

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ «СОШ №25»



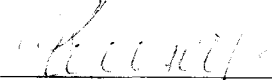
Т.Г.Петросова

«27» декабря 2021 г.

М.П.

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор
ООО «Комбинат Питания»



В.Е.Клоков

«27» декабря 2021 г.

М.П.

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

для организации питания обучающихся МБОУ «Средняя образовательная школа №25»

Сергиево-Посадского городского округа Московской области на 2022 год

(возрастная категория 7 - 11 лет)

Меню приготовляемых блюд
Возрастная категория: 7-11 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 1 (понедельник)																		
Завтрак																		
1	Макароны с сыром	200	15,09	13,64	48,96	378,98	0,13	0,22	95,20	1,24	85,54	7,41	22,39	1,45	0,13	1,40	226	Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	4,39	4,04	16,42	119,60	2,42	0,72	18,90	0,90	165,38	3,60	32,80	1,74	0,16	18,80	418	Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016
3	Фрукты свежие по сезонности	100	0,80	0,20	7,50	35,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	0,00	11,00	0,10	0,03	0,00	399	Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016
Итого за завтрак:		520	21,78	18,46	83,16	585,92	2,64	38,94	115,20	1,78	290,62	11,04	68,79	3,53	0,32	20,20	1061,00	
Обед																		
1	Неро из кабачков Помидор свежий	60	0,72	2,82	4,62	46,74	0,02	5,76	0,00	1,26	19,20	0,00	7,80	0,48	0,02	0,00	25	Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016
2	Суп вермишелевый на куриб	200	2,01	3,53	12,52	89,90	0,04	1,20	12,00	0,33	8,16	0,02	6,72	0,38	0,02	1,24	156	Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016
3	Рис из мяса птицы (курица)	240	26,72	24,64	30,05	418,86	0,25	17,03	73,01	2,56	56,02	22,53	59,59	3,24	0,28	13,68	334	Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016
4	Компот из яблок сухих	200	0,64	0,05	29,10	119,39	0,00	0,80	160,00	0,00	19,00	0,00	14,72	480,06	0,03	0,00	455	Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016
6	Хлеб ржаной пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	0,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016
Итого за обед:		760	33,83	32,06	106,33	849,20	0,38	24,79	245,01	4,85	207,08	22,55	101,43	485,65	0,36	18,92		
Полдник																		
1	Компот фруктовый (овощный)	90	13,41	12,98	11,57	216,70	0,06	0,00	0,00	1,62	11,62	11,72	16,82	1,98	0,10	4,41	302	Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016
2	Капша гречневая	150	6,32	5,36	28,53	187,64	0,21	0,00	13,50	0,44	10,52	0,02	99,80	3,35	0,10	2,94	341	Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016
3	Салат из моркови с растительным маслом / Кукуруза консерв	50	0,61	2,05	3,24	33,82	0,03	2,35	0,00	1,07	12,69	0,00	17,86	0,33	0,03	2,35	58	Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016
4	Напиток клубничный	200	0,01	0,04	12,83	51,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	476	Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	0,00	5,20	0,48	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016
Итого за полдник:		530	23,35	21,59	76,73	594,60	0,35	2,35	13,50	3,82	44,59	11,74	139,68	6,17	0,25	9,70		
Итого за завтрак+обед:			55,61	50,53	189,49	1435,11	3,02	63,74	358,21	6,63	497,70	33,59	170,22	489,17	0,68	39,12		
Итого за обед+полдник:			57,17	53,65	183,06	1443,79	0,73	27,14	258,51	8,66	251,67	34,29	241,12	491,82	0,61	28,62		
День 2 (Вторник)																		
Завтрак																		
1	Капша пшеничная	200	5,75	5,07	27,53	178,77	0,14	0,46	17,40	0,11	101,89	2,29	35,63	0,91	0,14	8,37	199	Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016
2	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	0,00	4,00	0,42	0,01	0,00	9	ПП
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	0,00	13	Для школ. Перевалова 2013
4	Сыр (полезный)	10	2,32	2,95	0,00	35,83	0,00	0,07	26,00	0,05	22,00	2,32	3,50	0,10	0,03	0,00	16	Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016
5	Чай с молоком	200	2,40	2,56	9,75	71,66	0,02	0,48	12,00	0,00	100,45	2,40	11,20	0,10	0,10	7,20	378	Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07	0,00	0,00	1,02	14,10	0,00	7,80	0,72	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016
Итого за завтрак:		500	16,55	22,53	83,09	601,56	0,24	1,01	87,40	1,98	245,44	7,06	62,13	2,27	0,28	16,47		
Обед																		
1	Салат из свежих с маслом раст	60	0,31	2,18	1,82	28,12	0,00	2,07	0,00	0,97	7,65	0,00	4,55	0,29	0,01	1,45	82	Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016
2	Винегрет капуста со сметаной и курами	200	3,12	4,32	6,74	78,34	0,05	15,77	10,90	1,02	122,58	1,73	17,96	0,68	0,06	3,66	157	Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016
3	Торт из мясного	90	13,69	16,66	13,15	257,31	0,07	0,90	5,40	2,64	13,72	11,75	18,18	2,05	0,11	4,91	306	Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016
4	Рис с овощами	150	3,38	4,18	35,62	193,59	0,05	1,50	13,50	0,29	11,50	0,02	28,57	0,62	0,03	1,99	360	Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016
5	Компот из яблок свежих (яблоки)	200	0,12	0,12	22,92	93,24	0,01	3,00	0,00	0,06	5,40	0,00	2,70	0,72	0,01	0,60	451	Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016
7	Хлеб ржаной пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	0,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016
Итого за обед:		760	24,46	28,48	110,28	794,89	0,25	23,24	29,80	5,69	265,54	13,48	84,55	5,84	0,23	16,60		
Полдник																		
1	Рыба запеченная с картофелем, по-русски	200	20,65	12,12	25,72	294,48	0,21	10,13	55,40	3,22	374,84	17,39	57,08	1,54	0,23	114,03	249	Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016
2	Овощи консервированные без уксуса	40	0,32	0,04	0,68	4,36	0,01	2,00	0,00	0,04	9,20	0,00	5,60	0,24	0,01	1,20	36	Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016

3	Печенье	20	1,80	1,96	14,88	83,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	0,00	4,00	0,42	0,01	0,00	9	III
4	Кисель ягодный (смородина)	200	0,17	0,06	14,08	57,56	0,00	16,00	0,00	0,11	10,62	0,00	4,96	0,23	0,01	0,16	430	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07	0,00	0,00	1,02	14,10	0,00	7,80	0,72	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за полдник:	520	27,13	15,92	86,20	596,82	0,30	28,13	57,40	5,09	414,56	17,39	79,44	3,16	0,27	115,39		
	Итого за завтрак+обед:		40,91	51,01	193,37	1396,45	0,49	24,24	117,20	7,67	510,98	20,54	146,68	8,11	0,52	33,07		
	Итого за обед+полдник:		51,50	44,40	196,48	1391,71	0,55	51,37	87,20	10,78	680,10	30,88	163,99	8,99	0,50	131,99		

День 3 (среда)

Завтрак											
1	Пудинг из творога запаренный	150	25,23	15,43	23,66	33,40	0,21	0,64	75,01	0,57	281,54
2	Сырешенный	50	0,20	0,05	17,69	72,03	0,01	3,83	0,00	0,08	9,89
3	Чай	200	0,00	0,00	5,99	23,98	0,00	0,00	0,00	0,00	3,63
4	Фрукты свежие по сезону	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00
5	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0,00	30,00	0,00	0,10	1,20
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70
Итого за завтрак:		530	27,02	42,29	93,49	862,66	0,40	48,72	35,04	11,72	501,33

Обед

1	Омлет куриный с картофелем	60	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	3,00	0,00	0,96	13,80
2	Суп картофельный с бобами (горохом) на курб	200	4,30	4,50	15,65	120,28	0,19	5,20	0,00	1,96	29,04
3	Голубцы с соусом	240	18,41	36,67	26,06	507,90	0,13	37,52	35,04	8,80	350,39
4	Компот из ягод	200	0,10	0,04	20,72	83,64	0,00	3,00	0,00	0,20	3,40
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70
6	Хлеб ржаной пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00
Итого за обед:		760	27,02	42,29	93,49	862,66	0,40	48,72	35,04	11,72	501,33

Полдник

1	Повидло фруктовое с картошкой	200	13,43	13,36	26,35	279,38	0,19	13,43	0,00	2,71	28,86
2	Компот из ягод брусничных (сливов)	200	0,08	0,03	8,58	34,94	0,00	2,40	0,00	0,16	2,48
3	Салат из свеклы с маслом раст	60	0,31	2,18	1,82	28,12	0,00	2,07	0,00	0,97	7,65
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07	0,00	0,00	1,02	14,16
Итого за полдник:		520	18,32	17,31	67,59	499,46	0,26	17,92	0,00	4,86	53,08
Итого за завтрак (сумма):		544	67,00	106,87	160,99	1164,69	0,67	63,18	100,05	12,95	818,31
Итого за обед (сумма):		4534	59,60	161,08	1362,12	666,63	0,66	66,63	35,04	16,58	554,42

День 4 (четверг)

Завтрак											
1	Каши рисовая	200	6,14	6,94	43,36	260,50	0,06	0,60	27,00	0,22	126,62
2	Картофель запеченный на масле	200	4,30	4,04	16,42	119,60	2,42	0,72	18,00	0,00	165,38
3	Сыр (сливочный)	10	2,32	2,95	0,00	35,83	0,00	0,00	0,00	0,05	22,00
4	Хлеб из муки пшеничной	50	4,43	3,77	26,53	157,74	0,06	0,08	10,10	0,60	27,89
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,08	0,04	0,00	0,68	0,40	5,20
Итого за завтрак:		500	20,28	18,86	106,87	678,35	2,59	1,47	81,10	1,54	351,30

Обед

1	Салат из капусты с морковью из свежих капусты	60	0,00	2,00	1,00	21,98	0,00	0,00	0,00	0,88	0,03
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,66	2,04	12,72	75,86	0,09	8,78	0,00	0,89	14,82
3	Фрикадельки мясные	30	6,30	5,38	3,20	85,82	0,03	0,30	0,00	0,34	6,50
4	Биточки рыбные	90	18,59	3,80	14,91	168,17	0,11	1,04	11,25	2,00	36,64
5	Пюре картофельное	150	3,38	4,95	21,99	145,57	0,16	12,96	16,88	0,17	47,00
6	Компот из плодов сухих	200	0,64	0,05	29,10	119,39	0,00	0,80	160,00	0,00	19,00
7	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70
8	Хлеб ржаной пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00
Итого за обед:		790	34,29	19,12	112,95	761,09	0,46	23,88	188,13	4,89	554,65

Полдник

1	Каша гречневая из пшена	90	16,09	14,21	13,41	245,93	0,08	1,26	47,34	0,97	41,92
2	Идеи макароны отварные	150	5,83	4,40	37,05	210,99	0,09	0,00	13,50	0,83	21,56
3	Суп томатный	40	0,00	0,00	11,87	41,48	0,00	0,29	0,00	0,00	3,44
4	Напиток безалкогольный	200	0,06	0,06	7,37	30,19	0,00	1,40	0,00	0,03	2,42
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70
Итого за полдник:		500	24,44	37,22	66,51	698,83	0,35	1,40	36,00	1,64	42,97
Итого за завтрак (сумма):		5438	67,00	219,87	1419,43	219,95	2,59	2,53	269,23	6,43	905,95
Итого за обед (сумма):		5874	56,45	179,46	1459,91	862,66	0,82	25,28	224,13	6,53	597,62

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 обуч образовательных организаций Кучма. 2016
2	Чай	200	0,00	0,00	5,99	23,98	0,00	0,00	0,00	0,00	3,65	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	420	Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016
3	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	0,00	4,00	1,40	11,60	0,00	8,00	0,84	0,02	0,00	9	ПП
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07	0,00	0,00	1,02	14,10	0,00	7,80	0,72	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016
Итого за завтрак:		500	31,14	35,89	69,92	727,73	0,21	0,47	98,03	3,40	216,58	23,62	46,89	5,15	0,76	31,22		
Обед																		
1	Салат Мозайка	60	1,73	4,43	6,11	71,16	0,05	4,22	0,01	1,73	22,34	0,76	15,12	0,57	0,06	3,76	94	Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016
2	Борщ с капустой и картофелем, курами и сметаной	200	3,15	8,32	14,11	143,91	0,05	12,03	10,90	2,79	89,74	1,73	20,44	1,01	0,06	5,00	119	Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016
3	Бефстроганов из сердца гов. отварного	90	15,61	5,94	5,27	136,97	0,34	3,92	31,52	0,09	74,83	189,86	26,00	4,43	0,71	2,64	275	Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016
4	Каша гречневая	150	6,32	5,36	28,53	187,64	0,21	0,00	13,50	0,44	10,52	0,02	99,80	3,35	0,10	2,94	341	Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016
5	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,12	0,12	22,92	93,24	0,01	3,00	0,00	0,06	5,40	0,00	2,70	0,72	0,01	0,60	451	Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016
7	Хлеб ржаной пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	0,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016
Итого за обед:		760	30,67	35,18	106,97	777,23	0,73	23,17	55,93	5,82	307,53	192,38	176,66	11,55	0,96	18,95		
Подник																		
1	Запеканка рисовая с творогом и изюмом	200	13,13	9,65	71,54	425,55	0,14	0,22	37,11	0,49	140,24	8,68	43,34	1,56	0,20	4,18	205	Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016
2	Макашвареники	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 школ. Перевалова 2013
3	Фрукты свежие по сезону	100	0,80	0,20	7,50	35,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	0,00	11,00	0,10	0,03	0,00	399	Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016
4	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,13	0,01	22,40	90,22	0,01	5,60	0,00	0,03	6,26	0,00	1,68	0,15	0,00	0,00	450	Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016
Итого за подник:		530	15,64	18,69	111,80	678,00	0,22	43,82	67,11	1,16	187,40	8,73	58,62	2,07	0,25	5,08		
Итого за завтрак (обед)			61,82	61,07	176,89	1504,96	0,94	23,64	153,96	9,22	524,10	216,00	223,55	16,70	1,72	50,17		
Итого за обед (подник)			46,31	43,88	218,77	1455,23	0,95	66,99	123,04	6,97	494,93	201,10	235,28	13,63	1,21	24,03		
Итого за завтрак (обед) за 5 дней			267,35	267,59	940,56	7240,65	8,17	200,15	1038,64	42,89	3257,03	340,15	900,26	1012,95	4,45	335,60		
Итого за обед (подник) за 5 дней			259,06	257,88	938,85	7112,76	3,71	237,42	727,92	49,52	2578,73	335,47	947,86	1012,48	3,40	372,42		
День 6 (понедельник)																		
Завтрак																		
1	Каша овсяная	200	4,17	9,63	20,79	186,54	0,10	0,34	32,65	0,39	81,72	1,75	33,22	0,80	0,10	7,02	196	Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016
2	Ефимовы пашиток - оладковый на молоке	200	4,39	4,04	16,42	119,60	2,42	0,72	18,00	0,00	165,38	3,60	32,80	1,74	0,16	18,80	318	Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016
3	Творог для детского питания	50	9,00	4,50	1,50	84,50	0,02	0,25	25,00	0,10	82,00	9,00	11,50	0,20	0,14	0,00	ПП	ПЦ
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07	0,00	0,00	1,02	14,10	0,00	7,80	0,72	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016
Итого за завтрак:		510	22,06	19,91	69,55	547,66	2,61	1,31	75,65	1,51	343,20	14,35	85,32	3,46	0,41	25,82		
Обед																		
1	Огурцы консерв./ Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	3,00	0,00	0,06	13,80	0,00	8,40	0,36	0,01	1,80	36337	Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016
2	Ши из свеж капусты со сметаной и курами	200	3,12	4,32	6,74	78,34	0,05	15,77	10,90	1,02	127,58	1,73	17,96	0,68	0,06	5,66	157	Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016
3	Печень по-строгановски	90	13,43	9,25	3,80	152,11	0,22	22,90	3900,50	0,78	322,95	13,01	15,98	4,74	1,49	11,06	284	Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016
4	Пюре картофельное	150	3,28	4,95	21,99	145,57	0,16	12,96	16,88	0,17	47,00	0,70	32,64	1,19	0,14	8,84	354	Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016
5	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,13	0,01	22,40	90,22	0,01	5,60	0,00	0,03	6,26	0,00	1,68	0,15	0,00	0,00	450	Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016
7	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	0,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016
Итого за обед:		760	24,17	19,61	85,98	617,07	0,51	60,23	3928,28	2,76	617,28	15,44	89,25	8,59	1,72	29,36		
Подник																		
1	Запеканка со свежими плодами	200	9,17	13,92	47,89	353,53	0,22	3,70	46,01	0,35	146,23	3,36	52,43	2,21	0,17	12,88	208	Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016
2	Булочка "Любимая"	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	544	Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016
3	Пашиток клубничной	200	0,01	0,04	12,83	51,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	476	Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07	0,00	0,00	1,02	14,10	0,00	7,80	0,72	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016
Итого за подник:		510	18,09	19,47	115,92	711,27	0,35	3,78	56,11	1,96	186,87	4,38	67,79	3,49	0,24	15,75		
Итого за завтрак (обед)			46,23	39,52	155,53	1164,73	3,12	61,54	4003,92	4,27	960,49	29,79	174,58	12,06	2,13	55,18		
Итого за обед (подник)			42,25	39,08	201,90	1328,35	0,86	64,01	3984,39	4,72	804,15	19,82	157,05	12,09	1,96	45,11		
День 7 (вторник)																		
Завтрак																		
1	Каша пшеница	200	5,75	5,07	27,53	178,77	0,14	0,46	17,40	0,11	101,89	2,29	35,63	0,91	0,11	8,37	199	Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016

2	Ватрушка с творогом или Выпечка п/п	50	6,20	3,71	21,50	144,15	0,07	0,14	9,01	0,98	50,20	3,51	9,43	0,49	0,08	2,08	559	Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016
3	Сыр (породными)	10	2,32	2,95	0,00	35,83	0,00	0,07	26,00	0,05	22,00	2,32	3,50	0,10	0,03	0,00	16	Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016
4	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,90	3,84	13,67	104,86	0,02	0,72	18,00	0,00	145,38	3,60	16,80	0,14	0,16	10,80	419	Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	0,00	5,20	0,48	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016
Итого за завтрак:		500	21,17	16,73	83,26	568,28	0,28	1,38	70,41	1,82	328,87	11,72	70,55	2,12	0,39	21,25		
Обед																		
1	Икра из кабачков	60	0,72	2,82	4,62	46,74	0,02	5,76	0,00	1,26	19,20	0,00	7,80	0,48	0,02	0,00		Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016
2	Суп картофельный с консервами рыbnыми	200	8,17	4,12	11,35	115,21	0,09	7,48	6,40	1,42	95,06	6,69	37,76	0,98	0,10	3,89	134	Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016
3	Тефтели мясные	90	13,69	16,66	13,15	257,31	0,07	0,90	5,40	2,64	13,72	11,73	18,18	2,05	0,11	4,91	306	Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016
4	Изделия макаронные отварные	150	5,81	4,40	37,05	210,99	0,09	0,00	13,50	0,83	21,56	0,02	9,06	0,94	0,03	1,19	340	Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016
5	Компот из плодов сухих	200	0,64	0,05	29,10	119,39	0,00	0,80	160,00	0,00	19,00	0,00	14,72	480,06	0,03	0,00	455	Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	0,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016
Итого за обед:		760	32,78	29,07	125,31	893,94	0,34	14,94	185,30	6,86	273,23	18,44	100,12	485,99	0,30	13,99		
Полдник																		
1	Рагу 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	2,70	0,23	11,40	334	Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016
2	Огурцы консерв/ Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	3,00	0,00	0,06	13,80	0,00	8,40	0,36	0,01	1,80	36,37	Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016
3	Напиток витаминный	200	0,10	0,02	9,26	37,66	0,00	1,80	0,00	0,04	4,68	0,00	3,12	0,08	0,00	0,24	474	Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	0,00	5,20	0,48	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016
Итого за полдник:		500	25,84	21,78	55,88	522,93	0,27	18,99	60,84	2,91	74,56	18,77	66,38	3,63	0,26	13,44		
Итого за завтрак+обед:			53,95	45,80	208,57	1462,22	0,63	16,32	255,71	8,67	602,10	30,16	170,67	488,10	0,70	35,24		
Итого за обед+полдник:			58,62	50,85	181,19	1416,87	0,61	33,93	246,14	9,77	347,79	37,21	166,50	489,61	0,56	27,43		
День 8 (среда)																		
Завтрак																		
1	Капша рисовая	200	6,14	6,94	43,36	260,50	0,06	0,60	27,00	0,22	126,62	3,02	36,29	0,58	0,15	9,98	202	Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016
2	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,90	3,84	13,67	104,86	0,02	0,72	18,00	0,00	145,38	3,60	16,80	0,14	0,16	10,80	419	Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016
3	Сыр (породными)	30	6,96	8,85	0,00	107,49	0,01	0,21	78,00	0,15	66,00	6,96	10,50	0,30	0,09	0,00	16	Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016
4	Мясо с картофелем	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 школ. Перевазова 2013
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07	0,00	0,00	1,02	14,10	0,00	7,80	0,72	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016
Итого за завтрак:		500	21,58	29,63	87,95	704,75	0,16	1,53	153,00	1,49	353,30	13,63	71,39	1,75	0,43	21,68		
Обед																		
1	Салат из свеклы с маслом раст	60	0,31	2,18	1,82	28,12	0,00	2,07	0,00	0,97	7,65	0,00	4,55	0,29	0,01	1,45	82	Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на кур'б	200	1,94	2,76	13,68	87,31	0,09	7,41	3,00	1,05	36,18	0,11	20,95	0,78	0,06	4,69	122	Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016
3	Котлеты рубленные из птицы	90	16,09	14,21	13,41	245,93	0,08	1,26	47,34	0,97	41,92	14,26	17,46	1,30	0,13	5,79	309	Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016
4	Капуста тушеная	150	4,13	6,44	17,69	144,31	0,33	20,52	36,00	1,27	35,85	22,85	25,07	1,77	0,17	1,08	504	Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016
5	Компот из зам. ягод	200	0,10	0,04	20,72	83,64	0,00	3,00	0,00	0,20	3,40	0,00	3,00	0,18	0,00	0,00	457	Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	0,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016
Итого за обед:		760	28,98	42,59	115,12	959,66	0,49	12,48	39,00	4,19	187,77	22,96	66,16	4,49	0,26	10,62		
Полдник																		
1	Макарона с сыром	200	15,09	13,64	48,96	378,98	0,13	0,22	95,20	1,24	85,54	7,44	22,39	1,45	0,13	1,40	226	Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016
2	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,10	9,80	44,40	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	0,00	9,00	2,20	0,02	2,00	403	Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016
3	Сок фруктовый	200	2,80	0,20	20,20	90,60	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	0,00	8,00	2,80	0,02	0,00	484	Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07	0,00	0,00	1,02	14,10	0,00	7,80	0,72	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016
Итого за полдник:		560	21,99	15,98	109,80	671,00	0,25	14,22	95,20	2,66	129,64	7,44	47,19	7,17	0,19	3,40		
Итого за завтрак+обед:			50,56	72,21	203,07	1664,41	0,64	14,01	192,00	5,68	541,08	36,59	137,55	6,25	0,68	32,30		
Итого за обед+полдник:			50,97	58,57	224,92	1630,66	0,73	26,70	134,20	6,85	317,41	30,41	113,35	11,66	0,44	14,02		

День 9 (четверг)																		
Завтрак																		
1	Омлет	200	20,88	22,47	3,90	301,37	0,12	0,36	21,15	0,94	157,05	20,87	26,49	3,83	0,74	35,76	332	Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016
2	Чай	200	0,00	0,00	5,99	23,98	0,00	0,00	0,00	3,65	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	470	Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016
3	Булочка с изюмом или Выпечка п/п	50	4,43	3,77	26,53	157,74	0,06	0,08	10,10	0,60	27,89	1,04	8,54	0,60	0,06	2,85	551	Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07	0,00	0,00	1,03	14,10	0,00	7,80	0,72	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016
Итого за завтрак:		510	29,81	27,98	67,27	640,10	0,25	0,44	31,25	2,56	202,69	21,88	42,83	5,17	0,82	38,61		
Обед																		
1	Икра из кабачков	60	0,72	2,82	4,62	46,74	0,02	5,76	0,00	1,26	19,20	0,00	7,80	0,48	0,02	0,00		Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016
2	Суп вермишелевый на кур-б	200	2,01	3,53	12,52	89,90	0,04	1,20	12,00	0,33	8,16	0,02	6,72	0,38	0,02	1,24	156	Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016
3	Плов куриный	240	19,28	24,10	46,92	481,69	0,12	6,22	47,60	5,21	30,70	14,69	50,70	2,05	0,15	5,84	331	Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016
4	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,12	0,12	22,92	93,24	0,01	3,00	0,00	0,06	5,40	0,00	2,70	0,72	0,01	0,60	451	Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	0,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016
Итого за обед:		760	25,87	31,59	117,02	855,87	0,25	16,18	59,60	7,56	168,16	14,71	80,52	5,11	0,21	11,68		
Полдник																		
1	Биточки рубленные куриные	90	16,09	14,21	13,41	245,93	0,08	1,26	47,34	0,97	41,92	14,26	17,46	1,30	0,13	5,79	309	Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016
2	Пюре картофельное	150	3,28	4,95	21,99	145,57	0,16	12,96	16,88	0,17	47,00	0,70	32,64	1,19	0,14	8,84	354	Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016
3	Кукуруза консервированная	40	4,12	1,96	24,00	130,12	0,15	0,00	0,00	0,52	40,00	0,00	41,60	1,48	0,06	2,08	29	Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016
4	Компот из плодов сухих	200	0,48	0,04	14,83	61,57	0,00	0,60	120,00	0,00	14,04	0,00	11,04	360,02	0,02	0,00	638	общеобразовательных школах Хлебпродинформ. 2004
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016
Итого за полдник:		500	25,47	21,73	84,51	635,53	0,41	14,82	184,22	2,00	147,65	14,95	105,34	364,23	0,35	16,71		
Итого за завтрак+обед:			55,68	59,56	184,29	1495,97	0,49	16,62	90,85	10,11	370,85	36,59	123,35	10,28	1,02	50,29		
Итого за обед+полдник:			51,34	53,32	201,54	1491,40	0,66	31,00	243,82	9,56	315,81	29,66	185,86	369,35	0,56	28,39		
День 10 (пятница)																		
Завтрак																		
1	Каша гречневая молочная	200	7,13	9,46	25,36	215,12	0,12	0,86	36,60	0,23	180,89	4,35	64,25	1,66	0,24	14,53	191	Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016
2	Сыр (пармезан)	10	2,32	2,98	0,00	35,83	0,00	0,07	26,00	0,05	22,00	2,32	3,50	0,10	0,03	0,00	16	Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016
3	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	0,00	9,00	2,20	0,02	2,00	403	Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016
4	Какао напиток на молоке	200	3,97	3,80	9,10	86,50	0,02	0,60	15,00	0,01	126,24	3,00	31,00	0,99	0,14	9,00	415	Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07	0,00	0,00	1,02	14,10	0,00	7,80	0,72	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016
Итого за завтрак:		570	18,32	18,35	75,11	538,87	0,25	11,53	77,60	1,51	359,23	9,67	115,55	5,67	0,44	25,53		
Обед																		
1	Салат из квашеной капусты/ из свежей капусты	60	0,00	2,00	1,00	21,98	0,00	0,00	0,00	0,88	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	57	Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016
2	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на кур-б	200	4,30	4,50	15,65	120,28	0,19	5,20	0,00	1,96	29,04	0,00	30,48	1,57	0,06	3,44	132	Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016
3	Котлета рыбная	90	18,59	3,80	14,91	168,17	0,11	1,04	11,25	2,00	362,61	16,34	33,52	0,77	0,09	135,97	256	Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016
4	Картофель отварной, резаный	150	3,07	4,73	24,73	153,80	0,18	15,15	15,00	0,20	73,33	0,03	34,85	1,37	0,13	8,03	348	Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016
5	Компот из плодов сухих	200	0,64	0,05	29,10	119,39	0,00	0,80	160,00	0,00	19,00	0,00	14,72	480,06	0,03	0,00	455	Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	0,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016
Итого за обед:		760	30,33	16,10	115,43	727,91	0,55	22,19	186,25	5,74	538,70	16,36	126,16	485,25	0,33	151,44		
Полдник																		
1	Суфле творожное запеченное	150	22,86	14,75	23,12	316,65	0,19	0,71	66,02	0,49	258,17	21,72	31,90	0,99	0,30	6,13	242	Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016
2	Салат винный	50	0,20	0,05	17,69	72,03	0,01	3,83	0,00	0,08	9,89	0,00	6,63	0,17	0,01	0,51	334	Для обучающихся во всех общ. уч. Могильный 2011
3	Фрукты свежие по сезонности	100	0,80	0,20	7,50	35,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	0,00	11,00	0,10	0,03	0,00	309	Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016
4	Напиток из плодов сухих (изюм)	200	0,47	0,08	18,52	76,27	0,02	0,00	0,08	0,08	13,04	0,00	6,72	0,50	0,01	0,00	475	Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	0,00	5,20	0,48	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016
Итого за полдник:		540	27,24	16,24	87,39	604,63	0,33	42,53	66,10	1,52	325,50	21,72	61,45	2,25	0,46	6,64		
Итого за завтрак+обед:			48,66	34,44	190,54	1266,78	0,80	33,73	263,85	7,25	897,94	26,03	241,71	490,92	0,78	176,97		
Итого за обед+полдник:			57,57	32,33	202,82	1332,54	0,88	64,72	252,35	7,27	864,20	38,08	187,61	487,50	0,79	158,07		
Итого за завтрак+обед за 5 дней:			255,07	251,54	941,99	7054,12	5,68	142,22	4806,33	35,99	3372,44	159,16	847,85	1007,61	5,31	349,98		
Итого за обед+полдник за 5 дней:			260,75	234,15	1012,37	7199,81	3,74	226,36	4860,89	38,15	2649,37	155,18	810,37	1370,21	4,32	273,02		
Итого за завтрак+обед за 10 дней:			522,42	519,13	1882,55	14294,77	13,85	342,36	5844,97	78,88	6629,47	499,31	1748,12	2020,56	9,76	685,57		
Итого за обед+полдник за 10 дней:			519,80	492,03	1951,22	14312,57	7,45	457,78	5588,81	87,68	5228,10	490,65	1758,22	2382,68	7,72	645,44		