

**Примерное 10-ти дневное меню для обучающихся 1-4 классов и 5-11 классов в
образовательных учреждениях городского округа Мытищи Московской области**

Рацион для обучающихся 1-4 классов

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Наименование	Выход		Белки	Жиры	Углеводы		Энергетиче- ская ккал	В 1, мг	Витамины			Минеральные вещества				I, мг	№ по сборнику	Наименование сборника
		г	г			С, мг	А, мкг			Е, мг, тыс. экв.	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг					
День 1 (понедельник)																			
Завтрак																			
1	Макарона с сыром	200	15,09	13,64	48,96	378,98	0,13	0,22	95,20	1,24	85,54	7,44	22,39	1,45	0,13	1,40	226	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	4,39	4,04	16,42	119,60	2,42	0,72	18,00	0,00	165,38	3,60	32,80	1,74	0,16	18,80	418	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
3	Фрукты свежие по сезону	100	0,80	0,20	7,50	35,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	0,00	11,00	0,10	0,03	0,00	399	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
	Итого за завтрак:	520	21,78	18,46	83,16	585,92	2,64	38,94	113,20	1,78	290,62	11,04	68,79	3,53	0,32	20,20			
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 курб	200	2,01	3,33	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	Напиток из плодов сухих (чай)	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, образоват. орган. 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			
Полдник																			
1	Колеты 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 моркови с растительным маслом / Кукуруза консервированная	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 клубничнй	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	135,68	6,17	0,15	9,70			
	Итого за завтрак+обед:	1280	55,34	50,56	184,90	1415,97	3,03	62,94	198,29	6,71	491,92	54,23	162,22	9,64	0,66	39,12			
	Итого за обед+полдник:	1290	56,90	53,68	178,47	1424,65	0,75	26,34	98,59	8,74	245,89	54,93	233,12	12,28	0,59	28,62			

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Наименование	Выход		Белки	Жиры	Углеводы		Энергетиче-ская ккал	Витамины				Минеральные вещества					№ по сборнику	Наименование сборника
		г	г			г	г		В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, тыс. экв.	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	В2, мг		
День 2 (Вторник)																			
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	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	0,00	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	0,90	13	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016		
4	Сыр (порцилин)	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	0,00	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	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	0,00	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	16,47				
Обед																			
1	Салат из свежих овощей 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	1,45	82	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016		
2	Шницель из свинины со сметаной и курама	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	3,66	157	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016		
3	Тертая морковь	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	4,91	306	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016		
4	Грибы с овощами	150	3,38	4,18	35,62	199,59	0,05	1,50	13,50	0,29	11,50	0,02	28,57	0,62	1,99	360	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016		
5	Компот из фруктов 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	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	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	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	5,94	16,60				
Полдник																			
1	Рыба, запеченная с картофелем, луком, морковью	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	11,40	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	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	0,00	9	ПП		
4	Кисель яблочный (смородана)	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	0,16	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	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016		
	Итого за полдник:	520	27,13	15,92	86,20	596,82	0,30	28,13	57,40	5,09	414,56	17,39	79,44	3,16	11,59				
	Итого за завтрак+обед:	1260	40,91	51,01	193,37	1396,45	0,49	24,24	117,20	7,67	510,98	20,54	146,68	8,11	33,97				
	Итого за обед+полдник:	1280	51,50	44,40	196,48	1391,71	0,55	51,37	87,20	10,78	600,10	30,88	163,99	8,99	131,99				

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Наименование	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетиче-ская		Витамины			Минеральные вещества					I, мкг	№ по сборнику	Наименование сборника
		г	г				ккал	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг			
		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 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 сезону	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	0,00	9,00	2,20	0,02	2,00	403	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
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	Огурцы консерв/ Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	3,00	0,00	0,06	13,80	0,00	8,40	0,36	0,01	1,80	3637	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
2	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	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	Голубцы с соусом	240	18,41	36,67	26,06	507,90	0,13	37,52	35,04	8,80	350,39	13,55	46,65	3,16	0,20	10,73	297	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
4	Компот из зам. ягод (смородина)	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 образовательных организаций Кучма, 2016	
2	Компот из ягод быстрозамороженных (ягодки)	200	0,08	0,03	8,58	34,94	0,00	2,40	0,00	0,16	2,48	0,00	2,40	0,12	0,00	0,00	479	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
3	Салат из свеклы с маслом раст.	60	0,31	2,18	1,82	28,12	0,00	2,07	0,00	0,97	7,65	0,00	4,55	0,29	0,01	1,45	82	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07	0,00	0,00	1,02	14,10	0,00	7,80	0,72	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
	Итого за полдник:	520	18,32	17,31	67,59	499,46	0,26	17,92	0,00	4,86	53,08	9,85	55,39	3,72	0,20	10,85			
	Итого за завтрак+обед:	1290	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:	1280	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			

Меню приготовленных блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Наименование	Выход		Жиры		Углеводы		Энергетиче-ская ценность		Витамины			Минеральные вещества					I, мкг	№ по сборнику	Наименование сборника
		г	г	г	г	ккал	кДж	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Св, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг					
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	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	0,00	0,00	9	ПП		
4	Булочка с изюмом или Ватрушка 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:	510	19,46	17,87	121,75	725,92	2,60	1,40	57,10	2,19	335,10	7,63	86,83	3,81	0,39	31,63				
Обед																				
1	Салат из свежей капусты / из квашеной 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 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	2567308	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016		
3	Фрикаделька 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 Кучма, 2016		
4	Выгонки 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 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 продл. питания при общеобразов. школах - Хлебпро.диформ, 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 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	34,15	19,08	98,65	703,30	0,46	23,68	148,13	4,89	549,65	45,95	118,31	365,17	0,37	155,59				
Полдник																				
1	Бифстроганов 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		
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	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		
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 полдник:	460	23,49	11,94	51,44	407,15	0,58	5,32	45,02	0,90	92,47	189,88	129,66	8,34	0,83	5,87				
	Итого за завтрак+обед:	1300	53,62	36,94	220,40	1429,21	3,06	25,08	205,23	7,08	884,75	53,59	205,14	368,99	0,76	187,22				
	Итого за обед+полдник:	1250	57,64	31,01	150,09	1110,44	1,04	29,00	193,15	5,79	642,12	235,84	247,97	373,52	1,20	161,46				

Меню пригортальных блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Наименование	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетиче-ская ценность		Витамины				Минеральные вещества				I, мкг	№ по сборнику	Наименование сборника
		г	г				ккал	кДж	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, токс. экв.	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг			
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, курица 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	
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 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	31,63	50,47	122,04	1068,91	0,51	19,25	46,91	6,56	258,02	25,35	75,93	5,54	0,31	14,44			
Полдник																			
1	Оладьи из муки пшеничной	125	8,90	8,63	52,34	322,39	0,13	0,21	5,14	3,80	62,02	99,25	16,64	1,00	0,09	4,80	497	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
2	Молоко стуженое 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		ПП	
3	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	0,05	0,00	0,02	0,01	0,90	13	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
4	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	
5	Компот из плодов свежих (яблоки)	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	
	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	62,77	86,36	191,96	1796,64	0,71	19,72	144,94	9,96	474,60	48,96	122,81	10,69	1,07	45,66			
	Итого за обед+полдник:	1245	45,19	70,69	231,29	1742,15	0,74	63,36	94,65	11,08	462,30	190,34	118,04	7,11	0,57	22,84			
	Итого за завтрак+обед за 5 дней:	6390	267,07	291,87	951,62	7802,96	7,97	195,16	805,70	44,36	3180,55	214,44	788,31	407,66	3,72	331,09			
	Итого за обед+полдник за 5 дней:	6345	256,57	259,39	917,42	7031,07	3,74	236,70	508,63	52,97	2584,83	535,38	919,64	412,37	3,35	375,74			

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Наименование	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетиче-ская		Витамины			Минеральные вещества					№ по сборнику	Наименование сборника
		г	г	г	г	г	г	г	г	г	ккал	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, тыс экв.	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг		
День 6 (посельские)																					
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	ППП	ППП			
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	1,51	75,65	1,51	343,20	14,35	85,52	3,46	0,41	25,82					
Обед																					
1	Огурцы консерв/ Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	3,00	0,00	0,06	13,80	0,00	8,40	0,36	0,01	1,80	3637	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016			
2	Щи из свеж капусты со сметаной и курама	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-строгачовски	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 (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 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 "Лисьяма"	50	4,41	3,76	24,36	148,98	0,06	0,08	10,11	0,59	26,18	1,02	7,56	0,53	0,06	2,88	544	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016			
3	Напиток клубничный	200	0,01	0,04	12,83	51,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	476	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016			
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07	0,00	0,00	1,02	14,10	0,00	7,80	0,72	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016			
	Итого за полдник:	510	18,09	19,47	115,92	711,27	0,35	3,78	56,11	1,96	186,87	4,38	67,79	3,49	0,24	15,75					
	Итого за завтрак+обед:	1270	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:	1270	42,25	39,08	1328,35	1328,35	0,86	64,01	3984,39	4,72	804,15	19,82	157,05	12,09	1,96	45,11					

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Наименование	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетиче-ская ценность		Витамины		Минеральные вещества						I, мкг	№ по сборнику	Наименование сборника
		г	г	г	г	г	г	ккал	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, тыс. экв.	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг					
День 7 (вторник)																						
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			
2	Булочка творожная или Вальска п/л	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 (поршлян)	10		2,32	2,95	0,00	33,83	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	Тертелья 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	Идеция 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 (вазом)	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 рецепт.блюд и кулина.наз. для обуч. образов.организ. под ред. С.В. Мислова, 2015			
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		32,51	29,10	120,72	874,80	0,36	14,14	25,38	6,94	267,45	39,08	97,12	6,45	0,28	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	3637	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016			
3	Напиток вишневый	200		0,10	0,02	9,26	37,66	0,00	1,80	0,00	0,04	4,68	0,00	3,12	0,08	0,00	0,24	474	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016			
4	Хлеб из муки пшеничной	40		3,00	1,16	20,56	104,68	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	0,00	5,20	0,48	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016			
	Итого за полдник:	500		25,84	21,78	55,88	522,93	0,27	18,99	60,84	2,91	74,56	18,77	66,38	3,63	0,26	13,44					
	Итого за завтрак-обед:	1260		53,67	45,83	203,98	1443,08	0,64	15,52	95,79	8,75	596,52	90,80	162,67	8,57	0,68	35,24					
	Итого за обед-полдник:	1260		58,35	50,88	176,61	1397,73	0,63	33,13	86,22	9,85	342,01	57,85	158,50	10,07	0,54	27,43					

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Наименование	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетиче-ская		Витамины			Минеральные вещества					№ по сборнику	Наименование Сборника
		г	г	г	г	г	г	ккал	ккал	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, токс. экв.	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	В2, мг	I, мкг		
День 8 (среды) 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 (попшани)	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	Кисло-молоток 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)	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 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 предш общест питания при общеобразов шкoлах - Хлебродиформ, 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	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 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	Напиток из плодов сухих (ягод)	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	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:	1330	48,52	34,40	176,24	1208,99	0,79	33,53	223,85	7,25	892,94	49,03	237,99	370,86	0,74	176,97					
	Итого за обед+полдник:	1300	57,43	32,28	188,52	1274,75	0,87	64,52	212,35	7,27	859,20	61,08	183,89	367,44	0,76	158,07					

Меню приготовленных блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Наименование	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетиче-ские ккал		Витамины				Минеральные вещества				I, мг	II, мг	Fe, мг	№ по сборнику	Наименование сборника	
		г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г						г
Завтрак																									
День 9 (четверг)																									
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 обучения 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	0,00	0,00	0,00	420	Для обучения образовательных организаций Кучма, 2016							
3	Булочка с изюмом или Выпечка п/л	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	2,85	551	Для обучения 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	0,00	18	Для обучения 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	Игра 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	0,00	0,00		Для обучения образовательных организаций Кучма, 2016							
2	Суп вермишелевый на курб	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	1,24	156	Для обучения 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	5,84	331	Для обучения образовательных организаций Кучма, 2016								
4	Компот из плодов свежих (яблок)	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 обучения 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	0,00	18	Для обучения 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	4,00	19	Для обучения 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	Бюгочки 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 обучения образовательных организаций Кучма, 2016							
2	Пюре картофельное	150	3,28	4,95	21,99	145,57	0,16	12,96	16,88	0,17	47,00	0,70	32,64	1,19	0,14	8,84	354	Для обучения 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 обучения образовательных организаций Кучма, 2016							
4	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 предш.обшест.вплатня прпя облсобразов.школах - Хлебпродлинформ, 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	0,00	0,00	18	Для обучения образовательных организаций Кучма, 2016							
	Итого за полдник:	500	25,49	21,70	84,48	635,56	0,41	14,82	184,22	2,00	147,61	37,95	105,30	364,21	0,33	16,71									
	Итого за завтрак+обед:	1270	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:	1260	51,36	53,29	201,50	1491,42	0,65	31,00	243,82	9,56	315,77	52,66	185,82	369,32	0,54	28,39									

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Наименование	Выход		Белки	Жиры	Углеводы		Энергетиче-ская		Витамины			Минеральные вещества					I, микт	№ по сборнику	Наименование Сборника
		г	г			г	ккал	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток-экв.	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	В2, мг				
																	г			
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 (порциами)	30	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	Моло 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	0,00	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016		
	Итого за завтрак:	500	21,58	29,63	87,95	704,75	0,16	1,53	153,00	1,49	353,30	13,63	71,39	1,75	0,43	21,68				
Обед																				
1	Салат из свежих с 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 лепниградский 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	Компот из зам. ягод (яшина)	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		
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	28,98	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	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 стуженое 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		ППП		
2	Фрукты свежие по сезону	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	0,00	9,00	2,20	0,02	2,00	403	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016		
3	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	20,20	90,60	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	0,00	8,00	2,80	0,02	0,00	484	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016		
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07	0,00	0,00	1,02	14,10	0,00	7,80	0,72	0,00	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				
	Итого за завтрак+обед:	1260	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:	1275	46,94	56,11	244,96	1672,47	0,75	26,98	56,74	9,47	388,99	187,91	117,80	11,27	0,52	20,12				
	Итого за завтрак+обед за 3 дней:	6390	254,66	251,52	923,10	6977,18	5,70	141,22	4606,41	36,07	3361,67	202,80	836,13	408,01	5,26	349,98				
	Итого за обед+полдник за 5 дней:	6365	256,32	231,63	1013,49	7164,72	3,77	219,64	4583,51	40,85	2710,13	379,33	803,05	770,19	4,32	279,12				
	Итого за завтрак+обед за 10 дней:	12780	521,73	543,40	1874,72	14480,15	13,67	336,37	5412,11	80,43	6542,22	4172,4	1624,45	815,67	8,98	681,07				
	Итого за обед+полдник за 10 дней:	12710	512,89	491,03	1930,90	14195,79	7,50	456,34	5092,14	93,83	6294,96	914,71	1722,69	1182,56	7,67	654,86				

Рацион для обучающихся 5-11 классов

Меню приготовляемых блюд
Возрастная категория: 12-18 лет

№ п/п	Наименование	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетиче-ская		Витамины					Минеральные вещества					№ по сборнику	Наименование сборника
		г	г	г	г	г	г	ккал	ккал	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг, тыс. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг	I, мкг				
																				В 1, мг	С, мг		
День 1 (понедельник)																							
Завтрак																							
1	Макарона 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 заварной 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 сезонуности	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	403	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	Яйра 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 курб	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 глтих (хурша)	280	3,17	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	Напиток из плодов сухих (чаем)	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.органш.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:	890	38,99	38,97	112,96	958,50	0,46	30,97	100,26	6,27	225,48	46,95	110,24	7,06	0,40	21,50							
Полдник																							
1	Котлеты рубленные мясные	100	14,90	14,42	12,85	240,78	0,07	0,00	0,00	1,81	12,91	13,02	18,69	2,20	0,11	4,90	302	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016					
2	Жава 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 коне.	50	0,61	2,05	3,24	33,82	0,03	2,35	0,00	1,07	12,69	0,00	17,86	0,33	0,03	2,35	58	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016					
4	Напиток клубничный	200	0,01	0,04	12,83	51,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	476	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016					
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	0,00	5,20	0,48	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016					
	Итого за полдник:	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:	1440	61,68	57,76	202,76	1577,58	3,12	77,52	213,46	8,27	525,44	57,99	182,53	10,73	0,73	41,71							
	Итого за обед+полдник:	1460	65,09	63,07	196,68	1614,70	0,86	33,32	116,46	10,36	273,46	60,00	271,76	14,13	0,69	32,29							

Меню приготовляемых блюд
Возрастная категория: 12-18 лет

№ п/п	Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетиче ская		Витамины			Минеральные вещества					I, мкг	№ по сборнику	Наименование сборника
						ккал	кДж	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			
День 2 (Вторник)																		
Завтрак																		
1	Каша пшеница	230	6,61	5,83	31,66	205,58	0,16	0,52	20,01	0,13	117,18	2,63	40,97	1,05	0,13	9,63	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 обуч образовательных организаций Кучма, 2016
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 свежих с маслом раст.	100	0,52	3,63	3,03	46,87	0,01	3,44	0,00	1,62	12,74	0,00	7,58	0,48	0,01	2,41	82	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Щи из свеж капусты со сметаной и грибами	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	Тертые 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	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:	1450	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:	1470	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		

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12-18 лет

№ п/п	Наименование	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетиче- ская		Витамины		Минеральные вещества						№ по сборнику	Наименование сборника
		г	г	г	г	г	г	ккал	кДж	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг, токс. экв.	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	В2, мг	А, мкг		
День 3 (среда)																					
Завтрак																					
1	Пудинг из творога запаренный	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 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 сезону	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	0,00	9,00	2,20	0,02	2,00	403	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016			
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:	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	3637	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016			
2	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	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	Голубцы с соусом	280	21,47	42,78	30,40	592,55	0,15	43,77	40,88	10,27	408,79	15,81	54,42	3,69	0,23	12,52	297	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016			
4	Компот из зам. ягод (смородина)	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 (яблока)	200	0,08	0,03	8,58	34,94	0,00	2,40	0,00	0,16	2,48	0,00	2,40	0,12	0,00	0,00	479	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016			
3	Салат из свежих с маслом раст.	100	0,52	3,63	3,03	46,87	0,01	3,44	0,00	1,62	12,74	0,00	7,58	0,48	0,01	2,41	82	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016			
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07	0,00	0,00	1,02	14,10	0,00	7,80	0,72	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016			
	Итого за полдник:	560	18,52	18,77	68,80	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:	1470	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:	1450	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					

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12-18 лет

№ п/п	Наименование	Энергетиче ская квал			Витамины			Минеральные вещества						№ по сборнику	Наименование сборника			
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг			В2, мг	Г, мкг	
День 4 (поздний) 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	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	ППП
4	Булочка с изюмом или Виспечка 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:	580	23,38	21,45	153,42	900,73	2,45	1,49	63,15	3,27	364,59	8,09	98,87	4,56	0,43	33,13		
Обед																		
1	Салат из свежей капусты / из квашеной капусты	100	0,00	3,33	1,67	36,63	0,00	0,00	0,00	1,47	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	57	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	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	Фрикаделька 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	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Выгочка 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 сушеных	200	0,50	0,00	14,80	61,60	0,00	0,60	120,00	0,00	14,00	23,00	11,00	360,00	0,00	0,00	455	Сборник для предл.общест.питания при общобразов.школах - Хлеброддиформ, 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 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	40,48	24,97	110,15	827,62	0,54	28,73	152,76	6,07	606,32	50,87	137,72	366,17	0,46	174,85		
Полдник																		
1	Бифстроганов 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
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	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
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 полдник:	510	27,24	13,96	62,87	486,06	0,67	5,76	51,22	1,17	105,24	210,98	153,81	9,63	0,93	6,75		
	Итого за завтрак+обед:	1515	63,87	46,42	263,57	1728,35	3,19	30,22	215,90	9,34	970,91	58,95	236,59	370,74	0,88	207,98		
	Итого за обед+полдник:	1445	67,72	38,92	173,02	1313,69	1,21	34,49	203,98	7,24	711,55	261,85	291,53	375,80	1,39	181,60		

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: 12-18 лет

№ п/п	Наименование	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетиче		Витамины					Минеральные вещества					I, мкг	№ по сборнику	Наименование сборника
		г	г				ккал	кДж	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, токс. экв.	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	B2, мг				
																		г			
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 Мозаика	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, курама 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			
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 плодов свежих (блоки)	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	37,38	61,60	137,79	1255,05	0,61	25,07	55,64	8,62	301,32	30,10	95,29	6,46	0,39	18,38					
Полдник																					
1	Оладьи из муки пшеничной	125	8,90	8,63	52,34	322,39	0,13	0,21	5,14	3,80	62,02	99,25	16,64	1,00	0,09	4,80	497	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016			
2	Молоко стуженое 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		ПП			
3	Мясо сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	0,05	0,00	0,02	0,01	0,90	13	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016			
4	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			
5	Компот из плодов свежих (лимоч)	200	0,13	0,01	22,40	90,22	0,01	5,60	0,00	0,03	6,26	0,00	1,68	0,15	0,00	0,00	450	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016			
	Итого за полдник:	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				
	Итого за полдник:	505	15,07	20,80	119,53	725,59	0,26	44,11	47,74	4,87	208,98	165,00	44,72	1,81	0,26	8,40					
	Итого за завтрак+обед:	1440	70,07	97,59	210,95	2002,88	0,87	30,54	153,67	12,12	595,90	53,72	152,68	11,96	1,17	52,10					
	Итого за обед+полдник:	1395	52,44	82,41	257,32	1980,63	0,86	69,18	103,38	13,49	510,30	195,09	140,01	8,27	0,65	26,78					
	Итого за завтрак+обед за 5 дней:	7315	311,70	343,09	1078,95	8652,19	8,56	241,32	907,75	54,53	3672,89	242,82	929,73	414,59	4,30	369,67					
	Итого за обед+полдник за 5 дней:	7220	290,42	302,41	1007,23	7912,85	4,27	274,64	557,92	62,41	2863,16	575,21	1071,48	420,09	3,84	412,92					

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12-18 лет

№ п/п	Наименование	Выход г	Белки			Жиры			Углеводы			Энергетиче ская		Витамины						Минеральные вещества						№ по сборнику	Наименование сборника
			г	г	г	г	г	г	г	ккал	ккал	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	В2, мг	Г, мкг						
День 6 (понеделенье)																											
Завтрак																											
1	Каша овсяная	250	5,20	12,00	26,00	233,20	0,10	0,40	40,80	0,50	102,20	147,10	41,50	1,00	0,10	8,80	196	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016									
2	Кофейный напиток 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	Пирог 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	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:	560	23,09	22,28	74,76	594,32	2,61	1,37	83,80	1,62	363,68	159,70	93,60	3,66	0,41	27,60											
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	3637	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016									
2	Щи из свеж капусты со сметаной и мурами	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:	1450	50,50	45,03	167,92	1281,35	3,20	72,68	4451,56	4,80	1066,09	177,16	201,25	13,43	2,35	62,07											
	Итого за обед+полдник:	1440	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											

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12-18 лет

№ п/п	Наименование	Энергетическая ценность										Витамины							Минеральные вещества					№ по сборнику	Наименование сборника
		Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность		В1, мг	С, мг			Е, мг, токс. экв.	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	B2, мг	I, мкг						
		г	ккал				ккал	г		А, мкг	В2, мг	В6, мг													
День 7 (вторник)																									
Завтрак																									
1	Каша пшеница	230	3166	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	Булочка творожная или Выпечка плт	50	2150	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 (порциани)	10	0,00	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	13,67	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	30,84	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	97,67	18,07	97,67	647,44	0,33	1,45	73,02	2,17	348,85	12,06	78,59	2,49	0,42	22,51									
Обед																									
1	Икра из кабачков	100	7,70	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	14,19	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	Тертель мясные	100	14,61	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	44,46	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	Напиток из плодов сухих (изюм)	200	24,51	0,08	24,51	100,25	0,02	0,00	0,08	0,08	13,22	20,64	6,72	0,52	0,01	0,00	160242	Сборник рец.блюд и кулинар. для обуч. образов. организ. под ред. С.В. Маслова, 2015							
6	Хлеб из муки пшеничной	20	10,28	0,38	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	19,76	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	135,51	34,74	135,51	1005,55	0,42	19,95	30,28	8,59	309,85	42,06	110,59	7,43	0,34	15,75									
Полдник																									
1	Рагу из мяса птицы (курица)	200	25,04	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	1,70	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	3637	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016							
3	Напиток вишневый	200	9,26	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	25,70	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	61,70	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:	1440	233,18	52,81	233,18	1652,99	0,75	21,40	103,30	10,77	658,70	54,12	189,09	9,92	0,75	38,26									
	Итого за обед+полдник:	1440	197,22	56,85	197,22	1559,01	0,71	40,94	91,12	11,71	395,96	60,83	183,87	11,42	0,61	30,39									

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12-18 лет

№ п/п	Наименование	Выход г	Белок г	Жиры г	Углеводы г	Энергетиче ская ккал		Витамины				Минеральные вещества					I, мкг	№ по сборнику	Наименование сборника
						ккал	кДж	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, токс экв.	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	В2, мг			
День 8 (среда)																			
Завтрак																			
1	Капля 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 (порцини)	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	19,29	19,77	78,91	571,14	0,27	11,66	83,09	1,54	386,37	10,22	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)	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 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 предпр.обществ.питания при общеобразов.школах - Хельсинки, 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:	890	33,95	19,87	112,31	764,28	0,64	26,44	150,50	7,08	585,94	41,18	140,75	365,94	0,35	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 обл.уч. Мотыльский 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	403	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
4	Напиток из плодов сушек (ябл.)	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:	1490	53,34	39,64	191,22	1335,42	0,91	38,10	233,59	8,62	972,31	51,50	265,94	371,86	0,83	196,72			
	Итого за обед+полдник:	1440	61,93	36,40	204,34	1395,08	0,98	68,97	216,60	8,77	913,79	62,90	203,50	368,31	0,81	175,65			

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12-18 лет

№ п/п	Наименование	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетиче-ская		Витамины					Минеральные вещества					№ по сборнику	Наименование Сборника
		г	г	г	г	г	г	ккал	ккал	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	В2, мг	1, мкг				
		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	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	420	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016						
4	Булочка с изюмом или Вишечка 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	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	0,00	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 юрб	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 (блоки)	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	Виточки рубленные вуршике	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	0,50	0,00	14,80	61,60	0,00	0,60	120,00	0,00	14,00	23,00	11,00	360,00	0,00	0,00	455	Сборник для пред.общест.питания при общеобразов.школах - 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 обуч образовательных организаций Кучма, 2016					
Итого за полдник:		550	28,96	24,76	96,37	724,53	0,49	17,55	192,85	2,27	171,67	39,68	124,17	364,96	0,38	19,64							
Итого за завтрак+обед:		1450	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:		1440	59,03	63,12	227,42	1714,31	0,77	38,91	263,38	11,62	359,79	56,84	220,02	370,83	0,63	32,60							

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12-18 лет

№ п/п	Наименование	Выход г	Белки			Жиры			Углеводы			Энергетиче ская		Витамины			Минеральные вещества					№ по сборнику	Наименование сборника
			г	г	г	г	г	г	ккал	ккал	В I, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fе, мг	B2, мг	I, мкг			
																					г		
День 10 (пятница)																							
Завтрак																							
1	Каша рисовая	250	7,70	8,70	54,20	325,60	0,10	0,80	33,80	0,30	198,30	45,40	0,70	0,20	12,50	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	16,80	0,14	0,16	10,80	419	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016						
3	Сыр (порцирами)	30	6,96	8,85	0,00	107,49	0,01	0,21	78,00	0,15	66,00	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	0,02	0,01	0,90	13	Для школ, Переволова 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	7,80	0,72	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016						
	Итого за завтрак:	550	23,14	31,38	98,79	769,86	0,20	1,73	159,80	1,57	384,98	80,50	1,88	0,47	24,20								
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	0,48	0,01	2,41	82	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016						
2	Рисовый суп с овощами и сметаной	250	2,42	3,45	17,10	109,14	0,11	9,27	3,75	1,31	45,23	0,14	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	29,24	2,06	0,19	1,26	504	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016						
4	Компот из зам. ягод (вишня)	200	0,10	0,04	20,72	83,64	0,00	3,00	0,00	0,20	3,40	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	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	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	5,30	207,89	78,60	5,17	0,30	12,78								
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	16,64	1,00	0,09	4,80	497	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016						
2	Молоко ступенное с сахаром	30	2,16	2,55	16,65	98,40	0,02	0,30	12,60	0,06	55,10	10,20	0,06	0,11	2,70		ПП						
3	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	2,20	0,02	2,00	403	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016						
4	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	20,20	90,60	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	8,00	2,80	0,02	0,00	484	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	6,50	0,60	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016						
	Итого за полдник:	505	17,21	13,23	124,69	686,64	0,25	14,51	17,74	5,11	198,87	50,34	6,66	0,26	9,50								
	Итого за завтрак+обед:	1440	56,62	82,21	226,68	1872,81	0,77	17,44	205,55	6,87	592,87	159,10	7,05	0,78	36,98								
	Итого за обед+полдник:	1395	50,69	64,06	252,59	1789,60	0,82	30,21	63,49	10,41	406,75	128,94	11,83	0,56	22,28								
	Итого за завтрак+обед за 5 дней:	7270	283,14	286,13	1020,58	7792,55	6,21	176,41	5095,78	43,07	3758,77	964,56	413,65	5,80	388,10								
	Итого за обед+полдник за 5 дней:	7155	283,61	265,43	1100,74	7927,00	4,26	254,86	5067,67	47,72	2994,82	922,25	776,09	4,83	313,72								
	Итого за завтрак+обед за 10 дней:	14585	594,84	629,22	2099,53	16444,74	14,77	417,74	6003,54	97,60	7431,66	1894,29	828,25	10,10	757,77								
	Итого за обед+полдник за 10 дней:	14375	574,03	567,84	2107,96	15839,85	8,53	529,50	5625,59	110,13	5857,97	1993,73	1196,18	8,67	726,64								

Варианты замены блюд при организации питания в общеобразовательных учреждениях*
Возрастная категория: 7-11 лет

День	Прием пищи (трех разовое питание)	Заменяемое блюдо		Варианты замены	
		Наименование	Выход	Наименование	Выход
1	Завтрак	Макароны с сыром	200	Оладьи с молоком сгущенным с сахаром	155
3	Завтрак	Пудинг из творога запеченный	150	Сырники из творога	150
4	Завтрак	Сыр (порциями)	10	Печенье	20
4	Завтрак	Булочка с изюмом или Выпечка п/п	50	Творог для детского питания	50
5	Обед	Пельмени с маслом сливочным	240	Котлеты рубленые из птицы	90
				Изделия макаронные отварные	150
				Соус томатный	40
5	Полдник	Запеканка рисовая с творогом и изюмом	200	Оладьи с молоком, сгущенным с сахаром	155
6	Обед	Тефтели мясные	90	Пельмени с маслом сливочным	240
		Изделия макаронные отварные	150		
6	Полдник	Рагу из мяса птицы(курица)	200	Запеканка картофельная с мясом	200
7	Обед	Печень по-строгановски	90	Запеканка картофельная с печеню	240
		Пюре картофельное	150		
7	Полдник	Запеканка со свежими плодами	200	Сырники из творога	150
		Чай	200	Соус ягодный	50
9	Завтрак	Булочка с изюмом или Выпечка п/п	50	Чай с молоком	200
9	Завтрак			Сыр	20
9	Завтрак			Масло сливочное	10
9	Обед	Плов куриный	240	Говядина, тушенная с картофелем	240
9	Полдник	Биточки рубленые куриные	90	Запеканка картофельная с мясом	240
		Пюре картофельное	150		
10	Обед	Пельмени с маслом сливочным	240	Котлеты рубленые из птицы	90
				Капуста тушеная	150
10	Полдник	Макароны с сыром	200	Оладьи с молоком, сгущенным с сахаром	155

Возрастная категория: 12-18 лет

День	Прием пищи (трех разовое питание)	Заменяемое блюдо		Варианты замены	
		Наименование	Выход	Наименование	Выход
1	Завтрак	Макароны с сыром	200	Оладьи с молоком, ступенным с сахаром	155
3	Завтрак	Пудинг из творога запеченный	200	Сырники из творога	200
4	Завтрак	Сыр (порциями)	10	Печенье	40
4	Завтрак	Булочка с изюмом или Выпечка п/п	50	Творог для детского питания	50
5	Обед	Пельмени с маслом сливочным	280	Котлеты рубленые из птицы	100
				Изделия макаронные отварные	180
				Соус томатный	40
5	Полдник	Запеканка рисовая с творогом и изюмом	200	Оладьи с молоком ступенным с сахаром	155
6	Обед	Тефтели мясные Изделия макаронные отварные	100	Пельмени с маслом сливочным	280
			180		
6	Полдник	Рагу из мяса птицы(курица)	200	Запеканка картофельная с мясом	200
7	Обед	Печень по-строгановски Пюре картофельное	100	Запеканка картофельная с печенью	280
			180		
7	Полдник	Запеканка со свежими плодами	240	Сырники из творога	200
			200		
9	Завтрак	Чай	200	Чай с молоком	200
			50		
9	Завтрак	Булочка с изюмом или Выпечка п/п		Масло сливочное	10
9	Обед	Плов куриный	280	Говядина, тушенная с картофелем	280
9	Полдник	Биточки рубленые куриные Пюре картофельное	100	Запеканка картофельная с мясом	280
			180		
10	Обед	Пельмени с маслом сливочным	280	Котлеты рубленые из птицы	100
			200	Капуста тушеная	180
10	Полдник	Макароны с сыром	200	Оладьи с молоком, ступенным с сахаром	155