СОГЛАСОВАНО:
Начальник Сергиево-Посадского ТО
Управления Роспотребнадзора
по Московской области
_____ Ю.Л. Бойкова
«31» 08 2020

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 21»
_____ Грязнова Н.В.
«31» 08 2020

УТВЕРЖДЕНО:
Организатор питания И.П. Рыжухин С.А.
_____ С.А. Рыжухин
«31» 08 2020

Примерное 10 –дневное Меню для обучающихся 1-4 классов и 5-11 классов (I смена)

в общеобразовательных учреждениях

Сергиево-Посадского городского округа Московской области

(ГОВАНО)
Начальник Сергиев Посадского ГО
Управления Роспотребнадзора по Московской области
Бойко Ю.Г.
« 08 » 2021

Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность		Минеральные вещества: Ca, мг		Mg, мг		Fe, мг		P, мг		Витамины: A, мг		E, мг		B1, мг		C, мг		B2, мг		Ниацин		№ ТК Сборника	Сборник
	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л		
Завтрак																																
Сардельки, колбаски (сосиски) отварные	40	80	5,4	8,6	11,7	19,1	0,2	0,4	127,7	185,1	17,2	23,1	9,8	12,5	0,9	1,1	77,9	101,3	0,0	0,0	0,2	0,3	0,1	0,9	0,0	0,0	0,1		3,4	3,5	294	Дистанционное обучение организация Кучма 2016
Изделия макаронные отварные	160	180	6,2	6,5	4,7	5,1	39,5	40,0	229,1	235,5	23,0	32	9,7	28,2	1,0	1,5	52,0	89,6	14,0	0,0	0,9	1,3	0,1	0,4	0,0	0,0	0,0		1,1	1,3	340	дистанционное обучение организация Кучма 2016
Кофейный напиток злаковый на молоке	200	200	3,8	3,8	3,4	3,4	19,5	19,5	123,7	123,6	141,3	125,6	30,0	14,0	1,7	0,1	114,8	90,0	15,0	20,0	0,0	0,0	2,4	0,4	0,6	1,3	0,1		17,0	17,1	418	Дистанционное обучение организация Кучма 2016
Сыр (порциями)	10	15	2,3	3,5	3,0	4,5	0,0	0,0	35,8	53,7	22,0	81,0	3,5	5,3	0,1	0,2	54,0	81,0	26,0	39,0	0,1	0,2	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0		0,0	0,0	16	организация Кучма 2016
Хлеб из муки пшеничной	20	50	1,5	4,0	0,6	1,5	10,3	24,2	52,1	130,8	4,7	11,5	2,6	16,5	0,2	0,5	16,8	1,0	0,0	1,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,0	18	организация Кучма 2016
Итого за прием			**19,2**	**25,7**	**23,4**	**33,6**	**69,5**	**84,8**	**564,6**	**728,8**	**208,2**	**244,4**	**55,6**	**76,4**	**3,9**	**3,4**	**315,5**	**322,8**	**55,0**	**60,0**	**1,5**	**1,7**	**2,6**	**1,7**	**0,7**	**1,5**	**0,2**		**21,7**	**21,9**		
Обед																																
Икра кабачковая	45	45	0,7	0,7	2,4	2,4	3,8	3,8	39,4	39,4	45,5	45,5	9,1	9,1	0,4	0,4	27,9	27,9	0,0	0,0	7,4	7,4	0,0	0,0	2,3	2,3					23	Московский М.И. Тонкие В.А. 2016
Суп из овощей	200	250	1,4	1,8	3,1	3,9	8,1	10,2	66,7	83,3	27,8	34,8	16,6	20,8	0,6	0,8	39,4	49,3	0,0	0,0	1,9	2,3	0,1	0,1	8,3	10,8					99	Московский М.И. Тонкие В.А. 2016
Тефтели мясные	80	100	6,5	8,1	7,2	9,0	8,6	10,7	125,6	157,0	32,2	40,2	15,8	19,8	0,7	0,9	28,0	35,5	28,6	35,8	0,4	0,6	0,1	0,1	0,6	0,8					278	В.А. 2016
Каша рисовая рассыпчатая	150	180	3,8	4,5	7,8	9,3	39,3	47,2	242,0	290,4	17,0	20,5	27,8	33,4	0,6	0,7	40,0	48,0	40,0	48,0	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0					171	Московский М.И. Тонкие В.А. 2016
Компот из апельсинов	200	200	0,5	0,5	0,1	0,1	34,0	34,0	141,2	141,2	23,0	23,0	7,6	7,6	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	12,0	12,0					346	Московский М.И. Тонкие В.А. 2016
Хлеб ржаной	40	50	2,8	3,4	0,5	0,6	13,9	17,4	69,4	86,7	21,8	27,3	29,3	36,7	98,8	123,2	2,4	3,0	2,4	3,0	0,0	0,0	3,1	3,9	0,6	0,8						
Хлеб пшеничный	30	40	2,4	3,0	1,0	1,2	14,5	20,6	71,7	104,7	6,9	11,5	9,9	16,5	28,1	43,5	0,6	1,0	0,6	1,0	0,0	0,0	0,4	0,7	0,0	0,0						
Итого за прием			**18,0**	**22,1**	**22,1**	**26,5**	**122,1**	**143,7**	**755,9**	**902,7**	**174,2**	**202,7**	**116,1**	**143,7**	**127,4**	**169,7**	**138,9**	**164,9**	**71,6**	**87,8**	**10,1**	**10,7**	**3,7**	**4,8**	**23,9**	**26,7**						
Полдник																																
Ватрушка	80	80	9,2	9,2	5,5	5,5	29,2	29,2	202,0	202,0	50,4	50,4	20,2	20,2	0,9	0,9	88,6	88,6	92,0	92,0	0,9	0,9	0,1	0,1	0,0	0,0					410	Московский М.И. Тонкие В.А. 2016
Фрукты свежие груши	100	100	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	47,0	47,0	19,0	19,0	12,0	12,0	2,3	2,3	16,0	16,0	0,0	0,0	0,4	0,4	0,0	0,0	5,0	5,0						
Сок абрикосовый	200	200	1,0	1,0	0,2	0,2	20,2	20,2	85,7	85,7	40,0	40,0	20,0	20,0	0,4	0,4	16,0	16,0	0,0	0,0	1,6	1,6	0,0	0,0	8,0	8,0					399	Московский М.И. Тонкие В.А. 2016
Итого за прием			**10,6**	**10,6**	**6,0**	**6,0**	**59,7**	**59,7**	**334,7**	**334,7**	**109,4**	**109,4**	**52,2**	**52,2**	**3,6**	**3,6**	**140,6**	**140,6**	**92,0**	**92,0**	**2,9**	**2,9**	**0,1**	**0,1**	**13,0**	**13,0**						
Итого за день			**47,8**	**58,4**	**51,5**	**66,1**	**251,3**	**287,4**	**1655,2**	**1966,2**	**491,8**	**556,5**	**223,9**	**272,4**	**134,8**	**176,7**	**595,0**	**628,4**	**218,6**	**239,8**	**14,5**	**15,3**	**6,5**	**6,6**	**37,6**	**41,2**						

Филиал Роспотребнадзора по Москве и Московской области
Бюджет № 3

31. 08. 2016 г.

Наименование блюда	Вес, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, ккал		Минеральные вещества, мг								Витамины, мг										№ ТТК, сборника рецептур	
										Ca		Mg		Fe		P		A ретин.		E ат		B1 ат		C ат		B2 ат		Lat	
Завтрак																													
Каша овсяная с курагой	200	7,9	8,6	11,9	12,2	29,8	33,1	242,0	340,9	132,0	146,7	41,4	46,0	1,1	1,2	159,3	167,0	40,2	42,7	0,7	0,8	0,1	0,1	0,9	1,0	0,2	0,3		
Фрукты свежие по сезонности	90	0,7	0,7	0,2	0,2	6,8	6,8	31,5	31,5	16,5	31,0	9,9	9,9	0,1	0,1	15,3	15,3	0,0	0,0	0,2	0,2	0,1	0,1	0,5	34,2	0	0,0		
Печенье (порциями)	20	2,3	2,8	2,4	4,2	0,0	0,0	27,9	55,8	1,2	2,4	3,0	7,0	0,1	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0,7		
Какао-напиток на молоке	200	3,0	3,0	3,4	3,4	12,4	12,4	94,1	94,1	109,4	152,2	28,0	28,0	1,0	0,3	184,5	124,6	12,9	24,1	0,0	0,0	0,0	0,1	0,3	1,6	0,1	7,7		
Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	4,0	1,2	1,5	20,6	24,2	104,7	123,5	9,4	11,3	4,2	10,5	0,1	0,5	33,6	1,0	0,0	1,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0,0		
Итого за прием		**15,1**	**19,1**	**17,8**	**21,5**	**69,5**	**83,5**	**500,2**	**442,8**	**262,5**	**343,4**	**88,5**	**101,3**	**3,0**	**2,9**	**393,7**	**307,9**	**52,1**	**70,1**	**1,6**	**1,0**	**0,2**	**0,3**	**35,6**	**36,8**	**0,3**	**16,2**		
Обед																													
Салат из квашеной капусты	60	1,0	2,6	1,0	3,5	7,6	12,7	82,0	137,7	31,3	52,2	5,6	16,0	0,4	0,8	29,4	34,0	0,0	0,0	9,2	15,4	0,0	0,0	11,9	19,8				
Суп картофельный рыбный	500	2,5	3,2	2,8	4,4	12,0	15,4	84,8	109,0	24,4	29,5	21,1	21,4	3,0	3,2	62,2	77,2	0,0	0,0	1,0	1,3	0,1	0,1	9,6	12,0				
Печень по-строгановски	50/50	50/40	10,6	11,3	9,0	11,2	2,8	3,5	148,0	185,0	26,6	33,2	14,0	17,5	3,0	3,8	191,5	239,3	4625,6	5782,0	2,8	3,4	0,2	0,2	6,8	8,5			
Каша гречневая рассыпчатая	150	180	7,2	8,5	7,9	9,2	28,6	34,3	162,3	194,8	8,2	9,9	75,4	90,5	2,6	3,0	153,3	135,6	0,0	0,0	0,3	0,4	0,1	0,1	0,0	0,0			
Хлеб ржаной	50	50	3,4	3,4	0,6	0,6	17,4	17,4	86,7	86,7	27,3	27,3	36,7	36,7	123,2	123,2	3,0	3,0	3,0	3,0	0,9	0,9	3,9	3,9	0,8	0,8			
Напиток из плодов шиповника	200	200	0,7	0,7	0,3	0,3	29,8	29,8	98,2	98,2	21,3	21,3	3,4	3,4	0,6	0,6	3,4	3,4	0,0	0,0									
Хлеб пшеничный	30	40	2,4	2,9	1,0	1,2	14,5	20,6	71,7	104,7	6,9	11,5	9,9	16,5	26,1	43,5	0,6	1,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,4	0,7	0,0	0,0			
Итого за прием		**27,8**	**33,7**	**20,5**	**28,3**	**104,0**	**124,6**	**724,8**	**903,3**	**146,1**	**186,0**	**174,5**	**212,8**	**157,8**	**177,2**	**394,3**	**494,4**	**4629,2**	**5790,0**	**13,3**	**20,5**	**4,7**	**5,4**	**29,0**	**41,0**				
Полдник																													
Вафли	10	20	0,3	0,5	0,3	0,6	7,2	14,4	47,4	94,7	35,0	70,0	88,0	176,0	50,0	100,0	8,0	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,8			
Фрукты свежие бананы	100	100	1,0	1,0	0,6	0,6	21,9	21,9	113,5	113,5	8,8	8,8	42,0	42,0	0,6	0,6	28,0	28,0	0,0	0,0	0,4	0,4	0,4	0,4	10,0	10,0			
Кисломолочный напиток	200	200	5,8	5,8	3,2	3,2	8,4	8,4	102,0	102,0	248,0	248,0	28,0	28,0	0,2	0,2	184,0	184,0	40,0	40,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,6			
Итого за прием		**7,9**	**8,2**	**4,1**	**4,1**	**41,5**	**48,7**	**262,9**	**310,2**	**291,0**	**326,0**	**258,0**	**446,0**	**90,8**	**100,8**	**216,0**	**220,0**	**40,0**	**40,0**	**0,4**	**0,4**	**0,4**	**0,4**	**11,0**	**11,4**				
Итого за день		**50,8**	**61,2**	**42,5**	**54,2**	**215,0**	**256,8**	**1487,3**	**1656,9**	**720,6**	**885,3**	**520,6**	**759,3**	**251,6**	**280,9**	**914,0**	**1022,2**	**4722,3**	**5896,1**	**15,3**	**21,9**	**5,5**	**5,8**	**75,6**						

31 08

Наименование блюда	Вес		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		Минеральные вещества								Витамины										№ технологической карты	Рецептура
Завтрак																														
Запеканка из творога	150	150	20,9	24,8	17,1	20,3	20,2	40,2	339,9	403,1	247,5	277,4	34,7	38,6	0,9	1,1	308,5	296,8	86,0	111,1	0,8	127,5	0,2	0,1	0,7	0,6	0,4	0,0	750	
Соус абрикосовый	15	20	0,1	0,1	0,0	0,0	10,1	13,5	41,1	54,9	1,0	1,4	2,4	3,2	0,1	0,1	2,3	4,4	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	237	
Чай	200	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	420	
Масло сливочное	10	20	0,1	0,2	8,3	16,5	0,1	0,1	74,9	149,8	0,1	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	1,5	4,0	30,0	60,0	0,1	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	15	
Хлеб пшеничный	40	50	3,0	3,8	1,2	1,5	20,0	24,0	101,7	127,1	0,4	0,5	1,2	1,5	0,1	0,1	17,6	1,8	0,0	0,0	0,2	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	19	
Итого за прием			**30,1**	**40,2**	**26,6**	**42,3**	**70,2**	**96,2**	**648,5**	**917,9**	**249,9**	**280,2**	**42,3**	**55,5**	**1,1**	**2,3**	**853,5**	**318,2**	**134,0**	**192,7**	**1,3**	**127,5**	**0,2**	**0,1**	**0,8**	**0,7**	**0,4**	**2,4**		
Обед																														
Огурец свежий	70	70	0,2	0,2	0,0	0,0	0,5	0,5	2,1	2,1	4,3	4,3	1,5	1,5	0,1	0,1	7,5	7,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,2			70	
Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	200	200	2,7	2,7	2,3	2,3	13,0	13,0	90,6	90,6	23,4	29,2	31,8	27,3	0,9	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,6	0,5			102	
Курица отварная	80	100	19,8	23,5	20,6	25,8	0,0	0,0	262,4	328,0	14,0	16,0	16,2	20,3	1,6	2,0	132,8	166,0	0,0	0,0	0,8	1,0	0,0	0,0	1,0	2,4			280	
Картофельное пюре	100	200	3,3	6,3	12,8	12,8	21,2	21,2	240,0	240,0	60,0	60,0	30,4	30,4	1,4	1,4	120,0	120,0	70,0	70,0	0,3	0,3	0,2	0,2	25,0	25,0			128	
Компот из смеси ягод	200	200	0,2	0,2	0,2	0,2	27,9	27,9	113,0	113,0	11,2	14,2	9,1	9,1	1,0	1,0	4,4	4,4	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0			342	
Хлеб ржаной	30	30	2,4	2,4	0,9	0,9	17,1	17,1	80,7	80,7	0,9	0,9	0,9	0,9	20,1	20,1	0,6	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4		0,0	0,0				
Хлеб пшеничный	30	40	2,3	3,0	0,8	1,2	14,7	20,0	70,7	94,7	0,9	1,3	0,9	1,3	20,1	42,5	0,6	1,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,4	0,7	0,0	0,0				
Итого за прием			**31,4**	**37,3**	**37,5**	**43,3**	**99,6**	**109,4**	**872,7**	**996,5**	**160,6**	**182,6**	**104,8**	**121,0**	**47,2**	**75,2**	**265,9**	**295,5**	**151,2**	**171,6**	**2,4**	**2,9**	**1,9**	**2,0**	**28,8**	**37,7**				
Ужин																														
Сыр обычный	200	200	4,9	4,9	6,2	6,2	19,4	19,4	58,1	58,3	14,0	16,0	9,0	9,0	2,8	2,8	14,0	14,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,0	4,0			300	
Яблоко домашнее	90	90	0,8	0,8	5,4	5,4	23,6	23,6	109,9	109,9	0,5	0,5	13,5	13,5	0,7	0,7	16,0	16,0	2,0	2,0	2,3	2,3	0,6	0,6	0,0	0,0			424	
Итого за прием			**4,7**	**4,7**	**5,6**	**5,6**	**42,0**	**42,0**	**238,2**	**238,2**	**14,5**	**14,5**	**21,5**	**21,5**	**3,5**	**3,5**	**45,0**	**49,0**	**2,0**	**2,0**	**2,4**	**2,4**	**0,6**	**0,6**	**4,0**	**4,0**				
Итого за день			**36,1**	**46,3**	**69,7**	**93,6**	**213,8**	**247,5**	**1751,3**	**2286,1**	**424,7**	**444,7**	**164,6**	**201,9**	**62,1**	**80,9**	**1166,4**	**658,7**	**287,2**	**366,3**	**6,2**	**132,5**	**2,7**	**2,8**	**40,4**	**42,4**				

31 08

Наименование блюда	Масса порции, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, ккал		Минеральные вещества, мг						Витамины, мг										№ по сборнику рецептур	Цена
											Na		K		Ca		Mg		P		Fe		A (ретинол)		B1 (тиамин)		C	
											мг		мг		мг		мг		мг		мг		мг		мг		мг	
Завтрак																												
Каша "Дружба"	180	200	7,0	7,8	7,1	7,9	45,3	49,9	256,7	285,2	129,6	143,1	42,7	47,4	0,9	1,0	173,9	173,9	25,7	28,6	0,2	0,2	0,1	0,1	0,6	0,7	0,1	10,5	182	[illegible]
Кофейный напиток сладкий на молоке	200	200	1,4	1,4	1,4	1,4	13,5	13,5	124,7	124,7	140,7	140,7	40,7	40,7	0,7	0,7	314,7	314,7	31,0	31,0	0,0	0,0	1,4	1,4	0,0	0,1	0,1	17,0	476	[illegible]
Сыр (порционный)	10	15	2,5	4,1	3,0	4,9	0,0	0,0	33,8	55,7	52,0	85,8	4,1	6,8	0,1	0,2	54,0	81,0	26,0	39,0	0,1	0,2	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0	15	[illegible]
Масло сливочное	10	20	0,1	0,2	8,3	16,5	0,1	0,3	74,7	147,4	1,2	2,4	0,0	0,0	0,0	0,0	1,9	3,8	30,0	60,0	0,1	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	13	[illegible]
Хлеб из муки пшеничной	30	50	2,3	3,8	0,2	0,3	20,0	34,2	104,3	177,1	4,8	8,0	0,3	0,5	0,3	0,5	31,6	53,6	0,0	0,0	0,3	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	18	[illegible]
Итого за завтрак			**16,2**	**19,3**	**22,9**	**31,9**	**81,4**	**99,8**	**595,8**	**794,0**	**303,8**	**366,2**	**81,8**	**93,2**	**3,2**	**3,8**	**576,2**	**351,9**	**96,7**	**168,6**	**3,3**	**0,8**	**2,8**	**0,5**	**1,3**	**2,1**	**0,2**	**28,4**		
Обед																														
Кукуруза консервир.	30	30	0,6	0,6	0,9	0,9	2,1	2,1	32,1	32,1	1,8	1,8	0,1	0,1	0,1	0,1	4,2	4,2	4,2	4,2	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1				
Щи из свежей капусты с картофелем	200	250	1,6	2,0	4,0	5,0	6,1	7,6	71,8	89,8	91,4	114,3	13,1	16,4	0,7	0,8	93,2	116,5	0,0	0,0	1,0	1,2	0,1	0,1	12,6	15,8			88	[illegible]
Рыба, тушенная в томате с овощами	60/25	80/30	12,0	16,0	5,7	8,8	1,1	1,6	105,9	157,5	29,1	39,6	48,5	72,8	0,8	1,3	162,2	243,3	5,6	8,7	2,5	3,8	0,1	0,1	3,7	5,4			226	[illegible]
Картофель отварной	200	200	3,4	3,4	3,4	3,4	36,7	36,7	180,8	180,8	19,3	19,3	54,2	54,2	1,3	1,3	106,3	106,3	0,0	0,0	0,3	0,3	0,2	0,2	28,0	28,0			210	[illegible]
Компот из апельсинов	200	200	0,3	0,3	0,1	0,1	31,0	31,0	131,2	131,2	27,0	27,0	7,6	7,6	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	12,0	12,0			348	[illegible]
Хлеб ржаной	30	30	2,4	2,4	0,4	0,4	17,4	20,1	80,7	127,8	6,9	11,1	9,9	16,5	26,1	43,5	0,6	1,0	0,4	1,0	0,0	0,0	0,4	0,7	0,0	0,0				
Хлеб пшеничный	30	30	2,4	2,4	0,3	0,3	14,5	14,5	71,7	71,7	21,0	21,0	29,3	29,3	36,6	36,6	2,4	2,4	2,4	2,4	0,0	0,0	0,1	0,1	0,6	0,6				
Итого за завтрак			**14,1**	**13,8**	**17,5**	**21,9**	**106,9**	**127,5**	**686,3**	**943,5**	**157,6**	**176,2**	**132,9**	**174,8**	**55,6**	**91,0**	**313,1**	**404,8**	**11,2**	**14,0**	**4,8**	**5,5**	**1,4**	**2,0**	**57,8**	**62,6**				
Полдник:																														
Винегрет с сельдью	60/5	100/10	2,6	3,4	0,9	1,6	4,2	7,6	93,3	164,4	38,1	66,1	37,1	68,8	0,6	1,1	69,3	90,1	2,4	3,1	3,5	4,6	0,1	0,1	5,2	6,7			69	[illegible]
Хлеб пшеничный	30	30	2,4	2,4	0,3	0,3	14,5	14,5	71,7	71,7	21,0	21,0	29,3	29,3	36,6	36,6	2,4	2,4	2,4	2,4	0,0	0,0	0,1	0,1	0,6	0,6				
Сок абрикосовый	200	200	1,0	1,0	0,2	0,2	20,2	20,2	85,7	85,7	40,0	40,0	20,0	20,0	0,8	0,8	36,0	36,0	0,0	0,0	1,6	1,6	0,0	0,0	8,0	8,0			389	[illegible]
Итого за полдник			**5,9**	**7,0**	**1,4**	**2,1**	**39,4**	**42,3**	**249,7**	**301,8**	**100,4**	**113,0**	**71,5**	**78,1**	**100,0**	**100,3**	**107,7**	**126,5**	**4,8**	**5,6**	**5,1**	**6,2**	**3,2**	**3,2**	**13,8**	**15,3**				
Итого за день			**40,2**	**40,6**	**46,9**	**55,8**	**227,7**	**259,4**	**1 531,8**	**1 859,3**	**441,4**	**554,6**	**285,8**	**326,1**	**158,9**	**193,1**	**799,0**	**885,2**	**112,8**	**165,0**	**11,9**	**13,3**	**7,1**						

Наименование блюда	Вес		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		Витамин С		Витамин А		Витамин Е		Витамин В1		Витамин В2		Витамин В6		Витамин В12		Ниацин		Фолиевая кислота		Фосфор		Магний		Железо		Кальций		Йод		Селен		№ технической карты	Подпись
Завтрак																																										
Омлет №210	150	200	15.7	19.6	10.9	13.1	2.9	3.5	226.0	306.2	118.1	159.8	19.9	25.9	2.8	3.7	277.6	360.6	15.9	20.6	0.7	1.1	0.4	0.7	0.1	0.4	6.6	26.8		232
Фрукты свежие по сезонности	220	220	0.4	0.7	0.4	0.7	20.2	33.8	20.9	20.9	17.6	19.9	92.4	84.7	1.3	1.7	0.16	0.20	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	22.0	20.0	0.5	0.0		384
Горошек зеленый консервированный	60	60	1.5	1.8	0.1	0.2	3.9	4.6	24.1	43.0	9.6	17.2	82.6	29.5	0.2	1.9	37.2	5.4	0.0	0.4	0.1	0.2	0.1	0.1	0.4	0.0	0.0	7.0		22
Какао-напиток на молоке	200	200	1.6	1.6	3.4	3.4	12.4	19.4	91.1	94.1	109.4	192.2	29.0	28.0	3.0	0.1	104.5	124.6	12.9	24.4	0.0	0.0	0.0	0.1	0.5	1.6	0.7	7.7		415
Хлеб пшеничный	30	50	1.9	4.0	0.6	1.9	10.3	24.2	47.1	100.8	4.7	11.5	2.6	16.5	0.2	0.7	16.8	1.0	0.0	1.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		38
Итого за завтрак			**25.9**	**31.6**	**21.0**	**31.4**	**75.3**	**107.8**	**401.5**	**563.1**	**343.4**	**515.9**	**156.5**	**172.3**	**5.8**	**8.1**	**477.9**	**652.0**	**28.8**	**53.5**	**2.0**	**2.2**	**0.3**	**5.1**	**28.8**	**22.0**	**0.0**	**37.5**		
Обед																														
Помидоры свежие	30	30	0.7	0.7	0.0	0.0	0.9	0.9	3.4	3.4	3.3	3.5	5.0	5.0	0.5	0.5	0.3	0.3	0.0	0.0	0.2	0.2	0.0	0.0	4.4	4.4				1
Суп картофельный	200	250	1.9	2.5	2.4	2.8	13.5	16.9	91.2	114.0	24.4	3.5	23.1	14.4	1.0	1.2	63.2	77.7	0.0	0.0	0.1	0.1	0.1	0.1	9.0	15.0				93
Котлеты мясные	80	100	11.6	14.5	9.6	12.0	10.2	12.8	174.5	218.5	21.6	27.0	27.9	34.9	22.4	28.0	92.4	115.5	12.4	28.0	1.3	2.2	0.0	0.1	0.3	0.2				268
Рагу из овощей	200	200	3.5	3.5	22.0	22.0	17.2	17.2	141.0	141.0	24.0	24.0	12.0	12.0	1.2	1.2	90.0	90.0	97.0	97.0	4.0	4.0	0.1	0.1	24.0	24.0				143
Компот из смеси сухофруктов	200	200	0.7	0.7	0.1	0.1	32.0	32.0	132.8	132.8	32.4	32.5	17.5	17.5	0.7	0.7	19.4	19.4	0.0	0.0	0.5	0.5	0.0	0.0	0.7	0.7				349
Хлеб ржаной	30	30	2.4	2.4	0.3	0.3	14.5	14.5	71.7	71.7	21.8	21.8	26.1	26.1	0.6	0.6	42.0	42.0	2.4	2.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0				
Хлеб пшеничный	30	30	2.4	4.0	0.3	0.5	14.5	24.2	71.7	119.5	21.8	37.1	29.3	36.7	0.6	0.8	42.0	52.5	2.4	3.0	0.0	0.0	0.4	0.5	0.0	0.0				
Итого за обед			**23.7**	**30.4**	**34.9**	**38.4**	**105.7**	**138.8**	**673.5**	**1024.8**	**154.7**	**179.2**	**146.7**	**173.9**	**150.6**	**198.3**	**278.8**	**319.7**	**117.6**	**124.0**	**7.5**	**8.2**	**3.8**	**4.9**	**38.5**	**42.1**				
Полдник																														
Выпечка	35	50	3.7	5.2	3.9	4.4	23.9	33.3	102.1	146.2	0.4	0.4	0.0	0.0	30.0	30.0	35.0	50.0	160.0	160.0	50.0	50.0	4.0	4.0	0.4	0.4				389
Напиток	200	200	0.0	0.0	0.2	0.2	20.2	20.2	83.7	83.7	40.0	40.0	20.0	20.0	0.4	0.4	76.0	76.0	0.0	0.0	1.0	1.0	0.0	0.0	3.0	3.0				
Итого за полдник			**3.7**	**5.2**	**4.1**	**4.6**	**44.1**	**53.5**	**185.8**	**229.9**	**40.4**	**40.4**	**20.0**	**20.0**	**30.4**	**30.4**	**111.0**	**126.0**	**160.0**	**160.0**	**51.0**	**51.0**	**4.0**	**4.0**	**3.4**	**3.4**				
Итого за день			**53.3**	**67.2**	**61.1**	**84.3**	**225.5**	**317.1**	**1660.3**	**2817.8**	**528.1**	**595.5**	**323.2**	**371.2**	**186.8**	**236.8**	**827.5**	**1097.7**	**334.2**	**847.8**	**63.1**	**63.0**	**8.2**	**10.1**	**70.7**	**72.5**				
Итого за 2 дня			**52.9**	**66.2**	**60.0**	**84.1**	**225.5**	**317.1**	**1660.3**	**2817.8**	**528.1**	**595.5**	**323.2**	**371.2**	**186.8**	**236.8**	**827.5**	**1082.7**	**334.2**	**847.8**	**63.1**	**63.0**	**8.2**	**10.1**	**70.7**	**72.5**				

31. 08 20

Наименование блюда	Масса порции		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность (ккал)		Минеральные вещества								Витамины								№ ТК стандарта	Сборник
											Ca (кальций)		Mg (магний)		P (фосфор)		Fe (железо)		A (ретинол)		B (тиамин)		C (аскорбиновая кислота)		E (ТЭ)			
Завтрак																												
Мюсли с молоком и/или кефиром фруктовые/ягодные																												
Сыр (порциями)																												
Масло сливочное																												
Чай с молоком																												
Хлеб из муки пшеничной																												
Итого за прием			16,1	19,1	21,6	28,8	75,2	81,8	559,1	648,5	300,3	352,0	18,0	61,3	1,8	2,3	458,7	723,4	145,6	207,0	1,4	1,2	0,2	0,3	1,4	2,8	0,5	89,5
Обед																												
Огурцы свежие																												
Рассольник ленинградский																												
Мясо тушеное																												
Макароны отварные																												
Кисель																												
Хлеб ржаной																												
Хлеб пшеничный																												
Итого за прием			25,1	33,3	26,7	32,3	113,2	139,4	761,6	992,5	91,9	108,7	110,1	120,0	129,5	154,6	256,4	301,6	3,0	3,6	5,7	6,7	3,9	4,8	10,5	12,4		
Полдник																												
Печенье																												
Кисломолочный напиток																												
Фрукты свежие/яблоки																												
Итого за прием			5,1	8,6	4,7	5,0	36,7	33,9	241,1	262,7	286,5	287,0	45,2	46,6	0,7	0,8	215,3	222,0	46,0	48,0	0,4	0,4	0,1	0,1	88,6	60,6		
Итого за день			51,1	57,7	62,2	67,5	223,0	263,7	1561,9	1754,0	738,7	924,7	193,4	237,0	132,1	157,8	1135,4	1257,0	194,6	258,6	7,7	8,3	4,2	5,2	22,5	75,7		

| Наименование блюда | Выход | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | Энергетическая ценность | | Минеральные вещества | | | | | | Витамины | | | | | |

№ 08

Наименование блюда	Вес порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С	Витамин А	Витамин В1	Витамин В2	Витамин Е	Витамин К	Витамин РР	Натрий	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	Марганец	Медь	Цинк	Йод	Селен	Фтор	Хлор	Сахар	Крахмал	Моно- и дисахариды	Холестерин	Зола	Рецептура
Завтрак																															
Каша рисовая	180	200	5,5	9,1	36,2	0,7	40,8	0,14	0,08	0,04	0,14	0,1	32,7	36,1	0,5	0,6	142,9	156,5	24,1	27,6	0,3	0,2	0,0	0,0	0,5	0,6	0,1	0,1		262	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Часть 1. Горячие блюда. Рецептура № 1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Часть 1. Горячие блюда. Рецептура № 1.
Молоко	200	200	5,9	6,0	9,4	0,4	22	0,3	0,12	0,1	22,0	0,1	3,5	5,2	0,1	0,1	54,0	84,0	26,0	30,0	0,1	0,2	0,0	0,0	0,1	0,2	0,2	0,0		18	
Сыр голландский	15	15	2,3	3,5	5,6	2,3	0,0	0,0	0,15	0,1	0,1	0,4	11,3	5,2	16,5	0,1	0,2	15,6	1,9	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0		27,6	
Хлеб из муки пшеничной	40	50	3,0	4,0	7,2	0,0	20,6	24,2	0,07	0,04	0,0	1,3	88,1	461,6	69,4	88,1	1,3	1,4	412,5	422,8	80,3	67,0	1,0	0,4	0,0	0,0	1,8	1,9	0,4		
Итого за прием			16,8	19,5	16,8	19,3	70,9	78,5	541,3	560,3																					
Обед																															
Помидоры свежие	200	200	0,1	0,1	0,6	0,8	0,7	0,4	0,4	0,4	3,3	1,3	5,0	5,0	0,5	0,5	8,5	8,5	0,0	2,0	0,2	0,2	0,0	0,0	0,4	0,4				73,11	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Часть 1. Горячие блюда. Рецептура № 1.
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	250	7,2	2,7	12,3	2,8	14,3	13,4	14,6	1,06	25,4	29,2	23,8	27,3	0,4	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	1,4	0,0	1,1	0,0	0,1				152	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Часть 1. Горячие блюда. Рецептура № 1.
Птица тушеная в соусе с овощами	200	200	15,1	20,1	19,2	21,2	27,3	35,9	16,2	0,13	1,8	9,1	80,5	54,0	1,3	2,8	191,9	175,3	14,6	16,5	0,4	0,6	2,3	0,1	0,5	0,6				292	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Часть 1. Горячие блюда. Рецептура № 1.
Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,1	0,1	0,1	0,1	12,0	12,0	0,8	0,02	12,5	12,5	11,5	17,5	0,1	0,1	23,4	23,4	0,0	0,0	0,4	0,5	0,0	0,0	0,7	0,0				389	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Часть 1. Горячие блюда. Рецептура № 1.
Хлеб ржаной	30	30	3,4	3,2	0,6	0,1	17,0	20,1	0,7	0,1	0,9	0,9	18,5	26,1	0,1	0,1	0,6	1,0	0,6	1,0	0,0	0,0	0,4	0,7	0,0	0,0					
Хлеб пшеничный	40	50	2,3	4,0	0,5	0,0	14,0	24,2	0,7	0,03	0,9	1,5	136,8	55,7	91,3	19,3	207,3	57,8	31,2	3,2	2,4	1,8	2,6	16,2	19,4						
Итого за прием			24,0	32,8	21,5	26,3	105,7	136,5	725,2	945,2	167,9	114,5	384,0																		
Полдник																															
Фрукты свежие свежие	100	100	1,4	1,4	0,3	0,7	13,0	13,0	0,15	0,14	3,0	3,0	13,0	13,0	0,3	0,3	23,0	23,0	0,0	0,0	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0				42,8	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Часть 1. Горячие блюда. Рецептура № 1.
Булочка домашняя	50	50	3,8	3,4	3,4	3,4	23,0	23,0	0,09	0,09	0,5	0,5	33,5	33,5	0,7	0,7	35,0	35,0	2,0	2,0	2,3	2,3	0,0	0,0	0,0	0,0				285	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Часть 1. Горячие блюда. Рецептура № 1.
Кисломолочный напиток	200	200	5,6	3,4	3,2	2,2	3,4	0,4	0,03	0,02	240,0	240,0	28,0	28,0	0,2	0,2	154,0	154,0	40,0	40,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0					
Итого за прием			11,0	11,0	8,9	8,3	49,0	45,0	326,0	326,0	283,5	283,5	54,5	54,5	1,2	1,2	242,0	242,0	42,0	42,0	2,5	2,5	0,7	0,7	60,6	60,6					
Всего за день			51,8	63,4	47,2	56,9	221,6	260,3	1552,6	1831,5	779,5	850,0	228,5	237,4	94,2	93,8	817,3	872,1	138,1	160,5	5,7	6,6	2,5	2,3	78,6	87,9					

УТВЕРЖДАЮ
Начальник Сервис-Полдник
Управления Всемирного фонда Мира и дружбы
Бакаев Г.Ш.
3. 08 2020 г.

| Наименование блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |

4 08

| Наименование блюда | Выход | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Минеральные вещества | | | | Витамины | | | |

	Итого за 5 дней		**21,4**	**22,5**	**73,3**	**581,1**	**1,2**	**13,4**	**69,6**	**1,5**	**290,9**	**465,8**	**85,0**	**3,5**	**0,4**	**21,8**			
							День 6												
							Завтрак												
1	Мюсли с молоком или Изделия фигурные и хлопья из круп с молоком	180	7,2	5,0	36,6	220,1	0,2	1,1	57,6	0,7	253,4	473,0	20,2	1,0	0,3	85,0	120215	188; 189	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016, ТТК
2	Сыр (порциями)	20	4,6	5,9	0,0	71,7	0,0	0,1	52,0	0,1	44,0	108,0	7,0	0,2	0,1	0,0	100102	16	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0	0,0	0,9	140113	13	Для школ, Перевалова 2013
3	Чай с молоком	200	1,2	1,3	17,9	87,8	0,0	0,2	6,0	0,0	52,3	42,2	5,6	0,1	0,1	3,6	160108	378	Для обучающихся во всех обр уч Могильный 2011, ТТК
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого:		**16,1**	**21,6**	**75,2**	**559,1**	**0,3**	**1,4**	**145,6**	**1,6**	**360,4**	**658,7**	**38,0**	**1,7**	**0,4**	**89,5**			
							День 7												
							Завтрак												
1	Каша овсяная	180	4,9	5,1	24,0	161,8	0,1	0,4	15,8	0,4	97,3	139,7	39,9	0,9	0,1	7,7	120209	196	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016, ТТК
2	Творог для детского питания	100	18,0	9,0	3,0	169,0	0,0	0,5	50,0	0,2	164,0	220,0	23,0	0,4	0,3	0,0	3	ПП	ПП
3	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,8	3,4	19,5	123,7	2,4	0,6	15,0	0,0	141,3	114,8	30,0	1,7	0,1	17,0	160103	418	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016, ТТК
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого:		**29,7**	**18,7**	**67,0**	**559,2**	**2,6**	**1,5**	**80,8**	**1,3**	**412,0**	**508,2**	**98,1**	**3,6**	**0,5**	**24,7**			
							День 8												
							Завтрак												
1	Каша рисовая	180	5,5	6,2	40,8	241,6	0,0	0,5	24,3	0,2	114,7	142,9	32,7	0,5	0,1	9,0	120203	202	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Молоко	200	6,0	6,4	9,4	119,2	0,0	1,2	30,0	0,0	242,0	182,0	28,0	0,2	0,3	18,0	230105	463	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Сыр (порциями)	10	2,3	3,0	0,0	35,8	0,0	0,1	26,0	0,1	22,0	54,0	3,5	0,1	0,0	0,0	100102	16	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого:		**16,8**	**16,8**	**70,8**	**501,3**	**0,1**	**1,8**	**80,3**	**0,9**	**388,1**	**412,5**	**69,4**	**1,3**	**0,4**	**27,0**			
							День 9												
							Завтрак												
1	Омлет с колбасными изделиями	150	18,6	19,6	3,2	263,4	0,1	0,2	14,7	0,6	103,7	222,2	24,9	3,1	0,5	24,7	120303	229	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Чай с лимоном	200	0,0	0,0	12,1	48,6	0,0	1,6	0,0	0,0	5,4	6,6	0,5	0,1	0,0	0,0	160106	377	Для обучающихся во всех обр уч Могильный 2011, ТТК
3	Огурцы свежие	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,0	6,0	0,0	0,1	13,8	25,2	8,4	0,4	0,0	1,8	100519	37	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Фруктры свежие по сезонности	220	3,3	1,1	46,2	207,9	0,1	22,0	0,0	0,9	17,6	61,6	92,4	1,3	0,1	0,0	210103	394	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого:		**23,9**	**21,3**	**73,2**	**580,7**	**0,2**	**29,8**	**14,7**	**1,9**	**145,2**	**332,5**	**128,8**	**5,1**	**0,6**	**26,5**			
							День 10												
							Завтрак												
1	Каша манная с изюмом	180	7,0	12,0	40,0	296,0	0,1	0,8	46,8	0,6	183,7	171,1	32,3	1,1	0,2	12,6	120205	195	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Сыр (порциями)	20	4,6	5,9	0,0	71,7	0,0	0,1	52,0	0,1	44,0	108,0	7,0	0,2	0,1	0,0	100102	16	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Какао-напиток на молоке	200	3,6	3,4	12,4	94,1	0,0	0,5	12,9	0,0	109,4	104,5	29,0	1,0	0,1	7,7	160101	415	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого:		**18,2**	**22,4**	**73,0**	**566,5**	**0,2**	**1,4**	**111,7**	**1,4**	**346,5**	**417,2**	**73,5**	**2,7**	**0,4**	**20,4**			
	Итого за 5 дней		**21,0**	**20,1**	**71,8**	**553,4**	**0,7**	**7,2**	**86,6**	**1,4**	**330,4**	**465,8**	**81,5**	**2,9**	**0,5**	**37,6**			
	Итого за 10 дней		**21,2**	**21,3**	**72,6**	**567,2**	**0,9**	**10,3**	**78,1**	**1,5**	**310,7**	**465,8**	**83,3**	**3,2**	**0,5**	**29,7**			

Меню 1-4 классы. Полдники

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						№ ТК (Вариант 1)	№ ТК сборника	Сборник
							В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг	I, мкг			
		г	г	г	г	ккал													
День 1																			
Полдник																			
1	Котлеты рубленые (говядина)	80	11,9	11,9	10,3	196,2	0,1	0,0	0,0	1,6	11,2	122,4	15,0	1,8	0,1	3,9	120523	302	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Рис отварной	150	3,7	4,2	41,0	216,9	0,0	0,0	13,5	0,3	15,8	81,9	26,9	0,6	0,0	1,1	130301	342	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Помидоры свежие	50	0,6	0,1	1,9	10,7	0,0	12,5	0,0	0,4	7,0	13,0	10,0	0,5	0,0	1,0	100520	39	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Напиток клубничный	200	0,0	0,0	24,6	98,5	0,0	20,2	0,0	0,1	2,7	2,4	1,7	0,2	0,0	0,0	160232	476	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016, ТТК
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого:		**17,7**	**16,9**	**88,1**	**574,7**	**0,2**	**32,7**	**13,5**	**2,6**	**41,4**	**236,5**	**56,2**	**3,3**	**0,2**	**6,1**			
День 2																			
Полдник																			
1	Омлет с сосисками	150	14,4	31,2	3,0	350,3	0,1	0,3	57,7	0,7	113,3	238,1	21,7	2,5	0,5	22,8	100534	306	Для школ, Перевалова 2013
2	Кукуруза консервированная	50	5,2	2,5	30,0	162,7	0,2	0,0	0,0	0,7	50,0	150,5	52,0	1,9	0,1	2,6	100537	29	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Кисель ягодный (вишневый)	200	0,0	0,0	26,7	106,9	0,0	0,0	0,0	0,0	4,1	3,9	0,0	0,0	0,0	0,0	160221	430	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого:		**21,0**	**34,2**	**70,0**	**672,3**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**			
День 3																			
Полдник																			
1	Запеканка картофельная с мясом	230	22,5	21,7	40,7	447,6	0,3	23,0	20,7	0,7	55,8	312,8	71,6	4,6	0,3	19,2	120534	161	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Чай	200	0,0	0,0	10,0	40,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,8	5,8	0,0	0,0	0,0	0,0	160105	420	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016, ТТК
3	Огурцы свежие	50	0,4	0,1	1,3	7,1	0,0	5,0	0,0	0,1	11,5	21,0	7,0	0,3	0,0	1,5	100519	37	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого:		**25,9**	**22,9**	**72,5**	**599,3**	**0,4**	**28,0**	**20,7**	**1,4**	**80,4**	**373,2**	**83,8**	**5,4**	**0,3**	**20,7**			
День 4																			
Полдник																			
1	Макароны, запеченые с сыром	230	12,6	9,6	56,3	361,7	0,1	0,1	55,7	1,3	68,1	160,7	19,4	1,6	0,1	1,6	120213	226	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0	0,0	0,9	140113	13	Для школ, Перевалова 2013
3	Кисель абрикосовый	200	0,0	0,0	24,7	99,0	0,0	0,6	0,0	0,2	6,9	8,2	2,2	0,1	0,0	0,0	160228	425	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого:		**15,6**	**19,0**	**101,7**	**640,2**	**0,2**	**0,7**	**85,7**	**2,3**	**85,6**	**204,4**	**26,8**	**2,2**	**0,1**	**2,5**			
День 5																			
Полдник																			
1	Запеканка рисовая с творогом и изюмом	230	15,1	11,1	82,3	489,4	0,2	0,3	42,7	0,6	162,1	409,1	49,9	1,8	0,2	4,8	100535	205	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Сыр (порциями)	20	4,6	5,9	0,0	71,7	0,0	0,1	52,0	0,1	44,0	108,0	7,0	0,2	0,1	0,0	100102	16	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,1	0,0	12,4	50,3	0,0	5,6	0,0	0,0	6,0	3,1	1,7	0,1	0,0	0,0	160213	450	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого:		**21,4**	**17,6**	**105,0**	**663,6**	**0,2**	**6,0**	**94,7**	**1,0**	**216,8**	**537,0**	**61,2**	**2,4**	**0,3**	**4,8**			
	Итого за 5 дней		**20,3**	**22,1**	**87,4**	**630,0**	**0,2**	**13,5**	**42,9**	**1,5**	**84,8**	**270,2**	**45,6**	**2,7**	**0,2**	**6,8**			
День 6																			
Полдник																			