

Меню приготавливаемых блюд

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 приложение №8
X

Возрастная категория: 7-11 лет

Возрастная категория: 7-11 лет																	
№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	№ по сборнику	Наименование сборника
		г	г	г	г	ккал	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			
День 1 (понедельник)																	
Завтрак																	
1	Макароны с сыром	200	10,63	7,15	45,18	287,57	0,09	0,10	45,07	1,15	166,75	140,19	18,24	1,19	0,08	226	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	8,90	40,80	0,02	4,00	3,00	0,20	14,08	9,57	7,83	1,91	0,02	403	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,50	3,04	17,32	110,64	0,03	0,52	13,34	0,00	114,81	123,89	41,76	1,65	0,13	418	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за завтрак:	520	16,03	11,17	81,68	491,41	0,17	4,62	61,42	1,69	300,34	290,45	70,43	4,99	0,23		
Обед																	
1	Салат из квашеной капусты / Салат Витаминный с растительным маслом	60	1,08	1,64	2,89	30,67	0,01	18,00	0,00	0,85	28,82	18,63	9,60	0,36	0,01	57/43	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Борщ с капустой и картофелем	200	1,37	2,69	9,12	66,11	0,03	6,18	103,69	1,01	29,99	37,30	16,74	0,78	0,04	119	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Котлета рыбная	90	12,60	3,39	12,86	132,34	0,08	0,18	8,10	1,72	39,71	168,54	36,63	0,60	0,08	256	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Пюре картофельное	150	3,07	4,41	19,98	131,90	0,12	10,38	22,91	0,17	38,28	83,64	28,57	1,05	0,10	354	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Напиток яблочный	200	0,06	0,06	6,71	27,55	0,00	0,56	0,42	0,03	2,09	1,34	1,10	0,29	0,00	481	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,01	0,35	17,87	86,69	0,04	0,00	0,00	0,68	8,00	26,00	5,60	0,44	0,01	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,07	0,00	0,00	0,36	11,60	60,00	18,80	1,56	0,03	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за обед:	780	23,82	12,98	85,83	555,37	0,35	35,30	135,12	4,83	158,49	395,45	117,03	5,08	0,28		
Полдник																	
1	Булочка "Любимая" или Выпечка п/п	50	3,95	3,22	22,21	133,64	0,05	0,07	19,77	0,59	22,83	42,88	6,54	0,46	0,05	544	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Чай с лимоном	200	0,16	0,04	9,25	37,98	0,00	0,67	0,26	0,01	4,68	5,79	2,72	0,55	0,01	377	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за полдник:	250	4,11	3,26	31,46	171,62	0,05	0,74	20,03	0,59	27,51	48,67	9,26	1,01	0,05		
	Итого за день:	1550	43,96	27,40	198,97	1218,40	0,57	40,65	216,57	7,11	486,34	734,58	196,72	11,07	0,56		

Меню приготавливаемых блюд

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 приложение №8

X

Возрастная категория: 7-11 лет

Возрастная категория: 7-11 лет																				
№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	№ по сборнику	Наименование сборника			
		г	г	г	г	ккал	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг						
День 2 (Вторник)																				
Завтрак																				
1	Каша пшенная	200	5,30	4,45	25,07	161,55	0,11	0,40	18,41	0,11	89,88	121,10	31,05	0,81	0,10	199	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016			
2	Кондитерское изделие	20	1,70	2,06	14,12	81,82	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	9	ПП			
3	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	8,90	40,80	0,02	4,00	3,00	0,20	14,08	9,57	7,83	1,91	0,02	403	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016			
4	Чай с молоком	200	1,21	1,15	16,32	80,51	0,01	0,24	5,49	0,00	45,61	36,34	7,17	0,58	0,05	378	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016			
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016			
	Итого за завтрак:	540	10,12	8,64	74,70	417,08	0,18	4,63	28,90	1,35	160,07	201,82	52,66	3,96	0,19					
Обед																				
1	Салат из свеклы с маслом раст.	60	0,80	5,33	4,59	69,57	0,01	2,30	0,69	2,70	19,80	21,81	11,06	0,71	0,02	82	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016			
2	Суп картофельный с фасолью	200	2,93	3,88	11,30	91,86	0,08	3,68	96,72	1,91	23,01	70,33	20,72	0,95	0,04	135	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016			
3	Шницель рубленый куриный	90	13,80	4,72	11,86	145,10	0,08	1,23	46,32	1,17	38,05	134,68	17,01	1,27	0,13	256	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016			
4	Макароны с томатом	150	4,64	5,92	31,56	198,12	0,06	0,83	38,93	0,77	21,01	43,53	10,31	0,88	0,02	227	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016			
5	Напиток из плодов сухих (изюм)	200	0,35	0,06	16,86	69,44	0,02	0,00	0,58	0,08	11,42	17,96	5,85	0,44	0,01	160242	Сборник рец. блюд и кулин. изд. для обуч. образов. орган.изд. под ред. С.В. Маслова, 2015			
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,01	0,35	17,87	86,69	0,04	0,00	0,00	0,68	8,00	26,00	5,60	0,44	0,01	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016			
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,07	0,00	0,00	0,36	11,60	60,00	18,80	1,56	0,03	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016			
	Итого за обед:	780	28,17	20,71	110,46	740,89	0,35	8,03	183,23	7,66	132,89	374,30	89,35	6,25	0,26					
Полдник																				
1	Ватрушка с повидлом или Выпечка п/п	50	2,78	1,54	27,56	135,17	0,03	0,32	5,22	0,78	18,79	32,82	5,95	0,52	0,03	558	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016			
2	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,11	0,01	11,30	45,77	0,00	2,24	0,17	0,03	5,24	2,68	1,46	0,11	0,00	450	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016			
	Итого за полдник:	250	2,89	1,55	38,86	180,94	0,04	2,56	5,39	0,81	24,03	35,50	7,41	0,63	0,04					
	Итого за день:	1570	41,17	30,90	224,01	1338,91	0,57	15,23	217,52	9,83	317,00	611,62	149,42	10,84	0,49					

Меню приготавливаемых блюд

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 приложение №8
Х

Возрастная категория: 7-11 лет

Возрастная категория: 7-11 лет																	
№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	№ по сборнику	Наименование сборника
		г	г	г	г	ккал	B 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			
День 3 (среда)																	
Завтрак																	
1	Вареники с творогом	200	20,41	16,14	55,57	449,18	0,01	0,34	39,18	0,10	53,14	2,40	37,02	0,98	0,01	509	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Соус абрикосовый	30	0,16	0,01	17,91	72,38	0,00	0,05	11,54	0,00	5,01	4,19	3,01	0,15	0,01	372	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Булочка "Любимая" или Выпечка п/п	50	3,95	3,22	22,21	133,64	0,05	0,07	19,77	0,59	22,83	42,88	6,54	0,46	0,05	544	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Чай	200	0,13	0,03	5,50	22,83	0,00	0,03	0,21	0,00	3,17	5,02	2,30	0,52	0,01	420	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за завтрак:	500	26,15	19,99	111,47	730,43	0,08	0,49	70,70	1,03	88,85	71,30	51,48	2,34	0,07		
Обед																	
1	Салат овощной с фасолью	60	1,37	5,48	7,14	83,37	0,04	3,09	72,69	2,73	11,23	36,13	12,48	0,51	0,03	98	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Суп из овощей	200	1,41	3,72	8,07	71,38	0,05	7,16	97,01	1,88	25,19	36,45	15,20	0,55	0,04	131	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Рыба (филе), тушенная в томате с овощами	100	8,90	2,69	6,17	84,52	0,06	1,00	221,70	1,76	27,72	132,64	34,78	0,54	0,06	254	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Рис отварной	150	3,49	3,76	33,95	183,62	0,03	0,00	17,63	0,26	4,17	69,26	22,84	0,46	0,02	342	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Напиток яблочный	200	0,06	0,06	6,71	27,55	0,00	0,56	0,42	0,03	2,09	1,34	1,10	0,29	0,00	481	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,01	0,35	17,87	86,69	0,04	0,00	0,00	0,68	8,00	26,00	5,60	0,44	0,01	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,07	0,00	0,00	0,36	11,60	60,00	18,80	1,56	0,03	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за обед:	790	20,88	16,50	96,31	617,25	0,30	11,81	409,45	7,69	90,00	361,82	110,80	4,35	0,19		
Полдник																	
1	Кондитерское изделие	40	3,40	4,12	28,24	163,64	0,03	0,00	4,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84	0,02	ПП	ПП
2	Чай с лимоном	200	0,16	0,04	9,25	37,98	0,00	0,67	0,26	0,01	4,68	5,79	2,72	0,55	0,01	377	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за полдник:	240	3,56	4,16	37,49	201,62	0,03	0,67	4,26	1,41	16,28	41,79	10,72	1,39	0,03		
	Итого за день:	1530	50,60	40,64	245,28	1549,30	0,41	12,96	484,41	10,12	195,13	474,91	172,99	8,08	0,29		

Меню приготавливаемых блюд

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 приложение №8

X

Возрастная категория: 7-11 лет

Возрастная категория: 7-11 лет																	
№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	№ по сборнику	Наименование сборника
		г	г	г	г	ккал	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			
День 4 (четверг)																	
Завтрак																	
1	Каша рисовая	200	5,65	6,12	36,65	224,33	0,05	0,52	28,87	0,22	110,70	137,20	31,58	0,51	0,14	202	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Булочка с изюмом или Выпечка п/п	50	4,00	3,23	24,34	142,46	0,05	0,07	19,82	0,60	24,58	45,61	7,45	0,52	0,05	551	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Сыр (порциями)	10	2,68	2,52	0,00	33,40	0,00	0,07	21,00	0,05	100,00	60,00	5,50	0,07	0,04	16	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,50	3,04	17,32	110,64	0,03	0,52	13,34	0,00	114,81	123,89	41,76	1,65	0,13	418	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,01	0,35	17,87	86,69	0,04	0,00	0,00	0,68	8,00	26,00	5,60	0,44	0,01	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за завтрак:	500	18,84	15,27	96,19	597,52	0,18	1,18	83,04	1,54	358,09	392,70	91,89	3,19	0,37		
Обед																	
1	Винегрет	60	0,86	5,37	5,05	72,00	0,03	3,02	73,38	2,73	20,04	25,08	10,96	0,47	0,02	20	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Суп куриный	200	3,81	4,20	9,96	92,88	0,05	3,27	201,29	1,97	15,68	54,70	15,68	0,71	0,05	152	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Рагу из мяса птицы	200	14,18	6,28	22,79	204,38	0,15	9,68	286,56	2,11	35,21	172,27	40,36	2,10	0,16	334	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Компот из плодов сушеных	200	0,23	0,00	15,54	63,09	0,00	0,01	7,20	0,00	23,93	2,07	1,01	0,06	0,00	455	Сборник для предп. общест. питания при общеобразов. школах - Хлебпродинформ, 2004 г
7	Хлеб из муки пшеничной	40	3,01	0,35	17,87	86,69	0,04	0,00	0,00	0,68	8,00	26,00	5,60	0,44	0,01	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
8	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,07	0,00	0,00	0,36	11,60	60,00	18,80	1,56	0,03	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за обед:	740	24,72	16,65	87,61	599,15	0,34	15,98	568,43	7,85	114,46	340,11	92,40	5,34	0,27		
Полдник																	
1	Кондитерское изделие	50	2,95	2,35	37,50	182,95	0,04	0,00	0,00	0,00	5,50	25,00	4,50	0,40	0,01	ПП	ПП
2	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,11	0,01	11,30	45,77	0,00	2,24	0,17	0,03	5,24	2,68	1,46	0,11	0,00	450	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за полдник:	250	2,96	2,35	62,98	284,89	0,04	0,38	0,00	0,05	10,30	32,43	6,18	0,71	0,01		
	Итого за день:	1490	43,92	39,99	246,86	1523,05	0,56	17,47	660,47	9,49	384,05	705,29	184,97	9,19	0,63		

Меню приготавливаемых блюд

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 приложение №8
Х

Возрастная категория: 7-11 лет

Возрастная категория: 7-11 лет																	
№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	№ по сборнику	Наименование сборника
		г	г	г	г	ккал	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			
День 5 (пятница)																	
Завтрак																	
1	Каша гречневая молочная	200	6,51	8,30	23,13	193,26	0,11	0,75	38,86	0,23	158,06	170,92	55,91	1,45	0,21	191	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Сыр (порциями)	10	2,68	2,52	0,00	33,40	0,00	0,07	21,00	0,05	100,00	60,00	5,50	0,07	0,04	16	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Булочка "Любимая" или Выпечка п/п	50	3,95	3,22	22,21	133,64	0,05	0,07	19,77	0,59	22,83	42,88	6,54	0,46	0,05	544	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Чай	200	0,13	0,03	5,50	22,83	0,00	0,03	0,21	0,00	3,17	5,02	2,30	0,52	0,01	420	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,01	0,35	17,87	86,69	0,04	0,00	0,00	0,68	8,00	26,00	5,60	0,44	0,01	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за завтрак:	500	16,28	14,43	68,71	469,82	0,20	0,92	79,84	1,54	292,06	304,82	75,85	2,94	0,31		
Обед																	
1	Салат из отварной моркови с сыром/ Салат из моркови с растительным маслом	60	2,19	6,83	3,06	82,52	0,02	1,01	595,80	2,86	72,21	59,49	19,41	0,34	0,05	69/58	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Щи из свежей капусты	200	1,38	2,69	6,06	53,93	0,03	9,34	126,85	1,01	29,26	32,27	14,61	0,51	0,04	157	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Гуляш из мяса птицы	100	9,59	2,64	2,85	73,53	0,04	1,23	65,32	0,07	11,87	88,84	11,30	0,91	0,08	311	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Изделия макаронные отварные	150	5,21	2,72	34,18	182,00	0,06	0,00	11,75	0,82	14,61	41,36	7,64	0,78	0,02	340	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Напиток клубничный	200	0,00	0,00	21,92	87,68	0,00	0,38	0,00	0,05	3,04	4,08	1,68	0,31	0,00	476	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,01	0,35	17,87	86,69	0,04	0,00	0,00	0,68	8,00	26,00	5,60	0,44	0,01	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,07	0,00	0,00	0,36	11,60	60,00	18,80	1,56	0,03	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за обед:	790	24,02	15,67	102,34	646,48	0,28	11,96	799,72	5,85	150,60	312,05	79,03	4,86	0,23		
Полдник																	
1	Булочка с изюмом или Выпечка п/п	50	4,00	3,23	24,34	142,46	0,05	0,07	19,82	0,60	24,58	45,61	7,45	0,52	0,05	551	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Кисель вишневый	200	0,01	0,00	25,48	101,94	0,00	0,38	0,00	0,05	4,80	7,43	1,68	0,31	0,00	430	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за полдник:	50	4,00	3,23	24,34	142,46	0,05	0,07	19,82	0,60	24,58	45,61	7,45	0,52	0,05		
	Итого за день:	1340	44,30	33,33	195,39	1258,76	0,53	12,95	899,39	7,99	467,23	662,48	162,33	8,32	0,59		
	Итого за 5 дней:	7710	234,22	182,25	1164,80	7236,37	2,77	100,66	2683,31	44,71	1977,73	3333,51	894,61	47,10	2,69		

Меню приготавливаемых блюд

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 приложение №8
X

Возрастная категория: 7-11 лет

Возрастная категория: 7-11 лет																	
№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	№ по сборнику	Наименование сборника
		г	г	г	г	ккал	B 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			
День 6 (понедельник)																	
Завтрак																	
1	Макароны с сыром	200	10,63	7,15	45,18	287,57	0,09	0,10	45,07	1,15	166,75	140,19	18,24	1,19	0,08	226	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Ватрушка с повидлом или Выпечка п/п	50	2,78	1,54	27,56	135,17	0,03	0,32	5,22	0,78	18,79	32,82	5,95	0,52	0,03	558	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	8,90	40,80	0,02	4,00	3,00	0,20	14,08	9,57	7,83	1,91	0,02	403	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Какао-напиток на молоке	200	2,50	2,81	12,18	83,99	0,03	0,45	11,42	0,01	95,48	90,13	25,26	0,90	0,11	415	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за завтрак:	570	17,81	12,47	104,10	599,93	0,20	4,87	64,72	2,49	299,80	289,51	59,89	4,75	0,24		
Обед																	
1	Салат из квашеной капусты / Салат из капусты с растительным маслом	60	1,08	1,64	2,89	30,67	0,01	18,00	0,00	0,85	28,82	18,63	9,60	0,36	0,01	56/57	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Рассольник ленинградский со сметаной	200	1,78	2,85	12,68	83,44	0,06	5,37	101,29	1,05	18,16	53,34	18,55	0,69	0,05	122	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Котлеты рубленные мясные	90	12,12	5,41	10,05	137,37	0,05	0,00	0,00	1,82	11,15	118,05	15,31	1,74	0,08	302	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Каша гречневая	150	5,92	4,72	26,01	170,15	0,15	0,00	18,23	0,44	10,65	130,53	87,00	2,93	0,08	341	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Компот из плодов сушеных	200	0,23	0,00	15,54	63,09	0,00	0,01	7,20	0,00	23,93	2,07	1,01	0,06	0,00	455	Сборник для предп. общест. питания при общеобразов. школах - Хлебпродинформ, 2004 г
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,01	0,35	17,87	86,69	0,04	0,00	0,00	0,68	8,00	26,00	5,60	0,44	0,01	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,07	0,00	0,00	0,36	11,60	60,00	18,80	1,56	0,03	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за обед:	780	26,78	15,40	101,44	651,52	0,39	23,38	126,72	5,21	112,30	408,61	155,86	7,79	0,27		
Полдник																	
1	Кондитерское изделие	50	2,95	2,35	37,50	182,95	0,04	0,00	0,00	0,00	5,50	25,00	4,50	0,40	0,01	ПП1	ПП1
2	Чай с лимоном	200	0,16	0,04	9,25	37,98	0,00	0,67	0,26	0,01	4,68	5,79	2,72	0,55	0,01	377	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за полдник:	250	3,11	2,39	46,75	220,93	0,04	0,67	0,26	0,01	10,18	30,79	7,22	0,95	0,02		
	Итого за день:	1600	47,71	30,26	252,30	1472,38	0,63	28,92	191,70	7,71	422,28	728,91	222,97	13,49	0,53		

Меню приготавливаемых блюд

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 приложение №8
Х

Возрастная категория: 7-11 лет

Возрастная категория: 7-11 лет																	
№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	№ по сборнику	Наименование сборника
		г	г	г	г	ккал	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			
День 7 (вторник)																	
Завтрак																	
1	Вареники с творогом	200	20,41	16,14	55,57	449,18	0,01	0,34	39,18	0,10	53,14	2,40	37,02	0,98	0,01	509	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Соус абрикосовый	50	0,27	0,02	29,85	120,63	0,00	0,09	19,24	0,00	8,34	6,99	5,02	0,24	0,01	372	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Кондитерское изделие	20	1,70	2,06	14,12	81,82	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	9	ПП
4	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,50	3,04	17,32	110,64	0,03	0,52	13,34	0,00	114,81	123,89	41,76	1,65	0,13	418	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,01	0,35	17,87	86,69	0,04	0,00	0,00	0,68	8,00	26,00	5,60	0,44	0,01	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за завтрак:	510	28,89	21,61	134,73	848,96	0,11	0,95	73,76	1,48	190,10	177,28	93,40	3,73	0,17		
Обед																	
1	Салат из свеклы и зеленого горошка	60	0,89	5,32	4,39	69,03	0,01	2,62	0,60	2,70	26,43	22,81	10,95	0,66	0,02	81	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Суп куриный	200	3,81	4,20	9,96	92,88	0,05	3,27	201,29	1,97	15,68	54,70	15,68	0,71	0,05	152	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Биточки рыбные	90	12,60	3,39	12,86	132,34	0,08	0,18	8,10	1,72	39,71	168,54	36,63	0,60	0,08	256	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Рис с овощами	150	3,18	3,71	29,64	164,63	0,03	0,60	197,63	0,29	10,53	68,75	24,88	0,54	0,03	360	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Напиток из плодов сухих (изюм)	200	0,35	0,06	16,86	69,44	0,02	0,00	0,58	0,08	11,42	17,96	5,85	0,44	0,01	160242	Сборник рец. блюд и кулин. изд. для обуч образов. организ. под ред. С.В. Маслова, 2015
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,01	0,35	17,87	86,69	0,04	0,00	0,00	0,68	8,00	26,00	5,60	0,44	0,01	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,07	0,00	0,00	0,36	11,60	60,00	18,80	1,56	0,03	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за обед:	780	26,46	17,48	107,99	695,13	0,31	6,67	408,20	7,81	123,37	418,77	118,38	4,96	0,23		
Полдник																	
1	Булочка "Любимая" или Выпечка п/п	50	3,95	3,22	22,21	133,64	0,05	0,07	19,77	0,59	22,83	42,88	6,54	0,46	0,05	544	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Чай	200	0,13	0,03	5,50	22,83	0,00	0,03	0,21	0,00	3,17	5,02	2,30	0,52	0,01	420	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за полдник:	250	4,08	3,26	27,71	156,47	0,05	0,10	19,98	0,59	26,00	47,91	8,84	0,98	0,05		
	Итого за день:	1540	59,43	42,34	270,44	1700,56	0,46	7,71	501,94	9,88	339,47	643,95	220,62	9,67	0,46		

Меню приготавливаемых блюд

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 приложение №8

X

Возрастная категория: 7-11 лет

Возрастная категория: 7-11 лет																	
№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	№ по сборнику	Наименование сборника
		г	г	г	г	ккал	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			
День 8 (среда)																	
Завтрак																	
1	Каша овсяная	200	4,95	8,10	21,80	179,84	0,11	0,40	33,54	0,48	97,12	139,74	35,58	0,99	0,12	196	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Кондитерское изделие	20	1,70	2,06	14,12	81,82	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	9	ПП
3	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	8,90	40,80	0,02	4,00	3,00	0,20	14,08	9,57	7,83	1,91	0,02	403	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Чай с молоком	200	1,21	1,15	16,32	80,51	0,01	0,24	5,49	0,00	45,61	36,34	7,17	0,58	0,05	378	Для обучающихся во всех обр уч Могилынский 2011, ТТК
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за завтрак:	540	9,76	12,29	71,42	435,37	0,19	4,63	44,03	1,72	167,31	220,46	57,19	4,14	0,20		
Обед																	
1	Салат картофельный с растительным маслом	60	0,93	3,88	7,25	67,64	0,04	3,94	0,99	1,91	7,78	27,01	10,47	0,43	0,03	90	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Борщ с капустой и картофелем	200	1,37	2,69	9,12	66,11	0,03	6,18	103,69	1,01	29,99	37,30	16,74	0,78	0,04	119	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Котлеты рубленые куриные	90	13,80	4,72	11,86	145,10	0,08	1,23	46,32	1,17	38,05	134,68	17,01	1,27	0,13	318	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Изделия макаронные отварные	150	5,21	2,72	34,18	182,00	0,06	0,00	11,75	0,82	14,61	41,36	7,64	0,78	0,02	340	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,11	0,01	11,30	45,77	0,00	2,24	0,17	0,03	5,24	2,68	1,46	0,11	0,00	450	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,01	0,35	17,87	86,69	0,04	0,00	0,00	0,68	8,00	26,00	5,60	0,44	0,01	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,07	0,00	0,00	0,36	11,60	60,00	18,80	1,56	0,03	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за обед:	780	27,06	14,81	107,97	673,42	0,33	13,59	162,93	5,97	115,27	329,03	77,72	5,36	0,25		
Полдник																	
1	Ватрушка с повидлом или Выпечка п/п	50	2,78	1,54	27,56	135,17	0,03	0,32	5,22	0,78	18,79	32,82	5,95	0,52	0,03	558	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Напиток яблочный	200	0,06	0,06	6,71	27,55	0,00	0,56	0,42	0,03	2,09	1,34	1,10	0,29	0,00	481	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за полдник:	250	2,83	1,59	34,27	162,72	0,04	0,88	5,64	0,81	20,88	34,16	7,05	0,81	0,04		
	Итого за день:	1570	39,65	28,69	213,66	1271,51	0,55	19,10	212,60	8,50	303,46	583,65	141,96	10,31	0,49		

Меню приготавливаемых блюд

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 приложение №8

X

Возрастная категория: 7-11 лет

Возрастная категория: 7-11 лет																	
№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	№ по сборнику	Наименование сборника
		г	г	г	г	ккал	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			
День 9 (четверг)																	
Завтрак																	
1	Омлет	200	19,49	19,10	3,51	263,94	0,09	0,31	257,59	0,94	138,22	298,58	23,08	3,35	0,60	232	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Булочка "Любимая" или Выпечка п/п	50	3,95	3,22	22,21	133,64	0,05	0,07	19,77	0,59	22,83	42,88	6,54	0,46	0,05	544	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Какао-напиток на молоке	200	2,50	2,81	12,18	83,99	0,03	0,45	11,42	0,01	95,48	90,13	25,26	0,90	0,11	415	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,51	0,53	26,81	130,03	0,07	0,00	0,00	1,02	12,00	39,00	8,40	0,66	0,02	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за завтрак:	510	30,46	25,66	64,70	611,61	0,23	0,83	288,79	2,56	268,54	470,59	63,28	5,36	0,78		
Обед																	
1	Салат из отварной моркови с сыром / Салат из моркови с растительным маслом	60	2,19	6,83	3,06	82,52	0,02	1,01	595,80	2,86	72,21	59,49	19,41	0,34	0,05	69/58	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Суп картофельный с горохом	190	3,85	3,79	13,51	103,53	0,12	3,50	92,07	1,86	24,70	70,65	25,32	1,31	0,04	132	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Сухарики из хлеба пшеничного	10	1,08	0,13	6,39	30,99	0,02	0,00	0,00	0,24	2,86	9,30	2,00	0,16	0,00	487	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Плов куриный	200	13,73	10,64	32,53	280,81	0,08	2,23	173,71	4,28	24,29	169,06	37,90	1,59	0,11	331	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,40	89,60	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,02	484	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,01	0,35	17,87	86,69	0,04	0,00	0,00	0,68	8,00	26,00	5,60	0,44	0,01	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,07	0,00	0,00	0,36	11,60	60,00	18,80	1,56	0,03	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за обед:	740	26,49	22,18	112,17	754,26	0,37	10,74	861,58	10,49	157,66	408,50	117,03	8,20	0,27		
Полдник																	
1	Кондитерское изделие	40	3,40	4,12	28,24	163,64	0,03	0,00	4,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84	0,02	ПП	ПП
2	Компот из плодов сушеных	200	0,23	0,00	15,54	63,09	0,00	0,01	7,20	0,00	23,93	2,07	1,01	0,06	0,00	455	Сборник для предп. общест. питания при общеобразов. школах - Хлебпродинформ, 2004 г
	Итого за полдник:	240	3,63	4,12	43,78	226,73	0,03	0,01	11,20	1,40	35,53	38,07	9,01	0,90	0,02		
	Итого за день:	1490	60,58	51,96	220,65	1592,60	0,63	11,58	1161,56	14,45	461,72	917,16	189,33	14,47	1,07		

Меню приготавливаемых блюд

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 приложение №8
Х

Возрастная категория: 7-11 лет

Х																	
Возрастная категория: 7-11 лет																	
№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	№ по сборнику	Наименование сборника
		г	г	г	г	ккал	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			
День 10 (пятница)																	
Завтрак																	
1	Каша пшеничная	200	5,30	4,45	25,07	161,55	0,11	0,40	18,41	0,11	89,88	121,10	31,05	0,81	0,10	199	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Сыр (порциями)	10	2,68	2,52	0,00	33,40	0,00	0,07	21,00	0,05	100,00	60,00	5,50	0,07	0,04	16	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	8,90	40,80	0,02	4,00	3,00	0,20	14,08	9,57	7,83	1,91	0,02	403	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Чай	200	0,13	0,03	5,50	22,83	0,00	0,03	0,21	0,00	3,17	5,02	2,30	0,52	0,01	420	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за завтрак:	530	10,02	7,98	49,76	310,98	0,16	4,49	42,62	0,70	211,83	212,50	49,28	3,54	0,17		
Обед																	
1	Винегрет	60	0,86	5,37	5,05	72,00	0,03	3,02	73,38	2,73	20,04	25,08	10,96	0,47	0,02	20	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Суп карофельный с рисом	200	1,34	6,25	10,45	103,39	0,03	1,93	125,56	2,77	11,99	34,42	12,83	0,37	0,02	133	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Гуляш из мяса птицы	100	9,59	2,64	2,85	73,53	0,04	1,23	65,32	0,07	11,87	88,84	11,30	0,91	0,08	311	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Изделия макаронные отварные	150	5,21	2,72	34,18	182,00	0,06	0,00	11,75	0,82	14,61	41,36	7,64	0,78	0,02	340	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,12	0,12	20,87	85,04	0,01	1,20	0,90	0,06	4,62	2,87	2,35	0,63	0,00	451	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,01	0,35	17,87	86,69	0,04	0,00	0,00	0,68	8,00	26,00	5,60	0,44	0,01	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,07	0,00	0,00	0,36	11,60	60,00	18,80	1,56	0,03	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за обед:	790	22,77	17,90	107,66	682,78	0,28	7,38	276,92	7,49	82,74	278,57	69,47	5,16	0,19		
Полдник																	
1	Булочка с изюмом или Выпечка п/п	50	4,00	3,23	24,34	142,46	0,05	0,07	19,82	0,60	24,58	45,61	7,45	0,52	0,05	551	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Напиток из шиповника	200	0,48	0,16	20,42	85,04	0,01	160,00	0,00	0,00	9,88	2,72	2,72	0,52	0,05	482	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за полдник:	250	4,48	3,39	44,76	227,50	0,06	160,07	19,82	0,60	34,46	48,33	10,17	1,05	0,10		
	Итого за день:	1570	37,26	29,27	202,18	1221,26	0,50	171,94	339,36	8,79	329,03	539,39	128,92	9,75	0,46		
	Итого за 5 дней:	7770	244,62	182,52	1159,23	7258,31	2,77	239,25	2407,16	49,32	1855,97	3413,06	903,80	57,68	3,01		
	Итого в среднем за 10 дней:	1540	48,57	38,16	234,39	1475,30	0,56	33,21	516,84	9,46	392,38	682,91	180,09	10,15	0,58		

Меню приготавливаемых блюд

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 приложение №8

X

Возрастная категория: 12-18 лет

Возрастная категория: 12-18 лет																	
№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетиче- ская	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	№ по сборнику	Наименование сборника
		г	г	г	г	ккал	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			
День 1 (понедельник)																	
Завтрак																	
1	Макароны с сыром	220	11,70	7,86	49,70	316,33	0,10	0,11	49,58	1,27	183,42	154,21	20,06	1,30	0,09	226	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	8,90	40,80	0,02	4,00	3,00	0,20	14,08	9,57	7,83	1,91	0,02	403	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,50	3,04	17,32	110,64	0,03	0,52	13,34	0,00	114,81	123,89	41,76	1,65	0,13	418	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,01	0,35	17,87	86,69	0,04	0,00	0,00	0,68	8,00	26,00	5,60	0,44	0,01	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за завтрак:	560	18,60	11,65	93,79	554,46	0,20	4,63	65,92	2,15	320,31	313,67	75,25	5,31	0,25		
Обед																	
1	Салат из квашеной капусты / Салат Витаминный с растительным маслом	100	1,80	2,74	4,82	51,11	0,02	30,00	0,00	1,42	48,04	31,05	16,00	0,61	0,02	57/43	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Борщ с капустой и картофелем	250	1,71	3,36	11,39	82,63	0,04	7,72	129,62	1,26	37,48	46,63	20,92	0,97	0,04	119	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Котлета рыбная	100	14,00	3,77	14,29	147,04	0,09	0,20	9,00	1,92	44,12	187,27	40,70	0,67	0,09	256	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Пюре картофельное	180	3,69	5,29	23,98	158,27	0,14	12,45	27,49	0,21	49,25	101,04	34,48	1,29	0,12	354	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Напиток яблочный	200	0,06	0,06	6,71	27,55	0,00	0,56	0,42	0,03	2,09	1,34	1,10	0,29	0,00	481	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,01	0,35	17,87	86,69	0,04	0,00	0,00	0,68	8,00	26,00	5,60	0,44	0,01	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,07	0,00	0,00	0,36	11,60	60,00	18,80	1,56	0,03	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за обед:	910	26,90	16,00	95,46	633,42	0,40	50,94	166,53	5,87	200,58	453,33	137,60	5,82	0,33		
Полдник																	
1	Булочка "Любимая" или Выпечка п/п	50	3,95	3,22	22,21	133,64	0,05	0,07	19,77	0,59	22,83	42,88	6,54	0,46	0,05	544	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Чай с лимоном	200	0,16	0,04	9,25	37,98	0,00	0,67	0,26	0,01	4,68	5,79	2,72	0,55	0,01	377	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за полдник:	250	4,11	3,26	31,46	171,62	0,05	0,74	20,03	0,59	27,51	48,67	9,26	1,01	0,05		
	Итого за день:	1720	49,61	30,91	220,71	1359,50	0,64	56,30	252,48	8,61	548,41	815,67	222,11	12,13	0,63		

Меню приготавливаемых блюд

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 приложение №8

X

Возрастная категория: 12-18 лет

X																	
Возрастная категория: 12-18 лет																	
№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	№ по сборнику	Наименование сборника
		г	г	г	г	ккал	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			
День 2 (Вторник)																	
Завтрак																	
1	Каша пшенная	250	6,63	5,56	31,34	201,94	0,14	0,49	23,01	0,14	112,35	151,38	38,81	1,01	0,13	199	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Кондитерское изделие	20	1,70	2,06	14,12	81,82	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	9	ПП
2	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	8,90	40,80	0,02	4,00	3,00	0,20	14,08	9,57	7,83	1,91	0,02	403	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Чай с молоком	200	1,21	1,15	16,32	80,51	0,01	0,24	5,49	0,00	45,61	36,34	7,17	0,58	0,05	378	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за завтрак:	590	11,44	9,75	80,96	457,47	0,21	4,73	33,50	1,38	182,54	232,09	60,42	4,16	0,21		
Обед																	
1	Салат из свеклы с маслом раст.	100	1,34	8,89	7,66	115,95	0,01	3,83	1,15	4,50	33,00	36,35	18,43	1,18	0,03	82	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Суп картофельный с фасолью	250	3,66	4,85	14,13	114,82	0,10	4,60	120,90	2,39	28,76	87,91	25,90	1,18	0,05	135	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Шницель рубленый куриный	100	14,00	3,77	14,29	147,04	0,09	0,20	9,00	1,92	44,12	187,27	40,70	0,67	0,09	256	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Макароны с томатом	180	5,57	7,11	37,62	236,74	0,07	0,83	44,80	0,93	24,93	51,26	11,74	1,03	0,03	227	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Напиток из плодов сухих (изюм)	200	0,35	0,06	16,86	69,44	0,02	0,00	0,58	0,08	11,42	17,96	5,85	0,44	0,01	160242	Сборник рецептов и culin. изд. для обуч. образов. организ. под ред. С.В. Маслова, 2015
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,01	0,35	17,87	86,69	0,04	0,00	0,00	0,68	8,00	26,00	5,60	0,44	0,01	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,07	0,00	0,00	0,36	11,60	60,00	18,80	1,56	0,03	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за обед:	910	30,57	25,47	124,84	850,80	0,40	9,46	176,43	10,84	161,84	466,75	127,01	6,51	0,26		
Полдник																	
1	Ватрушка с повидлом или Выпечка п/п	50	3,11	2,24	29,01	148,61	0,04	0,28	7,25	0,91	16,95	33,69	6,20	0,53	0,03	558	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,11	0,01	11,30	45,77	0,00	2,24	0,17	0,03	5,24	2,68	1,46	0,11	0,00	450	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за полдник:	250	3,22	2,25	40,31	194,38	0,05	2,52	7,42	0,93	22,19	36,37	7,66	0,64	0,03		
	Итого за день:	1750	45,23	37,47	246,11	1502,65	0,65	16,71	217,34	13,15	366,56	735,21	195,10	11,31	0,50		

Меню приготавливаемых блюд

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 приложение №8

X

Возрастная категория: 12-18 лет

Возрастная категория: 12-18 лет																	
№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетиче- ская	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	№ по сборнику	Наименование сборника
		г	г	г	г	ккал	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			
День 3 (среда)																	
Завтрак																	
1	Вареники с творогом	200	20,41	16,14	55,57	449,18	0,01	0,34	39,18	0,10	53,14	2,40	37,02	0,98	0,01	509	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Соус абрикосовый	50	0,27	0,02	29,85	120,63	0,00	0,09	19,24	0,00	8,34	6,99	5,02	0,24	0,01	372	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Булочка "Любимая" или Выпечка п/п	50	3,95	3,22	22,21	133,64	0,05	0,07	19,77	0,59	22,83	42,88	6,54	0,46	0,05	544	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Чай	200	0,13	0,03	5,50	22,83	0,00	0,03	0,21	0,00	3,17	5,02	2,30	0,52	0,01	420	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,51	0,53	26,81	130,03	0,07	0,00	0,00	1,02	12,00	39,00	8,40	0,66	0,02	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за завтрак:	560	29,27	19,94	139,94	856,31	0,12	0,52	78,40	1,71	99,49	96,30	59,29	2,86	0,09		
Обед																	
1	Салат овощной с фасолью	100	2,29	9,13	11,90	138,95	0,07	5,15	121,15	4,55	18,71	60,21	20,81	0,86	0,05	98	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Суп из овощей	250	1,77	4,65	10,09	89,23	0,06	8,95	121,26	2,35	31,49	45,57	19,00	0,69	0,05	131	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Рыба (филе), тушенная в томате с овощами	100	8,90	2,69	6,17	84,52	0,06	1,00	221,70	1,76	27,72	132,64	34,78	0,54	0,06	254	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Рис отварной	180	4,19	4,51	40,74	220,34	0,04	0,00	21,16	0,31	5,01	83,11	27,41	0,56	0,02	342	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Напиток яблочный	200	0,06	0,06	6,71	27,55	0,00	0,56	0,42	0,03	2,09	1,34	1,10	0,29	0,00	481	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
7	Хлеб из муки пшеничной	40	3,01	0,35	17,87	86,69	0,04	0,00	0,00	0,68	8,00	26,00	5,60	0,44	0,01	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
8	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,07	0,00	0,00	0,36	11,60	60,00	18,80	1,56	0,03	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за обед:	910	22,85	21,83	109,88	727,40	0,35	15,66	485,69	10,03	104,62	408,87	127,49	4,93	0,22		
Поддвик																	
1	Кондитерское изделие	40	3,40	4,12	28,24	163,64	0,03	0,00	4,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84	0,02	ПП	ПП
2	Чай с лимоном	200	0,16	0,04	9,25	37,98	0,00	0,67	0,26	0,01	4,68	5,79	2,72	0,55	0,01	377	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за поддвик:	440	3,57	4,16	62,97	303,56	0,04	1,05	4,26	1,46	21,08	49,22	12,40	1,70	0,03		
	Итого за день:	1910	56,54	47,69	317,21	1924,22	0,53	21,65	577,14	13,25	233,68	573,78	206,07	9,75	0,37		

Меню приготавливаемых блюд

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 приложение №8

X

Возрастная категория: 12-18 лет

Возрастная категория: 12-18 лет																	
№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	№ по сборнику	Наименование сборника
		г	г	г	г	ккал	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			
День 4 (четверг)																	
Завтрак																	
1	Каша рисовая	250	7,07	7,65	45,82	280,41	0,07	0,65	36,09	0,27	138,38	171,50	39,48	0,63	0,17	202	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Булочка с изюмом или Выпечка п/п	50	4,00	3,23	24,34	142,46	0,05	0,07	19,82	0,60	24,58	45,61	7,45	0,52	0,05	551	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Сыр (порциями)	10	2,68	2,52	0,00	33,40	0,00	0,07	21,00	0,05	100,00	60,00	5,50	0,07	0,04	16	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,50	3,04	17,32	110,64	0,03	0,52	13,34	0,00	114,81	123,89	41,76	1,65	0,13	418	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,01	0,35	17,87	86,69	0,04	0,00	0,00	0,68	8,00	26,00	5,60	0,44	0,01	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за завтрак:	550	20,26	16,80	105,35	653,60	0,20	1,31	90,26	1,60	385,76	427,00	99,78	3,32	0,40		
Обед																	
1	Винегрет	100	1,43	8,96	8,42	120,00	0,05	5,03	122,30	4,54	33,40	41,80	18,26	0,78	0,04	20	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Суп куриный	250	4,76	5,25	12,45	116,10	0,06	4,08	251,61	2,47	19,60	68,38	19,60	0,89	0,06	152	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Рагу из мяса птицы	220	15,60	6,91	25,07	224,81	0,16	10,65	315,22	2,32	38,73	189,49	44,39	2,31	0,18	334	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Компот из плодов сушеных	200	0,23	0,00	15,54	63,09	0,00	0,01	7,20	0,00	23,93	2,07	1,01	0,06	0,00	455	Сборник для предп.общест.питания при общеобразов.школах - Хлебпродинформ, 2004 г
7	Хлеб из муки пшеничной	40	3,01	0,35	17,87	86,69	0,04	0,00	0,00	0,68	8,00	26,00	5,60	0,44	0,01	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
8	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,07	0,00	0,00	0,36	11,60	60,00	18,80	1,56	0,03	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за обед:	850	27,66	21,91	95,75	690,81	0,39	19,78	696,33	10,37	135,27	387,73	107,66	6,04	0,32		
Полдник																	
1	Кондитерское изделие	50	2,95	2,35	37,50	182,95	0,04	0,00	0,00	0,00	5,50	25,00	4,50	0,40	0,01	ПП	ПП
2	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,11	0,01	11,30	45,77	0,00	2,24	0,17	0,03	5,24	2,68	1,46	0,11	0,00	450	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за полдник:	250	3,06	2,36	48,80	228,72	0,04	2,24	0,17	0,03	10,74	27,68	5,96	0,51	0,01		
	Итого за день:	1650	50,98	41,07	249,90	1573,13	0,63	23,33	786,75	11,99	531,77	842,41	213,41	9,87	0,73		

Меню приготавливаемых блюд

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 приложение №8
X

Возрастная категория: 12-18 лет

Возрастная категория: 12-18 лет																	
№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетиче- ская	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	№ по сборнику	Наименование сборника
		г	г	г	г	ккал	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			
День 5 (пятница)																	
Завтрак																	
1	Каша гречневая молочная	250	8,14	10,38	28,91	241,58	0,14	0,94	48,58	0,28	197,57	213,64	69,88	1,81	0,27	191	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Сыр (порциями)	10	2,68	2,52	0,00	33,40	0,00	0,07	21,00	0,05	100,00	60,00	5,50	0,07	0,04	16	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Булочка "Любимая" или Выпечка п/п	50	3,95	3,22	22,21	133,64	0,05	0,07	19,77	0,59	22,83	42,88	6,54	0,46	0,05	544	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Чай	200	0,13	0,03	5,50	22,83	0,00	0,03	0,21	0,00	3,17	5,02	2,30	0,52	0,01	420	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,01	0,35	17,87	86,69	0,04	0,00	0,00	0,68	8,00	26,00	5,60	0,44	0,01	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за завтрак:	550	17,91	16,50	74,49	518,14	0,23	1,10	89,56	1,60	331,57	347,55	89,83	3,30	0,37		
Обед																	
1	Салат из отварной моркови с сыром/ Салат из моркови с растительным маслом	100	3,65	11,39	5,10	137,54	0,04	1,69	993,00	4,77	120,35	99,16	32,34	0,57	0,08	69/58	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Щи из свежей капусты	250	1,72	3,36	7,57	67,42	0,04	11,67	158,57	1,26	36,57	40,34	18,26	0,64	0,04	157	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Гуляш из мяса птицы	100	9,59	2,64	2,85	73,53	0,04	1,23	65,32	0,07	11,87	88,84	11,30	0,91	0,08	311	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Изделия макаронные отварные	180	6,25	3,26	41,01	218,40	0,08	0,00	14,10	0,98	17,54	49,63	9,17	0,93	0,02	340	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Напиток клубничный	200	0,00	0,00	21,92	87,68	0,00	0,38	0,00	0,05	3,04	4,08	1,68	0,31	0,00	476	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,01	0,35	17,87	86,69	0,04	0,00	0,00	0,68	8,00	26,00	5,60	0,44	0,01	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,07	0,00	0,00	0,36	11,60	60,00	18,80	1,56	0,03	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за обед:	910	26,86	21,45	112,73	751,37	0,31	14,97	1230,99	8,18	208,97	368,05	97,15	5,37	0,28		
Полдник																	
1	Булочка с изюмом или Выпечка п/п	50	4,00	3,23	24,34	142,46	0,05	0,07	19,82	0,60	24,58	45,61	7,45	0,52	0,05	551	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Кисель вишневый	200	0,01	0,00	25,48	101,94	0,00	0,38	0,00	0,05	4,80	7,43	1,68	0,31	0,00	430	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за полдник:	250	4,00	3,23	49,82	244,40	0,05	0,45	19,82	0,65	29,38	53,04	9,13	0,84	0,05		
	Итого за день:	1710	48,78	41,18	237,04	1513,91	0,59	16,53	1340,37	10,42	569,92	768,64	196,10	9,50	0,70		
	Итого за 5 дней:	8700	254,18	210,14	1293,51	8081,99	3,12	130,82	3471,07	56,01	2232,80	3763,71	1036,19	51,08	2,97		

Меню приготавливаемых блюд

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 приложение №8
X

Возрастная категория: 12-18 лет

Возрастная категория: 12-18 лет																	
№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетиче- ская	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	№ по сборнику	Наименование сборника
		г	г	г	г	ккал	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			
День 6 (понедельник)																	
Завтрак																	
1	Макароны с сыром	200	10,63	7,15	45,18	287,57	0,09	0,10	45,07	1,15	166,75	140,19	18,24	1,19	0,08	226	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Ватрушка с повидлом или Выпечка п/п	50	2,78	1,54	27,56	135,17	0,03	0,32	5,22	0,78	18,79	32,82	5,95	0,52	0,03	558	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	8,90	40,80	0,02	4,00	3,00	0,20	14,08	9,57	7,83	1,91	0,02	403	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Какао-напиток на молоке	200	2,50	2,81	12,18	83,99	0,03	0,45	11,42	0,01	95,48	90,13	25,26	0,90	0,11	415	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за завтрак:	570	17,81	12,47	104,10	599,93	0,20	4,87	64,72	2,49	299,80	289,51	59,89	4,75	0,24		
Обед																	
1	Салат из квашеной капусты / Салат из капусты с растительным маслом	100	1,80	2,74	4,82	51,11	0,02	30,00	0,00	1,42	48,04	31,05	16,00	0,61	0,02	56/57	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,23	3,56	15,85	104,30	0,08	6,71	126,62	1,32	22,70	66,67	23,19	0,86	0,06	122	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Котлеты рубленые мясные	100	13,47	6,01	11,17	152,63	0,06	0,00	0,00	2,03	12,38	131,17	17,01	1,93	0,09	302	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Каша гречневая	180	7,11	5,66	31,21	204,18	0,19	0,00	21,88	0,53	12,78	156,63	104,39	3,52	0,10	341	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Компот из плодов сушеных	200	0,23	0,00	15,54	63,09	0,00	0,01	7,20	0,00	23,93	2,07	1,01	0,06	0,00	455	Сборник для предп общест.питания при общеобразов. школах - Хлебпродинформ, 2004 г
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,01	0,35	17,87	86,69	0,04	0,00	0,00	0,68	8,00	26,00	5,60	0,44	0,01	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,07	0,00	0,00	0,36	11,60	60,00	18,80	1,56	0,03	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за обед:	910	30,48	18,75	112,86	742,11	0,45	36,72	155,69	6,34	139,42	473,59	186,00	8,98	0,32		
Полдник																	
1	Кондитерское изделие	50	2,95	2,35	37,50	182,95	0,04	0,00	0,00	0,00	5,50	25,00	4,50	0,40	0,01	ПП1	ПП1
2	Чай с лимоном	200	0,16	0,04	9,25	37,98	0,00	0,67	0,26	0,01	4,68	5,79	2,72	0,55	0,01	377	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за полдник:	250	3,11	2,39	46,75	220,93	0,04	0,67	0,26	0,01	10,18	30,79	7,22	0,95	0,02		
	Итого за день:	1730	51,40	33,61	263,71	1562,98	0,69	42,26	220,67	8,83	449,40	793,89	253,11	14,69	0,58		

Меню приготавливаемых блюд

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 приложение №8

X

Возрастная категория: 12-18 лет

Возрастная категория: 12-18 лет																	
№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетиче- ская	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	№ по сборнику	Наименование сборника
		г	г	г	г	ккал	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			
День 7 (вторник)																	
Завтрак																	
1	Вареники с творогом	200	20,41	16,14	55,57	449,18	0,01	0,34	39,18	0,10	53,14	2,40	37,02	0,98	0,01	509	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Соус абрикосовый	50	0,27	0,02	29,85	120,63	0,00	0,09	19,24	0,00	8,34	6,99	5,02	0,24	0,01	372	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Кондитерское изделие	40	3,40	4,12	28,24	163,64	0,03	0,00	4,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84	0,02	ПП1	ПП1
4	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,50	3,04	17,32	110,64	0,03	0,52	13,34	0,00	114,81	123,89	41,76	1,65	0,13	418	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,51	0,53	26,81	130,03	0,07	0,00	0,00	1,02	12,00	39,00	8,40	0,66	0,02	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за завтрак:	550	32,09	23,84	157,79	974,13	0,14	0,95	75,76	2,52	199,90	208,28	100,20	4,37	0,19		
Обед																	
1	Салат из свеклы и зеленого горошка	100	1,48	8,87	7,32	115,05	0,02	4,36	1,01	4,50	44,05	38,02	18,24	1,10	0,03	81	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Суп куриный	250	4,76	5,25	12,45	116,10	0,06	4,08	251,61	2,47	19,60	68,38	19,60	0,89	0,06	152	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Биточки рыбные	100	14,00	3,77	14,29	147,04	0,09	0,20	9,00	1,92	44,12	187,27	40,70	0,67	0,09	256	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Рис с овощами	180	3,81	4,45	35,57	197,56	0,04	0,72	237,16	0,35	12,63	82,51	29,85	0,65	0,03	360	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Напиток из плодов сухих (изюм)	200	0,35	0,06	16,86	69,44	0,02	0,00	0,58	0,08	11,42	17,96	5,85	0,44	0,01	160242	Сборник рецептов и кулинар. изд. для обуч образов. организ. под ред. С.В. Маслова, 2015
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,01	0,35	17,87	86,69	0,04	0,00	0,00	0,68	8,00	26,00	5,60	0,44	0,01	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,07	0,00	0,00	0,36	11,60	60,00	18,80	1,56	0,03	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за обед:	910	30,04	23,20	120,77	812,00	0,34	9,37	499,35	10,36	151,43	480,13	138,64	5,75	0,27		
Полдник																	
1	Булочка "Любимая" или Выпечка п/п	50	3,95	3,22	22,21	133,64	0,05	0,07	19,77	0,59	22,83	42,88	6,54	0,46	0,05	544	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Чай	200	0,13	0,03	5,50	22,83	0,00	0,03	0,21	0,00	3,17	5,02	2,30	0,52	0,01	420	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за полдник:	250	4,08	3,26	27,71	156,47	0,05	0,10	19,98	0,59	26,00	47,91	8,84	0,98	0,05		
	Итого за день:	1710	66,21	50,30	306,27	1942,59	0,53	10,41	595,10	13,46	377,33	736,32	247,69	11,10	0,51		

Меню приготавливаемых блюд

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 приложение №8

X

Возрастная категория: 12-18 лет

Возрастная категория: 12-18 лет																	
№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетиче- ская	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	№ по сборнику	Наименование сборника
		г	г	г	г	ккал	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			
День 8 (среда)																	
Завтрак																	
1	Каша овсяная	230	5,69	9,31	25,07	206,82	0,13	0,45	38,57	0,55	111,69	160,71	40,92	1,14	0,14	196	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Кондитерское изделие	20	1,70	2,06	14,12	81,82	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	9	ПП
3	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	8,90	40,80	0,02	4,00	3,00	0,20	14,08	9,57	7,83	1,91	0,02	403	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Чай с молоком	200	1,21	1,15	16,32	80,51	0,01	0,24	5,49	0,00	45,61	36,34	7,17	0,58	0,05	378	Для обучающихся во всех обр уч Могилыный 2011, ТТК
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за завтрак:	570	10,50	13,50	74,69	462,34	0,20	4,69	49,06	1,79	181,88	241,42	62,53	4,29	0,22		
Обед																	
1	Салат картофельный с растительным маслом	100	1,54	6,47	12,08	112,73	0,07	6,56	1,66	3,18	12,96	45,01	17,46	0,72	0,05	90	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Борщ с капустой и картофелем	250	1,71	3,36	11,39	82,63	0,04	7,72	129,62	1,26	37,48	46,63	20,92	0,97	0,04	119	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Котлеты рубленые куриные	100	15,33	5,24	13,18	161,22	0,08	1,37	51,47	1,30	42,28	149,64	18,91	1,41	0,14	318	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Изделия макаронные отварные	180	6,25	3,26	41,01	218,40	0,08	0,00	14,10	0,98	17,54	49,63	9,17	0,93	0,02	340	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,11	0,01	11,30	45,77	0,00	2,24	0,17	0,03	5,24	2,68	1,46	0,11	0,00	450	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,01	0,35	17,87	86,69	0,04	0,00	0,00	0,68	8,00	26,00	5,60	0,44	0,01	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,07	0,00	0,00	0,36	11,60	60,00	18,80	1,56	0,03	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за обед:	910	30,59	19,14	123,24	787,56	0,38	17,89	197,01	7,79	135,10	379,59	92,31	6,14	0,30		
Полдник																	
1	Ватрушка с повидлом или Выпечка п/п	50	3,11	2,24	29,01	148,61	0,04	0,28	7,25	0,91	16,95	33,69	6,20	0,53	0,03	558	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Напиток яблочный	200	0,06	0,06	6,71	27,55	0,00	0,56	0,42	0,03	2,09	1,34	1,10	0,29	0,00	481	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за полдник:	250	3,16	2,29	35,72	176,16	0,04	0,84	7,67	0,93	19,04	35,03	7,30	0,81	0,03		
	Итого за день:	1730	44,26	34,93	233,65	1426,07	0,63	23,42	253,74	10,51	336,02	656,04	162,13	11,24	0,55		

Менюготавливаемых блюд

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 приложение №8
X

Возрастная категория: 12-18 лет

Возрастная категория: 12-18 лет																	
№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетиче- ская	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	№ по сборнику	Наименование сборника
		г	г	г	г	ккал	B 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			
День 9 (четверг)																	
Завтрак																	
1	Омлет	220	21,44	21,01	3,86	290,34	0,10	0,34	283,35	1,03	152,04	328,43	25,39	3,68	0,66	232	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Булочка "Любимая" или Выпечка п/п	50	3,95	3,22	22,21	133,64	0,05	0,07	19,77	0,59	22,83	42,88	6,54	0,46	0,05	544	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Какао-напиток на молоке	200	2,50	2,81	12,18	83,99	0,03	0,45	11,42	0,01	95,48	90,13	25,26	0,90	0,11	415	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Хлеб из муки пшеничной	80	6,02	0,70	35,74	173,38	0,09	0,00	0,00	1,36	16,00	52,00	11,20	0,88	0,02	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за завтрак:	550	33,91	27,75	73,99	681,35	0,26	0,86	314,55	2,99	286,36	513,45	68,39	5,92	0,84		
Обед																	
1	Салат из отварной моркови с сыром / Салат из моркови с растительным маслом	100	3,65	11,39	5,10	137,54	0,04	1,69	993,00	4,77	120,35	99,16	32,34	0,57	0,08	69/58	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Суп картофельный с горохом	240	4,86	4,79	17,07	130,78	0,15	4,42	116,29	2,35	31,20	89,24	31,98	1,66	0,06	132	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Сухарики из хлеба пшеничного	10	1,08	0,13	6,39	30,99	0,02	0,00	0,00	0,24	2,86	9,30	2,00	0,16	0,00	487	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Плов куриный	220	15,10	11,70	35,79	308,89	0,08	2,45	191,08	4,71	26,71	185,97	41,69	1,75	0,12	331	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,40	89,60	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,02	484	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,01	0,35	17,87	86,69	0,04	0,00	0,00	0,68	8,00	26,00	5,60	0,44	0,01	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,07	0,00	0,00	0,36	11,60	60,00	18,80	1,56	0,03	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за обед:	6000	209,92	162,09	820,56	5580,82	2,43	75,17	2592,58	47,25	1431,74	2995,84	638,55	45,92	3,23		
Полдник																	
1	Кондитерское изделие	40	3,40	4,12	28,24	163,64	0,03	0,00	4,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84	0,02	ПП	ПП
2	Компот из плодов сушеных	200	0,23	0,00	15,54	63,09	0,00	0,01	7,20	0,00	23,93	2,07	1,01	0,06	0,00	455	Сборник для предп.общест.питания при общеобразов.школах - Хлебпродинформ, 2004 г
	Итого за полдник:	240	3,63	4,12	43,78	226,73	0,03	0,01	11,20	1,40	35,53	38,07	9,01	0,90	0,02		
	Итого за день:	6790	247,46	193,96	938,33	6488,89	2,73	76,04	2918,32	51,65	1753,63	3547,36	715,95	52,74	4,10		

Меню приготавливаемых блюд

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 приложение №8

X

Возрастная категория: 12-18 лет

Возрастная категория: 12-18 лет																	
№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетиче- ская	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	№ по сборнику	Наименование сборника
		г	г	г	г	ккал	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			
День 10 (пятница)																	
Завтрак																	
1	Каша пшенная	230	6,10	5,12	28,83	185,79	0,13	0,45	21,17	0,13	103,37	139,27	35,71	0,93	0,12	199	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Сыр (порциями)	10	2,68	2,52	0,00	33,40	0,00	0,07	21,00	0,05	100,00	60,00	5,50	0,07	0,04	16	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	8,90	40,80	0,02	4,00	3,00	0,20	14,08	9,57	7,83	1,91	0,02	403	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Чай	200	0,13	0,03	5,50	22,83	0,00	0,03	0,21	0,00	3,17	5,02	2,30	0,52	0,01	420	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за завтрак:	560	10,81	8,65	53,52	335,21	0,18	4,55	45,38	0,72	225,31	230,66	53,94	3,66	0,18		
Обед																	
1	Винегрет	100	1,43	8,96	8,42	120,00	0,05	5,03	122,30	4,54	33,40	41,80	18,26	0,78	0,04	20	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Суп карофельный с рисом	250	1,67	7,81	13,06	129,24	0,04	2,42	156,95	3,47	14,98	43,02	16,03	0,46	0,03	133	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Гуляш из мяса птицы	100	9,59	2,64	2,85	73,53	0,04	1,23	65,32	0,07	11,87	88,84	11,30	0,91	0,08	311	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Изделия макаронные отварные	180	6,25	3,26	41,01	218,40	0,08	0,00	14,10	0,98	17,54	49,63	9,17	0,93	0,02	340	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,12	0,12	20,87	85,04	0,01	1,20	0,90	0,06	4,62	2,87	2,35	0,63	0,00	451	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,01	0,35	17,87	86,69	0,04	0,00	0,00	0,68	8,00	26,00	5,60	0,44	0,01	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,07	0,00	0,00	0,36	11,60	60,00	18,80	1,56	0,03	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за обед:	910	24,71	23,58	120,48	793,03	0,32	9,88	359,58	10,17	102,02	312,16	81,51	5,72	0,22		
Полдник																	
1	Булочка с изюмом или Выпечка п/п	50	4,00	3,23	24,34	142,46	0,05	0,07	19,82	0,60	24,58	45,61	7,45	0,52	0,05	551	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Напиток из шиповника	200	0,48	0,16	20,42	85,04	0,01	160,00	0,00	0,00	9,88	2,72	2,72	0,52	0,05	482	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за полдник:	250	4,48	3,39	44,76	227,50	0,06	160,07	19,82	0,60	34,46	48,33	10,17	1,05	0,10		
	Итого за день:	1720	40,01	35,63	218,76	1355,74	0,56	174,50	424,78	11,48	361,79	591,15	145,62	10,43	0,50		
	Итого за 5 дней:	13680	449,33	348,43	1960,71	12776,27	5,14	326,63	4412,61	95,93	3278,17	6324,75	1524,49	100,20	6,23		
	Итого в среднем за 10 дней:	1720	53,31	44,34	259,09	1648,66	0,63	38,67	667,89	11,93	437,01	764,84	205,96	11,12	0,63		