

СОГЛАСОВАНО 2020г Генеральный директор ООО «ПродФутСервис» Королева К. И.	СОГЛАСОВАНО « » 2020г Начальник Управления Образования Администрации городского округа Мытищи Управление образования Гречаная Н. М.
---	--

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

Примерное меню для обучающихся с 1 по 4 классы в муниципальных общеобразовательных учреждениях Московской области на 2020-2021 учебный год

№ п/п	Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ ТК (вариант 1)	№ ТК по Сборнику	Сборник																	
							В1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток- экв.	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	В2, мг	І, мкг	В1, мг	С, мг				А, мкг	Е мг, ток- экв.															
Завтрак																																						
1	Сырдыжки, колбаски (сосиски) отварные	49	5,4	11,7	0,2	127,7	0,1	0,0	0,0	0,2	17,2	77,9	9,8	0,9	0,1	3,4	120501	294	Для обучающихся организаций Кучма, 2016																			
2	Изделия макаронные отварные	160	6,2	4,7	39,5	225,1	0,1	0,0	14,4	0,9	23,0	52,0	9,7	1,0	0,0	1,3	130401	340	Для обучающихся организаций Кучма, 2016, ТТК																			
3	Кофейный напиток этаквовый на молоке	200	3,8	3,4	19,5	123,7	2,4	0,6	15,0	0,0	141,3	114,8	30,0	1,7	0,1	17,0	160103	418	Для обучающихся организаций Кучма, 2016, ТТК																			
4	Сыр (порцики)	10	2,3	3,0	0,0	35,8	0,0	0,1	26,0	0,1	22,0	54,0	3,5	0,1	0,0	0,0	100102	16	Для обучающихся организаций Кучма, 2016																			
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	18	Для обучающихся организаций Кучма, 2016																			
Итого:			19,2	23,3	69,5	564,6	2,6	0,7	55,4	1,5	208,1	315,6	55,6	4,0	0,3	21,7																						
Обед																																						
1	Салат из свежих и зеленого горошка	60	0,9	6,1	4,8	77,6	0,0	5,7	0,0	2,7	28,6	25,7	12,4	0,8	0,0	3,8	100402	81	Для обучающихся организаций Кучма, 2016																			
2	Суп картофельный с фрикадельками	200	6,5	6,1	15,4	142,1	0,1	8,9	0,7	1,1	27,3	103,9	27,0	1,5	0,1	6,3	110311	140	Для обучающихся организаций Кучма, 2016																			
3	Тортели рыбные	100	14,1	3,4	17,2	156,0	0,1	1,8	8,6	2,0	270,0	398,7	27,9	0,8	0,1	96,5	120403	257	Для обучающихся организаций Кучма, 2016																			
4	Пюре картофельное	150	3,3	4,9	22,0	145,6	0,2	13,0	16,9	0,2	52,5	96,8	33,0	1,2	0,1	8,8	130101	354	Для обучающихся организаций Кучма, 2016																			
5	Напиток витаминный	200	0,0	0,0	22,6	90,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	160231	474	Для обучающихся организаций Кучма, 2016																			
6	Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,0	0,0	2,0	0,7	5,8	18,0	4,0	0,4	0,0	0,0		ПП																				
7	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	18	Для обучающихся организаций Кучма, 2016																			
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,0	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	19	Для обучающихся организаций Кучма, 2016																			
Итого:			30,5	23,8	127,3	845,9	0,5	29,3	28,1	7,5	443,9	726,7	114,5	5,8	0,4	117,5																						
Полдник																																						
1	Котлеты рубленные (говядина)	80	11,9	11,9	10,3	196,2	0,1	0,0	0,0	1,6	11,2	122,4	15,0	1,8	0,1	3,9	120523	302	Для обучающихся организаций Кучма, 2016																			
2	Рис отварной	150	3,7	4,2	41,0	216,9	0,0	0,0	13,5	0,3	15,8	81,9	26,9	0,6	0,0	1,1	130301	342	Для обучающихся организаций Кучма, 2016																			
3	Помидоры свежие	50	0,6	0,1	1,9	10,7	0,0	12,5	0,0	0,4	7,0	13,0	10,0	0,5	0,0	1,0	160320	39	Для обучающихся организаций Кучма, 2016																			
4	Напиток клубничный	200	0,0	0,0	24,6	98,5	0,0	20,2	0,0	0,1	2,7	2,4	1,7	0,2	0,0	0,0	160232	476	Для обучающихся организаций Кучма, 2016, ТТК																			
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	18	Для обучающихся организаций Кучма, 2016																			
Итого:			17,7	16,9	88,1	574,7	0,2	32,7	13,5	2,6	41,4	236,5	56,2	3,3	0,2	6,1																						
Итого за день			67,3	64,0	284,9	1985,3	3,3	62,6	97,0	11,6	693,4	1278,7	226,3	13,1	0,8	145,3																						

День 3 (среды)

Завтрак

1	Запеканка из творога	150	26,9	17,1	29,5	379,9	0,2	0,7	84,0	0,6	297,5	808,9	34,7	0,9	0,4	2,0	120305	239	Для обуч. образовательных организаций Кушма, 2016
2	Сырчик сахарный	15	0,1	0,0	10,1	41,1	0,0	0,1	0,0	0,1	3,9	3,3	2,4	0,1	0,0	0,0	140206	335	Для обучающихся во всех образ. учреждениях 2011, ТТК
3	Чай	200	0,0	0,0	10,0	40,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,8	5,8	0,0	0,0	0,0	0,0	160105	420	Для обуч. образовательных организаций Кушма, 2016, ТТК
4	Магги сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0	0,0	0,9	140113	13	Для школ, Перевалова 2013
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	18	Для обуч. образовательных организаций Кушма, 2016
Итого:			30,1	26,6	70,2	640,5	0,3	0,8	114,0	1,5	315,7	853,5	42,2	1,5	0,4	2,9			

Обед

1	Салат картофельный с ветчиной	60	2,1	4,1	7,5	74,8	0,1	5,4	0,0	1,4	19,8	31,8	13,5	0,6	0,0	2,9	100510	88	Для обуч. образовательных организаций Кушма, 2016
2	Суп из овощей	200	2,3	5,8	12,9	112,8	0,1	16,2	10,0	1,9	137,2	59,8	23,8	0,9	0,1	5,2	110305	131	Для обуч. образовательных организаций Кушма, 2016
3	Вяленый картофель	100	17,7	16,1	14,9	275,2	0,1	1,4	51,9	1,3	46,8	157,1	19,2	1,4	0,1	6,4	120611	309	Для обуч. образовательных организаций Кушма, 2016
4	Рис с овощами	150	3,4	4,2	35,6	193,6	0,0	1,5	13,5	0,3	11,8	79,0	28,6	0,6	0,0	2,0	130312	360	Для обуч. образовательных организаций Кушма, 2016
5	Кисель яблочный (самородки)	200	0,2	0,1	16,1	65,6	0,0	16,0	0,0	0,1	10,7	9,9	5,0	0,2	0,0	0,2	160203	430	Для обуч. образовательных организаций Кушма, 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	18	Для обуч. образовательных организаций Кушма, 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,0	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200105	19	Для обуч. образовательных организаций Кушма, 2016
Итого:			28,2	31,0	107,1	820,4	0,3	40,6	75,4	5,5	281,0	404,3	97,7	4,6	0,3	18,7			

Полдник

1	Запеканка картофельная с мясом	230	22,5	21,7	40,7	447,6	0,3	23,0	20,7	0,7	55,8	312,8	71,6	4,6	0,3	19,2	120534	161	Для обуч. образовательных организаций Кушма, 2016
2	Чай с лимоном	200	0,0	0,0	12,1	48,6	0,0	1,6	0,0	0,0	5,4	6,6	0,5	0,1	0,0	0,0	160106	377	Для обучающихся во всех образ. учреждениях 2011, ТТК
3	Орешки свежие	50	0,4	0,1	1,3	7,1	0,0	5,0	0,0	0,1	11,5	21,0	7,0	0,3	0,0	1,5	100519	37	Для обуч. образовательных организаций Кушма, 2016
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	18	Для обуч. образовательных организаций Кушма, 2016
Итого:			25,9	22,9	74,6	608,0	0,4	29,6	20,7	1,4	82,1	374,1	84,3	5,5	0,3	20,7			
Итого за день			84,3	80,4	252,0	2068,8	1,0	70,9	210,1	8,4	678,8	1631,9	224,1	11,6	1,1	42,3			

День 4 (четверг)

		Завтрак														Обед													
1	Каша "Дружба"	180	7,0	7,1	41,3	256,7	0,1	0,6	25,7	0,2	129,9	173,9	42,7	0,9	0,1	10,5	120211	192	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016										
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,8	3,4	19,5	123,7	2,4	0,6	15,0	0,0	141,3	114,8	30,0	1,7	0,1	17,0	160103	418	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016, ТТК										
3	Сыр (порцики)	10	2,3	3,0	0,0	35,8	0,0	0,1	26,0	0,1	22,0	54,0	3,5	0,1	0,0	0,0	100102	16	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016										
4	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0	0,9	0,9	140113	13	Для школ, Перялова 2013										
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	18	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016										
	Итого:		16,2	22,8	81,4	595,8	2,6	1,3	96,7	1,0	303,8	378,2	81,4	3,3	0,3	28,4													
Обед																													
1	Салат из капусты, белокочанной и свеклы	60	1,0	4,3	3,4	55,8	0,0	14,2	0,0	1,9	85,5	20,1	10,3	0,5	0,0	2,4	100207-1	100207-1	Для обуч образовательных организациях Маслова, 2015										
2	Суп картофельный с фасолью	200	4,0	4,5	14,3	113,2	0,1	5,2	0,0	1,9	89,8	108,5	27,9	1,3	0,1	4,3	110309	135	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016										
3	Шницели рубленные (говядина)	100	15,7	15,8	14,1	260,8	0,1	0,2	3,9	2,0	45,5	176,7	22,4	2,2	0,1	7,2	120525	302	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016										
4	Рагу из овощей	150	2,6	7,7	17,9	151,6	0,1	11,6	0,0	3,5	27,3	71,0	32,7	1,1	0,1	5,6	130003	184	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016										
5	Компот из плодов свежих (яблонины)	200	0,3	0,1	24,4	99,3	0,0	18,0	0,0	0,1	10,9	6,9	3,9	0,2	0,0	0,6	160212	448	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016										
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	18	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016										
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,0	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	19	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016										
	Итого:		27,6	33,6	104,5	831,3	0,4	49,2	3,9	10,3	318,5	466,8	107,4	6,4	0,3	22,1													
Подлник																													
1	Макаронь, запеченные с сыром	230	12,6	9,6	56,3	361,7	0,1	0,1	55,7	1,3	56,2	158,3	18,7	1,5	0,1	1,6	120213	226	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016										
2	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0	0,9	0,9	140113	13	Для школ, Перялова 2013										
3	Кисель абрикосовый	200	0,0	0,0	24,7	99,0	0,0	0,6	0,0	0,2	6,9	8,2	2,2	0,1	0,0	0,0	160228	425	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016										
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	18	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016										
	Итого:		15,6	19,0	101,7	640,2	0,2	0,7	85,7	2,3	73,7	202,0	26,1	2,1	0,1	2,5													
	Итого за день		59,4	75,5	287,6	2067,3	3,2	51,1	186,2	13,6	696,0	1047,0	214,8	11,7	0,8	53,0													

День 5 (пятница)

Завтрак

1	Омлет	150	15,7	16,9	2,9	226,0	0,1	0,3	15,9	0,7	118,1	257,8	19,9	2,9	0,6	26,8	120501	232	Для обуч образовательных организаций КуЧума, 2016
2	Горошек зеленый консервированный	60	1,9	0,1	3,9	24,1	0,1	6,0	0,0	0,1	93,6	37,2	12,6	0,4	0,0	3,0	130206	22	Для обуч образовательных организаций КуЧума, 2016
3	Кефир-напиток на молоке	200	3,6	3,4	12,4	94,1	0,0	0,5	12,9	0,0	109,4	104,5	29,0	1,0	0,1	7,7	160101	415	Для обуч образовательных организаций КуЧума, 2016
4	Фрукты свежие по сезонности	220	3,3	1,1	46,2	207,9	0,1	22,0	0,0	0,9	17,6	61,6	92,4	1,3	0,1	0,0	210103	394	Для обуч образовательных организаций КуЧума, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	18	Для обуч образовательных организаций КуЧума, 2016
	Итого:		259	22,0	75,7	604,5	0,3	28,8	28,8	2,1	343,4	477,9	156,5	5,8	0,8	37,6			

Обед

1	Салат картофельный с растительным маслом	60	1,1	4,4	8,1	76,2	0,1	5,5	0,0	1,9	10,7	31,7	12,3	0,5	0,0	2,7	100541	90	Для обуч образовательных организаций КуЧума, 2016
2	Суп-пюре овощной	190	1,9	2,3	8,8	63,8	0,0	7,9	8,6	0,2	61,5	47,5	15,5	0,5	0,1	4,1	110405	130	Для обуч образовательных организаций КуЧума, 2016
3	Сухарики из хлеба пшеничного	10	1,1	0,4	7,4	37,4	0,0	0,0	0,0	0,2	3,4	12,0	1,9	0,2	0,0	0,0	180601	487	Для обуч образовательных организаций КуЧума, 2016
4	Плов курдючный	200	19,0	22,6	39,1	435,5	0,1	5,4	49,0	4,4	27,8	202,4	44,7	1,9	0,1	5,7	120605	331	Для обуч образовательных организаций КуЧума, 2016
5	Напиток витаминный	200	0,1	0,0	17,3	69,6	0,0	1,8	0,0	0,0	4,9	3,6	3,1	0,1	0,0	0,2	160204	474	Для обуч образовательных организаций КуЧума, 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	18	Для обуч образовательных организаций КуЧума, 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,0	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	19	Для обуч образовательных организаций КуЧума, 2016
	Итого:		27,2	31,1	111,1	833,3	0,3	20,6	57,6	7,6	167,7	380,8	87,7	4,3	0,3	14,7			

Подъемник

1	Запеканка рисовая с творогом и изюмом	230	15,1	11,1	82,3	489,4	0,2	0,3	42,7	0,6	162,1	409,1	49,9	1,8	0,2	4,8	100535	205	Для обуч образовательных организаций КуЧума, 2016
2	Сыр (швейцарский)	20	4,6	5,9	0,0	71,7	0,0	0,1	52,0	0,1	44,0	108,0	7,0	0,2	0,1	0,0	100102	16	Для обуч образовательных организаций КуЧума, 2016
3	Компот из плодов свежих (сливы)	200	0,1	0,0	12,4	50,3	0,0	5,6	0,0	0,0	6,0	3,1	1,7	0,1	0,0	0,0	160213	450	Для обуч образовательных организаций КуЧума, 2016
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	18	Для обуч образовательных организаций КуЧума, 2016
	Итого:		21,4	17,6	105,0	663,6	0,2	6,0	94,7	1,0	216,8	537,0	61,2	2,4	0,3	4,8			
	Итого за день		74,4	70,7	291,8	2101,4	0,8	55,4	181,0	10,7	727,8	1395,7	305,4	12,5	1,4	57,1			
	Итого за 5 дней		69,7	73,4	269,7	2018,0	1,8	68,1	167,8	10,5	675,0	1292,4	258,3	12,7	1,0	71,2			

День 6 (понедельник)

Завтрак																			
1	Сардельки, колбаски (сосиски) отварные	49	5,4	11,7	0,2	127,7	0,1	0,0	0,0	0,2	17,2	77,9	9,8	0,9	0,1	3,4	120601	294	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016
2	Каша гречневая	200	8,4	7,1	38,1	230,4	0,3	0,0	18,0	0,6	15,9	200,0	133,3	10,7	0,1	3,9	130309/1	341	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016
3	Сыр (порцики)	20	4,6	5,9	0,0	71,7	0,0	0,1	52,0	0,1	44,0	108,0	7,0	0,2	0,1	0,0	100102	16	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016
4	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0	0,0	0,9	140113	13	Для обучения в во всех обл. уч. Мотульский 2011, ТТК
5	Чай с молоком	200	1,2	1,3	17,9	87,8	0,0	0,2	6,0	0,0	52,3	42,2	5,6	0,1	0,1	3,6	160108	378	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	18	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016
Итого:			22,7	35,4	76,8	717,1	0,4	0,4	106,0	1,7	140,0	463,6	160,9	12,4	0,3	11,9			

Обед

1	Салат из свежих с соевыми стручками	60	0,8	4,9	6,0	70,9	0,0	5,4	0,0	2,2	20,3	23,5	12,1	0,8	0,0	3,8	100403-1	100403-1	Для обуч. образовательных организаций Маслова, 2015
2	Щи из свежей капусты	200	1,6	3,0	6,7	60,7	0,0	13,6	6,0	1,0	123,7	37,1	16,8	0,6	0,0	3,2	110105	157	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016
3	Гуаш	80	10,8	10,3	3,1	148,4	0,0	1,1	7,2	0,3	11,0	106,6	14,8	1,6	0,1	4,2	120507	282	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016
4	Макаронн с томатом	150	5,6	6,8	60,0	323,6	0,1	5,1	22,5	0,9	25,7	50,9	13,1	1,1	0,0	1,4	130401-1	227	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016, ТТК
5	Паштет омородниковый	200	0,1	0,0	27,5	110,7	0,0	9,6	0,0	0,1	5,6	3,8	3,4	0,2	0,0	0,0	160229	479	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	18	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,0	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	19	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016
Итого:			23,1	26,4	133,8	865,0	0,3	36,9	35,7	5,3	245,6	305,5	70,3	5,2	0,2	14,6			

Подлник

1	Рагу из мяса птицы (курица)	230	19,9	17,9	28,8	356,0	0,2	15,8	48,3	2,5	48,7	210,4	51,5	2,6	0,2	11,2	120609	334	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016
2	Орuchy свежие	50	0,4	0,1	1,3	7,1	0,0	5,0	0,0	0,1	11,5	21,0	7,0	0,3	0,0	1,5	100519	37	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016
3	Напиток вишневый	200	0,0	0,0	22,6	90,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	160231	474	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	18	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016
Итого:			23,3	19,1	73,2	558,2	0,3	20,8	48,3	3,2	69,9	265,0	63,7	3,4	0,2	12,7			
Итого за день			69,0	81,0	283,8	2140,4	1,0	58,0	190,0	10,2	455,5	1034,0	295,0	21,0	0,8	39,2			

День 7 (вторник)

		Завтрак										Обед											
1	Каша овсяная	180	4,9	5,1	24,0	161,8	0,1	0,4	15,8	0,4	97,3	139,7	39,9	0,9	0,1	7,7	120209	196	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016, ТТК				
2	Творог для детского питания	100	18,0	9,0	3,0	169,0	0,0	0,5	50,0	0,2	164,0	220,0	23,0	0,4	0,3	0,0		ПП	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016				
3	Кофейный напиток заварочный на молоке	200	3,8	3,4	19,5	123,7	2,4	0,6	15,0	0,0	141,3	114,8	30,0	1,7	0,1	17,0	160103	418	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016, ТТК				
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	18	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016				
	Итого:		29,7	18,7	67,0	559,2	2,6	1,5	80,8	1,3	412,0	508,2	98,1	3,6	0,5	24,7							
Обед																							
1	Салат "Мозаика"	60	1,7	4,4	6,1	71,2	0,1	4,2	0,0	1,7	22,3	41,2	15,2	0,6	0,1	3,8	100515-1	94	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016				
2	Рисовый суп вегетарианский	200	2,2	3,2	15,2	98,6	0,1	7,4	6,0	1,1	57,9	67,8	22,1	0,8	0,1	4,3	110201	122	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016				
3	Террина с рисом	100	12,2	9,8	11,7	183,4	0,0	0,0	0,0	0,3	8,4	135,7	20,8	1,8	0,1	4,4	120921	370	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016				
4	Карлуста тушеная	150	3,2	6,2	11,1	113,0	0,1	48,3	0,0	2,9	291,8	64,2	33,0	1,2	0,1	5,6	130201	343	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016				
5	Напиток из плодов сухих (ягоды)	200	0,4	0,1	24,5	100,2	0,0	0,0	0,1	0,1	13,2	20,6	6,7	0,5	0,0	0,0	160242	475	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016				
6	Ирис, 10	10	0,3	0,8	8,2	40,8	0,0	0,0	3,6	0,0	14,0	10,5	1,8	0,1	0,0	0,0		#Н/Д					
7	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	18	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016				
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,0	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	19	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016				
	Итого:		24,2	25,8	107,2	758,0	0,3	59,9	9,7	7,0	467,1	423,5	109,8	6,1	0,3	20,1							
Подлник																							
1	Запеканка со свежими плодами	210	9,6	9,4	50,2	324,0	0,2	3,9	29,4	0,3	153,6	207,8	55,1	2,3	0,2	13,0	100532	208	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016				
2	Сыр (горпизам)	20	4,6	5,9	0,0	71,7	0,0	0,1	52,0	0,1	44,0	108,0	7,0	0,2	0,1	0,0	100102	16	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016				
3	Напиток клюквеный	200	0,1	0,1	15,0	60,9	0,0	4,0	0,0	0,3	4,1	2,9	4,0	0,2	0,0	0,0	100531	479	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016, ТТК				
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	18	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016				
	Итого:		15,9	16,0	75,5	508,9	0,3	8,0	81,4	1,0	206,4	335,5	68,7	3,0	0,2	13,0							
	Итого за день		69,8	60,4	249,7	1826,0	3,2	69,4	171,9	9,2	1085,5	1267,2	276,5	12,6	1,1	57,8							

День 8 (Среда)

	Завтрак																		
1	Каша рисовая	180	5,5	6,2	40,8	241,6	0,0	0,5	24,3	0,2	114,7	142,9	32,7	0,5	0,1	9,0	120203	202	Для обуч образовательных организаций Куьча, 2016
2	Молоко	200	6,0	6,4	9,4	119,2	0,0	1,2	30,0	0,0	242,0	182,0	28,0	0,2	0,3	18,0	230105	463	Для обуч образовательных организаций Куьча, 2016
3	Сыр (поршники)	10	2,3	3,0	0,0	35,8	0,0	0,1	26,0	0,1	22,0	54,0	3,5	0,1	0,0	0,0	100102	16	Для обуч образовательных организаций Куьча, 2016
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	18	Для обуч образовательных организаций Куьча, 2016
	Итого:		16,8	16,8	70,8	501,3	0,1	1,8	80,3	0,9	388,1	412,5	69,4	1,3	0,4	27,0			
						Обед													
1	Салат овощной с фасолью	60	1,5	6,2	9,6	100,2	0,1	4,4	0,0	2,7	26,3	43,3	14,3	0,6	0,0	2,6	100501-1	98	Для обуч образовательных организаций Куьча, 2016
2	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	3,0	10,1	74,3	0,0	11,9	6,0	1,0	90,7	42,8	19,3	0,9	0,0	4,6	110101	119	Для обуч образовательных организаций Куьча, 2016
3	Рагу из мяса птицы (курица)	200	17,3	15,6	25,0	309,5	0,2	13,7	42,0	2,1	42,4	182,9	44,8	2,3	0,2	9,8	120609	334	Для обуч образовательных организаций Куьча, 2016
4	Кисель яблочный (из яблок)	200	0,1	0,0	25,5	102,6	0,0	2,4	0,0	0,2	7,5	6,4	2,4	0,2	0,0	0,0	160202	430	Для обуч образовательных организаций Куьча, 2016
5	Гематоген обогащенный оципленным гемоглобином	20	1,2	0,6	15,1	70,8	0,0	0,0	20,0	0,0	2,0	6,6	0,4	0,1	0,0	0,0		ПП	Для обуч образовательных организаций Куьча, 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	18	Для обуч образовательных организаций Куьча, 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,0	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	19	Для обуч образовательных организаций Куьча, 2016
	Итого:		25,8	26,8	115,8	808,1	0,4	32,4	68,0	6,9	228,3	365,7	91,5	5,1	0,3	19,0			
						Подлник													
1	Сардельки, колбаски (сосиски) отварные	49	5,4	11,7	0,2	127,7	0,1	0,0	0,0	0,2	17,2	77,9	9,8	0,9	0,1	3,4	120501	294	Для обуч образовательных организаций Куьча, 2016
2	Джефир макaronные отварные	150	5,8	4,4	37,0	211,0	0,1	0,0	13,5	0,8	21,6	48,8	9,1	0,9	0,0	1,2	130401	340	Для обуч образовательных организаций Куьча, 2016, ТТК
3	Горошек зеленый консервированный	50	1,6	0,1	3,3	20,1	0,1	5,0	0,0	0,1	78,0	31,0	10,5	0,4	0,0	2,5	130206	22	Для обуч образовательных организаций Куьча, 2016
4	Компот из плодов свежих (груши)	200	0,1	0,1	23,1	93,6	0,0	1,5	0,0	0,1	6,3	4,8	3,6	0,8	0,0	0,3	160208	449	Для обуч образовательных организаций Куьча, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	18	Для обуч образовательных организаций Куьча, 2016
	Итого:		15,9	17,5	84,1	557,1	0,3	6,5	13,5	1,9	132,4	196,1	38,2	3,4	0,1	7,4			
	Итого за день		58,5	61,1	270,7	1866,6	0,8	40,7	161,8	9,8	748,8	974,3	199,0	9,8	0,9	53,4			

День 9 (четверг)

Завтрак

1	Омлет с колбасными изделиями	150	18,6	19,6	3,2	263,4	0,1	0,2	14,7	0,6	103,7	222,2	24,9	3,1	0,5	24,7	120303	229	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016
2	Чай с лимоном	200	0,0	0,0	12,1	48,6	0,0	1,6	0,0	0,0	5,4	6,6	0,5	0,1	0,0	0,0	160106	377	Для обучающихся во всех обл'уч. Мотушский 2011, ТПК
3	Отруби свежие	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,0	6,0	0,0	0,1	13,8	25,2	8,4	0,4	0,0	1,8	100319	37	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016
4	Фрукты свежие по сезонности	220	3,3	1,1	46,2	207,9	0,1	22,0	0,0	0,9	17,6	61,6	92,4	1,3	0,1	0,0	210103	394	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	18	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016
Итого:			23,9	21,3	73,2	580,7	0,2	29,8	14,7	1,9	145,2	332,5	128,8	5,1	0,6	26,5			

Обед

1	Салат витаминный с растительным маслом	60	0,6	9,1	6,2	109,2	0,0	9,8	0,0	4,0	54,7	14,1	8,1	0,6	0,0	1,4	100304	43	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016
2	Суп картофельный с горохом	190	4,1	4,3	14,9	114,3	0,2	4,9	0,0	1,9	29,7	81,1	29,1	1,5	0,1	3,3	110307-1	132	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016
3	Сухарики из хлеба пшеничного	10	1,1	0,4	7,4	37,4	0,0	0,0	0,0	0,2	3,4	12,0	1,9	0,2	0,0	0,0	180601	487	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016
4	Бифстеголов	80	11,0	11,5	3,9	162,7	0,0	0,4	15,4	0,3	81,9	127,8	17,3	1,5	0,1	6,5	120505	275	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016
5	Каша гречневая	150	6,3	5,4	28,6	187,8	0,2	0,0	13,5	0,4	11,9	150,0	100,0	3,4	0,1	2,9	130309	341	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016
6	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,1	0,1	22,9	93,2	0,0	3,0	0,0	0,1	5,4	3,3	2,7	0,7	0,0	0,6	160209	451	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016
7	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	18	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,0	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	19	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016
Итого:			25,8	31,5	104,0	802,9	0,5	18,1	28,9	7,5	241,6	455,2	166,6	8,7	0,3	16,8			

Подлник

1	Виточки рубленные крупные	80	14,1	12,9	11,9	220,2	0,1	1,1	41,5	1,0	37,4	125,6	15,4	1,1	0,1	5,1	120611	309	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016
2	Люре картофельное	150	3,3	4,9	22,0	145,6	0,2	13,0	16,9	0,2	52,5	96,8	33,0	1,2	0,1	8,8	130101	354	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016
3	Кусуруза консервированная	50	5,2	2,5	30,0	162,7	0,2	0,0	0,0	0,7	50,0	150,5	52,0	1,9	0,1	2,6	100537	29	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016
4	Компот из плодов сушеных	200	0,5	0,0	16,8	69,6	0,0	0,6	120,0	0,0	14,1	23,0	11,0	360,0	0,0	0,0	160211-1	638	Для предприятий общ. питания при общеобразовательных школах Хлебпродинформ, 2004
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	18	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016
Итого:			24,5	20,9	91,0	650,3	0,4	14,7	178,4	2,2	158,7	412,8	114,0	364,5	0,4	16,5			
Итого за день			74,3	73,7	268,3	2034,0	1,2	62,6	222,0	11,6	545,6	1200,5	409,4	378,3	1,3	59,8			

День 10 (пятница)																			
Завтрак																			
1	Сырники из творога	150	26,5	14,7	42,3	407,8	0,2	0,6	72,0	0,8	369,2	766,1	34,4	1,0	0,4	1,6	120305/2	239	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016
2	Сыр (попурими)	20	4,6	5,9	0,0	71,7	0,0	0,1	52,0	0,1	44,0	108,0	7,0	0,2	0,1	0,0	100102	16	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016
3	Какао-напиток на молоке	200	3,6	3,4	12,4	94,1	0,0	0,5	12,9	0,0	109,4	104,5	29,0	1,0	0,1	7,7	160101	415	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	18	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016
	Итого:		37,7	25,1	75,3	678,3	0,3	1,3	136,9	1,6	533,0	1012,2	75,7	2,7	0,6	9,4			
Обед																			
1	Винегрет	60	1,0	6,1	5,5	80,6	0,0	5,0	0,0	2,7	22,9	28,4	12,4	0,5	0,0	2,9	100501	20	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016
2	Суп с рисом и говядиной	200	4,3	6,8	12,0	126,3	0,0	3,5	0,0	2,0	12,8	66,8	17,9	0,9	0,1	2,8	110301	139	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016
3	Печень тушенная (говяжья)	80	20,3	5,0	0,0	126,4	0,3	37,5	6591,7	1,0	230,3	398,4	20,6	7,9	2,5	15,0	120515	285	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016
4	Соус сметанный	10	0,3	1,2	0,9	15,5	0,0	0,0	6,5	0,0	32,9	4,0	0,6	0,0	0,0	0,4	140106	380	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016
5	Картофель отварной, резанный	150	3,4	6,8	27,0	182,9	0,2	16,5	22,5	0,2	31,2	98,3	38,3	1,5	0,1	8,9	130103	347	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016
6	Компот из замороженных фруктов (яблочный)	200	0,3	0,1	24,4	99,3	0,0	18,0	0,0	0,1	10,9	6,9	3,9	0,2	0,0	0,6	160212	448	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016
7	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	18	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,0	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	19	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016
	Итого:		33,7	27,3	100,2	781,6	0,7	80,5	6620,7	6,9	400,2	686,3	104,0	12,1	2,7	32,6			
Полдник																			
1	Сырники из творога	150	26,5	14,7	42,3	407,8	0,2	0,6	72,0	0,8	369,2	766,1	34,4	1,0	0,4	1,6	120305/2	239	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016
2	Салат из моркови с сахаром	60	0,7	4,3	5,6	63,4	0,0	2,7	0,0	2,1	14,8	30,1	20,7	0,4	0,0	2,7	100302	59	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016
3	Чай с молоком	200	1,2	1,3	17,9	87,8	0,0	0,2	6,0	0,0	52,3	42,2	5,6	0,1	0,1	3,6	160108	378	Для обучавшихся во всех обл Уч Мотильный 2011, ТТК
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	18	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016
	Итого:		31,4	21,4	86,3	663,6	0,3	3,6	78,0	3,5	445,7	872,0	66,0	2,0	0,5	8,0			
	Итого за день		102,8	73,9	261,8	2123,5	1,3	85,4	6835,6	12,0	1377,9	2570,5	245,6	16,8	3,8	49,9			
	Итого за 5 дней		74,9	70,0	266,8	1998,1	1,5	63,2	1516,2	10,6	842,6	1409,3	285,1	87,7	1,6	52,0			
	Итого за 10 дней		72,3	71,7	268,3	2008,0	1,7	65,7	842,0	10,5	758,8	1350,8	271,7	50,2	1,3	61,6			

Примерное меню для обучающихся с 5 по 11 классы в муниципальных общеобразовательных учреждениях Московской области на 2021 учебный год

№ п/п	Наименование	Выход		Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал	Витаминны							№ ТК (Вариант 1)	№ ТК по Сборнику	Сборник			
		г	г				В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг, тыс. экв.	Са, мг	Р, мг	Мг, мг				Fe, мг	B2, мг	И, мкг
Завтрак																			
1	Сардельки, колбаски (сосиски) отварные	49	5,4	11,7	0,2	127,7	0,1	0,0	0,0	0,2	17,2	77,9	9,8	0,9	0,1	3,4	120501	294	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016
2	Киселья макароны отварные	180	7,0	5,3	44,5	233,2	0,1	0,0	16,2	1,0	25,9	58,5	10,9	1,1	0,0	1,4	130401	340	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016
3	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,8	3,4	19,5	123,7	2,4	0,6	15,0	0,0	141,3	114,8	30,0	1,7	0,1	17,0	160103	418	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016
4	Сыр (порциани)	10	2,3	3,0	0,0	35,8	0,0	0,1	26,0	0,1	22,0	54,0	3,5	0,1	0,0	0,0	100102	16	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	18	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016
	Итого:		20,0	23,9	74,4	592,8	2,6	0,7	57,2	1,6	211,0	322,1	56,8	4,1	0,3	21,9			
Обед																			
1	Салат из свежы и зеленого горошка	100	1,6	10,1	8,1	129,4	0,0	9,4	0,0	4,5	47,7	42,8	20,7	1,3	0,0	6,4	100402	81	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016
2	Суп картофельный с фрикадельками	250	7,0	6,6	19,0	163,9	0,1	11,4	0,7	1,3	32,1	118,2	32,9	1,7	0,1	7,5	110311	140	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016
3	Тфтели рыбные	100	14,1	3,4	17,2	156,0	0,1	1,8	8,6	2,0	270,0	398,7	27,9	0,8	0,1	96,5	120403	257	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016
4	Пюре картофельное	180	3,9	5,9	26,4	174,7	0,2	15,6	20,3	0,2	63,0	116,2	39,6	1,5	0,2	10,6	130101	354	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016
5	Напиток вишневый	200	0,0	0,0	22,6	90,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	160231	474	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016
6	Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,0	0,0	2,0	0,7	5,8	18,0	4,0	0,4	0,0	0,0		ШП	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016
7	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	18	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,0	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	19	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016
	Итого:		30,7	28,9	128,3	896,3	0,5	38,2	31,5	9,2	473,6	760,7	132,7	6,6	0,4	123,0			
Подливка																			
1	Котлеты рубленые (говядина)	100	14,9	14,9	12,9	245,3	0,1	0,0	0,0	2,0	14,0	153,0	18,8	2,2	0,1	4,9	120523	302	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016
2	Рис отварной	180	4,5	5,1	49,2	260,3	0,1	0,0	16,2	0,3	18,9	98,2	32,3	0,7	0,0	1,4	130301	342	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016
3	Помидоры свежие	50	0,6	0,1	1,9	10,7	0,0	12,5	0,0	0,4	7,0	13,0	10,0	0,5	0,0	1,0	100320	39	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016
4	Напиток клубничный	200	0,0	0,0	24,6	98,5	0,0	20,2	0,0	0,1	2,7	2,4	1,7	0,2	0,0	0,0	160232	476	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	18	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016
	Итого:		21,4	20,7	98,8	667,1	0,2	32,7	16,2	3,1	47,4	283,5	65,3	3,9	0,2	7,3			
	Итого за день		72,1	73,5	301,6	2156,2	3,3	71,5	104,9	13,9	731,9	1366,2	254,8	14,5	0,9	152,1			

День 3 (срда)

Завтрак

1	Запеканка из творога	170	30,5	19,4	33,4	430,5	0,3	0,8	95,2	0,7	337,1	916,8	39,3	1,0	0,5	2,3	120505	239	Для обуч образовательных организаций Куича, 2016
2	Супе абрикосовый	30	0,2	0,0	20,3	82,2	0,0	0,2	0,0	0,2	7,7	6,6	4,7	0,2	0,0	0,0	140206	335	Для обуч образовательных организаций Куича, 2016
3	Чай	200	0,0	0,0	10,0	40,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,8	5,8	0,0	0,0	0,0	0,0	160105	420	Для обуч образовательных организаций Куича, 2016
4	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0	0,0	0,9	140113	13	Для обуч образовательных организаций Куича, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	18	Для обуч образовательных организаций Куича, 2016
	Итого:		32,3	28,3	74,0	679,9	0,3	1,0	125,2	1,3	354,5	947,8	46,6	1,5	0,5	3,2			

Обед

1	Салат картофельный с ветчиной	100	3,4	6,8	12,5	124,7	0,1	9,1	0,0	2,3	33,0	53,0	22,5	1,0	0,1	4,9	100510	88	Для обуч образовательных организаций Куича, 2016
2	Суп из овощей	250	2,9	7,2	16,1	141,1	0,1	20,3	12,5	2,4	171,6	74,7	29,7	1,1	0,1	6,6	110305	131	Для обуч образовательных организаций Куича, 2016
3	Вяленки рубленые куриные	100	17,7	16,1	14,9	275,2	0,1	1,4	51,9	1,3	46,8	157,1	19,2	1,4	0,1	6,4	120611	309	Для обуч образовательных организаций Куича, 2016
4	Рис с овощами	180	4,1	5,0	42,7	232,3	0,1	1,8	16,2	0,4	14,1	94,8	34,3	0,7	0,0	2,4	130312	360	Для обуч образовательных организаций Куича, 2016
5	Кисель ягодный (оморолин)	200	0,2	0,1	16,1	65,6	0,0	16,0	0,0	0,1	10,7	9,9	5,0	0,2	0,0	0,2	160203	430	Для обуч образовательных организаций Куича, 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	18	Для обуч образовательных организаций Куича, 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,0	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	19	Для обуч образовательных организаций Куича, 2016
	Итого:		30,8	36,0	122,5	937,2	0,4	48,5	80,6	7,0	330,9	456,3	118,3	5,4	0,4	22,3			

Подлник

1	Запеканка картофельная с мясом	220	21,5	20,7	38,9	428,2	0,3	22,0	19,8	0,7	53,3	299,2	68,5	4,4	0,3	18,4	120534	161	Для обуч образовательных организаций Куича, 2016
2	Чай с лимоном	200	0,0	0,0	12,1	48,6	0,0	1,6	0,0	0,0	5,4	6,6	0,5	0,1	0,0	0,0	160106	377	Для обуч образовательных организаций Куича, 2016
3	Огурцы свежие	50	0,4	0,1	1,3	7,1	0,0	5,0	0,0	0,1	11,5	21,0	7,0	0,3	0,0	1,5	100519	37	Для обуч образовательных организаций Куича, 2016
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	18	Для обуч образовательных организаций Куича, 2016
	Итого:		23,4	21,4	62,6	536,2	0,3	28,6	19,8	1,1	75,0	343,7	78,5	5,0	0,3	19,9			
	Итого за день		86,6	85,6	259,0	2153,2	1,0	78,1	225,6	9,4	760,4	1747,8	243,4	11,8	1,2	45,4			

День 4 (четверг)																			
Завтрак																			
1	Каша "Дружба"	200	7,8	7,9	45,9	285,3	0,1	0,7	28,5	0,2	144,4	193,2	47,5	1,0	0,2	11,7	120211	192	Для обуч образовательных организаций Купча, 2016
2	Кофейный напиток эляковый на молоке	200	3,8	3,4	19,5	123,7	2,4	0,6	15,0	0,0	141,3	114,8	30,0	1,7	0,1	17,0	160103	418	Для обуч образовательных организаций Купча, 2016
3	Сыр (порцирами)	10	2,3	3,0	0,0	35,8	0,0	0,1	26,0	0,1	22,0	54,0	3,5	0,1	0,0	0,0	100102	16	Для обуч образовательных организаций Купча, 2016
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	18	Для обуч образовательных организаций Купча, 2016
	Итого:		15,4	14,8	75,6	497,1	2,6	1,3	69,5	0,6	312,4	378,9	83,6	3,1	0,3	28,7			
Обед																			
1	Салат из капусты белокачанной и свеклы	100	1,7	7,1	5,6	93,0	0,0	23,7	0,0	3,2	142,6	33,5	17,1	0,8	0,0	4,0	100207-1	100207-1	Для обуч образовательных организаций Купча, 2016
2	Суп картофельный с фасолью	250	4,9	5,6	17,9	141,5	0,2	6,5	0,0	2,4	112,3	135,6	34,9	1,7	0,1	5,4	110309	135	Для обуч образовательных организаций Купча, 2016
3	Шницели рубленые (говядина)	100	15,7	15,8	14,1	260,8	0,1	0,2	3,9	2,0	45,5	176,7	22,4	2,2	0,1	7,2	120525	302	Для обуч образовательных организаций Купча, 2016
4	Рагу из овощей	180	3,1	9,3	21,5	181,9	0,1	13,9	0,0	4,2	32,8	85,2	39,2	1,3	0,1	6,7	130203	184	Для обуч образовательных организаций Купча, 2016
5	Компот из плодов свежих (апельсины)	200	0,3	0,1	24,4	99,3	0,0	18,0	0,0	0,1	10,9	6,9	3,9	0,2	0,0	0,6	160212	448	Для обуч образовательных организаций Купча, 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	18	Для обуч образовательных организаций Купча, 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	4,0	200103	19	Для обуч образовательных организаций Купча, 2016
	Итого:		30,9	39,3	123,8	973,1	0,5	62,2	3,9	12,9	453,4	571,6	132,7	7,9	0,4	27,9			
Поддник																			
1	Макарони, заливные с сыром	230	12,6	9,6	56,3	361,7	0,1	0,1	55,7	1,3	56,2	158,3	18,7	1,5	0,1	1,6	120213	226	Для обуч образовательных организаций Купча, 2016
2	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0	0,0	0,9	140113	13	Для обуч образовательных организаций Купча, 2016
3	Кисель абрикосовый	200	0,0	0,0	24,7	99,0	0,0	0,6	0,0	0,2	6,9	8,2	2,2	0,1	0,0	0,0	160228	425	Для обуч образовательных организаций Купча, 2016
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	18	Для обуч образовательных организаций Купча, 2016
	Итого:		15,6	19,0	101,7	640,2	0,2	0,7	85,7	2,3	73,7	202,0	26,1	2,1	0,1	2,5			
	Итого за день		61,9	73,1	301,1	2110,4	3,3	64,3	159,1	15,8	839,5	1152,4	242,4	13,1	0,8	59,1			

День 5 (пятница)

Завтрак

1	Омлет	200	20,9	22,5	3,9	301,4	0,1	0,4	21,2	0,9	157,4	343,7	26,5	3,8	0,7	35,8	120301	232	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016
2	Горошек зеленый консервированный	60	1,9	0,1	3,9	24,1	0,1	6,0	0,0	0,1	93,6	37,2	12,6	0,4	0,0	3,0	130206	22	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016
3	Какао-напиток на молоке	200	3,6	3,4	12,4	94,1	0,0	0,5	12,9	0,0	109,4	104,5	29,0	1,0	0,1	7,7	160101	415	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016
4	Фрукты свежие по сезонности	140	0,6	0,6	13,7	62,2	0,0	14,0	0,0	0,3	22,4	15,4	12,6	3,1	0,0	2,8	210110	394	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	18	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016
	Итого:		29,9	27,7	54,5	586,5	0,3	20,9	34,1	2,0	392,2	534,4	86,0	8,8	0,9	49,3			

Обед

1	Салат картофельный с растительным маслом	100	1,8	7,3	13,5	127,0	0,1	9,1	0,0	3,2	17,8	52,9	20,5	0,8	0,1	4,4	100541	90	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016
2	Суп-пюре овощной	240	2,4	3,0	11,1	80,6	0,1	10,0	10,8	0,2	77,6	60,0	19,6	0,6	0,1	5,2	110405	130	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016
3	Сухарики из хлеба пшеничного	10	1,1	0,4	7,4	37,4	0,0	0,0	0,0	0,2	3,4	12,0	1,9	0,2	0,0	0,0	180601	487	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016
4	Плов куриный	220	20,8	24,8	43,1	479,1	0,1	6,0	53,9	4,8	30,6	222,7	49,2	2,1	0,2	6,2	120605	331	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016
5	Напиток витаминный	200	0,1	0,0	17,3	69,6	0,0	1,8	0,0	0,0	4,9	3,6	3,1	0,1	0,0	0,2	160204	474	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	18	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,0	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	19	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016
	Итого:		30,3	36,9	122,7	944,4	0,4	26,9	64,7	9,3	193,7	434,7	104,5	4,9	0,3	18,1			

Подлник

1	Запеканка рисовая с творогом и яблоком	230	15,1	11,1	82,3	489,4	0,2	0,3	42,7	0,6	162,1	409,1	49,9	1,8	0,2	4,8	100535	205	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016
2	Сыр (порцини)	20	4,6	5,9	0,0	71,7	0,0	0,1	52,0	0,1	44,0	108,0	7,0	0,2	0,1	0,0	100102	16	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016
3	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,1	0,0	12,4	50,3	0,0	5,6	0,0	0,0	6,0	3,1	1,7	0,1	0,0	0,0	160213	450	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	18	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016
	Итого:		21,4	17,6	105,0	663,6	0,2	6,0	94,7	1,0	216,8	537,0	61,2	2,4	0,3	4,8			
	Итого за день:		81,5	82,2	282,2	2194,6	0,8	53,8	193,4	12,4	802,8	1506,1	251,6	16,1	1,5	72,3			
	Итого за 5 дней:		75,1	81,8	277,6	2147,2	1,9	68,0	176,8	12,3	751,0	1409,6	270,6	14,5	1,2	80,0			

День 6 (понедельник)

Завтрак

1	Сардельки, колбаски (сосиски) отварные	49	5,4	11,7	0,2	127,7	0,1	0,0	0,0	0,0	0,2	17,2	77,9	9,8	0,9	0,1	3,4	120501	294	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016
2	Каша гречневая	220	9,2	7,8	41,9	275,4	0,4	0,0	19,8	0,7	17,5	220,0	146,6	11,8	0,1	4,3	130309/1	341	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016	
3	Сыр (порциани)	10	2,3	3,0	0,0	35,8	0,0	0,1	26,0	0,1	22,0	54,0	3,5	0,1	0,0	0,0	100102	16	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016	
4	Чай с молоком	200	1,2	1,3	17,9	87,8	0,0	0,2	6,0	0,0	52,3	42,2	5,6	0,1	0,1	3,6	160108	378	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016	
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	18	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016	
	Итого:		19,7	24,3	70,3	579,1	0,5	0,3	51,8	1,2	113,7	410,9	168,1	13,1	0,3	11,3				

Обед

1	Салат из свежих с соевыми орешками	100	1,4	8,1	10,0	118,2	0,0	9,0	0,0	3,6	33,8	39,1	20,1	1,3	0,0	6,3	100403-1	100403-1	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016
2	Щи из свежей капусты	250	2,0	3,8	8,4	75,9	0,1	19,6	7,5	1,3	154,6	46,3	21,0	0,7	0,1	4,1	110105	157	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016
3	Гуляш	100	13,5	12,9	3,9	185,5	0,1	1,4	9,0	0,4	13,8	133,3	18,5	1,9	0,1	5,3	120507	282	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016
4	Макароньы с томатом	180	6,7	8,2	72,0	388,3	0,1	6,1	27,0	1,1	30,9	61,1	15,8	1,3	0,0	1,6	130401-1	227	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016
5	Напиток смородиновый	200	0,1	0,0	27,5	110,7	0,0	9,6	0,0	0,1	5,6	3,8	3,4	0,2	0,0	0,0	160229	479	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	18	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,0	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	19	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016
	Итого:		27,8	34,4	152,2	1029,3	0,3	45,7	43,5	7,3	298,0	367,2	88,9	6,4	0,3	19,2			

Подлнник

1	Рыбу из мяса птицы (курица)	220	19,0	17,1	27,5	340,5	0,2	15,1	46,2	2,3	46,6	201,2	49,3	2,5	0,2	10,8	120609	334	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016
2	Орешки свежие	50	0,4	0,1	1,3	7,1	0,0	5,0	0,0	0,1	11,5	21,0	7,0	0,3	0,0	1,5	100519	37	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016
3	Напиток вишневый	200	0,0	0,0	22,6	90,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	160231	474	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	18	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016
	Итого:		20,9	17,8	61,7	490,4	0,2	20,1	46,2	2,7	63,0	239,0	58,9	3,1	0,2	12,3			
	Итого за день		68,4	76,5	284,2	2098,8	1,1	66,1	141,5	11,3	474,7	1017,2	315,9	22,6	0,8	42,8			

		День 8 (среда)																	
		Завтрак																	
1	Каша рисовая	200	6,1	6,9	45,4	268,5	0,1	0,6	27,0	0,2	127,4	158,8	36,3	0,6	0,2	10,0	120203	202	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Молоко	200	6,0	6,4	9,4	119,2	0,0	1,2	30,0	0,0	242,0	182,0	28,0	0,2	0,3	18,0	230105	463	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Сыр (порциками)	10	2,3	3,0	0,0	35,8	0,0	0,1	26,0	0,1	22,0	54,0	3,5	0,1	0,0	0,0	100102	16	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого:		16,0	16,9	65,0	475,9	0,1	1,9	83,0	0,6	396,1	411,6	70,4	1,1	0,4	28,0			
		Обед																	
1	Салат овощной с фасолью	100	2,5	10,3	16,0	167,0	0,1	7,3	0,0	4,6	43,9	72,2	23,9	1,0	0,1	4,3	100501-1	98	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Борщ с капустой и картофелем	250	2,1	3,8	12,6	92,9	0,1	14,9	7,5	1,3	113,4	53,5	24,1	1,1	0,1	5,7	110101	119	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Рагу из мяса птицы (курица)	220	19,0	17,1	27,5	340,5	0,2	15,1	46,2	2,3	46,6	201,2	49,3	2,5	0,2	10,8	120609	334	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Кисель ягодный (из клюквы)	200	0,1	0,0	25,5	102,6	0,0	2,4	0,0	0,2	7,5	6,4	2,4	0,2	0,0	0,0	160202	430	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Гематоген обогащенный очищенным гемоглобином	20	1,2	0,6	15,1	70,8	0,0	0,0	20,0	0,0	2,0	6,6	0,4	0,1	0,0	0,0		ШП	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	4,0	200103	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого:		30,1	33,5	137,1	970,5	0,5	39,7	73,7	9,4	322,7	473,6	115,3	6,6	0,4	24,8			
		Полдник																	
1	Сардельки, колбаски (сосиски) отварные	49	5,4	11,7	0,2	127,7	0,1	0,0	0,0	0,2	17,2	77,9	9,8	0,9	0,1	3,4	120501	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Изделия макаронные отварные	180	7,0	5,3	44,5	253,2	0,1	0,0	16,2	1,0	25,9	58,5	10,9	1,1	0,0	1,4	130401	340	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Горошек зеленый консервированный	50	1,6	0,1	3,3	20,1	0,1	5,0	0,0	0,1	78,0	31,0	10,5	0,4	0,0	2,5	130206	22	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Компот из плодов свежих (груши)	200	0,1	0,1	23,1	93,6	0,0	1,5	0,0	0,1	6,3	4,8	3,6	0,8	0,0	0,3	160208	449	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого:		15,5	17,8	81,3	546,9	0,3	6,5	16,2	1,8	132,0	189,0	37,4	3,3	0,1	7,7			
	Итого за день:		61,6	68,1	283,4	1993,3	0,9	48,0	172,9	11,8	850,9	1074,2	223,1	11,1	1,0	60,5			

День 9 (четверг)

		Загрузка																		
1	Омлет с колбасными изделиями	200	24,8	26,1	4,2	351,2	0,1	0,3	19,6	0,8	138,3	296,3	33,2	4,1	0,6	33,0	120303	229	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016	
2	Чай с лимоном	200	0,0	0,0	12,1	48,6	0,0	1,6	0,0	0,0	5,4	6,6	0,5	0,1	0,0	0,0	160106	377	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016	
3	Огурцы свежие	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,0	6,0	0,0	0,1	13,8	25,2	8,4	0,4	0,0	1,8	100519	37	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016	
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	18	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016	
	Итого:		28,3	27,3	38,4	512,9	0,2	7,9	19,6	1,6	166,9	361,8	47,3	5,0	0,7	34,8				
Обед																				
1	Салат витаминный с растительными маслом	100	1,1	15,1	10,4	182,0	0,0	16,4	0,0	6,7	91,1	23,5	13,4	0,9	0,0	2,4	100504	43	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016	
2	Суп картофельный с горохом	240	5,2	5,4	18,8	144,3	0,2	6,2	0,0	2,4	37,5	102,5	36,7	1,9	0,1	4,1	110307-1	132	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016	
3	Сушки из хлеба пшеничного	10	1,1	0,4	7,4	37,4	0,0	0,0	0,0	0,2	3,4	12,0	1,9	0,2	0,0	0,0	180601	487	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016	
4	Варено-пшено	100	13,7	14,3	4,9	203,4	0,1	0,5	19,2	0,4	102,4	159,7	21,6	1,9	0,1	8,2	120505	275	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016	
5	Каша гречневая	180	7,6	6,4	34,3	225,4	0,3	0,0	16,2	0,5	14,3	180,0	120,0	9,6	0,1	3,5	130309	341	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016	
6	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,1	0,1	22,9	93,2	0,0	3,0	0,0	0,1	5,4	3,3	2,7	0,7	0,0	0,6	160209	451	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016	
7	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	18	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016	
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,0	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	19	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016	
	Итого:		31,4	42,6	118,7	984,0	0,6	26,1	35,4	10,8	308,7	547,9	203,9	16,1	0,4	20,8				
Подпитки																				
1	Виточки рубленые куриные	100	17,7	16,1	14,9	275,2	0,1	1,4	51,9	1,3	46,8	157,1	19,2	1,4	0,1	6,4	120611	309	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016	
2	Поре картофельное	180	3,9	5,9	26,4	174,7	0,2	15,6	20,3	0,2	63,0	116,2	39,6	1,5	0,2	10,6	130101	354	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016	
3	Кухарка консервированная	50	5,2	2,5	30,0	162,7	0,2	0,0	0,0	0,7	50,0	150,5	52,0	1,9	0,1	2,6	100537	29	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016	
4	Компот из плодов сушеных	200	0,5	0,0	16,8	69,6	0,0	0,6	120,0	0,0	14,1	23,0	11,0	360,0	0,0	0,0	160211-1	638	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016	
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	18	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016	
	Итого:		28,7	25,1	98,4	734,5	0,5	17,5	192,2	2,5	178,6	463,6	124,5	365,0	0,4	19,6				
	Итого за день		88,4	95,1	255,5	2231,4	1,3	51,5	247,2	14,9	654,2	1373,2	375,7	386,1	1,5	75,2				

День 10 (пятница)

		Завтрак										Обед											
1	Сырники из творога	150	26,5	14,7	42,3	407,8	0,2	0,6	72,0	0,8	369,2	766,1	34,4	1,0	0,4	1,6	1203052	239	Для обуч. образовательных организаций Кушма, 2016				
2	Сыр (порцировки)	10	2,3	3,0	0,0	35,8	0,0	0,1	26,0	0,1	22,0	54,0	3,5	0,1	0,0	0,0	100102	16	Для обуч. образовательных организаций Кушма, 2016				
3	Какао-напиток на молоке	200	3,6	3,4	12,4	94,1	0,0	0,5	12,9	0,0	109,4	104,5	29,0	1,0	0,1	7,7	160101	415	Для обуч. образовательных организаций Кушма, 2016				
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	18	Для обуч. образовательных организаций Кушма, 2016				
	Итого:		33,9	21,6	65,0	590,1	0,3	1,2	110,9	1,2	505,3	941,4	69,6	2,4	0,5	9,4							
Обед																							
1	Витерст	100	1,6	10,2	9,1	134,4	0,1	8,3	0,0	4,5	38,1	47,3	20,7	0,9	0,0	4,8	100501	20	Для обуч. образовательных организаций Кушма, 2016				
2	Суп с рисом и говядиной	250	5,4	8,5	15,0	157,9	0,1	4,4	0,0	2,4	15,9	83,5	22,4	1,1	0,1	3,5	110301	139	Для обуч. образовательных организаций Кушма, 2016				
3	Печень тушенная (говядка)	100	25,4	6,2	0,0	157,9	0,4	46,9	8239,6	1,3	287,8	498,0	25,8	9,8	3,1	18,7	120315	285	Для обуч. образовательных организаций Кушма, 2016				
4	Соус сметанный	20	0,6	2,4	1,9	31,0	0,0	0,0	13,0	0,1	65,7	8,1	1,2	0,0	0,0	0,8	140106	380	Для обуч. образовательных организаций Кушма, 2016				
5	Картофель отварной, рсанный	180	4,0	8,2	32,3	219,5	0,2	19,8	27,0	0,3	37,4	117,9	45,9	1,9	0,2	10,7	130103	347	Для обуч. образовательных организаций Кушма, 2016				
6	Компот из плодов свежих (яблосины)	200	0,3	0,1	24,4	99,3	0,0	18,0	0,0	0,1	10,9	6,9	3,9	0,2	0,0	0,6	160212	448	Для обуч. образовательных организаций Кушма, 2016				
7	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	18	Для обуч. образовательных организаций Кушма, 2016				
8	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	4,0	200103	19	Для обуч. образовательных организаций Кушма, 2016				
	Итого:		42,6	37,1	123,0	996,6	0,9	97,4	8279,6	9,7	565,3	895,2	135,2	15,6	3,4	43,1							
Полдник																							
1	Сырники из творога	150	26,5	14,7	42,3	407,8	0,2	0,6	72,0	0,8	369,2	766,1	34,4	1,0	0,4	1,6	1203052	239	Для обуч. образовательных организаций Кушма, 2016				
2	Салат из моркови с сахаром	60	0,7	4,3	5,6	63,4	0,0	2,7	0,0	2,1	14,8	30,1	20,7	0,4	0,0	2,7	100302	59	Для обуч. образовательных организаций Кушма, 2016				
3	Чай с молоком	200	1,2	1,3	17,9	87,8	0,0	0,2	6,0	0,0	52,3	42,2	5,6	0,1	0,1	3,6	160108	378	Для обуч. образовательных организаций Кушма, 2016				
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	18	Для обуч. образовательных организаций Кушма, 2016				
	Итого:		29,9	20,8	76,0	611,3	0,3	3,6	78,0	3,2	441,0	855,2	63,4	1,8	0,5	8,0							
	Итого за день		106,4	79,5	264,0	2198,0	1,5	102,2	8468,5	14,1	1511,6	2691,8	268,1	19,7	4,4	60,4							
	Итого за 5 дней		79,6	76,9	270,3	2093,1	1,6	70,3	1840,3	12,7	942,3	1507,2	297,8	90,7	1,8	60,8							
	Итого за 10 дней		76,8	79,3	273,5	2115,4	1,9	70,6	1006,9	12,5	841,4	1448,7	286,1	52,4	1,4	71,2							