

СОГЛАСОВАНО:

" 21 " августа 2022г.

Начальник управления образования  
Администрации Одинцовского  
городского округа

О.А. Ткачева

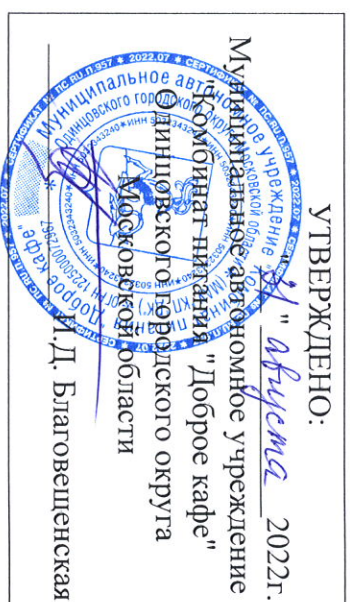


УТВЕРЖДЕНО:

" 21 " августа 2022г.

Муниципальное автономное учреждение  
Комбинат питания "Доброе кафе"  
Одинцовского городского округа  
Московской области

И.Д. Благовещенская



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

**МЕНЮ ДЛЯ 1 – 4 КЛАССОВ**

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал	Витамины						Минеральные вещества						B2, мг	I, мг	№ по сборнику	Наименование источника
							B1, мг	C, мг	A, мкг	E, мг · 100г, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	B12, мг	I, мг	Ca, мг	P, мг				
День 1 (понедельник)																						
Завтрак																						
1	Макароны с сыром	200	15,09	13,64	48,96	378,98	0,13	0,22	95,2	1,24	85,54	7,44	22,39	1,45	0,13	1,4	226	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016				
2	Чай с лимоном	200	0,04	0	12,11	48,61	0	1,6	0	0,01	5,43	6,65	0,48	0,06	0	0	377	Для обучающихся во всех общ. образовательных организациях Кувча, 2016				
3	Фрукты свежие по сезонности	100	0,8	0,2	7,5	35	0,06	38	0	0,2	35	0	11	0,1	0,03	0	403	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016				
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,38	10,28	52,34	0,02	0	0	0,34	4,7	0	2,6	0,24	0,01	0	18	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016				
5	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0	0	30	0,1	1,2	0,05	0	0,02	0,01	0,9	13	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016				
Итого за завтрак:		530	17,51	22,67	78,93	589,82	0,21	39,82	125,2	1,89	131,87	14,14	36,47	1,87	0,18	2,3						
Обед																						
1	Салат из свежих помидоров и огурцов (вариант 1)	60	0,49	12,07	1,78	117,69	0,02	8,11	33,79	5,49	9,52	15,85	8,43	0,37	0,01	0,7	79	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016				
2	Суп вермишевый на курице	200	2,01	3,53	12,52	89,9	0,04	1,2	12	0,33	8,16	0,02	6,72	0,38	0,02	1,24	156	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016				
3	Рис с мясом птицы (курица)	240	26,72	24,64	30,05	448,86	0,25	17,03	73,01	2,56	56,02	22,53	59,59	3,24	0,28	13,68	334	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016				
4	Напиток вишневый (вариант 1)	200	0,1	0,02	17,24	69,56	0	1,8	2,04	0,04	4,92	3,6	3,12	0,11	0	0	474	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016				
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,38	10,28	52,34	0,02	0	0	0,34	4,7	0	2,6	0,24	0,01	0	18	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016				
6	Хлеб ржанно-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	100	0	10	1,24	0,01	4	19	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016				
Итого за обед:		760	33,06	41,28	91,63	870,31	0,37	28,14	120,84	9,12	183,32	42	90,46	5,58	0,33	19,62						
Полдник																						
1	Котлеты рубленные мясные	90	13,41	12,98	11,57	216,7	0,06	0	0	1,62	11,62	11,72	16,82	1,98	0,1	4,41	302	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016				
2	Каша гречневая	150	6,32	5,36	28,53	187,64	0,21	0	13,5	0,44	10,52	0,02	99,8	3,33	0,1	2,94	341	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016				
3	Салат из моркови с растительным маслом /Кухня консервированная	50	0,61	2,05	3,24	33,82	0,03	2,35	0	1,07	12,69	0	17,86	0,33	0,03	2,35	38	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016				
4	Напиток клубничный (вариант 1)	200	0,05	0,01	16,81	67,53	0	4,94	0,24	0,03	2,4	1,56	1,32	0,14	0	0	476	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016				
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,16	20,56	104,68	0,04	0	0	0,68	9,4	0	5,2	0,48	0,01	0	18	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016				
Итого за полдник:		530	23,39	21,56	80,71	610,37	0,34	7,29	13,74	3,84	46,63	13,3	141	6,28	0,24	9,7						
Итого за завтрак+обед:		1290	50,57	63,95	170,56	1460,13	0,58	67,96	246,04	11,01	315,19	56,14	136,93	7,45	0,51	21,92						
Итого за обед+полдник:		1290	56,45	62,84	172,34	1480,68	0,71	35,43	134,58	12,96	229,95	55,3	231,46	11,86	0,57	29,32						

№ п/п	Наименование	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ по сборнику	Наименование источника
		г	г					В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг, токс. доз.	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	В2, мг	К, мг		
День 2 (Вторник)																			
Завтрак																			
1	Каша пшеничная	200	5,75	5,07	27,53	178,77	0,14	0,46	17,4	0,11	101,89	2,29	35,63	0,91	0,11	8,37	199	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016	
2	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4	0,02	0	2	0,7	5,8	0	4	0,42	0,01	0	9	ПП	
3	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0	0	30	0,1	1,2	0,05	0	0,02	0,01	0,9	13	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016	
4	Сыр (сольвими)	10	2,32	2,95	0	35,83	0	0,07	26	0,05	22	2,32	3,5	0,1	0,03	0	16	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016	
5	Чай с молоком	200	2,4	2,56	9,75	71,66	0,02	0,48	12	0	100,45	2,4	11,2	0,1	0,1	7,2	378	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016	
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,74	30,84	157,02	0,07	0	0	1,02	14,1	0	7,8	0,72	0,02	0	18	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016	
Итого за завтрак:		500	16,55	22,53	83,08	601,57	0,25	1,01	87,4	1,98	245,44	7,06	62,13	2,27	0,28	16,47			
Обед																			
1	Салат «Сезонный» из разных овощей	60	0,84	9,13	6,34	110,89	0,04	5,12	227,72	4,09	14,97	26,29	10,97	0,36	0,03	1,6	106	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016	
2	Щи из свеж. капусты со сметаной и крупами	200	3,12	4,32	6,74	78,34	0,05	15,77	10,9	1,02	122,58	1,73	17,96	0,68	0,06	3,66	157	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016	
3	Шиндель мясной рубленый	90	14,11	14,18	12,66	234,7	0,07	0,14	3,51	1,82	40,93	150,03	20,16	2,01	0,13	6,52	302	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016	
4	Рис с горошком, кукурузой и морковью	150	3,71	4,22	35,39	194,34	0,05	1,64	243,29	0,28	13,47	8,233	29,15	0,63	0,04	1,21	356	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016	
5	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,12	0,12	22,92	93,24	0,01	3	0	0,06	3,4	0	2,7	0,72	0,01	0,6	451	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016	
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,02	0	0	0,34	4,7	0	2,6	0,24	0,01	0	18	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016	
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	100	0	10	1,24	0,01	4	19	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016	
Итого за обед:		760	25,64	32,99	114,09	853,81	0,28	25,67	485,42	7,97	302,05	269,28	93,54	5,88	0,29	17,59			
Полдник																			
1	Рыба запеченная	90	17,95	0,68	0,16	78,53	0,1	1,32	11,2	1,01	29,72	236,59	33,95	0,58	0,08	151,26	243	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016	
2	Пюре картофельное	150	3,28	4,95	21,99	145,57	0,16	12,96	16,88	0,17	47	0,7	32,64	1,19	0,14	8,84	354	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016	
3	Овурдл свежее	40	0,28	0,04	0,76	4,52	0,01	2,8	1,2	0,04	6,8	12	5,6	0,2	0,01	0,04	37	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016	
4	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4	0,02	0	2	0,7	5,8	0	4	0,42	0,01	0	9	ПП	
5	Кисель яблочный (сладкий)	200	0,17	0,06	14,08	57,56	0	16	0	0,11	10,62	0	4,96	0,23	0,01	0,16	430	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016	
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,74	30,84	157,02	0,07	0	0	1,02	14,1	0	7,8	0,72	0,02	0	18	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016	
Итого за полдник:		560	27,68	9,43	82,71	526,6	0,36	33,08	31,28	3,05	114,04	249,29	88,95	3,34	0,27	160,3			
Итого за завтрак+обед:		1260	42,19	55,52	197,17	1457,38	0,53	26,68	572,82	9,95	547,49	276,34	155,67	81,5	0,57	34,06			
Итого за обед+полдник:		1320	53,32	42,42	196,8	1382,41	0,64	58,75	516,7	11,02	416,09	518,57	182,49	9,22	0,56	177,89			

№ п/п	Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ по сборнику	Наименование источника
							В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг, ток. мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	В2, мг	К, мг	В3, мг	В6, мг		
Завтрак																				
1	Пудинг из творога запеченный	150	23,23	15,43	23,66	334,4	0,21	0,64	75,01	0,32	281,34	23,52	32,1	0,85	0,38	2,63	241	Для общ. образовательных организаций Курча, 2016		
2	Молоко стуженное с сахаром	50	3,6	4,25	27,75	163,65	0,03	0,5	23,5	0,1	153,5	109,5	17	0,1	0,19	3,5	371	Для общ. образовательных организаций Курча, 2016		
3	Чай	200	0	0	5,99	23,98	0	0	0	0	3,65	0	0	0,02	0	0	420	Для общ. образовательных организаций Курча, 2016		
4	Фрукты свежие по сезонности	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	0	0,2	16	0	9	2,2	0,02	2	403	Для общ. образовательных организаций Курча, 2016		
5	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0	0	30	0,1	1,2	0,05	0	0,02	0,01	0,9	13	Для общ. образовательных организаций Курча, 2016		
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,02	0	0	0,34	4,7	0	2,6	0,24	0,01	0	18	Для общ. образовательных организаций Курча, 2016		
Итого за завтрак:		530	30,81	28,91	77,56	693,66	0,29	11,14	128,51	1,36	460,59	133,07	60,7	3,43	0,61	9,03				
Обед																				
1	Салат из свежих овощей с растительным маслом	60	0,37	7,05	1,01	68,93	0,02	3,71	1,59	3,13	9,75	16,19	7,46	0,27	0,01	0,05	78	Для общ. образовательных организаций Курча, 2016		
2	Суп картофельный с бобовыми (горохов)	200	4,3	4,5	15,65	120,28	0,19	5,2	0	1,96	29,04	0	30,48	1,57	0,06	3,44	132	Для общ. образовательных организаций Курча, 2016		
3	Котлеты рубленные куриные	90	16,09	14,21	13,41	245,95	0,08	1,26	47,34	0,97	41,92	14,36	17,46	1,3	0,13	5,79	318	Для общ. образовательных организаций Курча, 2016		
4	Макаронные отварные	150	5,81	4,4	37,05	210,99	0,09	0	13,5	0,83	21,56	0,02	9,06	0,94	0,03	1,19	340	Для общ. образовательных организаций Курча, 2016		
5	Копilot из зам. ягод (сморозина)	200	0,1	0,04	20,72	83,64	0	3	0	0,2	3,4	0	3	0,18	0	0	457	Для общ. образовательных организаций Курча, 2016		
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,02	0	0	0,34	4,7	0	2,6	0,24	0,01	0	18	Для общ. образовательных организаций Курча, 2016		
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	100	0	10	1,24	0,01	4	19	Для общ. образовательных организаций Курча, 2016		
Итого за обед:		760	30,41	31,22	117,88	874,07	0,44	13,17	62,43	7,79	210,37	30,47	80,06	5,74	0,25	14,47				
Полдник																				
1	Говядина тушеная с картофелем	200	13,43	13,36	26,55	279,38	0,19	13,45	0	2,71	28,86	9,85	40,65	2,59	0,17	9,41	279	Для общ. образовательных организаций Курча, 2016		
2	Копilot из ягод бруснично-железных (клубов)	200	0,08	0,03	8,58	34,94	0	2,4	0	0,16	2,48	0	2,4	0,12	0	0	479	Для общ. образовательных организаций Курча, 2016		
3	Салат «Осенний»	60	1,1	3,16	7,8	64,03	0,05	9	241,31	1,42	15,04	34,7	16,33	0,66	0,04	3,57	99	Для общ. образовательных организаций Курча, 2016		
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,74	30,84	157,02	0,07	0	0	1,02	14,1	0	7,8	0,72	0,02	0	18	Для общ. образовательных организаций Курча, 2016		
Итого за полдник:		520	19,11	18,29	73,57	535,37	0,31	24,85	241,31	5,31	60,48	44,55	67,18	4,09	0,23	12,98				
Итого за завтрак-обед:		1290	61,22	60,13	195,44	1567,33	0,73	24,31	190,94	9,05	670,96	163,54	140,76	9,17	0,86	23,5				
Итого за обед+полдник:		1280	49,52	49,51	191,45	1409,44	0,75	38,02	303,74	13,1	270,85	75,02	147,24	9,83	0,48	27,45				

№ п/п	Наименование	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал	Витамины						Минеральные вещества						В2, мг	I, мкг	№ по сборнику	Наименование источника
		г	г					В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг, ток. экв.	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	В12, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг				
День 4 (четверг)																							
Завтрак																							
1	Каша рисовая	200	6,14	6,94	43,36	260,5	0,06	0,6	27	0,22	126,62	3,02	36,29	0,58	0,15	9,98	202	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016					
2	Каша-пантокок на молоке	200	9,2	8,5	10,8	156,51	0,09	2,6	32,42	0,24	257,92	273,7	87,5	3,28	0,33	18	415	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016					
3	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	85,4	0,02	0	2	0,7	5,8	0	4	0,42	0,01	0	9	ПП					
4	Сыр (попукиан)	10	2,32	2,95	0	33,83	0	0,07	26	0,05	22	2,32	3,5	0,1	0,03	0	16	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016					
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,16	20,56	104,68	0,04	0	0	0,68	9,4	0	5,2	0,48	0,01	0	18	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016					
6	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0	0	30	0,1	1,2	0,05	0	0,02	0,01	0,9	13	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016					
Итого за завтрак:		480	22,24	29,76	89,68	715,81	0,21	3,27	117,42	1,99	422,94	279,09	136,49	4,88	0,54	28,88							
Обед																							
1	Салат из вареной капусты	60	0,53	3,05	3,89	45,13	0,01	9,15	20,48	1,45	21,09	11,62	7,58	0,8	0,02	0,09	57	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016					
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200 170/30	6,84	6,45	16,52	151,52	0,13	16,82	148,31	1,18	25,4	110,82	29,56	1,62	0,11	7,17	136/308	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016					
3	Сардельки, колбаски (сосиски) отварные	90	9,5	15,8	1,4	185,8	0,14	0	0	0,37	16,56	137,1	15,64	1,75	0,09	0	294	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016					
4	Картофель отварной, резаный	150	3,07	4,73	24,73	133,8	0,18	15,15	15	0,2	23,33	0,03	34,85	1,37	0,13	8,03	348	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016					
5	Компот из плодов сушеных	200	0,5	0	14,8	61,6	0	0,6	120	0	14	23	11	3,60	0	0	455	Сборник для прест. обществ. питания при образовательных школах - Хабспринформ, 2004 г.					
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,02	0	0	0,34	4,7	0	2,6	0,24	0,01	0	18	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016					
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	100	0	10	1,24	0,01	4	19	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016					
Итого за обед:		760	24,18	31,05	91,38	742,15	0,52	41,72	304,79	3,9	205,08	282,57	111,23	367,02	0,37	19,29							
Полдник																							
1	Гуляш из мяса птицы	90	10,99	9,07	2,82	136,88	0,04	1,89	34,2	0,09	10,94	80,73	10,54	0,84	0,07	2,97	311	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016					
2	Каша гречневая	150	6,32	5,36	28,53	187,64	0,21	0	13,5	0,44	10,52	0,02	99,8	3,35	0,1	2,94	341	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016					
3	Напиток ягодный	200	0,06	0,06	7,37	30,19	0	1,4	0	0,03	2,42	0	1,26	0,33	0	0,28	481	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016					
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,02	0	0	0,34	4,7	0	2,6	0,24	0,01	0	18	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016					
Итого за полдник:		460	18,87	15,07	49	407,05	0,27	3,29	47,7	0,9	28,58	80,75	114,2	4,76	0,18	6,19							
Итого за завтрак-обед:		1240	46,42	60,81	181,06	1457,96	0,73	44,99	421,21	5,89	628,02	561,66	247,72	371,9	0,91	48,17							
Итого за обед-полдник:		1220	43,05	46,12	140,38	1149,2	0,79	45,01	351,49	4,8	233,66	363,32	225,43	371,78	0,55	25,48							

№ п/п	Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	Витамины						Минеральные вещества						В2, мг	I, мкг	№ по сборнику	Наименование источника
							B1, мг	C, мг	A, мкг	E, мг, токс. дв.	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	P, мг				
День 5 (пятница)																						
Завтрак																						
1	Омлет с сыром запеченный	200	23,64	30,23	3,32	379,93	0,11	0,47	94,03	0,98	187,23	23,62	31,09	3,57	0,72	31,22	231	Для общ. образовательных организаций Кучва, 2016				
2	Чай	200	0	0	5,99	23,98	0	0	0	0	3,65	0	0	0,02	0	0	420	Для общ. образовательных организаций Кучва, 2016				
3	Печенье	40	3	3,92	29,76	166,8	0,03	0	4	1,4	11,6	0	8	0,84	0,02	0	9	п				
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,74	30,84	157,02	0,07	0	0	1,02	14,1	0	7,8	0,72	0,02	0	18	Для общ. образовательных организаций Кучва, 2016				
5	Масло сливочное	10	0,08	8,23	0,08	74,89	0	0	30	0,1	1,2	0,05	0	0,02	0,01	0,9	13	Для общ. образовательных организаций Кучва, 2016				
Итого за завтрак:		510	31,22	44,14	69,99	802,62	0,21	0,47	128,03	3,5	217,78	23,67	46,89	5,17	0,77	32,12						
Обед																						
1	Винегрет	60	0,95	6,13	6,6	85,37	0,04	6,44	126,09	2,74	16,14	28,12	12,04	0,51	0,03	2,42	20	Для общ. образовательных организаций Кучва, 2016				
2	Борщ с капустой и картофелем, кислая и сметаной	200	3,15	8,32	14,11	143,91	0,05	12,03	10,9	2,79	89,74	1,73	20,44	1,01	0,06	5	119	Для общ. образовательных организаций Кучва, 2016				
3	Пельмени с мясом сливочным	240	22,89	36,59	48,86	616,29	0,33	0	36	1,27	33,85	22,85	25,07	1,77	0,17	1,08	504	Для общ. образовательных организаций Кучва, 2016				
4	Копilot из плодов свежк (блюда)	200	0,12	0,12	22,92	93,24	0,01	3	0	0,06	5,4	0	2,7	0,72	0,01	0,6	451	Для общ. образовательных организаций Кучва, 2016				
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,02	0	0	0,34	4,7	0	2,6	0,24	0,01	0	18	Для общ. образовательных организаций Кучва, 2016				
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	100	0	10	1,24	0,01	4	19	Для общ. образовательных организаций Кучва, 2016				
Итого за обед:		760	30,85	52,18	122,53	1083,11	0,49	21,47	172,99	7,56	251,83	52,7	72,85	5,49	0,29	13,1						
Полдник																						
1	Оладьи из муки пшеничной	125	8,9	8,63	52,34	322,29	0,13	0,21	5,14	3,8	62,02	99,23	16,64	1	0,09	4,8	497	Для общ. образовательных организаций Кучва, 2016				
2	Молочное супешное с сахаром	30	2,16	2,53	16,65	98,4	0,02	0,3	12,6	0,06	95,1	63,7	10,2	0,06	0,11	2,7		ПП				
3	Масло сливочное	10	0,08	8,23	0,08	74,89	0	0	30	0,1	1,2	0,05	0	0,02	0,01	0,9	13	Для общ. образовательных организаций Кучва, 2016				
4	Фрукты свежие по сезонуности	100	0,8	0,2	7,5	35	0,06	38	0	0,2	35	0	11	0,1	0,03	0	403	Для общ. образовательных организаций Кучва, 2016				
5	Копilot из дам. ягод (сварозина)	200	0,12	0,03	21,55	86,95	0	30	2,55	0,11	6	4,95	4,65	0,26	0,01	0,15	457	Для общ. образовательных организаций Кучва, 2016				
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,02	0	0	0,34	4,7	0	2,6	0,24	0,01	0	18	Для общ. образовательных организаций Кучва, 2016				
Итого за полдник:		485	13,56	20,24	108,4	669,97	0,23	68,51	50,29	4,61	204,02	169,95	45,09	1,68	0,26	8,55						
Итого за завтрак+обед:		1270	62,07	96,32	192,52	1885,23	0,7	21,94	301,02	11,06	469,61	76,37	119,74	10,66	1,06	45,22						
Итого за обед+полдник:		1245	44,41	72,42	230,93	1733,08	0,72	89,98	223,28	12,17	455,85	222,65	117,94	7,17	0,55	21,65						
Итого за завтрак+обед за 5 дней:		6350	262,47	336,73	936,75	7828,93	3,27	185,88	1732,03	46,96	2631,27	1134,05	790,82	407,23	3,91	172,87						
Итого за обед+полдник за 5 дней:		6355	246,75	273,31	931,9	7174,81	3,61	267,19	1529,79	54,05	1606,4	1234,86	904,56	409,86	2,71	281,79						

№ п/п	Наименование	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность ккал	Витамины						Минеральные вещества						В2, мг	I, мкг	№ по сборнику	Наименование сборника
		г	г	г	г	г	г	г	г		г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г				
День 6 (поздальный)																										
Завтрак																										
1	Каша овсяная	200	417	9,63	20,79	186,34	0,1	0,34	32,65	0,39	81,72	1,75	33,22	0,8	0,1	7,02	196	Для общ. образовательных организаций Кучва, 2016								
2	Чай с лимонами	200	0,04	0	12,11	48,61	0	1,6	0	0,01	5,43	0,48	6,65	0,06	0	0	377	Для обучающихся во всех общ. образовательных организациях Мокшанский 2011, ТТК								
3	Творог для детского питания	50	9	4,5	1,5	84,5	0,02	0,25	25	0,1	82	9	11,5	0,2	0,14	0	ПП	Для общ. образовательных организаций Кучва, 2016								
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,74	30,84	157,02	0,07	0	0	1,02	14,1	0	7,8	0,72	0,02	0	18	Для общ. образовательных организаций Кучва, 2016								
5	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0	0	30	0,1	1,2	0,05	0	0,02	0,01	0,9	13	Для общ. образовательных организаций Кучва, 2016								
Итого за завтрак:		520	17,79	24,12	65,32	551,56	0,19	2,19	87,65	1,62	184,45	11,28	59,17	1,8	0,27	7,92										
Обед																										
1	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,49	12,07	1,78	117,69	0,02	8,11	33,79	5,49	9,52	15,85	8,43	0,37	0,01	0,7	79	Для общ. образовательных организаций Кучва, 2016								
2	Шти из свеж. картофеля со сметаной и кудрями	200	3,12	4,32	6,74	78,34	0,05	15,77	10,9	1,02	122,58	1,73	17,96	0,68	0,06	3,66	157	Для общ. образовательных организаций Кучва, 2016								
3	Наливка по-строгански	90	20,25	11,19	3,62	196,22	0,05	1,55	43,15	0,26	22,99	181,88	26,28	1,27	0,15	2,09	313	Для общ. образовательных организаций Кучва, 2016								
4	Пюре картофельное	150	3,28	4,95	21,99	145,57	0,16	12,96	16,88	0,17	47	0,7	32,64	1,19	0,14	8,84	354	Для общ. образовательных организаций Кучва, 2016								
5	Компот из плодов сушеных (вариант 3)	200	0,28	0,08	29,4	119,43	0,01	0,34	24,28	0,36	16,6	18,56	12,84	0,55	0,02	0,22	455	Для общ. образовательных организаций Кучва, 2016								
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,02	0	0	0,34	4,7	0	2,6	0,24	0,01	0	18	Для общ. образовательных организаций Кучва, 2016								
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	100	0	10	1,24	0,01	4	19	Для общ. образовательных организаций Кучва, 2016								
Итого за обед:		760	31,16	33,63	93,57	801,55	0,35	36,73	129	8	323,39	218,72	110,75	5,54	0,4	19,51										
Полдник																										
1	Пудинг сырный	150	7,49	6,39	43,2	260,46	0,08	0,24	17,64	0,71	83,15	99,68	14,31	0,86	0,14	7,34	190	Для обучающихся во всех общ. образовательных организациях Мокшанский 2011, ТТК								
2	Молоко стуженое с сахаром	25	1,8	2,13	13,88	82	0,02	0,25	10,5	0,05	79,25	54,75	8,5	0,05	0,1	2,25	ПП	Для общ. образовательных организаций Кучва, 2016								
3	Булочка "Любимка"	50	4,41	3,76	24,36	148,98	0,06	0,08	10,11	0,59	26,18	1,02	7,56	0,53	0,06	2,88	344	Для общ. образовательных организаций Кучва, 2016								
4	Напиток клубничный (вариант 1)	200	0,05	0,01	16,81	67,53	0	4,94	0,24	0,03	2,4	1,56	1,32	0,14	0	0	476	Для общ. образовательных организаций Кучва, 2016								
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,74	30,84	157,02	0,07	0	0	1,02	14,1	0	7,8	0,72	0,02	0	18	Для общ. образовательных организаций Кучва, 2016								
Итого за полдник:		485	18,25	14,03	129,09	715,99	0,23	5,51	38,49	2,4	205,08	157,01	39,49	2,3	0,32	12,47										
Итого за завтрак+обед:		1280	48,95	57,75	158,99	1353,11	0,54	40,92	216,65	9,62	507,84	230	169,92	7,34	0,67	27,43										
Итого за обед+полдник:		1245	49,41	47,66	222,66	1517,54	0,58	44,24	167,49	10,4	528,47	375,73	150,24	7,84	0,72	31,98										



№ п/п	Наименование	Выход		Бески		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность ккал	Витамины										№ по сборнику	Наименование сборника				
		г	г	г	г	г	г	г	г		г	г	г	г	г	г	г	г	г	г			г	г	г	г
День 7 (вторник)																										
Завтрак																										
1	Икедэя фингерыс и хлопья из круп с сахаром с молоком	200	7	5,48	41,64	243,88	1,86	28,08	25,6	0,16	192,8	145,6	25,2	7,92	0,94	14,4	188	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016								
2	Булочка пшеничная или Выпечка пш	50	6,2	3,71	21,5	144,15	0,07	0,14	9,01	0,98	50,2	3,51	9,42	0,49	0,08	2,08	559	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016								
3	Сыр (порезанный)	10	2,32	2,95	0	35,83	0	0,07	26	0,05	22	2,32	3,5	0,1	0,03	0	16	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016								
4	Кефирный напиток из пшеницы с молоком	200	3,9	3,84	13,67	104,86	0,02	0,72	18	0	145,38	3,6	16,8	0,14	0,16	10,8	419	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016								
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,16	20,56	104,68	0,04	0	0	0,68	9,4	0	5,2	0,48	0,01	0	18	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016								
6	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0	0	30	0,1	1,2	0,05	0	0,02	0,01	0,9	13	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016								
Итого за завтрак:		510	22,5	25,39	97,45	708,39	1,99	29,01	108,61	1,97	420,98	155,08	60,12	9,15	1,23	28,18										
Обед																										
1	Винегрет(салат из моркови с растительным маслом)	60	0,95	6,13	6,6	85,37	0,04	6,44	126,09	2,74	161,4	28,12	12,04	0,51	0,03	2,42	205/8	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016								
2	Уха рясковская	200	5,56	4,45	11,36	107,69	0,11	18,25	30,9	2,21	20,36	98,83	26,83	0,94	0,07	37,45	151	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016								
3	Угущи из укса пшеницы	90	10,99	9,07	2,82	136,88	0,04	1,89	34,2	0,09	10,94	80,73	10,54	0,84	0,07	2,97	311	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016								
4	Икедэя макеронные отварные	150	5,81	4,4	37,05	210,99	0,09	0	13,5	0,83	21,56	0,02	9,06	0,94	0,03	1,19	340	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016								
5	Копюлот из плодов свежих (яблоки)	200	0,12	0,12	22,9	93,16	0,01	3	1,5	0,06	5,4	3,3	2,7	0,72	0,01	0,6	451	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016								
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,02	0	0	0,34	4,7	0	2,6	0,24	0,01	0	18	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016								
7	Хлеб рясано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	100	0	10	1,24	0,01	4	19	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016								
Итого за обед:		760	27,17	25,19	110,77	778,39	0,35	29,58	206,19	6,63	179,1	211	73,77	5,43	0,23	48,63										
Полдник																										
1	Рыбу из уха пшеницы (курица)	200	22,27	20,54	25,04	374,05	0,21	14,19	60,84	2,13	46,68	18,77	49,66	2,7	0,23	11,4	334	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016								
2	Орешки свежые	60	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	4,2	1,8	0,06	10,2	18	8,4	0,3	0,01	0,06	37	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016								
3	Напиток вишневый (варянт 1)	200	0,1	0,02	17,24	69,56	0	1,8	2,04	0,04	4,92	3,6	3,12	0,11	0	0	474	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016								
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,16	20,56	104,68	0,04	0	0	0,68	9,4	0	5,2	0,48	0,01	0	18	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016								
Итого за полдник:		500	25,79	21,78	63,88	555,07	0,27	20,19	64,68	2,91	71,2	40,37	66,38	3,59	0,25	11,46										
Итого за завтрак+обед:		1270	49,67	50,58	208,22	1486,68	2,34	58,59	314,8	8,6	600,08	366,08	133,89	14,58	1,46	76,81										
Итого за обед+полдник:		1260	52,96	46,97	174,75	1333,46	0,52	49,77	270,87	9,54	250,3	251,37	140,15	9,02	0,48	60,09										

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						В2 мг	I. числ	№ по сборнику	Наименование источника
							B1, мг	C, мг	A, мкг	E, мг, токс. доза	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг	I. числ	B1, мг	C, мг				
День 8 (среда)																						
Завтрак																						
1	Каша гречневая молочная	200	7.13	9.46	25.36	215.12	0.12	0.86	36.6	0.23	180.89	4.33	64.23	1.66	0.24	14.33	191	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016				
2	Сыр (попиками)	10	2.32	2.95	0	33.83	0	0.07	26	0.05	22	2.32	3.5	0.1	0.03	0	16	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016				
3	Фрукты свежие по сезонности	100	0.4	0.4	9.8	44.4	0.03	10	0	0.2	16	0	9	2.2	0.02	2	403	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016				
4	Какао-напиток на молоке	200	3.97	3.8	9.1	86.3	0.02	0.6	15	0.01	126.24	3	31	0.99	0.14	9	415	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016				
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4.5	1.24	30.84	157.02	0.07	0	0	1.02	14.1	0	7.8	0.72	0.02	0	18	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016				
6	Масло сливочное	10	0.08	8.25	0.08	74.89	0	0	30	0.1	1.2	0.05	0	0.02	0.01	0.9	13	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016				
Итого за завтрак:		580	18.4	26.6	75.18	613.76	0.24	11.53	107.6	1.61	360.43	9.72	115.55	5.69	0.46	26.43						
Обед																						
1	Салат из вареной капусты	60	0.53	3.05	3.89	45.13	0.01	9.15	20.48	1.45	21.09	11.62	7.58	0.8	0.02	0.09	57	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016				
2	Суп паровый с брокколи (сороком)	200	4.3	4.5	15.65	120.28	0.19	5.2	0	1.96	29.04	0	30.48	1.57	0.06	3.44	132	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016				
3	Рыба запеченная	90	17.95	0.68	0.16	78.53	0.1	1.32	11.2	1.01	29.72	236.59	33.95	0.58	0.08	151.26	245	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016				
4	Картофель отварной, резаный	150	3.07	4.73	24.73	153.8	0.18	15.15	15	0.2	23.33	0.03	34.85	1.37	0.13	8.03	348	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016				
5	Компот из плодов сушеных	200	0.5	0	14.8	61.6	0	0.6	120	0	14	23	11	0	0	0	455	Сборник для пресл. общест. питания при общеобразов. школах - Хлебродинформ. 2004 г.				
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1.5	0.38	10.28	52.34	0.02	0	0	0.34	4.7	0	2.6	0.24	0.01	0	18	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016				
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	0	0	0.36	100	0	10	1.24	0.01	4	19	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016				
Итого за обед:		760	30.09	13.98	89.57	603.64	0.54	31.42	166.68	5.32	221.88	271.24	130.46	365.8	0.31	166.82						
Полдник																						
1	Супе творожное запеченное	150	22.86	14.75	23.12	316.65	0.19	0.71	66.02	0.49	258.17	21.72	31.9	0.99	0.4	6.13	242	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016				
2	Соес выпечка	50	0.2	0.05	17.69	72.03	0.01	3.83	0	0.08	9.89	0	6.63	0.17	0.01	0.51	334	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016				
3	Фрукты свежие по сезонности	100	0.8	0.2	7.5	35	0.06	38	0	0.2	35	0	11	0.1	0.03	0	403	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016				
4	Сок фруктовый	200	0.5	0.1	10.1	46	0.01	2	0	0.1	7	7	4	1.4	0.01	1	484	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016				
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1.16	20.36	104.68	0.04	0	0	0.68	9.4	0	5.2	0.48	0.01	0	18	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016				
Итого за полдник:		540	27.36	16.26	78.97	574.36	0.31	44.54	66.02	1.55	319.46	28.72	58.73	3.14	0.46	7.64						
Итого за завтрак+обед:		1340	48.49	40.58	164.45	1217.4	0.78	42.95	274.28	6.93	582.31	280.96	246.01	371.49	0.77	193.25						
Итого за обед+полдник:		1300	57.45	30.24	168.24	1178	0.85	75.96	232.7	6.87	541.34	299.96	189.19	366.94	0.77	174.46						

№ п/п	Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	Витамины										№ по сборнику	Наименование источника
							В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг, % от ДВР	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	В2, мг	К, мг		
День 9 (четверг)																		
Завтрак																		
1	Омлет	200	20,88	22,47	3,9	301,37	0,12	0,36	21,15	0,94	157,05	20,87	26,49	3,83	0,74	35,76	232	Для общ. образовательных организаций Кч.ч.а. 2016
2	Чай	200	0	0	5,99	23,98	0	0	0	0	3,65	0	0	0,02	0	0	420	Для общ. образовательных организаций Кч.ч.а. 2016
3	Сыр (пшеница)	10	2,32	2,95	0	35,83	0	0,07	26	0,05	22	2,32	3,5	0,1	0,03	0	16	Для общ. образовательных организаций Кч.ч.а. 2016
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,74	30,84	157,02	0,07	0	0	1,02	14,1	0	7,8	0,72	0,02	0	18	Для общ. образовательных организаций Кч.ч.а. 2016
5	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0	0	30	0,1	1,2	0,05	0	0,02	0,01	0,9	13	Для общ. образовательных организаций Кч.ч.а. 2016
Итого за завтрак:		480	27,78	35,41	40,81	593,09	0,19	0,43	77,15	2,11	198	23,24	37,79	4,69	0,8	36,66		
Обед																		
Завтрак																		
1	Салат «Степной» из разных овощей	60	0,84	9,13	6,34	110,89	0,04	5,12	221,72	4,09	14,97	26,29	10,97	0,36	0,03	1,6	106	Для общ. образовательных организаций Кч.ч.а. 2016
2	Суп вермишелевый на бульоне	200	2,01	3,53	12,52	89,9	0,04	1,2	12	0,33	8,16	0,02	6,72	0,38	0,02	1,24	156	Для общ. образовательных организаций Кч.ч.а. 2016
3	Плов куриный	240	19,28	24,1	46,92	481,69	0,12	6,22	47,6	5,21	30,7	14,69	50,7	2,05	0,15	5,84	331	Для общ. образовательных организаций Кч.ч.а. 2016
4	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,12	0,12	22,92	93,24	0,01	3	0	0,06	5,4	0	2,7	0,72	0,01	0,6	451	Для общ. образовательных организаций Кч.ч.а. 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,38	10,28	52,34	0,02	0	0	0,34	4,7	0	2,6	0,24	0,01	0	18	Для общ. образовательных организаций Кч.ч.а. 2016
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	100	0	10	1,24	0,01	4	19	Для общ. образовательных организаций Кч.ч.а. 2016
Итого за обед:		760	25,99	37,9	118,74	920,02	0,27	15,54	287,32	10,39	163,93	41	83,69	4,99	0,23	13,28		
Полдник																		
1	Булочки ржаные куриные	90	16,09	14,21	13,41	245,93	0,08	1,26	47,34	0,97	41,92	14,26	17,46	1,3	0,13	5,79	309	Для общ. образовательных организаций Кч.ч.а. 2016
2	Пюре картофельное	150	3,28	4,95	21,99	145,57	0,16	12,96	16,88	0,17	47	0,7	32,64	1,19	0,14	8,84	354	Для общ. образовательных организаций Кч.ч.а. 2016
3	Кусочки консервированная	40	4,12	1,96	24	130,12	0,15	0	0	0,32	40	0	41,6	1,48	0,06	2,08	29	Для общ. образовательных организаций Кч.ч.а. 2016
4	Компот из плодов сухих	200	0,5	0	14,8	61,6	0	0,6	120	0	14	23	11	360	0	455	Сборник для преем. обществ. питания при общ.образовании школ. тип. - Хлебодар. 2004 г.	
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,38	10,28	52,34	0,02	0	0	0,34	4,7	0	2,6	0,24	0,01	0	18	Для общ. образовательных организаций Кч.ч.а. 2016
Итого за полдник:		500	25,49	21,7	84,48	635,56	0,41	14,82	184,22	2	147,62	37,96	105,3	364,21	0,34	16,71		
Итого за завтрак+обед:		1240	53,77	73,31	159,55	1513,11	0,46	15,97	364,47	12,5	361,93	64,24	121,48	9,68	1,03	49,94		
Итого за обед+полдник:		1260	51,48	59,6	203,22	1355,58	0,68	30,36	471,54	12,39	311,55	78,96	188,99	369,2	0,57	29,99		

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества						В2, мг	I, мг*	№ по сборнику	Наименование сборника
							B1, мг	C, мг	A, мкг	E, мг, токс. джв.	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Na, мг	K, мг	Ph, мг				
День 10 (пятница)																					
Завтрак																					
1	Каша рисовая	200	6,14	6,94	43,36	260,5	0,06	0,6	27	0,22	126,62	3,02	36,29	0,58	0,15	9,98	202	Для общ. образовательных организаций Кючмд, 2016			
2	Кофейный напиток на лимоне с молоком	200	3,9	3,84	13,67	104,86	0,02	0,72	18	0	145,38	3,6	16,8	0,14	0,16	10,8	419	Для общ. образовательных организаций Кючмд, 2016			
3	Сыр (пастеризованный)	10	2,32	2,95	0	35,83	0	0,07	26	0,05	22	2,32	3,5	0,1	0,03	0	16	Для общ. образовательных организаций Кючмд, 2016			
4	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0	0	30	0,1	1,2	0,05	0	0,02	0,01	0,9	13	Для общ. образовательных организаций Кючмд, 2016			
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,74	30,84	157,02	0,07	0	0	1,02	14,1	0	7,8	0,72	0,02	0	18	Для общ. образовательных организаций Кючмд, 2016			
Итого за завтрак:		480	16,94	23,72	87,95	633,1	0,15	1,39	101	1,39	309,3	8,99	64,39	1,56	0,37	21,68					
Обед																					
1	Винегрет	60	0,95	6,13	6,6	85,37	0,04	6,44	126,09	2,74	16,14	28,12	12,04	0,51	0,03	2,42	20	Для общ. образовательных организаций Кючмд, 2016			
2	Рассольник Ленинградский со сметаной	200	1,94	2,76	13,68	87,31	0,09	7,41	3	1,05	36,18	0,11	20,95	0,78	0,06	4,09	122	Для общ. образовательных организаций Кючмд, 2016			
3	Пельмени с маслом сливочным	240	22,89	36,59	48,86	616,29	0,33	0	36	1,27	35,85	22,85	25,07	1,77	0,17	1,08	504	Для общ. образовательных организаций Кючмд, 2016			
4	Компот из дик. ягод (вишня)	200	0,1	0,04	20,72	83,64	0	3	0	0,2	3,4	0	3	0,18	0	0	457	Для общ. образовательных организаций Кючмд, 2016			
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,38	10,28	52,34	0,02	0	0	0,34	4,7	0	2,6	0,24	0,01	0	18	Для общ. образовательных организаций Кючмд, 2016			
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	100	0	10	1,24	0,01	4	19	Для общ. образовательных организаций Кючмд, 2016			
Итого за обед:		760	29,62	46,54	119,9	1016,91	0,52	16,85	165,09	5,96	196,27	51,08	73,66	4,72	0,28	11,59					
Полдник																					
1	Оладьи из муки пшеничной	125	8,9	8,63	52,34	322,39	0,13	0,21	5,14	3,8	62,02	99,25	16,64	1	0,09	4,8	497	Для общ. образовательных организаций Кючмд, 2016			
2	Молоко стученое с сахаром	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,02	0,3	12,6	0,06	95,1	65,7	10,2	0,06	0,11	2,7		ПП			
3	Фрукты свежие по сезону	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	0	0,2	16	0	9	2,2	0,02	2	403	Для общ. образовательных организаций Кючмд, 2016			
4	Сок фруктовый	200	2	0,2	20,2	90,6	0,02	4	0	0,2	14	0	8	2,8	0,02	0	484	Для общ. образовательных организаций Кючмд, 2016			
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,74	30,84	157,02	0,07	0	0	1,02	14,1	0	7,8	0,72	0,02	0	18	Для общ. образовательных организаций Кючмд, 2016			
Итого за полдник:		515	17,96	13,52	129,83	712,81	0,27	14,51	17,74	5,38	201,22	164,95	51,64	6,78	0,26	9,5					
Итого за завтрак-обед:		1240	46,56	70,26	207,85	1650,01	0,67	18,24	266,09	7,35	505,57	60,07	138,05	6,28	0,65	33,27					
Итого за обед-полдник:		1275	47,58	60,06	249,73	1729,72	0,79	31,36	182,83	11,24	397,49	216,03	125,3	11,5	0,54	21,09					
Итого за завтрак-обед за 5 дней:		6370	247,44	292,48	898,96	7220,31	4,79	176,67	1436,39	48	2557,73	1001,35	809,35	409,37	4,58	380,7					
Итого за обед-полдник за 5 дней:		6340	258,88	244,53	1018,6	7314,3	3,52	231,69	1325,43	50,44	2029,15	1222,05	793,87	766,5	3,08	317,61					
Итого за завтрак-обед за 10 дней:		12720	509,91	629,21	1835,71	15049,24	8,06	362,55	3168,32	91,96	5189	2135,4	1600,17	816,7	8,49	553,57					
Итого за обед-полдник за 10 дней:		12695	505,63	517,84	1950,5	14489,11	7,13	498,88	2855,22	104,49	3635,55	2456,91	1698,43	1176,36	5,79	599,4					

**Меню для 5 – 11 классов**

№ п/п	Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	Витамин						Минеральные вещества						В2, мг	I, мкг	№ по сборнику	Наименование источника
							B1, мг	C, мг	A, мг	Е, мг, токс. экв.	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг	I, мкг	B2, мг	I, мкг				
День 1 (понедельник)																						
Завтрак																						
1	Мавровы с сыром	200	15,09	13,64	48,96	378,98	0,13	0,22	95,2	1,24	85,54	7,44	22,39	1,45	0,13	1,4	226	Для общ. образовательных организаций Кучма, 2016				
2	Чай с лимоном	200	0,04	0	12,11	48,61	0	1,6	0	0,01	5,43	6,65	0,48	0,06	0	0	377	Для обучающихся во всех общ. образовательных организациях Мокшанский 2011, ТТК Кучма, 2016				
3	Фрукты свежие по сезонуности	120	0,96	0,24	9	42	0,07	45,6	0	0,24	42	0	13,2	0,12	0,04	0	403	Для общ. образовательных организаций Кучма, 2016				
4	Хлеб из муки пшеничной	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03	0	0,51	7,05	0	3,9	0,56	0,01	0	0	18	Для общ. образовательных организаций Кучма, 2016				
5	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0	0	30	0,1	1,2	0,05	0	0,02	0,01	0,9	13	Для общ. образовательных организаций Кучма, 2016				
Итого за завтрак:		560	18,42	23	85,57	622,99	0,23	47,42	125,2	2,1	141,22	14,14	39,97	2,01	0,19	2,3						
Обед																						
1	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,82	20,12	2,97	196,15	0,03	15,52	56,32	9,15	15,87	26,42	14,05	0,62	0,02	1,17	79	Для общ. образовательных организаций Кучма, 2016				
2	Суп вермишелевый на крупе	250	2,51	4,42	15,65	112,28	0,05	1,3	15	0,41	10,2	0,03	8,4	0,48	0,02	1,55	156	Для общ. образовательных организаций Кучма, 2016				
3	Рагу из мяса птицы (курица)	280	31,17	28,75	35,06	523,67	0,3	19,87	85,18	2,98	65,36	26,28	69,52	3,78	0,32	15,95	334	Для общ. образовательных организаций Кучма, 2016				
4	Напиток витаминный (вариант 1)	200	0,1	0,02	17,24	69,56	0	1,8	2,04	0,04	4,92	3,6	3,12	0,11	0	0	160242	Сборник рецептов и кулинар. изд. для общ. образов. органиг. под ред. С. В. Маслова, 2015				
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,38	10,28	52,34	0,02	0	0	0,34	4,7	0	2,6	0,24	0,01	0	18	Для общ. образовательных организаций Кучма, 2016				
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	100	0	10	1,24	0,01	4	19	Для общ. образовательных организаций Кучма, 2016				
Итого за обед:		890	38,34	54,33	100,96	1046,06	0,44	36,69	158,54	13,28	201,05	56,33	107,69	6,47	0,38	22,67						
Полдник																						
1	Котлеты рыбные мясные	100	14,9	14,42	12,85	240,78	0,07	0	0	1,81	12,91	13,02	18,69	2,2	0,11	4,9	302	Для общ. образовательных организаций Кучма, 2016				
2	Каша гречневая	180	7,59	6,43	34,23	225,17	0,26	0	16,2	0,53	12,62	0,03	119,76	4,02	0,13	3,53	341	Для общ. образовательных организаций Кучма, 2016				
3	Салат из моркови с растительным маслом /Кухня консервированная	50	1,1	0,2	5,6	28,6	0,01	2,4	1	0,02	21	20,5	6,5	0,18	0,03	0	58	Для общ. образовательных организаций Кучма, 2016				
4	Напиток витаминный (вариант 1)	200	0,1	0,02	17,24	69,56	0	1,8	2,04	0,04	4,92	3,6	3,12	0,11	0	0	476	Для общ. образовательных организаций Кучма, 2016				
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,16	20,56	104,68	0,04	0	0	0,68	9,4	0	5,2	0,48	0,01	0	18	Для общ. образовательных организаций Кучма, 2016				
Итого за полдник:		570	26,69	22,23	90,48	668,79	0,38	4,2	19,24	3,08	60,85	37,15	153,27	6,99	0,28	8,43						
Итого за завтрак+обед:		1450	56,76	77,33	186,53	1669,05	0,67	84,11	283,74	15,38	342,27	70,47	147,66	8,48	0,57	24,97						
Итого за обед+полдник:		1460	65,03	76,56	191,44	1714,85	0,82	40,89	177,78	16,36	261,9	93,48	260,96	13,46	0,66	31,1						

№ п/п	Наименование	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал	Вытяжки				Минеральные вещества						В2, мг	I, мкг	№ по сборнику	Наименование сборника
		г	г					В, 1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	В2, мг	I, мкг				
День 2 (Вторник)																					
Завтрак																					
1	Каша пшеничная	230	6,61	5,83	31,66	205,38	0,16	0,52	20,01	0,13	117,18	2,63	40,97	1,05	0,13	9,63	199	ДТ в общ. образовательных организациях Кувча, 2016	ПП		
2	Печенье	40	3	3,92	29,76	166,8	0,03	0	4	1,4	11,6	0	8	0,84	0,02	0	9	ДТ в общ. образовательных организациях Кувча, 2016	ПП		
3	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0	0	30	0,1	1,2	0,05	0	0,02	0,01	0,9	13	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016		
4	Сыр (горячий)	20	4,64	5,9	0	71,66	0,01	0,14	52	0,1	44	4,64	7	0,2	0,06	0	16	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016		
5	Чай с молоком	200	2,4	2,56	9,75	71,66	0,02	0,48	12	0	100,45	2,4	11,2	0,1	0,1	7,2	378	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016		
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,74	30,84	157,02	0,07	0	0	1,02	14,1	0	7,8	0,72	0,02	0	18	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016		
Итого за завтрак:		560	21,23	28,2	102,09	747,61	0,29	1,14	118,01	2,75	288,53	9,72	74,97	2,93	0,34	17,73					
Обед																					
1	Салат «Степной» из разных овощей	100	1,4	13,22	10,57	184,82	0,07	8,53	379,53	6,82	24,95	43,82	18,28	0,6	0,05	2,67	54	Для обучающихся во всех общ. уч. Мокрый 2011, ТК			
2	Щи из свеж. капусты со сметаной и курицей	250	3,9	5,41	8,42	97,92	0,07	19,71	13,63	1,28	153,23	2,17	22,45	0,85	0,07	4,58	157	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016		
3	Шиндель мясной рубленый	100	13,68	13,75	14,07	260,77	0,07	0,16	3,9	2,03	43,48	176,7	22,4	2,23	0,15	7,24	302	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016		
4	Рис с горошком, кукурузой и морковью	180	4,45	5,06	42,47	233,21	0,06	1,97	291,95	0,34	16,16	98,68	34,98	0,76	0,05	1,45	360	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016		
5	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,12	0,12	22,92	93,24	0,01	3	0	0,06	5,4	0	2,7	0,72	0,01	0,6	451	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016		
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,02	0	0	0,34	4,7	0	2,6	0,24	0,01	0	18	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016		
7	Хлеб ржанко-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	100	0	10	1,24	0,01	4	19	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016		
Итого за обед:		890	29,29	42,88	128,49	1014,26	0,34	33,37	689,01	11,23	349,92	321,37	113,41	6,64	0,35	20,54					
Полдник																					
1	Рыба запеченная	100	19,94	0,76	0,18	87,26	0,11	1,47	12,44	1,12	33,02	262,88	37,72	0,64	0,09	168,07	245	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016		
2	Пюре картофельное	180	3,93	5,93	26,39	174,68	0,19	15,55	20,23	0,21	56,39	0,84	39,16	1,42	0,16	10,61	354	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016		
3	Ордыш свежее	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,03	7	3	0,1	17	30	14	0,5	0,02	0,1	36	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016		
4	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4	0,02	0	2	0,7	5,8	0	4	0,42	0,01	0	9	ПП	ПП		
5	Кремль ягодный (сморозина)	200	0,17	0,06	14,08	57,56	0	16	0	0,11	10,62	0	4,96	0,23	0,01	0,16	430	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016		
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,74	30,84	157,02	0,07	0	0	1,02	14,1	0	7,8	0,72	0,02	0	18	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016		
Итого за полдник:		660	30,74	10,55	88,27	571,22	0,42	40,02	37,69	3,26	136,93	293,72	107,64	3,93	0,31	178,94					
Итого за завтрак+обед:		1450	50,52	70,78	230,58	1761,87	0,63	34,51	807,02	13,98	638,45	331,09	188,38	9,57	0,69	38,27					
Итого за обед+полдник:		1550	60,03	53,13	216,76	1585,48	0,76	73,39	726,7	14,49	486,85	615,09	221,05	10,57	0,66	199,48					

№ п/п	Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ по сборнику	Наименование сборника
							В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	В2, мг	I, мкг	В2, мг	Ca, мг		
День 3 (Среда)																				
Завтрак																				
1	Пудинг из творога запеченный	200	33,64	20,57	31,55	445,87	0,28	0,85	100,01	0,69	375,39	31,36	42,8	1,13	0,51	3,31	241	Для общ. образовательных организаций Кучва, 2016		
2	Молоко стуженое с сахаром	50	3,6	4,25	27,75	163,65	0,03	0,5	23,5	0,1	133,5	109,5	17	0,1	0,19	3,5	371	Для общ. образовательных организаций Кучва, 2016		
3	Чай	200	0	0	5,99	23,98	0	0	0	3,65	0	0	0	0,02	0	0	420	Для общ. образовательных организаций Кучва, 2016		
4	Фрукты свежие по сезонности	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	0	0,2	16	0	9	2,2	0,02	2	403	Для общ. образовательных организаций Кучва, 2016		
5	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0	0	30	0,1	1,2	0,05	0	0,02	0,01	0,9	13	Для общ. образовательных организаций Кучва, 2016		
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,38	10,28	52,34	0,02	0	0	0,34	4,7	0	2,6	0,24	0,01	0	18	Для общ. образовательных организаций Кучва, 2016		
	Итого за завтрак:	580	39,22	34,05	85,45	885,13	0,36	11,35	133,51	1,43	554,44	140,91	71,4	3,71	0,74	9,91				
Обед																				
1	Салат из свежих овощей с растительным маслом	100	0,62	11,75	1,68	114,88	0,03	6,18	2,65	5,22	16,25	26,98	12,43	0,45	0,02	0,08	3637	Для общ. образовательных организаций Кучва, 2016		
2	Суп картофельный с бобовыми (горошек)	250	5,37	5,63	19,56	150,35	0,23	6,5	0	2,45	36,3	0	38,1	1,96	0,08	4,3	132	Для общ. образовательных организаций Кучва, 2016		
3	Котлеты рыбные куриные	100	17,88	15,79	14,9	273,26	0,08	1,4	52,6	1,08	46,58	15,84	19,4	1,45	0,14	6,44	318	Для общ. образовательных организаций Кучва, 2016		
4	Макаронные изделия отварные	180	6,97	5,27	44,46	253,19	0,11	0	16,2	1	25,87	0,03	10,87	1,12	0,03	1,43	340	Для общ. образовательных организаций Кучва, 2016		
5	Копilot из зам. ягод (скорозрелая)	200	0,1	0,04	20,72	83,64	0	3	0	0,2	3,4	0	3	0,18	0	0	457	Для общ. образовательных организаций Кучва, 2016		
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,38	10,28	52,34	0,02	0	0	0,34	4,7	0	2,6	0,24	0,01	0	18	Для общ. образовательных организаций Кучва, 2016		
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	100	0	10	1,24	0,01	4	19	Для общ. образовательных организаций Кучва, 2016		
	Итого за обед:	890	34,68	39,5	131,36	1019,62	0,51	17,08	71,45	10,65	233,1	42,85	96,4	6,64	0,29	16,25				
Полдник																				
1	Говядина тушеная с картофелем	200	13,43	13,36	26,35	279,38	0,19	13,45	0	2,71	28,86	9,85	40,65	2,59	0,17	9,41	279	Для общ. образовательных организаций Кучва, 2016		
2	Копilot из ягод бруснично-железных (клубника)	200	0,08	0,03	8,58	34,94	0	2,4	0	0,16	2,48	0	2,4	0,12	0	0	479	Для общ. образовательных организаций Кучва, 2016		
3	Салат «Осенний»	100	1,83	3,27	13	106,72	0,08	15	402,18	2,37	25,07	57,83	27,22	1,1	0,07	5,95	82	Для общ. образовательных организаций Кучва, 2016		
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,74	30,84	157,02	0,07	0	0	1,02	14,1	0	7,8	0,72	0,02	0	18	Для общ. образовательных организаций Кучва, 2016		
	Итого за полдник:	560	19,84	20,4	78,77	576,06	0,34	30,85	402,18	6,26	70,51	67,68	78,07	4,53	0,26	15,36				
	Итого за завтрак+обед:	1470	73,9	73,55	216,81	1824,75	0,87	28,43	224,96	12,08	787,54	183,76	167,8	10,35	1,03	26,16				
	Итого за обед+полдник:	1450	54,52	59,9	210,13	1597,68	0,85	47,93	473,63	16,91	303,61	110,53	174,47	11,17	0,55	31,61				



№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						Вз. мкг	I, мкг	№ по сборнику	Наименование источника
							В.1, мкг	С, мкг	А, мкг	Е, мг, токс. доз.	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	В2, мкг	1, мкг						
День 4 (суббота)																						
Завтрак																						
1	Каша гречневая	230	7,06	7,99	49,86	299,57	0,06	0,69	31,05	0,23	145,62	3,47	41,73	0,66	0,17	11,48	202	Для общ. образовательных организаций Кчмчл, 2016				
2	Какао-напиток на молоке	200	9,2	8,5	10,8	156,51	0,09	2,6	32,42	0,24	257,92	273,7	87,5	3,28	0,33	18	415	Для общ. образовательных организаций Кчмчл, 2016				
3	Печенье	40	3	3,92	29,76	166,8	0,03	0	4	1,4	11,6	0	8	0,84	0,02	0	9	ПП				
4	Сыр (пастериз.)	20	4,64	5,9	0	71,66	0,01	0,14	52	0,1	44	4,64	7	0,2	0,06	0	16	Для общ. образовательных организаций Кчмчл, 2016				
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,3	1,74	30,84	157,02	0,07	0	0	1,02	14,1	0	7,8	0,72	0,02	0	18	Для общ. образовательных организаций Кчмчл, 2016				
6	Масло сливочное	10	0,08	8,23	0,08	74,89	0	0	30	0,1	1,2	0,05	0	0,02	0,01	0,9	13	Для общ. образовательных организаций Кчмчл, 2016				
Итого за завтрак:		560	28,48	36,3	121,34	926,45	0,26	3,43	149,47	3,11	474,44	281,86	152,03	5,72	0,61	30,38						
Обед																						
1	Салат из вареной курицы	100	0,88	5,08	6,48	73,22	0,02	15,23	34,13	2,42	35,15	19,37	12,63	1,33	0,03	0,15	57	Для общ. образовательных организаций Кчмчл, 2016				
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	230 205,45	9,45	8,36	20,3	194,27	0,16	20,14	169,08	1,28	32,35	145,87	37,14	2,12	0,15	9,08	256/308	Для общ. образовательных организаций Кчмчл, 2016				
3	Сардельки, колбаски (сосиски) отварные	100	10,56	17,56	1,36	206,44	0,16	0	0	0,41	18,4	152,33	17,38	1,94	0,1	0	256	Для общ. образовательных организаций Кчмчл, 2016				
4	Картофель отварной, резаный	180	3,68	5,68	29,68	184,36	0,22	18,18	18	0,24	27,99	0,03	41,81	1,65	0,15	9,63	348	Для общ. образовательных организаций Кчмчл, 2016				
5	Компот из плодов сушеных	200	0,5	0	14,8	61,6	0	0,6	120	0	14	23	11	360	0	0	455	Сборник для презл. обществ. питания при образоват. учреждений - "Хлебродинформ", 2004 г.				
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,02	0	0	0,34	4,7	0	2,6	0,24	0,01	0	18	Для общ. образовательных организаций Кчмчл, 2016				
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	100	0	10	1,24	0,01	4	19	Для общ. образовательных организаций Кчмчл, 2016				
Итого за обед:		890	28,81	37,7	102,86	866,39	0,62	54,17	341,21	5,05	232,59	340,6	132,56	368,52	0,45	22,86						
Полдник																						
1	Утка из мяса птицы	100	12,21	10,08	3,14	132,09	0,05	2,1	38	0,09	12,15	89,7	11,71	0,93	0,08	3,3	311	Для общ. образовательных организаций Кчмчл, 2016				
2	Каша гречневая	180	7,59	6,43	34,23	225,17	0,26	0	16,2	0,53	12,62	0,03	119,76	4,02	0,13	3,33	341	Для общ. образовательных организаций Кчмчл, 2016				
3	Напиток ягодный	200	0,06	0,06	7,37	30,19	0	1,4	0	0,03	2,42	0	1,26	0,33	0	0,28	481	Для общ. образовательных организаций Кчмчл, 2016				
4	Хлеб из муки пшеничной	30	2,25	0,87	15,42	78,31	0,03	0	0	0,31	7,05	0	3,9	0,36	0,01	0	18	Для общ. образовательных организаций Кчмчл, 2016				
Итого за полдник:		510	22,11	17,44	60,16	485,96	0,34	3,5	54,2	1,16	34,24	89,73	136,63	5,64	0,22	7,11						
Итого за завтрак+обед:		1450	57,29	71	224,2	1792,84	0,38	57,6	490,68	8,16	707,03	622,46	284,59	374,24	1,06	53,24						
Итого за обед+полдник:		1400	50,92	55,14	163,02	1352,35	0,96	57,67	395,41	6,21	266,83	430,33	269,19	374,16	0,67	29,97						

№ п/п	Наименование	Выход	Бески	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал	Витамины										№ по сборнику	Наименование сборника
							В.1. мг	С. мг	А. мкг	Е. мг. токс. джв.	Са. мг	Р. мг	Ме. мг	Fe. мг	В2. мг	1. мкг		
День 5 (пятница)																		
Завтрак																		
1	Омлет с сыром замеченый	200	23,64	30,23	3,32	379,93	0,11	0,47	94,03	0,98	187,23	23,62	31,09	3,57	0,72	31,22	231	Для общ. образовательных организаций Кучма, 2016
2	Завтрак горошек	50	1,53	0,1	3,25	20,1	0,06	5	0	0,1	78	0	10,5	0,35	0,03	2,5	22	Для общ. образовательных организаций Кучма, 2016
3	Чай	200	0	0	5,99	23,98	0	0	0	0	3,65	0	0	0,02	0	0	420	Для общ. образовательных организаций Кучма, 2016
4	Печенье	40	3	3,92	29,76	166,8	0,03	0	4	1,4	11,6	0	8	0,84	0,02	0	9	ПП
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,74	30,84	157,02	0,07	0	0	1,02	14,1	0	7,8	0,72	0,02	0	18	Для общ. образовательных организаций Кучма, 2016
6	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0	0	30	0,1	1,2	0,05	0	0,02	0,01	0,9	13	Для общ. образовательных организаций Кучма, 2016
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>560</b>	<b>32,77</b>	<b>44,24</b>	<b>73,24</b>	<b>822,72</b>	<b>0,27</b>	<b>5,47</b>	<b>128,03</b>	<b>3,6</b>	<b>295,78</b>	<b>23,67</b>	<b>57,39</b>	<b>5,52</b>	<b>0,8</b>	<b>34,62</b>		
Обед																		
1	Винегрет	100	1,58	10,22	11	142,28	0,07	10,73	210,15	4,57	26,9	46,87	20,07	0,85	0,05	4,03	94	Для общ. образовательных организаций Кучма, 2016
2	Борщ с капустой и картофелем, курица и сметаной	250	3,94	10,4	17,64	179,89	0,06	15,04	13,63	3,49	112,18	2,17	25,55	1,26	0,07	6,25	119	Для общ. образовательных организаций Кучма, 2016
3	Пельмени с маслом сливочным	280	26,7	42,69	57,01	719,01	0,38	0	42	1,48	41,82	26,66	29,24	2,06	0,19	1,26	504	Для общ. образовательных организаций Кучма, 2016
4	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,12	0,12	22,92	93,24	0,01	3	0	0,06	5,4	0	2,7	0,72	0,01	0,6	451	Для общ. образовательных организаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,38	10,28	52,34	0,02	0	0	0,34	4,7	0	2,6	0,24	0,01	0	18	Для общ. образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	100	0	10	1,24	0,01	4	19	Для общ. образовательных организаций Кучма, 2016
<b>Итого за обед:</b>		<b>890</b>	<b>36,08</b>	<b>64,45</b>	<b>138,61</b>	<b>1278,72</b>	<b>0,58</b>	<b>28,77</b>	<b>265,78</b>	<b>10,3</b>	<b>291</b>	<b>75,7</b>	<b>90,16</b>	<b>6,37</b>	<b>0,34</b>	<b>16,14</b>		
Полдник																		
1	Оладьи из муки пшеничной	125	8,9	8,63	52,34	322,29	0,13	0,21	5,14	3,8	62,02	99,25	16,64	1	0,09	4,8	497	Для общ. образовательных организаций Кучма, 2016
2	Молочко стученое с сахаром	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,02	0,3	12,6	0,06	95,1	65,7	10,2	0,06	0,11	2,7	ПП	ПП
3	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0	0	30	0,1	1,2	0,05	0	0,02	0,01	0,9	13	Для общ. образовательных организаций Кучма, 2016
4	Фрукты свежие по сезонности	100	0,8	0,2	7,5	35	0,06	38	0	0,2	35	0	11	0,1	0,03	0	403	Для общ. образовательных организаций Кучма, 2016
5	Компот из зам. ягод (сморозина)	200	0,12	0,03	21,55	86,95	0	30	2,55	0,11	6	4,95	4,65	0,26	0,01	0,15	457	Для общ. образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,16	20,56	104,68	0,04	0	0	0,68	9,4	0	5,2	0,48	0,01	0	18	Для общ. образовательных организаций Кучма, 2016
<b>Итого за полдник:</b>		<b>505</b>	<b>15,06</b>	<b>20,82</b>	<b>118,68</b>	<b>722,31</b>	<b>0,25</b>	<b>68,51</b>	<b>50,29</b>	<b>4,95</b>	<b>208,72</b>	<b>169,95</b>	<b>47,69</b>	<b>1,92</b>	<b>0,26</b>	<b>8,55</b>		
<b>Итого за завтрак+обед:</b>		<b>1450</b>	<b>64,85</b>	<b>108,69</b>	<b>211,85</b>	<b>2101,44</b>	<b>0,48</b>	<b>34,24</b>	<b>393,81</b>	<b>13,9</b>	<b>586,78</b>	<b>99,37</b>	<b>147,55</b>	<b>11,89</b>	<b>1,14</b>	<b>50,76</b>		
<b>Итого за обед+полдник:</b>		<b>1395</b>	<b>51,14</b>	<b>85,27</b>	<b>257,29</b>	<b>2001,03</b>	<b>0,43</b>	<b>97,28</b>	<b>316,07</b>	<b>15,25</b>	<b>499,72</b>	<b>245,65</b>	<b>137,85</b>	<b>8,29</b>	<b>0,6</b>	<b>24,69</b>		
<b>Итого за завтрак+обед за 5 дней:</b>		<b>7270</b>	<b>307,22</b>	<b>404,35</b>	<b>1069,97</b>	<b>9149,95</b>	<b>3,9</b>	<b>238,89</b>	<b>2204,21</b>	<b>63,5</b>	<b>3062,07</b>	<b>1307,15</b>	<b>935,98</b>	<b>414,53</b>	<b>4,49</b>	<b>193,4</b>		
<b>Итого за обед+полдник за 5 дней:</b>		<b>7255</b>	<b>281,64</b>	<b>330</b>	<b>1038,64</b>	<b>8251,39</b>	<b>4,22</b>	<b>317,16</b>	<b>2089,59</b>	<b>69,22</b>	<b>1818,91</b>	<b>1495,08</b>	<b>1063,52</b>	<b>417,65</b>	<b>3,14</b>	<b>316,85</b>		

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ по сборнику	Наименование сборника
							В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг, % от н.д.	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	В2, мг	1, мг		
День 6 (поздешельник)																		
Завтрак																		
1	Каша овсяная	250	5,2	12	26	233,2	0,1	0,4	40,8	0,5	102,2	147,1	41,5	1	0,1	8,8	196	Для общ.образовательных организаций Кучма, 2016
2	Чай с лимоном	200	0,04	0	12,11	48,61	0	1,6	0	0,01	5,43	6,65	0,48	0,06	0	0	377	Для общ.образовательных организаций во всех общ.ч. Моргальны 2011, ТТК
3	Пловот для детского питания	50	9	4,5	1,5	84,5	0,02	0,25	25	0,1	82	9	11,5	0,2	0,14	0	ПП	Для общ.образовательных организаций
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,74	30,84	157,02	0,07	0	0	1,02	14,1	0	7,8	0,72	0,02	0	18	Для общ.образовательных организаций Кучма, 2016
5	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0	0	30	0,1	1,2	0,05	0	0,02	0,01	0,9	13	Для общ.образовательных организаций Кучма, 2016
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>570</b>	<b>18,82</b>	<b>26,49</b>	<b>70,53</b>	<b>598,22</b>	<b>0,19</b>	<b>2,25</b>	<b>95,8</b>	<b>1,73</b>	<b>204,93</b>	<b>162,8</b>	<b>61,28</b>	<b>2</b>	<b>0,27</b>	<b>9,7</b>		
Обед																		
1	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,82	20,12	2,97	196,15	0,03	13,32	56,32	9,15	15,87	26,42	14,05	0,62	0,02	1,17	79	Для общ.образовательных организаций Кучма, 2016
2	Щи из свежих капусты со сметаной и курица	250	3,9	5,41	8,42	97,92	0,07	19,71	13,63	1,28	153,23	2,17	22,45	0,85	0,07	4,58	157	Для общ.образовательных организаций Кучма, 2016
3	Индийка по-строгановски	100	22,5	12,43	4,02	218,02	0,06	1,72	47,94	0,29	25,54	202,09	29,2	1,41	0,17	2,32	284	Для общ.образовательных организаций Кучма, 2016
4	Пюре картофельное	180	3,93	5,93	26,39	174,68	0,19	15,55	20,25	0,21	56,39	0,84	39,16	1,42	0,16	10,61	354	Для общ.образовательных организаций Кучма, 2016
5	Котлет из мяса свиных (вариант 3)	200	0,28	0,08	29,4	119,43	0,01	0,34	24,28	0,26	16,6	18,56	12,84	0,55	0,02	0,22	455	Для общ.образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,02	0	0	0,34	4,7	0	2,6	0,24	0,01	0	18	Для общ.образовательных организаций Кучма, 2016
7	Хлеб ржанно-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	100	0	10	1,24	0,01	4	19	Для общ.образовательных организаций Кучма, 2016
<b>Итого за обед:</b>		<b>890</b>	<b>35,17</b>	<b>44,99</b>	<b>101,24</b>	<b>950,5</b>	<b>0,42</b>	<b>50,84</b>	<b>162,42</b>	<b>11,99</b>	<b>372,33</b>	<b>250,08</b>	<b>130,3</b>	<b>6,33</b>	<b>0,46</b>	<b>22,9</b>		
Полдник																		
1	Пряник малиный	175	8,73	7,46	50,4	303,87	0,09	0,28	20,58	0,82	97	116,29	16,7	1	0,16	8,56	190	Для общ.образовательных организаций во всех общ.ч. Могильный 2011, ТТК
2	Молоко сухое с сахаром	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,02	0,3	12,6	0,06	95,1	65,7	10,2	0,06	0,11	2,7	ПП	Для общ.образовательных организаций
3	Булочка "Любимая"	50	4,41	3,76	24,36	148,98	0,06	0,08	10,11	0,39	26,18	1,02	7,56	0,53	0,06	2,88	544	Для общ.образовательных организаций Кучма, 2016
4	Напиток фруктовый (вариант 1)	200	0,05	0,01	16,81	67,53	0	4,94	0,24	0,03	2,4	1,56	1,32	0,14	0	0	476	Для общ.образовательных организаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,74	30,84	157,02	0,07	0	0	1,02	14,1	0	7,8	0,72	0,02	0	18	Для общ.образовательных организаций Кучма, 2016
<b>Итого за полдник:</b>		<b>515</b>	<b>19,85</b>	<b>15,52</b>	<b>139,06</b>	<b>775,8</b>	<b>0,24</b>	<b>5,6</b>	<b>43,53</b>	<b>2,52</b>	<b>234,78</b>	<b>184,57</b>	<b>43,58</b>	<b>2,45</b>	<b>0,25</b>	<b>14,14</b>		
<b>Итого за завтрак+обед:</b>		<b>1460</b>	<b>53,99</b>	<b>71,48</b>	<b>171,77</b>	<b>1548,72</b>	<b>0,61</b>	<b>53,09</b>	<b>258,22</b>	<b>13,72</b>	<b>577,26</b>	<b>412,88</b>	<b>191,58</b>	<b>8,33</b>	<b>0,73</b>	<b>32,6</b>		
<b>Итого за обед+полдник:</b>		<b>1405</b>	<b>55,02</b>	<b>60,51</b>	<b>240,3</b>	<b>1726,3</b>	<b>0,66</b>	<b>56,44</b>	<b>205,95</b>	<b>14,51</b>	<b>607,11</b>	<b>434,65</b>	<b>173,88</b>	<b>8,78</b>	<b>0,81</b>	<b>37,04</b>		

№ п/п	Наименование	Выход		Безжиры		Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ по сборнику	Наименование сборника
		г	г	г	г				В.1. мг	С. мг	А. мкг	Е. мг. токс. д.в.	Са. мг	Р. мг	Мг. мг	Fe. мг	В3. мг	1. мкг				
День 7 (вторник)																						
Завтрак																						
1	Издавли филе рыбы и хлопья из круп с добавлением молока	230	8,05	6,3	47,89	280,46	2,14	32,29	29,44	0,18	221,72	167,44	28,98	9,11	1,08	16,56	199	Для общ. образовательных организаций Кучма, 2016				
2	Булочка творожная или Выпечка п/п	50	6,2	3,71	21,5	144,15	0,07	0,14	9,01	0,98	50,2	3,51	9,42	0,49	0,08	2,08	559	Для общ. образовательных организаций Кучма, 2016				
3	Сыр (порезанный)	20	4,64	5,9	0	71,66	0,01	0,14	52	0,1	44	4,64	7	0,2	0,06	0	16	Для общ. образовательных организаций Кучма, 2016				
4	Корейский салатик из капусты с морковью	200	3,9	3,84	13,67	104,86	0,02	0,72	18	0	145,38	3,6	16,8	0,14	0,16	10,8	419	Для общ. образовательных организаций Кучма, 2016				
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,74	30,84	157,02	0,07	0	0	1,02	14,1	0	7,8	0,72	0,02	0	18	Для общ. образовательных организаций Кучма, 2016				
6	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0	0	30	0,1	1,2	0,05	0	0,02	0,01	0,9	13	Для общ. образовательных организаций Кучма, 2016				
Итого за завтрак:		570	27,37	29,74	113,98	833,04	2,31	33,29	138,45	2,38	476,6	179,24	70	10,68	1,41	30,34						
Обед																						
1	Выпечка / Салат из моркови с растительным маслом	100	1,58	10,22	11	142,28	0,07	10,73	210,15	4,57	26,9	46,87	20,07	0,85	0,05	4,03	205/8	Для общ. образовательных организаций Кучма, 2016				
2	Уха речная	230	6,95	5,56	14,2	134,61	0,14	22,81	38,63	2,76	25,45	123,54	33,54	1,18	0,09	46,81	134	Для общ. образовательных организаций Кучма, 2016				
3	Гуляш из мяса птицы	100	12,21	10,08	3,14	152,09	0,05	2,1	38	0,09	12,15	89,7	11,71	0,93	0,08	3,3	311	Для общ. образовательных организаций Кучма, 2016				
4	Издавли картофельные отпарные	180	6,97	5,27	44,46	253,19	0,11	0	16,2	1	25,87	0,03	10,87	1,12	0,03	1,43	340	Для общ. образовательных организаций Кучма, 2016				
5	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,12	0,12	22,9	93,16	0,01	3	1,5	0,06	5,4	3,3	2,7	0,72	0,01	0,6	451	Для общ. образовательных организаций Кучма, 2016				
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,88	10,28	52,34	0,02	0	0	0,34	4,7	0	2,6	0,24	0,01	0	18	Для общ. образовательных организаций Кучма, 2016				
7	Хлеб ржанко-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	100	0	10	1,24	0,01	4	19	Для общ. образовательных организаций Кучма, 2016				
Итого за обед:		890	31,57	33,27	125,74	919,63	0,44	38,64	304,48	9,18	200,47	263,44	91,49	6,28	0,28	60,17						
Полдник																						
1	Рулетики из мяса птицы (курица)	200	22,27	20,54	25,04	374,05	0,21	14,19	60,84	2,13	46,68	18,77	49,66	2,7	0,23	11,4	334	Для общ. образовательных организаций Кучма, 2016				
2	Овощи свежие	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,03	7	3	0,1	17	30	14	0,5	0,02	0,1	363/7	Для общ. образовательных организаций Кучма, 2016				
3	Напиток молочный (вариапнт 1)	200	0,1	0,02	17,24	69,56	0	1,8	2,04	0,04	4,92	3,6	3,12	0,11	0	0	474	Для общ. образовательных организаций Кучма, 2016				
4	Хлеб из муки пшеничной	50	3,75	1,45	25,7	130,85	0,06	0	0	0,85	11,75	0	6,5	0,6	0,02	0	18	Для общ. образовательных организаций Кучма, 2016				
Итого за полдник:		550	26,82	22,11	69,88	585,76	0,3	22,99	65,88	3,12	80,35	52,37	73,28	3,91	0,27	11,5						
Итого за завтрак+обед:		1460	58,94	62,01	239,72	1752,67	2,75	71,93	442,93	11,56	677,07	442,68	161,49	16,96	1,69	90,51						
Итого за обед+полдник:		1440	58,39	54,38	195,62	1505,39	0,74	61,63	370,36	12,3	280,82	315,81	164,77	10,19	0,55	71,67						

№ п/п	Наименование	Выход		Бесен		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ по сборнику	Наименование сборки
		г	г	г	г	г	г	г	г		В. л. мг	С. мг	А. мкг	Е. мг, токс. мкг	Са. мг	Р. мг	Мг. мг	Fe. мг	В2. мг	1. мкг		
Завтрак																						
1	Каша гречневая молочная	230	8.2	10.88	29.17	247.28	0.14	0.99	42.09	0.26	208.03	5	73.89	1.91	0.27	16.71	191	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016				
2	Сыр (сладкий)	20	4.64	5.9	0	71.66	0.01	0.14	52	0.1	44	4.64	7	0.2	0.06	0	16	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016				
3	Фрукты свежие по сезонуности	100	0.4	0.4	9.8	44.4	0.03	10	0	0.2	16	0	9	2.2	0.02	2	403	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016				
4	Какао-напиток на молоке	200	3.97	3.8	9.1	86.5	0.02	0.6	15	0.01	126.24	3	31	0.99	0.14	9	413	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016				
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4.5	1.74	30.84	137.02	0.07	0	0	1.02	14.1	0	7.8	0.72	0.02	0	18	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016				
6	Масло сливочное	10	0.08	8.25	0.08	74.89	0	0	30	0.1	1.2	0.05	0	0.02	0.01	0.9	13	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016				
Итого за завтрак:		620	21.79	30.97	78.99	681.85	0.27	11.73	139.09	1.69	409.57	12.69	128.69	6.04	0.52	28.61						
Обед																						
1	Салат из вареной капусты	100	0.88	5.08	6.48	75.22	0.02	15.25	34.13	2.42	35.15	19.37	12.63	1.33	0.03	0.15	57	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016				
2	Суп картофельный с бобовыми (горшок)	250	5.37	5.63	19.56	150.35	0.23	6.5	0	2.45	36.3	0	38.1	1.96	0.08	4.3	132	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016				
3	Рыба запеченная	100	19.94	0.76	0.18	87.26	0.11	1.47	12.44	1.12	33.02	262.88	37.72	0.64	0.09	168.07	245	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016				
4	Картофель отварной, резаный	180	3.68	5.68	29.68	184.56	0.22	18.18	18	0.24	27.99	0.03	41.81	1.65	0.15	9.63	348	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016				
5	Компот из плодов сушеных	200	0.5	0	14.8	61.6	0	0.6	120	0	14	23	11	360	0	0	455	Сборник для прессы: «Обеспечение питания при образовательных школах» - Хельсинки, 2004 г.				
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1.5	0.38	10.28	52.34	0.02	0	0	0.34	4.7	0	2.6	0.24	0.01	0	18	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016				
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	0	0	0.36	100	0	10	1.24	0.01	4	19	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016				
Итого за обед:		890	34.11	18.17	100.74	706.29	0.64	42	184.57	6.93	251.16	305.28	153.86	367.06	0.37	186.15						
Полдник																						
1	Судеж творожное запеченное	150	22.86	14.75	23.12	316.65	0.19	0.71	66.02	0.49	258.17	21.72	31.9	0.99	0.4	6.13	242	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016				
2	Сок вишневый	50	0.2	0.05	17.69	72.03	0.01	3.83	0	0.08	9.89	0	6.63	0.17	0.01	0.51	334	Для обучающихся во всех общ. уч. Мокшанский 2011				
3	Фрукты свежие по сезонуности	100	0.8	0.2	7.5	35	0.06	38	0	0.2	35	0	11	0.1	0.03	0	403	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016				
4	Сок фруктовый	200	0.5	0.1	10.1	46	0.01	2	0	0.1	7	7	4	1.4	0.01	1	484	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016				
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1.16	20.56	104.68	0.04	0	0	0.68	9.4	0	5.2	0.48	0.01	0	18	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016				
Итого за полдник:		540	27.36	16.26	78.97	574.36	0.31	44.54	66.02	1.55	310.46	28.72	58.73	3.14	0.46	7.64						
Итого за завтрак+обед:		1510	55.9	49.14	179.73	1385.14	0.91	53.73	323.66	8.62	660.73	317.97	282.55	373.1	0.89	214.76						
Итого за обед+полдник:		1430	61.47	34.43	179.71	1277.65	0.95	86.54	250.59	8.48	570.62	334	212.99	370.2	0.83	193.79						

№ п/п	Наименование	Выход	Бески	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ по сборнику	Наименование источника
							В.1. мг	С. мг	А. мкг	Е. мг. токс. экв.	Са. мг	Р. мг	Мг. мг	Fe. мг	В2. мг	1. мкг		
Завтрак																		
1	Омлет	200	20,88	22,47	3,9	301,37	0,12	0,36	21,15	0,94	137,05	20,87	26,49	3,83	0,74	35,76	232	Для общ. образовательных организаций Кучма, 2016
2	Заварной горошек	50	1,55	0,1	3,25	20,1	0,06	5	0	0,1	78	0	10,5	0,35	0,03	2,5	22	Для общ. образовательных организаций Кучма, 2017
3	Чай	200	0	0	5,99	23,98	0	0	0	0	3,65	0	0	0,02	0	0	420	Для общ. образовательных организаций Кучма, 2016
4	Сыр (пармезан)	20	4,64	5,9	0	71,66	0,01	0,14	32	0,1	44	4,64	7	0,2	0,06	0	16	Для общ. образовательных организаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,74	30,84	157,02	0,07	0	0	1,02	14,1	0	7,8	0,72	0,02	0	18	Для общ. образовательных организаций Кучма, 2016
6	Масто сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0	0	30	0,1	1,2	0,05	0	0,02	0,01	0,9	13	Для общ. образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за завтрак:		540	31,65	38,46	44,06	699,02	0,26	5,5	103,15	2,26	298	25,56	51,79	5,14	0,86	39,16		
Обед																		
1	Салат «Степной» из разных овощей	100	1,4	15,22	10,57	184,82	0,07	8,53	370,53	6,82	24,95	43,82	18,28	0,6	0,05	2,67	54	Для общ. учреждений во всех обл. Республики 2011. ТТК
2	Суп вермишевый на кр/б	250	2,51	4,42	15,65	112,38	0,05	1,5	15	0,41	10,2	0,03	8,4	0,48	0,02	1,55	156	Для общ. образовательных организаций Кучма, 2016
3	Плов куриный	280	22,5	28,11	54,74	561,97	0,14	7,26	55,53	6,08	35,82	17,14	59,15	2,39	0,17	6,81	331	Для общ. образовательных организаций Кучма, 2016
4	Колот на плод. свежих (б/кож)	200	0,12	0,12	22,92	93,24	0,01	3	0	0,06	5,4	0	2,7	0,72	0,01	0,6	451	Для общ. образовательных организаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,02	0	0	0,34	4,7	0	2,6	0,24	0,01	0	18	Для общ. образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб ржаном-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	100	0	10	1,24	0,01	4	19	Для общ. образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за обед:		890	30,27	48,89	133,92	1096,71	0,33	20,29	450,06	14,07	181,07	60,99	101,13	5,67	0,27	15,63		
Полдник																		
1	Виточка рубленая куриная	100	17,88	15,79	14,9	273,26	0,08	1,4	52,6	1,08	46,58	13,84	19,4	1,43	0,14	6,44	309	Для общ. образовательных организаций Кучма, 2016
2	Пюре картофельное	180	3,93	5,93	26,39	174,68	0,19	15,55	20,25	0,21	56,39	0,84	39,16	1,42	0,16	10,61	354	Для общ. образовательных организаций Кучма, 2016
3	Кусочка консервированная	50	5,15	2,45	30	162,65	0,19	0	0	0,65	50	0	52	1,85	0,07	2,6	29	Для общ. образовательных организаций Кучма, 2016
4	Колот на плод. сухих	200	0,5	0	14,8	61,6	0	0,6	120	0	14	23	11	3,60	0	0	455	Сборник для пресл. общест. питания при обществообразов. школках - Хлебпродинформ, 2004 г.
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,02	0	0	0,34	4,7	0	2,6	0,24	0,01	0	18	Для общ. образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за полдник:		550	28,96	24,75	96,37	724,53	0,48	17,55	192,85	2,28	171,67	39,68	124,16	3,64	0,38	19,65		
Итого за завтрак+обед:		1480	61,92	87,35	177,98	1745,73	0,59	25,79	553,21	16,33	479,07	86,55	152,92	10,81	1,13	54,79		
Итого за обед+полдник:		1440	59,23	73,64	230,29	1821,24	0,81	37,84	642,91	16,35	352,74	100,67	225,29	370,63	0,65	35,28		

№ п/п	Наименование	Выход		Бесен		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ по сборнику	Наименование источника
		г	г	г	г	г	г	г	г		г	г	г	г	г	г	г	г	г	г		
День 10 (пятница)																						
Завтрак																						
1	Каша рисовая	250	7,7	8,7	54,2	325,6	0,1	0,8	33,8	0,3	138,3	198,3	45,4	0,7	0,2	12,5	202	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016				
2	Кефирный напиток из лимонки с подолом	200	3,9	3,84	13,67	104,86	0,02	0,72	18	0	145,38	3,6	16,8	0,14	0,16	10,8	419	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016				
3	Сыр (творожный)	20	4,64	5,9	0	71,66	0,01	0,14	52	0,1	44	4,64	7	0,2	0,06	0	16	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016				
4	Масло сливочное	10	0,08	8,23	0,08	74,89	0	0	30	0,1	1,2	0,05	0	0,02	0,01	0,9	13	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016				
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,74	30,84	137,02	0,07	0	0	1,02	14,1	0	7,8	0,72	0,02	0	18	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016				
Итого за завтрак:		540	20,82	28,43	98,79	734,03	0,2	1,66	133,8	1,52	362,98	206,59	77	1,78	0,45	24,2						
Обед																						
1	Винегрет	100	1,58	10,22	11	142,28	0,07	10,73	210,15	4,57	26,9	46,87	20,07	0,83	0,05	4,03	20/58	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016				
2	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	2,42	3,45	17,1	109,14	0,11	9,27	3,75	1,31	45,23	0,14	26,19	0,97	0,08	5,11	122	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016				
3	Пельмени с мясом сливочным	280	26,7	42,69	57,01	719,01	0,38	0	42	1,48	41,82	26,66	29,24	2,06	0,19	1,26	504	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016				
4	Компот из дым. ягод (вишни)	200	0,1	0,04	20,72	83,64	0	3	0	0,2	3,4	0	3	0,18	0	0	457	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016				
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,38	10,28	52,34	0,02	0	0	0,34	4,7	0	2,6	0,24	0,01	0	18	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016				
6	Хлеб ржанко-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	100	0	10	1,24	0,01	4	19	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016				
Итого за обед:		890	34,54	57,42	135,87	1198,27	0,62	23	255,9	8,26	222,05	73,67	91,1	5,54	0,34	14,4						
Полдник																						
1	Оладьи из муки пшеничной	125	8,9	8,63	52,34	322,39	0,13	0,21	5,14	3,8	62,02	99,25	16,64	1	0,09	4,8	497	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016				
2	Молоко стученое с сахаром	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,02	0,3	12,6	0,06	95,1	65,7	10,2	0,06	0,11	2,7		ПП				
3	Фрукты свежие по сезону	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	0	0,2	16	0	9	2,2	0,02	2	403	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016				
4	Сок фруктовый	200	2	0,2	20,2	90,6	0,02	4	0	0,2	14	0	8	2,8	0,02	0	484	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016				
5	Хлеб из муки пшеничной	50	3,75	1,45	25,7	130,85	0,06	0	0	0,85	11,75	0	6,3	0,6	0,02	0	18	Для общ. образовательных организаций Кувча, 2016				
Итого за полдник:		505	17,21	13,23	124,69	686,64	0,26	14,51	17,74	5,11	198,87	164,95	50,34	6,66	0,26	9,5						
Итого за завтрак+обед:		1430	55,36	85,85	234,66	1922,4	0,82	24,66	389,7	9,78	585,03	280,26	168,1	7,32	0,79	38,6						
Итого за обед+полдник:		1395	51,75	70,65	260,56	1885,01	0,88	37,51	273,64	13,37	420,92	238,62	141,44	12,2	0,6	23,9						
Итого за завтрак+обед за 5 дней:		7290	286,11	355,83	1003,86	8364,66	5,68	229,2	1967,72	60,01	2979,16	1540,34	956,64	416,52	5,23	431,26						
Итого за обед+полдник за 5 дней:		7110	285,86	293,61	1106,48	8215,59	4,04	279,96	1743,45	65,01	2232,21	1423,75	917,97	772	3,44	361,68						
Итого за завтрак+обед за 10 дней:		14560	593,43	760,18	2073,83	17514,61	9,58	460,09	4167,93	123,51	6041,23	2847,49	1892,62	831,05	9,72	624,66						
Итого за обед+полдник за 10 дней:		14365	567,5	623,61	2145,12	16466,98	8,26	597,12	3833,04	134,23	4051,12	2918,83	1981,49	1189,65	6,58	678,53						

**Варианты замены блюд при организации питания в общеобразовательных учреждениях \***

**Возрастная категория: 7 - 11 лет**

День	Прием пищи (трех разовое питание)	Заменяемое блюдо	Выход	Вариант замены	Выход
		Наименование		Наименование	
1	Завтрак	Макароны с сыром	200	Оладьи из муки пшеничной	125
				Молоко стуженное с сахаром	30
3	Завтрак	Пудинг из творога запеченный	150	Сырники из творога	150
4	Завтрак	Сыр (порциями)	10	Печенье	20
5	Обед	Пельмени с маслом сливочным	240	Котлеты рубленые из птицы	90
				Изделия макаронные отварные	150
				Соус томатный	40
5	Полдник	Оладьи из муки пшеничной	125	Запеканка рисовая с творогом и изюмом	200
		Молоко стуженное с сахаром	30		
6	Обед	Индейка по-строгановски	90	Запеканка картофельная с мясом	240
		Пюре картофельное	150		
7	Полдник	Рагу из мяса птицы (курица)	200	Запеканка картофельная с мясом	200
9	Завтрак	Чай	200	Чай с молоком	200
		Плов куриный	240	Говядина, тушеная с картофелем	240
9	Полдник	Биточки рубленые куриные	90	Запеканка картофельная с мясом	240
		Пюре картофельное	150		
10	Обед	Пельмени с маслом сливочным	240	Котлеты рубленые из птицы	90
				Капуста тушеная	150
10	Полдник	Оладьи из муки пшеничной	125	Макароны с сыром	200
		Молоко стуженное с сахаром	30		



Возрастная категория: 12 - 18 лет

День	Прием пищи (трех разовое питание)	Заменяемое блюдо		Выход	Вариант замены		Выход
		Наименование	Выход		Наименование	Выход	
1	Завтрак	Макароны с сыром	200	Оладьи из муки пшеничной Молоко стуженное с сахаром	125 30		
3	Завтрак	Пудинг из творога запеченный	200	Сырники из творога	200		
4	Завтрак	Сыр (порциями)	10	Печенье	40		
5	Обед	Пельмени с маслом сливочным	280	Котлеты рубленые из птицы Изделия макаронные отварные Соус томатный	100 180 40		
5	Полдник	Оладьи из муки пшеничной Молоко стуженное с сахаром	125 30	Запеканка рисовая с творогом и изюмом	200		
6	Обед	Индейка по-строгановски Пюре картофельное	100 180	Запеканка картофельная с мясом	280		
7	Полдник	Рагу из мяса птицы (курица)	200	Запеканка картофельная с мясом	200		
9	Завтрак	Чай	200	Чай с молоком	200		
9	Обед	Плов куриный	280	Говядина, тушенная с картофелем	280		
9	Полдник	Биточки рубленые куриные Пюре картофельное	100 180	Запеканка картофельная с мясом	280		
10	Обед	Пельмени с маслом сливочным	280	Котлеты рубленые из птицы Капуста тушеная	100 180		
10	Полдник	Оладьи из муки пшеничной Молоко стуженное с сахаром	125 30	Макароны с сыром	200		