

«УТВЕРЖДЕНО» Генеральный директор ООО «Полар»  _____/Борисенко Л.А./ « ____ » _____ 2023г. М.П. 	«СОГЛАСОВАНО» Директор МБОУ СОШ № 9  _____/Л.Н. Левченко / « ____ » _____ 2023г. М.П. 	«СОГЛАСОВАНО» Начальник летнего оздоровительного учреждения, созданного на базе МБОУ СОШ № 9  _____/О.А. Волчкова / « ____ » _____ 2023г. М.П. _____
--	---	---

Примерное 10-ти дневное меню
для оздоровительных учреждений с дневным пребыванием детей,
созданных на базе муниципальных общеобразовательных учреждений
городского округа Мытищи Московской области,
в период летних каникул в 2023 году

X

Х																	
Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	I, мкг	№ 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																	
Навароны 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	160,92	226	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
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	7,92	418	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
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	1,76	403	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
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	1,28	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за завтрак:	540	17,54	10,94	89,27	525,70	0,19	4,62	61,42	2,03	303,64	299,65	73,43	5,19	0,24	171,88		
Обед																	
Салат из квашеной капусты	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	1,20	57	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
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	28,10	119	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
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	111,05	256	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
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	37,43	354	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Напиток вишневый	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	0,00	474	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
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	1,92	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,66	24,60	120,18	0,10	0,00	0,00	0,54	17,40	90,00	28,20	2,34	0,05	2,64	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за обед:	820	26,59	13,32	118,18	698,90	0,41	35,12	134,70	5,37	169,24	441,20	129,82	6,10	0,30	182,33		
Полдник																	
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	6,30	544	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
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	0,00	476	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за полдник:	250	3,95	3,22	44,13	221,32	0,05	0,45	19,77	0,63	25,87	46,96	8,22	0,77	0,05	6,30		
Итого за день:	1610	48,08	27,48	251,58	1445,92	0,64	40,19	215,89	8,03	498,75	787,81	211,47	12,06	0,59	360,51		

приготавливаемых блюд
категория: 7-11 лет

X

Наименование						Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	I, мкг	№ по сборнику	Наименование сборника
						г	г	г	г	ккал	B 1, мг	C, мг	A, мкг	E мг, ток. экв.	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг				
День 2 (Вторник)																						
Завтрак																						
Хлеб пшеничный	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	31,21	199	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016					
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	0,00	9	ПП					
Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	0,05	0,00	0,02	0,01	0,90	13	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016					
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	0,00	16	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016					
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	3,17	378	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016					
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	1,92	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016					
Итого за завтрак:	500	15,49	18,96	82,40	562,20	0,21	0,70	76,90	1,98	254,49	274,50	56,13	2,56	0,23	37,20							
Обед																						
1 Салат "Осенний"	60	1,04	2,80	7,07	57,60	0,04	3,59	144,78	1,42	13,22	30,13	14,18	0,57	0,03	10,32	99	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	26,94	157	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016					
3 Котлеты рубленные 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	16,87	318	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	120,61	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	0,11	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	1,28	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	1,76	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016					
Итого за обед:	780	26,85	16,98	107,69	691,00	0,33	14,98	357,46	5,49	132,57	344,57	86,37	5,67	0,27	177,90							
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	5,54	558	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	0,00	377	Для обучающихся во всех обр. уч. Могильный 2011, ТТК					
Итого за полдник:	250	2,94	1,57	36,82	173,15	0,04	0,99	5,48	0,79	23,47	38,61	8,67	1,07	0,04	5,54							
Итого за день:	1530	45,28	37,51	226,91	1426,36	0,58	16,68	439,84	8,26	410,53	657,67	151,16	9,30	0,54	220,64							

по приготавливаемым блюдам
взрослая категория: 7-11 лет

X

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	I, мкг	№ по сборнику	Наименование сборника	
	г	г	г	г	ккал	B 1, мг	C, мг	A, мкг	E мг, ток. экв.	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг					
День 3 (среда)																		
Завтрак																		
1	Каша овсяная	200	3,73	8,61	17,74	163,39	0,09	0,30	38,87	0,39	73,61	105,46	26,71	0,76	0,09	21,29	196	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Творог для детского питания	50	4,25	2,25	1,75	44,25	0,02	0,25	25,00	0,10	82,00	110,00	11,50	0,20	0,14	0,00	ПП	ПП
3	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	0,00	420	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	0,05	0,00	0,02	0,01	0,90	13	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	1,28	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за завтрак:	500	11,20	19,50	42,94	392,05	0,15	0,57	94,08	1,27	167,98	246,54	46,11	1,93	0,25	23,47		
Обед																		
1	Икра из кабачков	60	0,72	2,82	4,62	46,74	0,02	5,76	0,00	1,26	19,20	18,00	7,80	0,48	0,02	0,00	25	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Суп-пюре овощной	190	1,75	2,07	8,03	57,68	0,04	4,89	147,37	0,17	35,84	41,44	13,58	0,43	0,05	26,26	130	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	0,46	487	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	81,64	254	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	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	0,65	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	0,25	481	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
7	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	1,92	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
8	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,66	24,60	120,18	0,10	0,00	0,00	0,54	17,40	90,00	28,20	2,34	0,05	2,64	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за обед:	830	24,46	12,71	117,27	681,31	0,33	12,20	387,12	5,28	121,28	400,97	118,70	5,35	0,22	113,81		
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	0,00	ПП	ПП
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	0,00	430	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за полдник:	240	3,41	4,12	53,72	265,58	0,03	0,38	4,00	1,45	16,40	43,43	9,68	1,15	0,02	0,00		
	Итого за день:	1570	39,07	36,32	213,93	1338,94	0,52	13,16	485,20	8,00	305,66	690,94	174,49	8,43	0,50	137,28		

по приготавливаемым блюдам
растная категория: 7-11 лет

X

Наименование																		Наименование сборника																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
Выход																		Белки																		Жиры																		Углеводы																		Энергетическая																		Витамины																		Минеральные вещества																		B2, мг																		I, мкг																		№ по сборнику																																																																																																																																																																	
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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
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																		24,47																		202																		Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016																	
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																		7,92																		418																		Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016																	
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																		6,31																		551																		Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016																	
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																		1,92																		18																		Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016																	
Итого за завтрак:																		510																		17,67																		12,92																		105,13																		607,46																		0,20																		1,11																		62,04																		1,83																		262,09																		345,70																		89,19																		3,34																		0,34																		40,62																																																					
Обед																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
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																		2,37																		20																		Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016																	
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																		27,35																		135																		Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016																	
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																		88,99																		334																		Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016																	
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																		0,00																		455																		Сборник для предп. общест. питания при общеобразов. школах - Хлебпродинформ, 2004 г																	
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																		1,28																		18																		Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016																	
Хлеб ржано-пшеничный																		60																		3,96																		0,66																		24,60																		120,18																		0,10																		0,00																		0,00																		0,54																		17,40																		90,00																		28,20																		2,34																		0,05																		2,64																		19																		Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016																	
Итого за обед:																		760																		25,16																		16,55																		97,16																		638,19																		0,40																		16,39																		463,86																		7,96																		127,59																		385,74																		106,84																		6,35																		0,29																		122,63																																																					
Полдник																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
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																		0,00																		ПП																		ПП																	
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																		0,25																		481																		Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016																	
Итого за полдник:																		250																		3,01																		2,41																		44,21																		210,50																		0,04																		0,56																		0,42																		0,03																		7,59																		26,34																		5,60																		0,69																		0,01																		0,25																																																					
Итого за день:																		1520																		45,84																		31,87																		246,49																		1456,15																		0,65																		18,06																		526,32																		9,82																		397,27																		757,78																		201,63																		10,38																		0,63																		163,50																																																					

приготавливаемых блюд
растительная категория: 7-11 лет

X

Наименование		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	I, мкг	№ по сборнику	Наименование сборника
							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	230	7,49	9,55	26,60	222,25	0,13	0,86	44,69	0,26	181,76	196,55	64,29	1,67	0,24	32,25	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	0,00	16	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	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	0,00	420	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	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	6,30	544	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	1,92	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за завтрак:	550	18,76	15,85	81,12	542,15	0,24	1,03	85,67	1,91	319,77	343,46	87,03	3,37	0,35	40,47		
Обед																		
1	Салат из отварной моркови с сыром	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	9,34	69	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Суп картофельный с рыбой	200	7,67	3,66	10,32	104,90	0,07	5,39	158,52	1,49	64,92	105,16	32,98	0,87	0,08	41,47	134	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Гуляш из мяса птицы	90	8,64	2,38	2,56	66,18	0,04	1,11	58,79	0,07	10,69	79,96	10,17	0,82	0,07	20,86	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	60,69	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	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	1,28	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,66	24,60	120,18	0,10	0,00	0,00	0,54	17,40	90,00	28,20	2,34	0,05	2,64	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за обед:	800	30,67	16,60	114,51	730,15	0,34	7,90	824,86	6,50	190,87	406,05	105,68	5,91	0,28	136,28		
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	6,31	551	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	0,01	450	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за полдник:	250	4,11	3,25	35,64	188,23	0,05	2,31	19,99	0,63	29,81	48,29	8,91	0,63	0,05	6,33		
	Итого за день:	1600	53,55	35,70	231,27	1460,53	0,63	11,23	930,52	9,05	540,45	797,80	201,62	9,91	0,68	183,08		
	Итого за 5 дней:	7830	231,81	168,89	1170,17	7127,90	3,02	99,33	2597,76	43,16	2152,66	3691,99	940,37	50,09	2,95	1065,00		

приготавливаемых блюд
категория: 7-11 лет

X

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	I, мкг	№ по сборнику	Наименование сборника
	г	г	г	г		ккал	B1, мг	C, мг	A, мкг	E мг, ток. экв.	Ca, мг	P, мг	Mg, мг				
День 6 (понедельник)																	
Завтрак																	
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	160,92	226	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Ватрушка с творогом или Выпечка п/п	50	5,35	3,21	18,72	125,11	0,04	0,08	12,15	0,96	39,73	62,48	8,12	0,41	0,07	7,03	559	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	0,05	0,00	0,02	0,01	0,90	13	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
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	0,00	420	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
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	1,28	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за завтрак:	500	19,20	18,99	87,35	597,08	0,17	0,21	87,43	2,89	218,84	233,74	34,26	2,58	0,17	170,12		
Обед																	
1 Салат из свеклы с солеными огурцами	60	0,71	4,27	4,26	58,33	0,01	2,16	0,79	2,17	17,82	20,42	10,49	0,65	0,02	3,14	83	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	27,04	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	111,05	256	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	16,45	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	0,00	455	Сборник для предп.общест.питания при общеобразов. школах - Хлебпродинформ, 2004 г
6 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	1,92	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
7 Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,66	24,60	120,18	0,10	0,00	0,00	0,54	17,40	90,00	28,20	2,34	0,05	2,64	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за обед:	820	31,74	17,77	120,04	766,99	0,46	5,62	235,61	7,87	137,18	505,25	187,41	7,96	0,30	162,24		
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	0,00	ПП	ПП
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	0,00	430	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за полдник:	240	3,41	4,12	53,72	265,58	0,03	0,38	4,00	1,45	16,40	43,43	9,68	1,15	0,02	0,00		
Итого за день:	1560	54,34	40,87	261,11	1629,65	0,67	6,21	327,04	12,21	372,43	782,42	231,35	11,69	0,50	332,36		

приготавливаемых блюд
категории: 7-11 лет

X

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ккал	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	I, мкг	№ по сборнику	Наименование сборника
	г	г	г	г		B1, мг	C, мг	A, мкг	E мг, ток. экв.	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг				
День 7 (вторник)																	
Завтрак																	
1 Каша овсяная	200	3,73	8,61	17,74	163,39	0,09	0,30	38,87	0,39	73,61	105,46	26,71	0,76	0,09	21,29	196	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2 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	7,92	418	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3 Творог для детского питания	50	4,25	2,25	1,75	44,25	0,02	0,25	25,00	0,10	82,00	110,00	11,50	0,20	0,14	0,00	ПП	ПП
4 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	0,00	9	ПП
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	1,28	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за завтрак:	510	16,19	16,32	68,80	486,79	0,20	1,07	79,21	1,87	284,22	383,35	89,57	3,47	0,38	30,49		
Обед																	
1 Икра из кабачков	60	0,72	2,82	4,62	46,74	0,02	5,76	0,00	1,26	19,20	18,00	7,80	0,48	0,02	0,00	25	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	19,56	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	22,71	302	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	16,36	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	0,11	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	1,28	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	1,76	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за обед:	780	23,80	15,63	108,13	668,43	0,30	11,73	299,50	5,55	90,05	362,10	96,78	5,90	0,23	61,79		
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	6,30	544	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2 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	0,00	476	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за полдник:	250	3,95	3,22	44,13	221,32	0,05	0,45	19,77	0,63	25,87	46,96	8,22	0,77	0,05	6,30		
Итого за день:	1540	43,94	35,17	221,06	1376,54	0,54	13,25	398,48	8,06	400,15	792,41	194,57	10,13	0,66	98,57		

приготавливаемых блюд
категория: 7-11 лет

X

Жители категория: 7-11 лет																		
Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	I, мкг	№ по сборнику	Наименование сборника	
	г	г	г	г	ккал	В I, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг					
День 8 (среда)																		
Завтрак																		
1	Каша манная	200	6,02	6,77	27,51	195,09	0,06	0,68	32,83	0,42	142,33	121,38	19,84	0,36	0,17	10,30	195	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	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	0,00	16	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	0,05	0,00	0,02	0,01	0,90	13	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	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	0,00	377	Для обучающихся во всех обр уч Могилыный 2011, ТТК
5	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	2,56	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за завтрак:	500	14,96	18,28	72,59	514,74	0,16	1,41	84,09	1,94	264,21	239,22	39,26	1,88	0,25	13,76		
Обед																		
1	Салат из отварной моркови с сыром	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	9,34	69	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	28,10	119	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Биточки рубленные 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	16,87	318	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	120,61	227	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	0,01	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	1,28	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,66	24,60	120,18	0,10	0,00	0,00	0,54	17,40	90,00	28,20	2,34	0,05	2,64	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за обед:	800	29,08	21,19	109,37	744,48	0,34	11,49	784,91	7,06	191,89	393,68	98,73	6,16	0,30	178,86		
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	5,54	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	0,25	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	5,79		
	Итого за день:	1550	46,87	41,06	216,23	1421,94	0,53	13,79	874,64	9,81	476,98	667,07	145,04	8,85	0,58	198,41		

X

Х																		
Наименование		Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ккал	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	I, мкг	№ по сборнику	Наименование сборника
							B 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг				
День 9 (четверг)																		
Завтрак																		
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	51,15	232	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
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	0,00	420	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
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	6,31	551	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
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	1,92	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за завтрак:		510	28,14	22,90	60,16	559,26	0,21	0,41	277,62	2,56	177,97	388,21	41,23	5,05	0,67	59,39		
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	14,10	90	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2 Суп картофельный с бобовыми (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	25,66	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	0,46	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	67,84	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	0,00	484	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6 Хлеб из муки пшеничной		20	1,50	0,18	8,94	43,34	0,02	0,00	0,00	0,34	4,00	13,00	2,80	0,22	0,01	0,64	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	1,76	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за обед:		720	23,72	19,05	107,42	696,04	0,36	13,66	266,77	9,19	89,22	363,01	105,30	8,07	0,24	110,46		
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	0,00	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	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	0,00		
Итого за день:		1470	55,49	46,07	211,37	1482,03	0,60	14,08	555,59	13,15	302,72	789,29	155,54	14,02	0,94	169,85		

X

Наименование		Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ккал	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	I, мкг	№ по сборнику	Наименование сборника
							B 1, мг	C, мг	A, мкг	E мг, ток. экв.	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг				
День 10 (пятница)																		
Завтрак																		
1	Пшеница	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	31,21	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	0,00	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	1,76	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	0,00	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	1,28	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за завтрак:		550	11,52	7,75	57,35	345,27	0,18	4,49	42,62	1,04	215,13	221,70	52,28	3,74	0,17	34,25		
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	2,37	20	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Суп крестьянский с крупой	200	1,88	3,63	9,96	80,00	0,04	7,21	124,68	1,53	27,43	50,95	15,00	0,55	0,03	18,59	137	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Гуляш из мяса птицы	90	8,64	2,38	2,56	66,18	0,04	1,11	58,79	0,07	10,69	79,96	10,17	0,82	0,07	20,86	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	60,69	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	0,53	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	1,28	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	1,76	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за обед:		780	22,35	15,01	106,89	652,03	0,28	12,54	269,50	6,24	97,00	286,22	70,52	5,25	0,20	106,08		
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	5,54	558	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	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	0,11	160242	Сборник рец.блюд и кулин.изд. для обуч. образов.organiz.под ред. С.В. Маслова, 2015
Итого за полдник:		250	3,13	1,60	44,43	204,61	0,05	0,32	5,80	0,86	30,22	50,78	11,80	0,96	0,04	5,65		
Итого за день:		1580	37,00	24,36	208,66	1201,91	0,52	17,35	317,92	8,14	342,35	558,69	134,60	9,95	0,41	145,98		
Итого за 5 дней:		7700	237,63	187,54	1118,43	7112,07	2,86	64,68	2473,67	51,37	1894,62	3589,87	861,09	54,64	3,09	945,16		
Итого в среднем за 10 дней:		1553	46,94	35,64	228,86	1424,00	0,59	16,40	507,14	9,45	404,73	728,19	180,15	10,47	0,60	201,02		

X

X																	
Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	I, мкг	№ по сборнику	Наименование сборника
						B 1, мг	C, мг	A, мкг	E мг, ток. экв.	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг				
День 1 (понедельник)																	
Завтрак																	
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	177,01	226	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
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	7,92	418	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
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	1,76	403	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
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	1,28	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	187,97		
Обед																	
1 Салат из квашеной капусты	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	2,00	57	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	35,13	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	123,38	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	80,91	354	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5 Напиток вишневый	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	0,00	474	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6 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	1,92	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
7 Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,66	24,60	120,18	0,10	0,00	0,00	0,54	17,40	90,00	28,20	2,34	0,05	2,64	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за обед:	950	29,66	16,34	127,81	776,95	0,45	50,76	166,11	6,41	211,33	499,07	150,38	6,84	0,35	245,98		Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
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	6,30	544	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2 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	0,00	476	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за полдник:	250	3,95	3,22	44,13	221,32	0,05	0,45	19,77	0,63	25,87	46,96	8,22	0,77	0,05	6,30		
Итого за день:	1760	52,22	31,22	265,73	1552,73	0,70	55,84	251,80	9,19	557,52	859,70	233,86	12,92	0,65	440,25		

X

Х																	
Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	I, мкг	№ по сборнику	Наименование сборника
						В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг				
День 2 (Вторник)																	
Завтрак																	
Пшеничная каша	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	39,01	199	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
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	0,00	9	ПП
Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	0,05	0,00	0,02	0,01	0,90	13	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
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	0,00	16	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
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	3,17	378	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
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	2,56	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за завтрак:	570	18,32	20,25	97,61	645,93	0,26	0,80	81,50	2,35	280,96	317,77	66,69	2,98	0,26	45,64		
Обед																	
Салат "Осенний"	100	1,73	4,66	11,79	96,01	0,06	5,98	241,31	2,37	22,04	50,21	23,64	0,95	0,05	17,20	99	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
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	33,68	157	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
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	18,75	318	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
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	144,74	227	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
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	0,11	160242	Сборник рецептов и culin. изд. для обуч. образов. организ. под ред. С.В. Маслова, 2015
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	1,28	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,66	24,60	120,18	0,10	0,00	0,00	0,54	17,40	90,00	28,20	2,34	0,05	2,64	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за обед:	930	31,66	21,45	129,50	837,69	0,42	19,85	496,72	7,15	162,65	425,42	112,19	7,25	0,33	218,40		
Полдник																	
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	1,24	558	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
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	0,00	377	Для обучающихся во всех обр уч Могильный 2011, ТПК
Итого за полдник:	250	3,27	2,27	38,27	186,59	0,04	0,95	7,51	0,91	21,62	39,48	8,92	1,08	0,04	1,24		
Итого за день:	1750	53,25	43,97	265,37	1670,22	0,72	21,59	585,73	10,41	465,23	782,67	187,80	11,31	0,63	265,28		

X

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	I, мкг	№ по сборнику	Наименование сборника
	г	г	г	г	ккал	B 1, мг	C, мг	A, мкг	E мг, ток. экв.	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг				
День 3 (среда)																	
Завтрак																	
1 Каша овсяная	250	4,67	10,77	22,17	204,24	0,11	0,37	48,59	0,49	92,01	131,83	33,39	0,94	0,11	26,61	196	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2 Чай для детского питания	50	4,25	2,25	1,75	44,25	0,02	0,25	25,00	0,10	82,00	110,00	11,50	0,20	0,14	0,00	ПП	ПП
3 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	0,00	420	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4 Молоко сгущенное	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	0,05	0,00	0,02	0,01	0,90	13	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5 Хлеб из муки пшеничной	60	4,51	0,53	26,81	130,03	0,07	0,00	0,00	1,02	12,00	39,00	8,40	0,66	0,02	1,92	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за завтрак:	570	13,64	21,83	56,31	476,24	0,19	0,65	103,80	1,71	190,38	285,90	55,59	2,34	0,28	29,43		
Обед																	
1 Пюре из кабачков	100	1,20	4,70	7,70	77,90	0,03	9,60	0,00	2,10	32,00	30,00	13,00	0,80	0,03	0,00	25	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2 Суп пюре овощной	240	2,21	2,61	10,14	72,86	0,05	6,17	186,15	0,22	45,27	52,34	17,15	0,54	0,06	33,18	130	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3 Супарник 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	0,46	487	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4 Рыба (филе), тушеная 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	81,64	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	0,77	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	0,25	481	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
7 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	2,56	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
8 Хлеб ржано-пшеничный	80	5,28	0,88	32,80	160,24	0,14	0,00	0,00	0,72	23,20	120,00	37,60	3,12	0,06	3,52	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за обед:	990	28,92	16,28	146,39	847,78	0,42	17,33	429,43	6,73	154,15	480,73	144,24	6,87	0,27	122,37		
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	0,00	ПП	ПП
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	0,00	430	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за полдник:	240	3,41	4,12	53,72	265,58	0,03	0,38	4,00	1,45	16,40	43,43	9,68	1,15	0,02	0,00		
Итого за день:	1800	45,97	42,23	256,42	1589,60	0,65	18,36	537,22	9,89	360,93	810,06	209,51	10,37	0,58	151,80		

X

Наименование	X																		
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	I, мкг	№ по сборнику	Наименование сборника		
						B 1, мг	C, мг	A, мкг	E мг, ток. экв.	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг						
г	г	г	г	г	ккал	День 4 (четверг)													
Завтрак																			
Чай зеленый	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	30,58	202	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016		
Блины с начинкой из творога 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	7,92	418	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016		
Блины с творогом или сметаной 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	6,31	551	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016		
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	1,92	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016		
Итого за завтрак:	560	19,08	14,45	114,29	663,54	0,22	1,24	69,26	1,89	289,76	380,00	97,08	3,47	0,37	46,74				
Обед																			
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	3,94	20	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016		
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	34,19	135	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016		
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	97,89	334	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016		
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	0,00	455	Сборник для предп. общест. питания при общеобразов. школах - Хлебпродинформ, 2004 г		
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	2,56	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016		
Хлеб ржано-пшеничный	80	5,28	0,88	32,80	160,24	0,14	0,00	0,00	0,72	23,20	120,00	37,60	3,12	0,06	3,52	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016		
Итого за обед:	930	32,22	22,30	131,70	856,34	0,53	20,29	565,62	11,33	164,03	493,27	138,36	8,33	0,35	142,10				
Полдник																			
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	0,00	ПП	ПП		
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	0,25	481	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016		
Итого за полдник:	250	3,01	2,41	44,21	210,50	0,04	0,56	0,42	0,03	7,59	26,34	5,60	0,69	0,01	0,25				
Итого за день:	1740	54,30	39,16	290,19	1730,39	0,79	22,09	635,30	13,24	461,38	899,61	241,04	12,49	0,74	189,09				

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12-18 лет

X

Меню приготавливаемых блюд																			Х
Возрастная категория: 12-18 лет																			
№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	I, мкг	№ 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	35,05	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	0,00	16	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
3	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	0,00	420	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
4	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	6,30	544	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
5	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	2,56	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
	Итого за завтрак:	590	20,92	16,85	92,36	604,82	0,27	1,10	89,56	2,28	339,57	373,55	95,43	3,74	0,38	43,91			
Обед																			
1	Салат из отварной моркови с сыром	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	15,56	69	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
2	Суп картофельный с рыбой	250	9,59	4,57	12,90	131,13	0,08	6,74	198,15	1,86	81,15	131,45	41,23	1,09	0,10	51,84	134	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	23,18	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	72,83	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	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	1,28	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,66	24,60	120,18	0,10	0,00	0,00	0,54	17,40	90,00	28,20	2,34	0,05	2,64	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
	Итого за обед:	930	36,05	22,88	126,25	855,15	0,39	10,04	1270,57	8,96	259,35	489,16	129,52	6,60	0,35	167,33			
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	6,31	551	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	0,01	450	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
	Итого за полдник:	250	4,11	3,25	35,64	188,23	0,05	2,31	19,99	0,63	29,81	48,29	8,91	0,63	0,05	6,33			
	Итого за день:	1770	61,08	42,98	254,26	1648,20	0,71	13,45	1380,12	11,86	628,73	911,00	233,86	10,97	0,78	217,57			
	Итого за 5 дней:	8820	266,82	199,55	1331,97	8191,13	3,57	131,35	3390,17	54,60	2473,79	4263,03	1106,06	58,06	3,38	1263,99			

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12-18 лет

X

Меню приготавливаемых блюд																			№	
Возрастная категория: 12-18 лет																			А	
№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	I, мкг	№ по сборнику	Наименование сборника		
		г	г	г	г	ккал	B 1, мг	C, мг	A, мкг	Е мг, ток. экв.	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг						
День 6 (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	177,01	226	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016		
2	Ватрушка с творогом или Выпечка п/п	50	7,86	4,16	31,61	195,30	0,06	0,13	18,84	0,98	62,62	94,88	11,99	0,60	0,11	4,65	559	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016		
3	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	0,05	0,00	0,02	0,01	0,90	13	Для обуч образовательных организаций 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	0,00	420	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016		
5	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	2,56	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016		
	Итого за завтрак:	560	25,78	21,01	122,64	782,72	0,24	0,26	98,63	3,71	266,41	306,16	45,56	3,32	0,23	185,12				
Обед																				
1	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1,19	7,12	7,10	97,21	0,01	3,60	1,32	3,62	29,70	34,03	17,49	1,09	0,03	5,24	83	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	33,80	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	123,38	256	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	19,74	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	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	1,28	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016		
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,66	24,60	120,18	0,10	0,00	0,00	0,54	17,40	90,00	28,20	2,34	0,05	2,64	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016		
	Итого за обед:	930	34,24	22,81	123,06	834,49	0,50	7,90	291,01	9,75	155,53	564,37	216,99	9,01	0,34	186,08				
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	0,00	ПП	ПП		
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	0,00	430	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016		
	Итого за полдник:	240	3,41	4,12	53,72	265,58	0,03	0,38	4,00	1,45	16,40	43,43	9,68	1,15	0,02	0,00				
	Итого за день:	1730	63,43	47,93	299,42	1882,78	0,77	8,54	393,64	14,91	438,33	913,96	272,23	13,48	0,60	371,20				

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12-18 лет

X

Возрастная категория: 12-18 лет																		
№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	I, мкг	№ по сборнику	Наименование сборника
		г	г	г	г	ккал	B 1, мг	C, мг	A, мкг	E мг, ток. экв.	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг				
День 7 (вторник)																		
Завтрак																		
1	Каша овсяная	250	4,67	10,77	22,17	204,24	0,11	0,37	48,59	0,49	92,01	131,83	33,39	0,94	0,11	26,61	196	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	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	7,92	418	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Творог для детского питания	50	4,25	2,25	1,75	44,25	0,02	0,25	25,00	0,10	82,00	110,00	11,50	0,20	0,14	0,00	ПП	ПП
4	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	0,00	9	ПП
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	1,28	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за завтрак:	560	17,12	18,47	73,23	527,64	0,22	1,14	88,93	1,97	302,63	409,71	96,25	3,66	0,40	35,81		
Обед																		
1	Икра из кабачков	100	1,20	4,70	7,70	77,90	0,03	9,60	0,00	2,10	32,00	30,00	13,00	0,80	0,03	0,00	25	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	24,45	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	25,24	302	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	19,64	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	0,11	160242	Сборник рец.блюд и кулин.изд. для обуч. образов.organiz под ред. С.В. Маслова, 2015
6	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	1,92	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,66	24,60	120,18	0,10	0,00	0,00	0,54	17,40	90,00	28,20	2,34	0,05	2,64	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за обед:	950	29,53	19,96	138,56	852,04	0,39	17,03	364,35	7,44	120,54	457,30	125,49	7,69	0,29	73,99		
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	6,30	544	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	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	0,00	476	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за полдник:	250	3,95	3,22	44,13	221,32	0,05	0,45	19,77	0,63	25,87	46,96	8,22	0,77	0,05	6,30		
	Итого за день:	1760	50,60	41,66	255,92	1601,00	0,66	18,62	473,05	10,04	449,04	913,98	229,96	12,12	0,75	116,10		

X

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12-18 лет

№ п/п		Наименование						Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	I, мкг	№ по сборнику	Наименование сборника
			Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг				
День 8 (среда)																			
Завтрак																			
			250	7,52	8,47	34,39	243,86	0,08	0,85	41,04	0,53	177,91	151,73	24,80	0,46	0,21	12,87	195	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
1	Каша манная		250	7,52	8,47	34,39	243,86	0,08	0,85	41,04	0,53	177,91	151,73	24,80	0,46	0,21	12,87	195	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	0,00	16	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Масло сливочное		10	0,08	8,25	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	0,05	0,00	0,02	0,01	0,90	13	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	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	0,00	377	Для обучающихся во всех обр уч Могилыный 2011, ТТК
5	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	2,56	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за завтрак:		550	16,46	19,98	79,47	563,51	0,17	1,58	92,30	2,05	299,79	269,57	44,22	1,98	0,29	16,33		
Обед																			
			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	15,56	69	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
1	Салат из отварной моркови с сыром		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	15,56	69	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	35,13	119	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Биточки 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	18,75	318	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Макаронны 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	144,74	227	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	0,01	450	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	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	2,56	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный		60	3,96	0,66	24,60	120,18	0,10	0,00	0,00	0,54	17,40	90,00	28,20	2,34	0,05	2,64	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за обед:		970	36,35	28,48	138,94	957,45	0,42	13,85	1219,05	10,19	263,68	491,37	124,77	7,31	0,37	219,39		
Полдник																			
			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	1,24	558	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
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	1,24	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	0,25	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	1,49		
	Итого за завтрак+обед:		1770	55,97	50,75	254,13	1697,13	0,64	16,27	1319,02	13,17	582,50	795,97	176,29	10,11	0,69	237,21		

Меню приготовляемых блюд
Возрастная категория: 12-18 лет

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 приложение №8

X

Х																		
п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				В2, мг	I, мкг	№ 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	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	56,27	232	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Чай	200	0,13	0,03	8,50	22,83	0,00	0,03	0,21	0,00	3,17	5,02	2,30	0,52	0,01	0,00	420	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	6,31	551	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Хлеб из муки пшеничной	80	6,02	0,70	33,74	173,38	0,09	0,00	0,00	1,36	16,00	52,00	11,20	0,88	0,02	2,56	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за завтрак	550	31,59	24,98	69,45	629,00	0,24	0,44	303,38	2,99	195,79	431,06	46,33	5,60	0,74	65,14		
Обед																		
1	Салат картофельный с растительным маслом	100	1,34	6,47	12,08	112,73	0,07	6,56	1,66	3,18	12,96	45,01	17,46	0,72	0,05	23,50	90	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	32,41	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	0,46	487	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Плов куриный	220	15,10	11,70	33,79	308,89	0,08	2,45	191,08	4,71	26,71	185,97	41,69	1,75	0,12	74,63	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	0,00	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	1,28	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,66	24,60	120,18	0,10	0,00	0,00	0,54	17,40	90,00	28,20	2,34	0,05	2,64	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за обед:	870	29,55	24,10	136,20	879,86	0,49	17,43	309,03	11,90	113,14	459,51	134,93	9,86	0,31	134,92		
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	0,00	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	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	0,00		
	Итого за день:	1660	64,77	53,20	249,43	1735,59	0,76	17,88	623,61	16,30	344,46	928,65	190,28	16,36	1,07	200,06		

ых блюд
12-18 лет

Х																	
наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	I, мкг	№ по сборнику	Наименование сборника
						B 1, мг	C, мг	A, мкг	E мг, ток. экв.	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг				
День 10 (пятница)																	
Завтрак																	
	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	39,01	199	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	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	0,00	16	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
ности	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	1,76	403	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	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	0,00	420	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
ной	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	1,28	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	600	12,85	8,87	63,62	385,66	0,21	4,59	47,22	1,07	237,60	251,97	60,05	3,95	0,20	42,05		
Обед																	
	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	3,94	20	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
рупой	250	2,35	4,54	12,45	100,00	0,04	9,01	155,85	1,91	34,29	63,69	18,75	0,68	0,04	23,24	137	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	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	23,18	311	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
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	72,83	340	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
ежих (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	0,53	451	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
чной	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	1,92	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
ный	60	3,96	0,66	24,60	120,18	0,10	0,00	0,00	0,54	17,40	90,00	28,20	2,34	0,05	2,64	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	950	28,21	20,70	137,00	847,19	0,39	16,47	358,48	9,13	131,13	375,83	96,43	6,94	0,25	128,28		
Полдник																	
м 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	1,24	558	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
бухих (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	0,11	160242	Сборник рец.блюд и кулин.изд. для обуч. образов.organiz.под ред. С.В. Маслова, 2015
	250	3,46	2,30	45,88	218,05	0,06	0,28	7,83	0,99	28,37	51,64	12,05	0,97	0,04	1,35		
	1800	44,52	31,87	246,49	1450,89	0,65	21,35	413,52	11,18	397,10	679,44	168,52	11,86	0,49	171,68		
	8720	279,29	225,41	1305,39	8367,40	3,48	82,67	3222,85	65,59	2211,43	4232,00	1037,29	63,92	3,59	1096,25		
10 дней:	1754	54,61	42,50	263,74	1655,85	0,71	21,40	661,30	12,02	468,52	849,50	214,33	12,20	0,70	236,02		

