

СОГЛАСОВАНО:

" 21 " августа 2022г.

Начальник управления образования  
Администрации Одинцовского  
городского округа

О.А. Ткачева

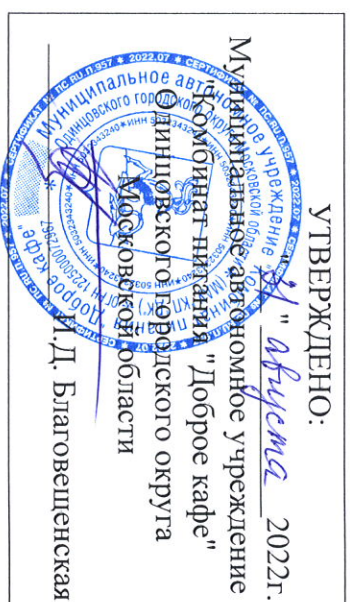


УТВЕРЖДЕНО:

" 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 / Кухонная 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. двр.	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	В2, мг	К, мг	Na, мг	Cl, 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 (горголтши)	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	5,4	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	Мg, мг	Fe, мг	В2, мг	К, мг	Na, мг	Ca, 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 рубленые 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	Макароны 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 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 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 (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 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	г	г	г	г	г	г		г	г	г	г	г	г	г	г	г	г					г
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. экв.	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	P, мг	Mg, мг	Ca, мг	Fe, мг				
День 5 (пятница)																						
Завтрак																						
1	Омлет с сыром запеченный	200	23,64	30,23	3,32	379,93	0,11	0,47	94,03	0,98	187,23	23,62	31,09	3,57	0,72	31,22	231	Для 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, куражи 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 свежих (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 сезону	100	0,8	0,2	7,5	33	0,06	38	0	0,2	33	0	11	0,1	0,03	0	403	Для общ. образовательных организаций Кучва, 2016				
5	Копilot из зам. ягода (смородина)	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	1885,73	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	7838,93	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		Бесен		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				
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	Щи из свеж. капусты со сметаной и маслом	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	Ириски финские и хлопья из круп сладкие 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 (популярный)	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	Крепированный 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 речная	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	Ириски сахарные 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	Копilot из пшеницы (блинчики)	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 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	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	Рулоч из укса 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 сладкие	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 (варьянт 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	9,24	250,3	251,37	140,15	9,02	0,48	60,09										

№ 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. доза	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг	I, мкг	B1, мг	C, мг				
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 Курча, 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 Курча, 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 Курча, 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 Курча, 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 Курча, 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 Курча, 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 Курча, 2016				
2	Суп картофельный с фасолью (с горохом)	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	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 Курча, 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 Курча, 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 общественных 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 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	30.09	13.98	89.27	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 Курча, 2016				
2	Соес выпеченный	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 Курча, 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 Курча, 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 Курча, 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 Курча, 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						Минеральные вещества							№ по сборнику	Наименование источника
							В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг, % от ЗВР	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	В2, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, 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 Кчмч, 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 Кчмч, 2016			
3	Сыр (порушки)	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 Кчмч, 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 Кчмч, 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 Кчмч, 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																					
1	Салат «Сметана» 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 Кчмч, 2016			
2	Суп вермишевый 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 Кчмч, 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 Кчмч, 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 Кчмч, 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 Кчмч, 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 Кчмч, 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 Кчмч, 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 Кчмч, 2016			
3	Кусочки консервированная	40	4,12	1,96	24	130,12	0,15	0	0	0,52	40	0	41,6	1,48	0,06	2,08	29	Для общ. образовательных организаций Кчмч, 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 предг. общест. питания при общ.образовании школ - Хельсинки - 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 Кчмч, 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, мг	E, мг, токс. доз.	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Na, мг	K, 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 Курча, 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 Курча, 2016		
3	Сыр (шуршави)	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 Курча, 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 Курча, 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 Курча, 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 Курча, 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 Курча, 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 Курча, 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 Курча, 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 Курча, 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 Курча, 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 Курча, 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				
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 Курча, 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 Курча, 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 Курча, 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, мкг	Е, мг, токс. экв.	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг	I, мкг	Ca, мг	P, мг				
День 1 (понедельник)																						
Завтрак																						
1	Магарины 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 сезонности	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	0,31	7,05	0	3,9	0,56	0,01	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	13,52	56,32	9,15	13,87	26,42	14,05	0,62	0,02	1,17	79	Для общ. образовательных организаций Кучма, 2016				
2	Суп вермишелевый на курице	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	83,18	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	223,17	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	20,36	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			
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	ПТ			
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 (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			
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:		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			
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			
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			
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			
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 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	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			
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			
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			
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	ПТ			
5	Кусель ягодный (сморщина)	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:		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	1385,48	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	К, мг	Л, мг	Л, 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	0	3,65	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 завтраки-обеды:		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 обедами-полдниками:		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	0,25	145,62	3,47	41,73	0,66	0,17	11,48	202	Для общ. образовательных организаций Кувча, 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 Кувча, 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 Кувча, 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 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:	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	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 мясными фрикадельками	250 205,45	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 Кувча, 2016				
3	Сардельки, колбаски (сосиски) отварные	100	10,56	17,56	1,56	206,44	0,16	0	0	0,41	18,4	152,33	17,38	1,94	0,1	0	256	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	Для общ. образовательных организаций 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	Сборник для презл. обществ. питания при образоват. школках - "Хлебродниформ", 2004 г.				
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	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	Улитки на масле пшеницы	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 Кувча, 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 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	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03	0	0	0,51	7,05	0	3,9	0,36	0,01	0	18	Для общ. образовательных организаций Кувча, 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
Итого за завтрак:		560	32,77	44,24	73,24	822,72	0,27	5,47	128,03	3,6	295,78	23,67	57,39	5,52	0,8	34,62		
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 свеклой	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
Итого за обед:		890	36,08	64,45	138,61	1278,72	0,58	28,77	265,78	10,3	291	75,7	90,16	6,37	0,34	16,14		
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	
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 (сморана)	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
Итого за полдник:		505	15,06	20,82	118,68	722,31	0,25	68,51	50,29	4,95	208,72	169,95	47,69	1,92	0,26	8,55		
Итого за завтрак+обед:		1450	64,85	108,69	211,85	2101,44	0,48	34,24	393,81	13,9	586,78	99,37	147,55	11,89	1,14	50,76		
Итого за обед+полдник:		1395	51,14	85,27	257,29	2001,03	0,43	97,28	316,07	15,25	499,72	245,65	137,85	8,29	0,6	24,69		
Итого за завтрак+обед за 5 дней:		7270	307,22	404,35	1069,97	9149,95	3,9	238,89	2204,21	63,5	3062,07	1307,15	935,98	414,53	4,49	193,4		
Итого за обед+полдник за 5 дней:		7255	281,64	330	1038,64	8251,39	4,22	317,16	2089,59	69,22	1818,91	1495,08	1063,52	417,65	3,14	316,85		

№ 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, %о.к. д.в.	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	В2, мг	1, мкг	Мг, мг	Ca, мг		
День 6 (позднее)																				
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 Морозовых 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 ПП		
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		
Итого за завтрак:		570	18,82	26,49	70,53	598,22	0,19	2,25	95,8	1,73	204,93	162,8	61,28	2	0,27	9,7				
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	Индюшка 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	Котлетки из мяса курицы (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		
Итого за обед:		890	35,17	44,99	101,24	950,5	0,42	50,84	162,42	11,99	372,33	250,08	130,3	6,33	0,46	22,9				
Полдник																				
1	Пряник малиновый	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 Молчанский 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 ПП		
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		
Итого за полдник:		515	19,85	15,52	139,06	775,8	0,24	5,6	43,53	2,52	234,78	184,57	43,58	2,45	0,35	14,14				
Итого за завтрак+обед:		1460	53,99	71,48	171,77	1548,72	0,61	53,09	258,22	13,72	577,26	412,88	191,58	8,33	0,73	32,6				
Итого за обед+полдник:		1405	55,02	60,51	240,3	1726,3	0,66	56,44	205,95	14,51	607,11	434,65	173,88	8,78	0,81	37,04				

№ п/п	Наименование	Выход		Безжиры		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность ккал	Витаминный		Минеральные вещества		№ по сборнику	Наименование организации		
		г	г	г	г	г	г	В.1. мг	С. мг		А. мг	Е. мг. токс. др.	Са. мг	Р. мг			Мг. мг	Fe. мг
День 7 (вторник)																		
Завтрак																		
1	Издалия фирменные и хлопья на крупе с маслом с молоком	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 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 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 ростовская	250	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	Издалия макаронные 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 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 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	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 мясной (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	1505,59	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	Л. мкг																									
Завтрак																						Обед		Полдник																					
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	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	Мясо свиное	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																						Полдник																							
1	Салат из квашеной 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 (горюхи)	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																						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. мг	Е. мг. токс. экв.	Са. мг	Р. мг	Мг. мг	Fe. мг	В2. мг	1. мг		
День 9 (четверг)																		
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	Зеленый 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	379,53	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 вермишелевый 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 плодово-ягодных (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	0,58	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	Виточки р/бленые куриные	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 плодово-ягодных	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. школах - 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 Кувва, 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 Кувва, 2016				
3	Сыр (пропирами)	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 Кувва, 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 Кувва, 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 Кувва, 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 Кувва, 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 Кувва, 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 Кувва, 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 Кувва, 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 Кувва, 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 Кувва, 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 Кувва, 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 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 Кувва, 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 Кувва, 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 Кувва, 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		