24,50	182,13	8,23	717,84	48,97	199,38	368,08	0,58	165,57		
	Итого за обед+полдник:	1250	57,13	30,05	158,61	1133,79	0,91	29,00	193,15	6,17	653,16	235,84	157,23	371,10	1,12	159,71		

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: 7-11 лет

Салитин 2.3/2.4.3.590-20 приложение №8

№ п/п	Наименование	Выход			Энергетиче			Витаминны			Минеральные вещества						№ по сборнику	Наименование сборника
		г	г	г	ккал	ккал	ккал	В1, мг	С1, мг	А, мкг	Е, мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	В2, мг		
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 Кувча, 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 Кувча, 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	111	Для обуч. образовательных организаций Кувча, 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 Кувча, 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 Кувча, 2016
2	Борщ с капустой и картофелем	200	1,64	3,03	10,11	74,33	0,04	11,90	6,00	1,03	90,71	42,82	19,31	0,90	0,05	4,58	119	Для обуч. образовательных организаций Кувча, 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 Кувча, 2016
4	Компот из плодов свежих (яблоком)	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 Кувча, 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 Кувча, 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 Кувча, 2016
	Итого за обед:	760	30,11	45,19	118,05	999,32	0,50	19,12	42,01	4,80	258,99	66,43	74,80	5,43	0,30	14,02		
Полдник																		
1	Оладьи из муки пшеничной	125	8,90	8,63	52,34	322,39	0,13	0,21	5,14	3,80	62,02	99,25	16,64	1,00	0,09	4,80	497	Для обуч. образовательных организаций Кувча, 2016
2	Молоко стуженое с сахаром	30	2,16	2,55	16,55	98,40	0,02	0,30	12,60	0,06	95,10	65,70	10,20	0,06	0,11	2,70	111	Для обуч. образовательных организаций Кувча, 2016
3	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	0,05	0,00	0,02	0,01	0,90	13	Для обуч. образовательных организаций Кувча, 2016
4	Фрукты свежие по сезонности	100	0,80	0,20	7,50	35,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	0,00	11,00	0,10	0,03	0,00	403	Для обуч. образовательных организаций Кувча, 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 Кувча, 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 Кувча, 2016
	Итого за полдник:	485	13,57	20,22	109,25	673,25	0,23	44,11	47,74	4,53	204,28	165,00	42,12	1,57	0,25	8,40		
	Итого за завтрак+обед:	1260	61,26	81,08	187,96	1727,05	0,71	19,59	140,04	8,20	475,57	90,05	121,69	10,58	1,06	45,24		
	Итого за обед+полдник:	1245	43,68	65,41	227,30	1672,57	0,73	63,23	89,75	9,32	463,27	231,43	116,91	7,00	0,56	22,42		
	Итого за завтрак+обед за 5 дней:	6390	260,72	262,84	994,68	7406,33	3,15	159,81	798,93	36,60	2691,83	419,74	741,10	403,95	3,41	286,23		
	Итого за обед+полдник за 5 дней:	6355	257,49	241,90	974,84	7107,97	3,63	185,80	533,19	46,01	2373,08	726,67	806,09	408,64	3,24	369,74		

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 приложение №8

Х

№ п/п	Наименование	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетиче-ская ценность ккал	Витаминны		Минеральные вещества							№ по сборнику	Наименование сборника
		г	г	г	г	г	г	В1, мг	С, мг		А, мкг	Е, мг, ток-жнв.	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	В2, мг	С, мг	К, мг		
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 Курча, 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 Курча, 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	Для обуч образовательных организаций Курча, 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 Курча, 2016			
Итого за завтрак:		510	17,67	15,87	59,12	452,04	0,19	0,59	57,65	1,51	181,47	10,75	52,52	1,74	0,25	7,02					
Обед																					
1	Ордык консервированные	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	Для обуч образовательных организаций Курча, 2016			
2	Пи из свежей капусты	200	1,60	3,04	6,74	60,70	0,05	15,64	6,00	1,02	123,67	37,06	16,83	0,59	0,05	3,24	157	Для обуч образовательных организаций Курча, 2016			
3	Выпечки рубленые курляцые	90	16,09	14,21	13,41	245,93	0,08	1,26	47,34	0,97	41,92	14,26	17,46	1,30	0,13	5,79	309	Для обуч образовательных организаций Курча, 2016			
4	Рис отварной	150	3,70	4,20	41,00	216,90	0,00	0,00	13,50	0,30	5,80	79,80	26,30	0,50	0,00	1,10	342	Для обуч образовательных организаций Курча, 2016			
5	Компот из плодов свежих (яблон)	200	0,13	0,01	22,40	90,22	0,01	5,60	0,00	0,03	6,26	0,00	1,68	0,15	0,00	0,00	450	Для обуч образовательных организаций Курча, 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 Курча, 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 Курча, 2016			
Итого за обед:		760	25,74	22,54	114,61	764,59	0,21	25,51	66,84	3,08	296,15	131,11	83,28	4,38	0,21	15,93					
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 Курча, 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 Курча, 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 Курча, 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 Курча, 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:		1270	43,42	38,42	173,73	1216,62	0,39	26,10	124,49	4,59	477,61	141,86	135,80	6,13	0,47	22,95					
Итого за обед+полдник:		1270	43,83	42,01	230,53	1475,86	0,55	29,28	122,95	5,03	483,01	135,49	151,07	7,87	0,45	31,68					

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

X

Сандит 2.3/2.4.3590-20 приложение №8

№ п/п	Наименование	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетиче-ская ценность ккал	Витамины		Минеральные вещества							№ по сборнику	Наименование сборника
		г	г	г	г	г	г	г	г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг, токс экв.	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	В2, мг		
Завтрак																					
1	Каша пшеница	200	5,75	5,07	27,53	178,77	0,14	0,46	17,40	0,11	101,89	2,29	35,63	0,91	0,11	8,37	199	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	III		
2	Кондитерское изделие	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,04	0,00	5,00	1,75	14,50	0,00	10,00	1,05	0,03	0,00	III				
3	Сыр (нордшвин)	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	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			
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	14,82	14,08	91,29	551,75	0,23	0,53	48,40	2,59	151,44	4,61	54,33	2,56	0,18	8,37					
Обед																					
1	Икра из кабачков	60	0,72	2,82	4,62	46,74	0,02	5,76	0,00	1,26	19,20	0,00	7,80	0,48	0,02	0,00	25	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016			
2	Суп 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	Гречка из муки пшениц	90	10,99	9,07	2,82	136,88	0,04	1,89	34,20	0,09	10,94	80,73	10,54	0,84	0,07	2,97	311	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016			
4	Июлетия макаронные отварные	150	5,81	4,40	37,05	210,99	0,09	0,00	13,50	0,83	21,56	0,02	9,06	0,94	0,03	1,19	340	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016			
5	Напиток из плодов сухих (ячюм)	200	0,37	0,08	24,51	100,25	0,02	0,00	0,08	0,08	13,22	20,64	6,72	0,52	0,01	0,00	160242	Сборник рецептов и кулинария для обуч образовательных организаций под ред. СВ. Маслова, 2015			
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	0,00	5,20	0,48	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016			
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	0,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016			
Итого за обед:		780	31,30	22,09	120,68	806,71	0,35	15,13	54,18	4,72	269,37	108,08	87,08	5,48	0,26	12,06					
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	Орочки консервированные	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	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016			
3	Напиток витаминный	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:		1280	46,12	36,17	211,97	1358,46	0,58	15,66	102,58	7,31	420,81	112,69	141,41	8,05	0,44	20,43					
Итого за обед+полдник:		1280	57,15	43,87	176,56	1329,64	0,63	34,12	115,02	7,63	343,93	126,85	153,46	9,11	0,52	25,49					

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

САНИТ 2.3/2.4.3/90-20 приложение №8

X

№ п/п	Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ по сборнику	Наименование источника
							В1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	В2, мг	К, мкг	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.		
Завтрак																						
1	Макарон 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	Сыр (португалия)	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	Кофейный напиток на стуженом молоке	200	2,86	0,08	20,66	112,00	0,03	0,38	9,33	0,00	127,32	85,46	12,66	0,08	0,08	0,00	415	Для обуч. образовательных организаций Могилынский, 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	25,17	18,81	110,26	728,23	0,25	10,67	130,53	2,51	264,96	95,22	55,35	4,55	0,28	3,40						
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	5657	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016				
2	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	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, рстанный	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 на плодах сушеных	200	0,50	0,00	14,80	61,60	0,00	0,60	120,00	0,00	14,00	23,00	11,00	360,00	0,00	0,00	455	Сборник для предл. обществ. питания при общеобразоват. школах - "Хлебпродинформ, 2004 г.				
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	30,19	16,05	101,13	670,12	0,55	21,99	146,25	5,74	533,71	39,36	122,44	365,19	0,30	151,44						
Полдник																						
1	Супле творожное запаренное	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	Супе 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 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	Напиток из плодов сухих (чай)	200	0,37	0,08	18,52	76,27	0,02	0,00	0,08	0,08	13,04	0,00	6,72	0,50	0,01	0,00	475	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016				
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	0,00	5,20	0,48	0,01	0,00	18	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016				
Итого за полдник:		540	26,84	16,44	89,69	614,03	0,30	14,53	66,10	1,52	306,50	21,72	59,45	4,35	0,45	8,64						
Итого за завтрак+обед:		1330	55,36	34,86	211,39	1398,34	0,80	32,67	276,78	8,25	798,66	134,59	177,79	369,74	0,58	154,84						
Итого за обед+полдник:		1300	57,03	32,48	190,82	1284,15	0,84	36,52	212,35	7,27	840,20	61,08	181,99	369,54	0,75	160,07						

№ п/п	Наименование	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность ккал	В1, мг	Витамины		Е мг, ток. экв.	Минеральные вещества						№ по сборнику	Наименование сборника
		г	г	г	г	г	г	А, мкг	С, мг			Са, мг	Р, мг		Мg, мг	Fe, мг	В2, мг	К, мкг				
День 9 (четверг)																						
Завтрак																						
1	Каша гречневая молочная	230	8,20	10,88	29,17	247,38	0,14	0,99	42,69	0,26	208,03	5,00	73,89	1,91	0,27	16,71	191	Для обучающихся организаций Кучина, 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 обучающихся организаций Кучина, 2016				
3	Кондитерское изделие	50	3,75	5,90	38,45	208,55	0,04	0,00	0,00	0,00	10,00	34,50	6,50	0,50	0,04	0,00	III	III				
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 обучающихся организаций Кучина, 2016				
Итого за завтрак:		540	16,45	18,52	104,45	636,93	0,25	0,99	42,69	1,28	225,77	39,50	88,19	3,14	0,33	16,71						
Обед																						
1	Икра из кабачков	60	0,72	2,82	4,62	46,74	0,02	5,76	0,00	1,26	19,29	0,00	7,80	0,48	0,02	0,00	25	Для обучающихся организаций Кучина, 2016				
2	Суп вермишелевый на курье	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 обучающихся организаций Кучина, 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 обучающихся организаций Кучина, 2016				
4	Компот из плодовых семян (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 обучающихся организаций Кучина, 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 обучающихся организаций Кучина, 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 обучающихся организаций Кучина, 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	Батюшки 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 обучающихся организаций Кучина, 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 обучающихся организаций Кучина, 2016				
3	Салат из отварной моркови с сыром	60	2,02	7,81	3,35	92,78	0,03	2,47	1,56	2,86	77,98	59,39	20,61	0,41	0,05	2,43	69	Для обучающихся организаций Кучина, 2016				
4	Компот из плодовых сушеных	200	0,50	0,00	14,80	61,60	0,00	0,60	120,00	0,00	14,00	23,00	11,00	360,00	0,00	0,00	455	Сборник для предметного питания при общеобразовательных школах - Хлебпродинформ, 2004 г.				
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 обучающихся организаций Кучина, 2016				
Итого за полдник:		520	23,39	27,55	63,84	598,22	0,29	17,29	185,78	4,34	185,60	97,34	84,31	363,14	0,33	17,06						
Итого за завтрак+обед:		1300	42,32	50,11	221,47	1492,79	0,49	17,17	101,69	8,84	403,93	54,20	168,71	8,26	0,54	28,29						
Итого за обед+полдник:		1280	49,26	59,14	180,86	1454,09	0,53	33,47	245,38	11,90	353,76	112,05	164,83	368,25	0,53	28,74						

Меню пригласительных бланков
 Возрастная категория: 7-11 лет

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 приложение №8

X

№ п/п	Наименование	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность ккал	Витаминный состав			Минеральные вещества						№ по сборнику	Наименование сборника
		г	г	г	г	г	г	В1, мг	С, мг		А, мкг	Е, мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	В2, мг	Цинк			
Завтрак																					
1	Каша манная	200	6,33	6,86	25,68	174,39	0,11	1,69	0,02	0,03	159,91	144,77	27,61	0,40	0,21	6,98	195	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016			
2	Чай с повидлом	200	0,10	0,06	9,10	37,32	0,00	0,22	0,00	0,00	11,86	0,00	25,58	0,38	0,004	0,00	420	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016			
3	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,02	0,00	3,00	1,05	8,70	0,00	6,00	0,63	0,02	0,00	III	III			
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 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:		500	13,26	19,85	88,02	568,72	0,20	1,91	33,02	2,20	195,77	144,82	66,99	2,15	0,26	7,88					
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 легионградский со сметаной	200	1,94	2,76	13,68	87,31	0,09	7,41	3,00	1,05	36,18	0,11	20,95	0,78	0,06	4,09	122	Для обуч. образовательных организаций 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			
5	Напиток вишневый	200	0,10	0,02	9,26	37,66	0,00	1,80	0,00	0,04	4,68	0,00	3,12	0,08	0,00	0,24	474	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016			
6	Хлеб из муки пшеничной	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	28,97	42,57	103,66	913,68	0,49	11,28	39,00	4,02	189,05	22,96	66,28	4,40	0,26	10,86					
Полдник																					
1	Оладьи из муки пшеничной	125	8,90	8,63	52,34	322,39	0,13	0,21	5,14	3,80	62,02	99,25	16,64	1,00	0,09	4,80	497	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016			
	Молоко стученое с сахаром	30	2,16	2,55	16,65	98,40	0,02	0,30	12,60	0,06	95,10	65,70	10,20	0,06	0,11	2,70	III	III			
2	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	0,00	9,00	2,20	0,02	2,00	403	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016			
3	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	20,20	90,60	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	0,00	8,00	2,80	0,02	0,00	484	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016			
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07	0,00	0,00	1,02	14,10	0,00	7,80	0,72	0,02	0,00	18	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016			
Итого за полдник:		515	17,96	13,52	129,83	712,81	0,26	14,51	17,74	5,28	201,22	164,95	51,64	6,78	0,26	9,50					
Ужин																					
Итого за завтрак+обед:		1260	42,23	62,42	191,69	1482,40	0,69	13,19	72,02	6,22	384,82	167,78	133,27	6,54	0,52	18,74					
Итого за обед+полдник:		1275	46,93	56,09	233,80	1626,49	0,75	25,78	56,74	9,30	390,27	187,91	117,92	11,18	0,52	20,36					
Итого за завтрак+обед за 5 дней:		6440	229,45	221,97	1010,25	6948,62	2,96	104,78	677,56	35,21	2485,84	611,12	756,98	398,71	2,54	245,34					
Итого за обед+полдник за 5 дней:		6405	254,20	233,59	1012,26	7170,22	3,30	159,18	752,44	41,13	2411,17	623,39	769,16	765,95	2,77	266,35					
Итого за завтрак+обед за 10 дней:		12830	490,17	484,81	2004,92	14354,95	6,10	264,59	1476,49	71,82	5177,67	1030,86	1498,08	802,66	5,95	531,57					
Итого за обед+полдник за 10 дней:		12760	511,68	475,49	1987,11	14278,19	6,93	344,98	1287,63	87,14	4784,25	1350,06	1575,25	1174,59	6,01	636,09					