

Меню приготовляемых блюд
Возрастная категория: 12-18 лет

СанПиН 2.3.2.4.3590-20

СОГЛАСОВАНО

Директор МУП КЦП
Л.Н. Богомолова

СОГЛАСОВАНО
Начальник Управления образования
Е.В. Завальнюк

№ п/п	Наименование	Выход										Витамины										Минеральные вещества				№ по сборнику	Наименование сборника
		г	кг	л	мл	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	С, мг	А, мкг	Е, мг, токс. экв.	С ₂ , мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	В2, мг	Г, мкг						
День 1 (повседневник)																											
Завтрак																											
1	Вермишель молочная	200	3,25	5,53	17,15	139,69	0,13	0,22	95,20	1,24	85,54	7,44	22,29	1,45	0,13	1,40					141	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						420	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016					
3	Фрукты свежие по сезонности	100	0,96	0,24	9,00	42,00	0,07	45,60	0,00	0,24	42,00	0,00	13,20	0,12	0,04	0,00					399	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016					
4	Хлеб из муки пшеничной	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03	0,00	0,00	0,31	7,05	0,00	3,90	0,36	0,01	0,00					18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016					
	Итого за завтрак:	550	22,69	18,79	89,80	619,09	2,66	46,54	113,20	1,99	299,97	11,04	72,29	3,67	0,33	20,20											
Обед																											
1	Салат из овощей с маслом растительным	100	0,52	3,60	3,03	46,87	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	Щи из свеж капусты со сметаной и курица	250	3,90	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 обуч образовательных организаций Кучма, 2016					
3	Гуляш из мяса птицы	100	12,21	10,08	3,14	152,00	0,25	17,03	73,01	2,56	56,02	22,53	59,59	3,24	0,28	13,68					311	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016					
4	Рис с овощами	180	4,06	5,01	42,74	232,30	0,06	1,80	16,20	0,35	13,80	0,03	34,28	0,74	0,04	2,39					360	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	3,40	0,00	2,70	0,72	0,01	0,60					451	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016					
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,68	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:	890	39,26	38,93	117,55	977,64	0,44	31,77	260,18	6,19	231,25	26,31	118,24	486,60	0,42	21,50											
День 2 (вторник)																											
Завтрак																											
1	Каша пшеничная	230	6,61	5,83	31,66	205,58	0,16	0,52	20,01	0,13	117,18	2,63	40,97	1,05	0,13	9,63					199	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016					
2	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					
3	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	0,05	0,00	0,02	0,01	0,90					13	Для школ. Персалава 2013					
4	Сыр (пошаим)	20	4,64	5,90	0,00	71,66	0,01	0,14	52,00	0,00	44,00	4,64	7,00	0,20	0,06	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	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:	560	21,23	28,20	102,10	747,61	0,28	1,14	118,01	2,75	288,52	9,72	74,97	2,93	0,34	17,73											
Обед																											
1	Икра из кабачков	100	1,20	4,70	7,70	77,90	0,03	9,60	0,00	2,10	32,00	0,00	13,00	0,80	0,00						25	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016					
2	Суп вермишелевый	250	2,51	4,42	15,65	112,38	0,05	1,50	15,00	0,41	10,20	0,03	8,40	0,48	0,02	1,55					156	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016					
3	Рагу из мяса птицы (курица)	280	31,17	28,75	35,06	523,67	0,30	19,87	85,18	2,98	65,36	26,28	69,52	3,78	0,32	15,95					334	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016					
4	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					
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:	890	27,55	33,70	121,76	900,53	0,28	28,96	35,83	6,94	305,11	15,22	99,81	6,55	0,27	19,43											

День 3 (среда)																		
Завтрак																		
1	Каша овсяная	250	5,20	12,00	26,00	233,20	0,11	0,39	37,54	0,45	93,98	2,01	38,21	0,93	0,12	8,07	196	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	420	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	16,00	0,00	9,00	2,20	0,02	2,00	0,00	403	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	0,05	0,00	0,02	0,01	0,90	13	Для школ, Переделкино 2013
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 завтрак:	580	35,82	29,85	75,39	713,50	0,34	14,68	130,01	1,40	410,82	31,41	61,03	3,78	0,55	6,92		Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Обед																		
1	Овурни консерв	100	0,80	0,10	1,70	10,90	0,02	5,00	0,00	0,10	23,00	0,00	14,00	0,60	0,02	3,00	3037	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Суп картофельный с курицей	250	10,20	8,58	18,89	191,50	0,19	5,20	0,00	1,96	29,04	0,00	30,48	1,57	0,06	3,44	136	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Котлеты рубленные куриные	100	17,88	15,79	14,90	273,26	0,33	0,00	36,00	1,27	35,85	22,85	25,07	1,71	0,17	1,08	318	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Макарона с томатом	180	6,70	8,16	72,00	388,29	0,11	0,00	16,20	1,00	25,87	0,03	10,87	1,12	0,03	1,43	227	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Компот из помида	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	456	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:	890	31,48	49,57	102,42	981,74	0,48	58,27	40,88	13,72	576,19	15,81	122,12	7,91	0,35	23,82		Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Ужин																		
1	Каша рисовая	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 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	Сыр (поприяши)	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	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	1,01	8,54	0,60	0,06	2,85	551	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 ужин:	550	22,70	20,48	123,66	769,76	2,62	1,56	85,15	1,92	374,99	10,41	94,37	3,82	0,44	33,13		Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Обед																		
1	Икра из кабачков	100	1,20	4,70	7,70	77,90	0,03	9,60	0,00	2,10	32,00	0,00	13,00	0,80	0,03	0,00	25	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Суп картофельный с бобовыми (горохом) с курицей	250	5,37	5,63	19,56	150,35	0,23	6,50	0,00	2,45	36,30	0,00	38,10	1,96	0,08	4,30	132	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Виточки рыбные	100	20,65	4,22	16,56	186,85	0,12	1,16	12,50	2,22	402,90	18,15	37,24	0,85	0,10	151,08	256	Для обуч 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 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:	935	40,62	25,01	124,45	885,41	0,54	28,93	192,76	6,07	611,31	27,87	141,44	486,23	0,49	174,85		Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016

День 5 (пятница)

		Завтрак														Обед		
1	Каша гречневая молочная	230	8,20	10,88	29,17	247,38	0,14	0,99	42,09	0,26	208,03	5,00	73,89	1,91	0,27	16,71	191	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Сыр (попаничи)	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
3	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
4	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
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,27	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:	550	32,69	35,99	73,17	747,83	0,36	5,47	98,03	3,50	294,58	23,62	87,39	5,50	0,78	33,72		
1	Салат Морская	100	2,88	7,38	10,18	118,60	0,09	7,03	0,01	2,89	37,23	1,27	25,20	0,95	0,11	6,27	94	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Борщ с капустой и картофелем, курами и сметаной	250	3,94	10,40	17,64	179,89	0,06	15,04	13,63	3,49	112,18	2,17	32,55	1,26	0,07	6,25	119	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Бифштекс из сердца гов. отварного	100	17,35	6,60	5,85	152,19	0,37	4,36	35,02	0,10	83,14	210,96	28,89	4,92	0,79	2,94	275	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Печенье	180	6,97	5,27	44,46	253,19	0,11	0,00	16,20	1,00	25,87	0,03	10,87	1,12	0,03	1,43	340	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	0,38	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:	890	35,61	31,94	120,86	913,40	0,86	29,43	64,86	7,77	355,27	214,42	214,70	13,34	1,12	23,59		

День 6 (понедельник)

		Завтрак														Обед		
1	Каша овсяная	230	4,80	11,08	23,91	214,52	0,11	0,39	37,54	0,45	93,98	2,01	38,21	0,93	0,12	8,07	196	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	18,00	0,00	165,38	3,60	32,80	1,74	0,16	18,80	418	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Творог для детского питания	100	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	ПП
4	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
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:	560	24,19	23,32	87,54	659,04	2,64	1,36	82,54	2,27	361,26	14,61	94,31	4,00	0,44	26,87		
1	Икра из кабачков	100	1,20	4,70	7,70	77,90	0,03	9,60	0,00	2,10	32,00	0,00	13,00	0,80	0,03	0,00		
2	Суп картофельный с консервами рыбными	250	10,22	5,15	14,19	144,01	0,12	9,35	8,00	1,78	118,83	8,36	47,20	1,23	0,13	4,87	134	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Тейфели мясные	100	15,22	18,51	14,61	285,90	0,08	1,00	6,00	2,94	15,24	13,03	20,20	2,27	0,12	5,46	306	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Макаронные изделия отварные	180	6,97	5,27	44,46	253,19	0,11	0,00	16,20	1,00	25,87	0,03	10,87	1,12	0,03	1,43	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	0,38	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:	890	27,41	22,75	93,17	687,03	0,59	71,31	436,76	3,18	702,41	17,46	107,65	9,77	1,94	34,47		

		День 7 (вторник)																
		Завтрак																
1	Каша пшеница	230	6.61	5.83	31.66	205.58	0.16	0.52	20.01	0.13	117.18	2.63	40.97	1.05	0.13	9.63	199	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Ватрушка с творогом или Выпечка п/л	50	6.20	3.71	21.50	144.15	0.07	0.14	9.01	0.98	50.20	3.51	9.42	0.49	0.08	2.08	559	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Сыр (поршиями)	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	Чай	200	0.50	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
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
550	Итого за завтрак:	550	23.53	18.07	97.67	647.44	0.33	1.45	73.02	2.17	348.85	12.06	78.50	2.49	0.42	22.51		
		Обед																
1	Огурцы консерв	100	0.80	0.10	1.70	10.90	0.02	5.00	0.00	0.10	23.00	0.00	14.00	0.60	0.07	3.00	3037	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Щи из свеж капусты со сметаной и курями	250	3.90	5.41	8.42	97.92	0.07	19.71	13.63	1.28	153.23	2.17	27.45	0.85	0.02	4.58	157	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Печень-построгановски	100	14.92	10.27	4.22	169.01	0.24	25.45	4333.89	0.86	358.83	14.45	17.75	5.26	1.66	12.29	284	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Каша гречневая	180	7.59	6.43	34.23	225.17	0.26	0.00	16.20	0.33	12.62	0.03	119.76	4.02	0.13	3.53	341	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Компот из плодов свежих (яблон)	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 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
890	Итого за обед:	890	37.98	34.71	140.10	1024.69	0.40	20.75	190.20	8.51	315.63	21.42	118.59	486.97	0.36	15.75		
		Ужин																
1	Каша рисовая	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 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	Сыр (поршиями)	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	Масло сливочное	10	0.08	8.25	0.08	74.89	0.00	0.00	30.00	0.10	1.20	0.05	0.00	0.02	0.01	0.90	13	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	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	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
550	Итого за ужин:	550	24.00	32.63	109.33	827.23	0.18	1.62	159.05	2.22	378.10	14.08	80.83	2.26	0.46	23.18		
		Обед																
1	Салат из свежих с маслом растительным	100	0.52	3.60	3.03	46.87	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	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	5.37	5.63	19.56	150.35	0.23	6.50	0.00	2.45	36.30	0.00	38.10	1.96	0.08	4.30	132	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	коллеты рубленные из птицы	100	26.70	42.69	57.01	719.01	0.38	0.00	42.00	1.48	41.82	26.66	29.24	2.06	0.19	1.26	504	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	салата тушеная	180	3.90	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	167	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	соус томатный	40	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 обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	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
7	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
8	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
890	Итого за обед:	890	33.48	50.83	127.90	1102.95	0.57	15.71	45.75	5.31	207.89	26.80	78.61	5.17	0.31	12.78		

День 9 (четверг)																		
Завтрак												Обед						
1	Омлет																	
2	Зеленый горошек	200	20,888	22,477	3,90	301,37	0,12	0,36	21,15	0,94	157,05	20,87	26,49	3,83	0,74	35,76	232	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Чай	50	1,55	0,10	3,25	20,10	0,06	5,00	0,00	0,10	78,00	0,00	10,50	0,35	0,03	2,50	22	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Сыр (порциан)	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
5	Масло сливочное	20	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
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07	0,00	0,00	10,10	0,60	27,89	1,01	8,54	0,60	2,85	551	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за завтрак:	560	31,36	28,08	70,52	660,20	0,30	5,44	31,25	2,66	280,69	21,88	53,33	5,52	0,84	41,11	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
1	Огурцы консерв	100	0,80	0,10	1,70	10,90	0,02	5,00	0,00	0,10	23,00	0,00	14,00	0,60	0,02	3,00	3037	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Суп вермишелевый	250	2,51	4,42	15,65	112,38	0,05	1,50	15,00	0,41	10,20	0,03	8,40	0,48	0,02	1,55	156	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Плов куриный	280	21,50	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 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	0,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за обед:	890	30,07	38,37	131,05	989,78	0,29	21,36	70,53	9,35	188,12	17,16	95,85	5,87	0,25	12,96		
День 10 (пятница)													Обед					
Завтрак														Обед				
1	Каша гречневая молочная	230	8,20	10,88	29,17	247,38	0,14	0,99	42,09	0,26	208,03	5,00	73,89	1,91	0,27	16,71	191	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	0,00	4,00	0,42	0,01	0,00	9	ПП
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:	600	19,39	19,77	78,91	571,14	0,27	11,66	83,09	1,54	386,37	10,32	125,19	5,92	0,48	27,71		
1	Икра из кабачков	100	1,20	4,70	7,70	77,90	0,03	9,60	0,00	2,10	32,00	0,00	13,00	0,80	0,03	0,00		
2	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,42	3,45	17,10	109,14	0,11	9,27	3,75	1,31	45,23	0,14	26,19	0,97	0,08	5,11	122	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Котлета рыбная	100	20,65	4,22	16,56	186,85	0,12	1,16	12,50	2,22	402,90	18,15	37,24	0,85	0,10	151,08	256	Для обуч 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 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	0,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за обед:	890	34,09	19,92	126,61	822,08	0,65	26,64	190,50	7,08	590,94	18,18	144,47	486,00	0,39	169,01		