

УТВЕРЖДЕНО

« 1 » сентября 2023г.

Генеральный директор  
МАУ Комбинат питания «Доброе кафе»  
Пономарев. П.А.



СОГЛАСОВАНО

« 08 » сентября 2023г.

Директор МБОУ СОШ

Ромашовская



**Примерное 10-ти дневное меню для обучающихся 1-4 классов и 5-11 классов в  
государственных  
общеобразовательных учреждениях Московской области**

**Примерное 10-дневное меню для организации питания обучающихся  
1-4 классов и 5-11 классов в государственных образовательных учреждениях в г.Одинцово.**

**Примерное 10-дневное меню для организации питания обучающихся 1-4 классов и 5-11 классов в государственных  
образовательных учреждениях г.Одинцово. В части организации питания обучающихся 1-4 классов.**

*Понедельник 1-4 класс*

Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	I, мкг	№ по сборнику	Наименование сборника
						B 1, мг	C, мг	A, мкг	E мг, ток. экв.	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг				
<b>День 1 (понедельник)</b>																	
<b>ЗАВТРАК</b>																	
Макароны с сыром	170	9,78	5,70	41,21	276,00	0,01	0,27	113,05	0,60	364,85	311,95	52,96	2,48	0,58	0,00	226	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Горячий шоколад	200	5,70	5,47	17,00	140,00	0,05	4,10	0,04	0,00	110,00	73,00	11,00	0,02	0,06	0,00	767	СБ Онищенко ,Тутельяна ,Москва,2022.
Фрукты свежие по сезонности	100	0,80	0,40	8,10	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	35,00	0,00	11,00	0,10	0,03	0,00	397	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Масло сливочное	10	0,08	7,20	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
Хлеб из муки пшеничной	20	2,00	0,90	10,20	54,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,80	0,24	0,01	2,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>18,36</b>	<b>19,67</b>	<b>76,59</b>	<b>592,69</b>	<b>0,11</b>	<b>14,37</b>	<b>143,09</b>	<b>1,24</b>	<b>515,75</b>	<b>385,00</b>	<b>77,76</b>	<b>2,86</b>	<b>0,69</b>	<b>2,90</b>		
<b>ОБЕД</b>																	
Икра казачковая/Салат из помидор и огурцов	60	0,58	8,10	2,10	54,00	0,02	9,30	0,00	0,21	1,10	0,00	0,66	0,06	0,02	0,00	79/25	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Суп с лапшой	200	5,77	7,90	10,40	109,00	0,07	4,00	0,03	1,90	13,00	26,00	10,00	0,38	0,02	0,70	280	СБ Онищенко , Тутельяна ,Москва,2022.
Рагу из мяса птицы (курица)	180	11,40	5,92	16,00	202,00	0,00	1,01	0,00	0,16	54,41	104,04	41,85	1,61	0,13	2,57	334	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Компот из плодов сухих	200	0,40	0,04	26,00	84,00	0,00	0,80	160,00	0,00	45,00	0,00	5,00	0,03	0,03	0,00	820	СБ Онищенко ,Тутельяна ,Москва,2022.
Хлеб из муки пшеничной	40	4,00	1,80	20,40	109,60	0,06	0,00	0,00	0,96	14,55	0,00	8,40	2,22	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,00	1,00	17,00	103,60	0,04	0,00	0,00	0,64	11,60	0,00	5,60	1,48	0,01	4,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
<b>Итого за обед:</b>	<b>720</b>	<b>25,15</b>	<b>24,76</b>	<b>91,90</b>	<b>662,20</b>	<b>0,20</b>	<b>15,11</b>	<b>160,03</b>	<b>3,87</b>	<b>139,66</b>	<b>130,04</b>	<b>71,51</b>	<b>5,78</b>	<b>0,22</b>	<b>7,27</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>																	
Гуляш из говядины	100	15,29	11,96	1,12	208,00	0,07	1,23	0,00	0,47	9,88	0,35	22,36	0,07	0,14	4,60	282	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Каша гречневая	150	9,00	5,00	40,54	182,00	0,31	0,00	13,50	0,44	3,68	0,95	142,00	4,76	0,14	1,90	200	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Кукуруза консервированная/салат из помидор и огурцов	50	0,50	6,00	1,71	61,90	0,03	1,17	0,50	0,53	7,93	12,20	9,30	0,40	0,02	0,00	73/58	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Напиток ягодный, клубника	180	0,01	0,00	14,37	61,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	2,00	0,02	0,00	0,00	476	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Хлеб из муки пшеничной	40	4,00	1,80	20,40	109,60	0,04	0,00	0,00	0,64	9,70	0,00	5,60	1,48	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
<b>Итого за полдник:</b>	<b>520</b>	<b>28,8</b>	<b>24,76</b>	<b>78,14</b>	<b>622,5</b>	<b>0,4522</b>	<b>2,4</b>	<b>14</b>	<b>2,08</b>	<b>31,55</b>	<b>13,498</b>	<b>181,26</b>	<b>6,726</b>	<b>0,307</b>	<b>6,5</b>		
<b>Итого за завтрак+обед:</b>		<b>43,51</b>	<b>44,43</b>	<b>168,49</b>	<b>1254,89</b>	<b>0,31</b>	<b>29,48</b>	<b>303,12</b>	<b>5,11</b>	<b>655,41</b>	<b>515,04</b>	<b>149,27</b>	<b>8,64</b>	<b>0,91</b>	<b>10,17</b>		
<b>Итого за обед+полдник:</b>		<b>53,95</b>	<b>49,52</b>	<b>170,04</b>	<b>1284,70</b>	<b>0,65</b>	<b>17,51</b>	<b>174,03</b>	<b>5,95</b>	<b>171,21</b>	<b>143,54</b>	<b>252,77</b>	<b>12,51</b>	<b>0,53</b>	<b>13,77</b>		



Вторник 1-4 класс

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества				В2, мг	I, мг	№ по сборнику	Наименование сборника	
	г	г	г	г		B1, мг	C, мг	A, мкг	E мг, токс. экв.	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг					
<b>День 2 (вторник)</b>																		
<b>ЗАВТРАК</b>																		
Каша пшеничная с курагой	180	7,34	5,08	26,35	178,90	0,09	1,75	154,30	1,43	165,98	217,53	38,11	1,10	0,18	8,37	198	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
Масло сливочное	10	0,08	7,20	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	
Фрукты свежие по сезонности	100	0,80	0,20	7,50	47,00	0,00	0,14	52,00	0,10	44,00	100,00	7,00	0,20	0,06	0,00	399	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
Чай с вареньем	180	5,70	5,47	18,00	42,00	0,02	20,07	0,35	0,00	7,25	9,07	6,18	0,72	0,01	7,20	424	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
Хлеб из муки пшеничной	40	4,00	1,80	20,40	109,60	0,06	0,00	0,00	0,96	14,55	0,00	8,40	2,22	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>510</b>	<b>17,92</b>	<b>19,75</b>	<b>72,33</b>	<b>452,39</b>	<b>0,17</b>	<b>21,96</b>	<b>236,65</b>	<b>2,59</b>	<b>232,98</b>	<b>326,65</b>	<b>59,69</b>	<b>4,26</b>	<b>0,27</b>	<b>16,47</b>			
<b>ОБЕД</b>																		
Салат из моркови с сахаром/салат из зеленого горошка	60	0,72	4,25	5,79	62,68	0,03	20,52	922,80	2,10	12,88	25,38	17,54	0,48	0,01	0,00	106	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
Борщ с капустой, картофелем, курицей, сметаной	200	2,50	3,72	6,00	87,00	0,04	14,20	0,01	1,35	39,00	35,00	10,00	4,00	0,10	0,00	119	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
Гёфтели паровые мясные	90	12,60	11,59	7,55	216,89	0,07	0,90	5,40	2,64	21,97	171,02	24,72	0,01	0,11	0,10	54-8м	Сб Рецентур 2021 А.Ю. Попова, И.В. Брагин, И.Г. Шевкун	
Рис с овощами	150	3,43	5,51	40,94	192,00	0,05	1,50	0,05	0,19	5,18	79,80	28,84	0,62	0,03	1,99	360	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
Лимонад лимонный	180	0,10	0,00	20,16	81,12	0,01	5,30	0,01	0,06	0,59	0,00	0,00	0,04	0,28	0,00	817	СБ Онищенко, Тутельяна, Москва, 2022	
Хлеб из муки пшеничной	20	2,00	0,90	10,20	54,80	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	
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,00	1,00	17,00	103,60	0,04	0,00	0,00	0,64	11,60	0,00	5,60	1,48	0,01	4,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
<b>Итого за обед:</b>	<b>740</b>	<b>24,35</b>	<b>26,97</b>	<b>107,64</b>	<b>798,09</b>	<b>0,26</b>	<b>42,42</b>	<b>928,27</b>	<b>7,3195</b>	<b>95,92</b>	<b>311,2</b>	<b>89,3</b>	<b>6,87</b>	<b>0,55</b>	<b>6,09</b>			
<b>ПОЛДНИК</b>																		
Котлета рыбная с морковью	90	12,00	4,00	5,09	107,65	0,02	8,64	1,71	0,11	130,68	258,75	37,35	1,08	0,20	41,04	54-45р	Сб Рецентур 2021 А.Ю. Попова, И.В. Брагин, И.Г. Шевкун	
Картофель запеченный	150	4,00	4,00	36,24	205,00	0,26	0,00	0,00	0,00	1,66	0,00	0,10	1,96	0,15	0,00	344	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
Огурец соленый/огурец свежий	40	1,00	0,00	0,12	5,60	0,01	2,00	0,00	0,04	9,20	0,00	5,60	0,24	0,01	0,00	37/36	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
Напиток ягодный вишня	180	0,01	0,04	15,18	60,92	0,01	1,65	0,00	0,11	4,49	3,30	2,86	0,10	0,01	0,16	474	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
Хлеб из муки пшеничной	40	4,00	1,80	20,40	109,60	0,04	0,00	0,00	0,64	9,70	0,00	5,60	1,48	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
<b>Итого за полдник:</b>	<b>500</b>	<b>21,01</b>	<b>9,84</b>	<b>77,028</b>	<b>488,77</b>	<b>0,338</b>	<b>12,29</b>	<b>1,71</b>	<b>0,902</b>	<b>155,73</b>	<b>262,05</b>	<b>51,51</b>	<b>4,86</b>	<b>0,3744</b>	<b>41,20</b>			
<b>Итого за завтрак+обед:</b>		<b>42,27</b>	<b>46,72</b>	<b>179,97</b>	<b>1250,48</b>	<b>0,43</b>	<b>64,38</b>	<b>1164,92</b>	<b>9,91</b>	<b>328,90</b>	<b>637,85</b>	<b>148,99</b>	<b>11,13</b>	<b>0,82</b>	<b>22,56</b>			
<b>Итого за обед+полдник:</b>		<b>45,36</b>	<b>36,81</b>	<b>184,67</b>	<b>1286,86</b>	<b>0,60</b>	<b>54,71</b>	<b>929,98</b>	<b>8,22</b>	<b>251,65</b>	<b>573,25</b>	<b>140,81</b>	<b>11,73</b>	<b>0,92</b>	<b>47,29</b>			

## Среда 1-4 класс

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	I, мкг	№ по сборнику	Наименование сборника
	г	г	г	г		ккал	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг,ток.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг				
<b>День 3 (среда)</b>																	
<b>ЗАВТРАК</b>																	
Пудинг из творога запеченный	150	11,00	7,52	23,00	328,00	0,06	0,58	0,21	0,17	165,15	267,45	3,86	0,71	0,10	2,63	241	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Стушенное молоко	30	1,50	2,55	16,65	96,00	0,02	0,06	13,20	0,60	92,10	67,50	10,20	0,60	0,12	0,00	371	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Чай	180	0,20	0,00	9,05	36,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,22	8,24	4,44	0,85	0,01	0,00	420	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Фрукты свежие по сезонности	100	0,80	0,40	8,10	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	35,00	0,00	11,00	0,10	0,03	0,00	396	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Масло сливочное	10	0,08	7,20	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
Хлеб из муки пшеничной	40	4,00	1,80	20,40	109,60	0,06	0,00	0,00	0,96	14,55	0,00	8,40	2,22	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>510</b>	<b>17,58</b>	<b>19,47</b>	<b>77,28</b>	<b>691,49</b>	<b>0,17</b>	<b>10,64</b>	<b>43,41</b>	<b>2,03</b>	<b>313,22</b>	<b>343,24</b>	<b>37,9</b>	<b>4,5</b>	<b>0,29</b>	<b>3,53</b>		
<b>ОБЕД</b>																	
Огурец соленый/Салат зеленый с св.огурцом	60	0,55	7,50	1,92	10,00	0,02	3,42	0,00	0,06	13,80	14,40	4,80	0,36	0,01	0,00	48\36	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Суп картофельный с бобовыми (горохом) и гречками	200	5,46	4,74	40,54	146,00	0,20	9,20	100,00	0,09	22,20	138,60	27,00	2,00	0,07	0,00	132	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Котлета Пожарская	90	13,06	8,78	17,00	306,00	0,10	0,30	0,04	2,00	11,00	49,00	13,00	1,00	0,18	0,00	613	СБ Онищенко, Тутельяна, Москва, 2022.
Каша гречневая	150	9,00	5,00	9,05	182,00	0,01	2,18	0,00	0,22	38,84	27,45	23,40	0,76	0,01	0,00	200	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Компот из замороженных ягод вишня	180	0,40	0,04	21,15	58,59	0,01	2,70	0,00	0,20	7,20	212,00	4,68	0,18	0,01	0,00	457	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Хлеб из муки пшеничной	20	2,00	0,90	10,20	54,80	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
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,00	1,00	17,00	103,60	0,04	0,00	0,00	0,64	11,60	0,00	5,60	1,48	0,01	4,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
<b>Итого за обед:</b>	<b>740</b>	<b>33,47</b>	<b>27,96</b>	<b>116,86</b>	<b>860,99</b>	<b>0,40</b>	<b>14,38</b>	<b>100,04</b>	<b>3,55</b>	<b>109,34</b>	<b>441,45</b>	<b>81,08</b>	<b>6,02</b>	<b>0,30</b>	<b>4,00</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>																	
Паста Болонезе	200	18,00	23,00	30,00	409,00	0,13	9,10	0,30	6,03	290,00	243,00	39,00	2,00	0,20	0,30	404	СБ Онищенко, Тутельяна, Москва, 2022.
Компот из замороженных ягод смородина	200	0,20	0,00	21,42	86,00	0,01	40,00	0,00	0,14	2,48	6,60	7,82	0,32	0,01	0,00	457	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Салат из свеклы с черносливом/Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,93	4,13	7,04	69,58	0,01	2,07	0,00	0,05	23,10	0,00	7,14	0,21	0,02	0,00	54-83з/81	СБ.Рецептур 2021 А.Ю Попова, И.В Брагин, И.Г Шевкун/Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Хлеб из муки пшеничной	40	4,00	1,80	20,40	109,60	0,04	0,00	0,00	0,64	9,70	0,00	5,60	1,48	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
<b>Итого за полдник:</b>	<b>500</b>	<b>23,13</b>	<b>28,93</b>	<b>78,86</b>	<b>674,18</b>	<b>0,19</b>	<b>51,17</b>	<b>0,30</b>	<b>6,86</b>	<b>325,28</b>	<b>249,60</b>	<b>59,56</b>	<b>4,01</b>	<b>0,24</b>	<b>0,30</b>		
<b>Итого за завтрак+обед:</b>		<b>51,05</b>	<b>47,43</b>	<b>194,14</b>	<b>1552,48</b>	<b>0,57</b>	<b>25,02</b>	<b>143,45</b>	<b>5,58</b>	<b>422,56</b>	<b>784,69</b>	<b>118,98</b>	<b>10,52</b>	<b>0,58</b>	<b>7,53</b>		
<b>Итого за обед+полдник:</b>		<b>56,60</b>	<b>56,89</b>	<b>195,72</b>	<b>1535,17</b>	<b>0,60</b>	<b>65,55</b>	<b>100,34</b>	<b>10,41</b>	<b>434,62</b>	<b>691,05</b>	<b>140,64</b>	<b>10,03</b>	<b>0,54</b>	<b>4,30</b>		



Четверг 1-4 класс

Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	I, мкг	№ по сборнику	Наименование сборника
						B 1, мг	C, мг	A, мкг	E мг,ток.	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг				
<b>День 4 (четверг)</b>																	
Каша гречневая молочная	200	6,19	8,05	23,29	183,00	0,16	2,00	40,68	2,81	200,00	218,90	48,90	1,38	0,28	0,00	191	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Выпечка / Кондитерское изделие(зефир)	20	1,80	1,00	9,00	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	508	Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах. М.2006
Чай с лимоном	200	0,25	0,00	8,00	42,00	0,01	2,10	0,50	0,00	12,51	3,60	4,60	0,80	0,16	18,80	423	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Масло сливочное	10	0,08	7,20	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	0,05	0,00	0,02	0,01	0,90	13	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Сыр (порциями)	10	2,00	2,90	0,00	36,00	0,00	0,70	26,00	0,50	22,00	50,00	3,50	0,10	0,03	0,00	16	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Хлеб из муки пшеничной	60	4,00	2,70	30,60	164,40	0,06	0,00	0,00	0,96	14,55	0,00	8,40	2,22	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>14,32</b>	<b>21,85</b>	<b>70,97</b>	<b>562,29</b>	<b>0,23</b>	<b>4,80</b>	<b>97,18</b>	<b>4,37</b>	<b>255,46</b>	<b>272,55</b>	<b>65,40</b>	<b>4,52</b>	<b>0,49</b>	<b>19,70</b>		
<b>ОБЕД</b>																	
Салат из свежей капусты с морковью/С-т из квашеной капусты	60	0,92	4,10	2,53	58,00	0,02	22,50	0,20	1,90	23,82	17,36	9,98	0,04	0,02	0,00	53/57	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Суп картофельный с мясными фрикадельками	164/36	0,58	8,10	18,01	149,00	0,10	15,70	80,00	0,20	38,30	94,00	0,12	0,00	0,06	0,00	140\308	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Сосиски отварные	100	5,77	6,90	10,40	250,00	0,16	1,04	0,00	0,00	51,00	159,00	0,00	20,00	0,20	0,00	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Пюре картофельное	150	11,20	5,92	24,51	145,00	0,20	25,90	0,05	0,20	46,00	95,00	33,00	1,00	0,11	8,84	354	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Компот из плодов сухих	180	0,40	0,04	18,19	76,00	0,01	0,60	0,01	0,00	19,00	12,28	11,62	0,49	0,00	0,00	820	СБ Онищенко ,Тутельяна ,Москва,2022.
Хлеб из муки пшеничной	20	2,00	0,90	10,20	54,80	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
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,00	1,00	17,00	103,60	0,04	0,00	0,00	0,64	11,60	0,00	5,60	1,48	0,01	4,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
<b>Итого за обед:</b>	<b>550</b>	<b>23,87</b>	<b>26,96</b>	<b>100,84</b>	<b>836,40</b>	<b>0,56</b>	<b>65,74</b>	<b>80,26</b>	<b>3,28</b>	<b>194,42</b>	<b>377,64</b>	<b>62,92</b>	<b>23,25</b>	<b>0,41</b>	<b>12,84</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>																	
Икра кабачковая/Салат из помидор	50	0,48	5,08	1,75	45,00	0,02	8,00	0,00	1,75	26,65	0,00	10,88	0,01	0,02	0,00	79/25	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Фишболы	90	15,30	3,60	18,00	153,90	0,02	0,40	0,70	0,11	9,00	258,75	12,00	1,08	0,20	0,40	471	СБ Онищенко ,Тутельяна ,Москва,2022.
Рис отварной	150	3,83	3,00	39,71	201,00	0,04	0,00	0,10	0,44	13,44	82,23	142,00	0,57	0,02	0,00	200	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Соус томатный	30	0,80	0,05	3,50	17,60	0,02	4,05	0,36	0,00	0,14	0,03	0,06	0,04	0,01	0,00	671	СБ Онищенко ,Тутельяна ,Москва,2022.
Напиток яблочный	200	0,06	0,00	24,00	33,00	0,00	1,40	0,00	0,03	4,00	2,00	0,01	0,02	0,00	0,00	481	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Хлеб из муки пшеничной	40	4,00	1,80	20,40	109,60	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,80	0,24	0,01	2,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
<b>Итого за полдник:</b>	<b>530</b>	<b>23,99</b>	<b>8,45</b>	<b>105,61</b>	<b>515,10</b>	<b>0,11</b>	<b>5,85</b>	<b>1,16</b>	<b>0,92</b>	<b>31,28</b>	<b>343,01</b>	<b>156,87</b>	<b>1,95</b>	<b>0,24</b>	<b>2,40</b>		
<b>Итого за завтрак+обед:</b>	<b>38,19</b>	<b>48,81</b>	<b>171,81</b>	<b>1398,69</b>	<b>0,79</b>	<b>70,54</b>	<b>177,44</b>	<b>7,65</b>	<b>449,88</b>	<b>650,19</b>	<b>128,32</b>	<b>27,77</b>	<b>0,90</b>	<b>32,54</b>			
<b>Итого за обед+полдник:</b>	<b>47,86</b>	<b>35,41</b>	<b>206,45</b>	<b>1351,50</b>	<b>0,66</b>	<b>71,59</b>	<b>81,42</b>	<b>4,20</b>	<b>225,70</b>	<b>720,65</b>	<b>219,79</b>	<b>25,20</b>	<b>0,65</b>	<b>15,24</b>			

Пятница 1-4 класс

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	I, мкг	№ по сборнику	Наименование сборника
						B1, мг	C, мг	A, мкг	E, мг, ток.	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг				
День 5 (пятница)																	
ЗАВТРАК																	
Омлет запеченный с сыром	200	12,02	7,80	5,20	322,60	0,04	1,06	380,22	0,21	106,12	369,08	0,11	0,11	0,53	34,68	231	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Масло сливочное	10	0,08	7,20	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	0,05	0,00	0,02	0,01	0,90	13	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Чай	200	0,00	0,05	10,02	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,22	8,24	4,44	0,85	0,01	0,00	420	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Кондитерское изделие, печенье	40	3,15	2,00	24,00	158,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	509	Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах. М.2006
Хлеб из муки пшеничной	60	4,00	2,70	30,60	164,40	0,06	0,00	0,00	0,96	14,55	0,00	8,40	2,22	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>510</b>	<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>69,90</b>	<b>759,89</b>	<b>0,10</b>	<b>1,06</b>	<b>410,22</b>	<b>1,27</b>	<b>132,29</b>	<b>377,37</b>	<b>12,95</b>	<b>3,20</b>	<b>0,57</b>	<b>35,58</b>		
ОБЕД																	
Винегрет овощной	60	1,00	3,16	5,69	67,30	10,08	9,86	780,00	4,60	19,08	43,11	4,17	0,72	0,06	1,68	67	Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна - М.: ДеЛи принт, 2005г.
Суп из овощей с сметаной	200	1,60	4,80	9,87	91,00	0,10	16,40	0,01	2,10	8,00	1,00	2,00	0,00	0,10	0,00	99	Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна - М.: ДеЛи принт, 2005г.
Пельмени с маслом сливочным	180	15,94	17,12	34,30	348,80	0,46	0,00	48,00	0,06	72,80	1,27	59,26	3,98	0,24	0,00	504	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,00	0,00	23,44	37,60	0,01	2,80	0,01	0,06	7,60	0,00	2,10	0,04	0,28	0,60	817	СБ Онищенко. Тутельяна, Москва, 2022.
Хлеб из муки пшеничной	20	2,00	0,90	10,20	54,80	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
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,00	1,00	17,00	103,60	0,04	0,00	0,00	0,64	11,60	0,00	5,60	1,48	0,01	4,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
<b>Итого за обед:</b>	<b>700</b>	<b>23,54</b>	<b>26,98</b>	<b>100,50</b>	<b>703,10</b>	<b>10,72</b>	<b>29,06</b>	<b>828,02</b>	<b>7,80</b>	<b>123,78</b>	<b>45,38</b>	<b>75,73</b>	<b>6,46</b>	<b>0,70</b>	<b>6,28</b>		
УТРО																	
Запеканка из творога	150	25,00	21,00	27,00	407,00	0,16	2,00	40,68	2,81	200,00	218,90	48,90	1,38	0,28	0,00	239	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Сгущенное молоко	30	1,50	2,55	16,65	96,00	0,02	0,06	13,20	0,60	92,10	67,50	10,20	0,60	0,12	0,00	371	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Фрукты свежие по сезонности	100	0,00	0,00	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	35,00	0,00	11,00	0,10	0,03	0,00	403	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Компот из замороженных ягод, смородина	200	0,20	0,00	21,00	86,00	0,01	40,00	0,00	0,14	2,48	6,60	7,82	0,32	0,01	0,00	457	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Хлеб из муки пшеничной	20	2,00	0,90	10,20	54,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,80	0,24	0,01	2,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
<b>Итого за полдник:</b>	<b>500</b>	<b>28,70</b>	<b>24,45</b>	<b>84,65</b>	<b>690,80</b>	<b>0,24</b>	<b>52,06</b>	<b>53,88</b>	<b>4,09</b>	<b>334,28</b>	<b>293,00</b>	<b>80,72</b>	<b>2,64</b>	<b>0,45</b>	<b>2,00</b>		
<b>Итого за завтрак+обед:</b>	<b>42,79</b>	<b>46,73</b>	<b>170,40</b>	<b>1462,99</b>	<b>10,82</b>	<b>30,12</b>	<b>1238,24</b>	<b>9,07</b>	<b>256,07</b>	<b>422,75</b>	<b>88,68</b>	<b>9,66</b>	<b>1,27</b>	<b>41,86</b>			
<b>Итого за обед+полдник:</b>	<b>52,24</b>	<b>51,43</b>	<b>185,15</b>	<b>1393,90</b>	<b>10,96</b>	<b>81,12</b>	<b>881,90</b>	<b>11,89</b>	<b>458,06</b>	<b>338,38</b>	<b>156,45</b>	<b>9,10</b>	<b>1,15</b>	<b>8,28</b>			
<b>Итого за завтрак+обед за 5 дней:</b>	<b>217,81</b>	<b>234,12</b>	<b>884,81</b>	<b>6919,53</b>	<b>12,92</b>	<b>219,55</b>	<b>3027,17</b>	<b>37,31</b>	<b>2112,82</b>	<b>3010,52</b>	<b>634,24</b>	<b>67,72</b>	<b>4,48</b>	<b>114,66</b>			
<b>Итого за обед+полдник за 5 дней:</b>	<b>256,01</b>	<b>230,06</b>	<b>942,03</b>	<b>6852,13</b>	<b>13,46</b>	<b>290,48</b>	<b>2167,67</b>	<b>40,67</b>	<b>1541,24</b>	<b>2466,87</b>	<b>910,46</b>	<b>68,57</b>	<b>3,79</b>	<b>88,88</b>			



Понедельник 1-4 класс

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	I, мкг	№ по сборнику	Наименование сборника
	г	г	г	г		B1, мг	C, мг	A, мкг	E, мг,ток.	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг				
<b>День 1 (понедельник)</b>																	
<b>ЗАВТРАК</b>																	
Каша овсяная	200	7,34	5,90	24,16	168,00	0,20	1,00	0,08	0,10	108,00	155,00	44,00	1,00	0,20	0,80	360	СБ Онищенко, Тутельяна, Москва, 2022.
Соус ягодный(клубничный)	30	0,50	0,03	11,83	68,00	46,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,33	0,00	0,00	0,03	0,00	378	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Масло сливочное	10	0,08	7,20	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	0,05	0,00	0,02	0,01	0,90	13	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Чай с лимоном	200	0,25	0,06	10,20	42,00	0,01	2,10	0,50	0,00	32,80	3,60	4,60	0,80	0,16	0,80	423	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Хлеб из муки пшеничной	60	4,00	2,70	30,60	164,40	0,06	0,00	0,00	0,96	14,55	0,00	8,40	2,22	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>12,17</b>	<b>15,89</b>	<b>76,87</b>	<b>517,29</b>	<b>46,37</b>	<b>3,10</b>	<b>30,58</b>	<b>1,16</b>	<b>156,55</b>	<b>158,98</b>	<b>57,00</b>	<b>4,04</b>	<b>0,41</b>	<b>2,50</b>		
<b>ОБЕД</b>																	
Икра кабачковая/Салат из помидор и огурцов	60	0,50	6,10	2,10	54,00	0,02	9,30	0,00	0,21	1,10	0,00	0,66	0,06	0,02	0,00	79/25	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Рассольник ленинградский со сметаной на кур/б	200	1,58	8,10	18,77	86,00	0,08	1,40	0,00	0,16	66,00	82,00	23,48	0,94	0,05	0,00	122	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Жульен из курицы	90	11,00	6,00	5,00	176,00	0,02	0,60	5,40	6,40	6,31	9,24	9,53	0,55	0,03	0,90	595	СБ Онищенко, Тутельяна, Москва, 2022.
Макароны отварные	150	5,62	3,03	16,00	211,00	0,31	0,00	13,50	0,44	166,00	185,00	142,00	4,76	0,14	0,00	339	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Компот из плодов сухих	180	0,40	0,04	16,37	76,00	0,00	0,72	144,00	0,00	40,50	0,00	4,50	0,03	0,03	0,00	820	СБ Онищенко, Тутельяна, Москва, 2022.
Хлеб из муки пшеничной	20	2,00	0,90	10,20	54,80	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
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,00	1,00	17,00	103,60	0,04	0,00	0,00	0,64	11,60	0,00	5,60	1,48	0,01	4,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
<b>Итого за обед:</b>	<b>740</b>	<b>24,10</b>	<b>25,17</b>	<b>85,44</b>	<b>761,40</b>	<b>0,50</b>	<b>12,02</b>	<b>162,90</b>	<b>8,19</b>	<b>296,21</b>	<b>276,24</b>	<b>188,37</b>	<b>8,06</b>	<b>0,29</b>	<b>4,90</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>																	
Пагу из мяса птицы (курица)	200	12,67	6,98	17,70	224,00	19,20	23,04	0,07	0,29	56,16	79,68	45,36	2,16	1,68	0,24	334	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Огурец соленый/огурец свежий	60	0,48	0,06	1,50	10,00	0,01	2,00	0,00	0,04	9,20	0,00	5,60	0,24	0,01	0,00	37/36	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Напиток ягодный, клубника	200	0,01	0,00	13,66	66,00	0,00	1,83	0,00	0,12	4,04	3,67	3,18	0,11	0,01	0,18	476	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Хлеб из муки пшеничной	40	4,00	1,80	20,40	109,60	0,04	0,00	0,00	0,64	9,70	0,00	5,60	1,48	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
<b>Итого за полдник:</b>	<b>500</b>	<b>17,16</b>	<b>8,84</b>	<b>53,26</b>	<b>409,60</b>	<b>19,25</b>	<b>26,87</b>	<b>0,07</b>	<b>1,09</b>	<b>79,10</b>	<b>83,35</b>	<b>59,74</b>	<b>3,99</b>	<b>1,70</b>	<b>0,42</b>		
<b>Итого за завтрак+обед:</b>		<b>36,27</b>	<b>41,06</b>	<b>162,31</b>	<b>1278,69</b>	<b>46,87</b>	<b>15,12</b>	<b>193,48</b>	<b>9,35</b>	<b>452,76</b>	<b>435,22</b>	<b>245,37</b>	<b>12,10</b>	<b>0,70</b>	<b>7,40</b>		
<b>Итого за обед+полдник:</b>		<b>41,26</b>	<b>34,01</b>	<b>138,70</b>	<b>1171,00</b>	<b>19,75</b>	<b>38,89</b>	<b>162,97</b>	<b>9,28</b>	<b>375,31</b>	<b>359,59</b>	<b>248,11</b>	<b>12,05</b>	<b>1,99</b>	<b>5,32</b>		

Вторник 1-4 класс

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	I, мкг	№ по сборнику	Наименование сборника
	г	г	г	г		ккал	B1, мг	C, мг	A, мкг	E мг, токс. экв.	Ca, мг	P, мг	Mg, мг				
<b>День 2 (вторник)</b>																	
<b>ЗАВТРАК</b>																	
Изделия фигурные и хлопья из круп сладкие с молоком	200	7,76	6,00	31,00	244,00	0,04	0,30	0,02	0,20	161,20	134,60	0,00	0,40	0,11	12,20	188	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Фрукты свежие по сезонности	100	1,50	0,50	21,00	47,00	0,10	0,00	20,00	0,40	9,00	28,00	42,00	0,60	0,10	0,05	394	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Масло сливочное	10	0,08	7,20	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
Кофейный напиток из цикория с молоком	180	2,40	2,70	11,25	78,00	0,04	1,06	0,03	0,00	97,36	73,00	0,02	0,02	0,12	0,00	419	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Хлеб из муки пшеничной	40	4,00	1,80	20,40	109,60	0,06	0,00	0,00	0,96	14,55	0,00	8,40	2,22	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>530</b>	<b>15,74</b>	<b>18,20</b>	<b>83,73</b>	<b>553,49</b>	<b>0,24</b>	<b>1,36</b>	<b>50,05</b>	<b>1,66</b>	<b>283,31</b>	<b>235,65</b>	<b>50,42</b>	<b>3,26</b>	<b>0,36</b>	<b>13,15</b>		
<b>ОБЕД</b>																	
Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,20	4,80	3,60	64,00	0,07	4,80	0,30	0,10	1,80	4,80	1,80	0,72	0,06	0,97	81	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Суп рыбный с консервами(горбуша)	200	1,68	2,45	13,73	87,00	0,08	12,45	0,03	0,02	13,07	55,91	2,07	0,74	0,05	0,00	54-12с	С6 Рецептур 2021 А.Ю Попова,И.В Брагин И.Г Шевкин
Нагетсы	90	14,97	14,10	7,92	256,00	0,20	0,80	0,00	0,08	19,00	190,00	23,00	1,11	0,09	0,00	595	СБ Онищенко ,Тутельяна ,Москва,2022.
Соус томатный	30	0,80	0,05	3,50	17,60	0,02	4,05	0,36	0,00	0,14	0,03	0,06	0,04	0,01	0,00	671	СБ Онищенко ,Тутельяна ,Москва,2022.
Картофель запеченный	150	4,00	4,00	36,24	205,00	0,26	0,00	0,00	0,00	1,66	0,00	0,10	1,96	0,15	0,00	344	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Компот из плодов свежих (яблоки)	180	0,09	0,09	21,10	34,00	0,01	2,80	0,01	0,06	7,60	0,00	2,10	0,04	0,28	0,60	817	СБ Онищенко ,Тутельяна ,Москва,2022.
Хлеб из муки пшеничной	20	2,00	0,90	10,20	54,80	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
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,00	1,00	17,00	103,60	0,04	0,00	0,00	0,64	11,60	0,00	5,60	1,48	0,01	4,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
<b>Итого за обед:</b>	<b>770</b>	<b>27,74</b>	<b>27,39</b>	<b>113,29</b>	<b>822,00</b>	<b>0,71</b>	<b>24,90</b>	<b>0,70</b>	<b>1,24</b>	<b>59,57</b>	<b>250,74</b>	<b>37,33</b>	<b>6,33</b>	<b>0,66</b>	<b>5,57</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>																	
Суфле творожное запеченное	150	15,30	11,20	16,80	236,48	0,10	0,86	0,16	0,30	147,00	192,00	21,99	1,06	0,33	3,70	242	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Соус ягодный(вишня)	30	0,50	11,50	17,70	71,00	46,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,33	0,00	0,00	0,03	0,00	378	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Фрукты свежие по сезонности	100	0,00	0,00	9,80	38,00	0,03	10,00	0,00	0,20	35,00	0,00	11,00	0,10	0,03	0,00	396	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Напиток ягодный, вишня	200	0,01	0,00	17,00	66,00	0,00	1,83	0,00	0,12	4,04	3,67	3,18	0,11	0,01	0,18	474	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Хлеб из муки пшеничной	40	4,00	1,80	20,40	109,60	0,04	0,00	0,00	0,64	9,70	0,00	5,60	1,48	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
<b>Итого за полдник:</b>	<b>520</b>	<b>19,81</b>	<b>24,50</b>	<b>81,70</b>	<b>521,08</b>	<b>46,27</b>	<b>12,69</b>	<b>0,16</b>	<b>1,26</b>	<b>195,74</b>	<b>196,00</b>	<b>41,77</b>	<b>2,75</b>	<b>0,41</b>	<b>3,88</b>		
<b>Итого за завтрак+обед:</b>		<b>43,48</b>	<b>45,59</b>	<b>197,02</b>	<b>1375,49</b>	<b>0,95</b>	<b>26,26</b>	<b>50,75</b>	<b>2,90</b>	<b>342,88</b>	<b>486,39</b>	<b>87,75</b>	<b>9,59</b>	<b>1,02</b>	<b>18,72</b>		
<b>Итого за обед+полдник:</b>		<b>47,55</b>	<b>51,89</b>	<b>194,99</b>	<b>1343,08</b>	<b>46,98</b>	<b>37,59</b>	<b>0,86</b>	<b>2,50</b>	<b>255,31</b>	<b>446,74</b>	<b>79,10</b>	<b>9,08</b>	<b>1,07</b>	<b>9,45</b>		



## Среда 1-класс

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	I, мкг	№ по сборнику	Наименование сборника
						В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг,ток.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг				
<b>День 3 (среда)</b>																	
<b>ЗАВТРАК</b>																	
Вареники с творогом	150	9,67	5,72	19,86	314,25	0,03	1,20	0,08	0,14	13,78	59,80	20,58	0,62	0,01	0,00	895	СБ Онищенко ,Тутельяна ,Москва,2022.
Соус ягодный(вишневый)	30	0,00	0,06	18,18	71,00	0,01	2,31	0,00	0,12	6,21	4,65	4,05	0,12	0,01	0,75	378	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Масло сливочное	10	0,08	7,20	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
Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,80	8,00	47,00	0,01	18,00	18,00	0,20	40,00	34,00	25,00	0,10	0,80	2,00	403	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Какао-напиток на молоке	180	2,00	2,00	12,00	84,00	0,08	3,40	0,06	0,01	100,77	64,80	22,32	0,08	0,17	11,70	415	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Хлеб из муки пшеничной	40	4,00	1,80	20,40	109,60	0,06	0,00	0,00	0,96	14,55	0,00	8,40	2,22	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>510</b>	<b>16,15</b>	<b>17,58</b>	<b>78,52</b>	<b>700,74</b>	<b>0,19</b>	<b>24,91</b>	<b>48,14</b>	<b>1,53</b>	<b>176,51</b>	<b>163,30</b>	<b>80,35</b>	<b>3,16</b>	<b>1,01</b>	<b>15,35</b>		
<b>ОБЕД</b>																	
Салат из свежей капусты с морковью/С-т из квашеной капусты	60	0,63	3,09	6,20	56,00	0,00	22,98	0,20	0,11	30,60	33,00	9,60	0,04	0,01	0,00	53/57	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Суп картофельный с бобовыми (горохом) и гречками	200	5,46	4,74	24,20	146,00	0,20	9,20	100,00	0,09	22,20	138,60	27,00	2,00	0,07	0,00	132	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Фишболы	90	12,96	5,72	18,00	153,90	0,02	0,40	0,70	0,11	9,00	258,75	12,00	1,08	0,20	0,40	471	СБ Онищенко ,Тутельяна ,Москва,2022.
Рагу овощное	150	2,47	8,29	15,26	135,30	0,06	20,03	0,15	3,25	27,55	54,10	31,10	0,95	0,08	0,00	334	СБ Онищенко ,Тутельяна ,Москва,2022.
Напиток ягодный, вишня	180	0,01	0,00	14,37	61,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	2,00	0,02	0,00	0,00	476	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Хлеб из муки пшеничной	20	2,00	0,90	10,20	54,80	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
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,00	1,00	17,00	103,60	0,04	0,00	0,00	0,64	11,60	0,00	5,60	1,48	0,01	4,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
<b>Итого за обед:</b>	<b>740</b>	<b>26,53</b>	<b>23,74</b>	<b>105,23</b>	<b>710,6</b>	<b>0,346</b>	<b>52,61</b>	<b>101,05</b>	<b>4,54</b>	<b>106,01</b>	<b>484,45</b>	<b>89,9</b>	<b>5,81</b>	<b>0,378</b>	<b>4,4</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>																	
Гуляш из мяса птицы	90	7,93	1,00	3,00	95,00	0,01	0,00	0,31	0,21	5,89	0,75	27,00	0,43	0,01	0,00	311	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Каша гречневая	150	9,00	5,00	40,54	182,00	0,31	0,00	13,50	0,44	3,68	0,95	142,00	4,76	0,14	1,90	200	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Выпечка / Кондитерское изделие(зефир)	20	0,16	0,02	15,96	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,20		0,00	0,00	0,00	0,00	507	Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах. М.2006
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	10,00	90,00	0,02	4,00	0,08	0,20	14,00	14,00	6,00	2,80	0,02	4,00	389	Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2015г.
Хлеб из муки пшеничной	40	4,00	1,80	20,40	109,60	0,04	0,00	0,00	0,64	9,70	0,00	5,60	1,48	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
<b>Итого за полдник:</b>	<b>500</b>	<b>22,09</b>	<b>7,82</b>	<b>89,90</b>	<b>538,60</b>	<b>0,39</b>	<b>4,00</b>	<b>13,89</b>	<b>1,49</b>	<b>38,47</b>	<b>15,70</b>	<b>180,60</b>	<b>9,47</b>	<b>0,18</b>	<b>5,90</b>		
<b>Итого за завтрак+обед:</b>		<b>42,68</b>	<b>41,32</b>	<b>183,75</b>	<b>1411,34</b>	<b>0,53</b>	<b>77,52</b>	<b>149,19</b>	<b>6,07</b>	<b>282,52</b>	<b>647,75</b>	<b>170,25</b>	<b>8,97</b>	<b>1,39</b>	<b>19,75</b>		
<b>Итого за обед+полдник:</b>		<b>48,62</b>	<b>31,56</b>	<b>195,13</b>	<b>1249,20</b>	<b>0,73</b>	<b>56,61</b>	<b>114,94</b>	<b>6,03</b>	<b>144,48</b>	<b>500,15</b>	<b>270,50</b>	<b>15,28</b>	<b>0,56</b>	<b>10,30</b>		

Четверг 1-4 класс

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	I, мкг	№ по сборнику	Наименование сборника
	г	г	г	г		ккал	B1, мг	C, мг	A, мкг	E мг, токс.	Ca, мг	P, мг	Mg, мг				
<b>День 4 (четверг)</b>																	
<b>ЗАВТРАК</b>																	
Омлет	210	6,00	14,00	3,97	276,64	0,12	0,40	0,06	2,40	78,00	57,00	27,93	3,15	0,63	32,97	232	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Кофейный напиток из цикория с молоком	200	2,71	3,03	12,50	86,20	0,04	1,17	0,03	0,00	108,36	81,00	0,02	0,02	0,14	0,00	419	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Сыр (порциями)	20	4,60	5,80	0,00	72,00	0,00	0,14	52,00	0,10	44,00	100,00	7,00	0,20	0,06	0,00	16	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Масло сливочное	10	0,08	7,20	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
Хлеб из муки пшеничной	60	4,00	2,70	30,60	164,40	0,06	0,00	0,00	0,96	14,55	0,00	8,40	2,22	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>17,39</b>	<b>32,73</b>	<b>47,15</b>	<b>674,13</b>	<b>0,22</b>	<b>1,71</b>	<b>82,09</b>	<b>3,56</b>	<b>246,11</b>	<b>238,05</b>	<b>43,35</b>	<b>5,61</b>	<b>0,86</b>	<b>33,87</b>		
<b>ОБЕД</b>																	
Салат "Степной"	60	0,64	7,00	5,00	84,00	0,02	2,07	2,90	1,85	5,97	13,51	6,19	0,21	0,01	1,45	106	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Суп с лапшой	200	5,77	7,90	10,40	109,00	0,07	4,00	0,03	1,90	13,00	26,00	10,00	0,38	0,02	0,70	280	СБ Онищенко ,Тутельяна ,Москва,2022
Плов куриный	180	12,19	6,93	37,74	312,00	0,16	2,67	0,05	0,28	25,34	180,79	78,67	2,69	0,09	1,70	331	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Лимонад лимонный	200	0,10	0,00	20,16	90,14	0,01	5,80	0,01	0,06	0,64	0,00	0,00	0,04	0,29	0,00	817	СБ Онищенко ,Тутельяна ,Москва,2022
Хлеб из муки пшеничной	20	2,00	0,90	10,20	54,80	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
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,00	1,00	17,00	103,60	0,04	0,00	0,00	0,64	11,60	0,00	5,60	1,48	0,01	4,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
<b>Итого за обед:</b>	<b>700</b>	<b>23,70</b>	<b>23,73</b>	<b>100,50</b>	<b>753,54</b>	<b>0,32</b>	<b>14,54</b>	<b>2,99</b>	<b>5,07</b>	<b>61,25</b>	<b>220,30</b>	<b>103,06</b>	<b>5,04</b>	<b>0,42</b>	<b>7,85</b>		
<b>ПОЛДИК</b>																	
Биточки рубленые куриные	90	11,00	3,00	12,00	177,00	0,07	0,77	0,30	0,08	25,26	26,84	14,60	0,94	0,80	0,00	309	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Пюре картофельное	150	3,22	3,00	22,51	145,00	0,20	25,90	0,05	0,20	46,00	95,00	33,00	1,00	0,11	8,84	354	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Кукуруза консервированная/с-т из отв. моркови с раст маслом	50	1,00	0,00	5,60	29,90	0,01	2,75	0,00	0,00	0,00	28,50	8,00	0,33	0,03	2,35	29/58	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Компот из замороженных ягод, смородина	200	0,20	0,00	21,42	86,00	0,01	40,00	0,00	0,14	2,48	6,60	7,82	0,32	0,01	0,00	457	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Хлеб из муки пшеничной	20	2,00	0,90	10,20	54,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,80	0,24	0,01	2,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
<b>Итого за полдник:</b>	<b>510</b>	<b>17,42</b>	<b>6,90</b>	<b>71,73</b>	<b>491,80</b>	<b>0,31</b>	<b>69,42</b>	<b>0,35</b>	<b>0,76</b>	<b>78,44</b>	<b>156,94</b>	<b>66,22</b>	<b>2,83</b>	<b>0,96</b>	<b>13,19</b>		
<b>Итого за завтрак+обед:</b>		<b>41,09</b>	<b>56,46</b>	<b>147,65</b>	<b>1427,67</b>	<b>0,55</b>	<b>16,25</b>	<b>85,08</b>	<b>8,63</b>	<b>307,36</b>	<b>458,35</b>	<b>146,41</b>	<b>10,65</b>	<b>1,28</b>	<b>41,72</b>		
<b>Итого за обед+полдник:</b>		<b>41,12</b>	<b>30,63</b>	<b>172,23</b>	<b>1245,34</b>	<b>0,64</b>	<b>83,96</b>	<b>3,34</b>	<b>5,83</b>	<b>139,69</b>	<b>377,24</b>	<b>169,28</b>	<b>7,87</b>	<b>1,38</b>	<b>21,04</b>		



Питание 1-4 класс

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.	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг				
<b>День 5 (пятница)</b>																	
<b>ЗАВТРАК</b>																	
Каша рисовая с изюмом	200	4,00	6,00	32,00	193,00	0,07	1,17	0,05	0,16	118,56	201,38	52,61	0,91	0,16	0,90	202	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Чай	200	0,20	0,00	9,05	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,22	8,24	4,44	0,85	0,01	0,00	420	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Кондитерское изделие, печенье	20	1,67	1,00	12,00	79,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	509	Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах. М. 2006
Сыр (порциями)	10	2,00	2,90	0,00	36,00	0,00	0,70	26,00	0,50	22,00	50,00	3,50	0,10	0,03	0,00	16	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Масло сливочное	10	0,08	7,20	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
Хлеб из муки пшеничной	60	4,00	2,70	30,60	164,40	0,06	0,00	0,00	0,96	14,55	0,00	8,40	2,22	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>11,95</b>	<b>19,80</b>	<b>83,73</b>	<b>587,29</b>	<b>0,13</b>	<b>1,87</b>	<b>56,05</b>	<b>1,72</b>	<b>166,73</b>	<b>259,67</b>	<b>68,95</b>	<b>4,10</b>	<b>0,23</b>	<b>1,80</b>		
<b>ОБЕД</b>																	
Винегрет овощной	60	1,00	3,16	5,69	67,00	10,08	9,86	780,00	4,60	19,08	43,11	4,17	0,72	0,06	1,68	67	Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2005г.
Щи из свеж капусты со сметаной и курами	200	3,40	6,30	7,16	70,41	0,03	13,36	0,00	0,10	34,34	4,45	2,01	0,61	0,03	0,00	157	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Пельмени с маслом сливочным	180	15,94	17,12	34,30	346,00	0,46	0,00	48,00	0,06	72,80	1,27	59,26	3,98	0,24	0,00	504	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Компот из плодов сухих	200	0,40	0,04	18,19	84,00	0,00	0,80	160,00	0,00	45,00	0,00	5,00	0,03	0,03	0,00	820	СБ Онищенко, Тутельяна, Москва, 2022.
Хлеб из муки пшеничной	20	0,40	0,04	10,20	54,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,80	0,24	0,01	2,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,00	0,90	17,00	103,60	0,04	0,00	0,00	0,64	11,60	0,00	5,60	1,48	0,01	4,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
<b>Итого за обед:</b>	<b>700</b>	<b>23,14</b>	<b>27,56</b>	<b>92,54</b>	<b>725,81</b>	<b>10,64</b>	<b>24,02</b>	<b>988,00</b>	<b>5,74</b>	<b>187,52</b>	<b>48,83</b>	<b>78,84</b>	<b>7,06</b>	<b>0,38</b>	<b>7,68</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>																	
Оладьи	150	8,78	7,74	37,20	288,50	0,11	0,55	0,02	4,80	77,25	134,45	19,20	1,20	0,12	0,30	497	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Сгущенное молоко	20	1,33	1,70	11,33	64,00	0,01	0,80	8,80	0,04	61,40	43,80	6,80	0,04	0,80	0,00	371	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Фрукты свежие по сезонности	100	0,80	0,20	7,50	47,00	0,00	0,14	52,00	0,10	44,00	100,00	7,00	0,20	0,06	0,00	399	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,00	90,00	0,02	4,00	0,08	0,20	14,00	14,00	6,00	2,80	0,02	4,00	389	Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2015г.
Хлеб из муки пшеничной	40	4,00	1,80	20,40	109,60	0,04	0,00	0,00	0,64	9,67	0,00	5,60	1,41	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
<b>Итого за полдник:</b>	<b>510</b>	<b>14,91</b>	<b>11,44</b>	<b>98,43</b>	<b>599,10</b>	<b>0,18</b>	<b>5,49</b>	<b>60,90</b>	<b>5,78</b>	<b>206,32</b>	<b>292,25</b>	<b>44,60</b>	<b>5,65</b>	<b>1,02</b>	<b>4,30</b>		
<b>Итого за завтрак+обед:</b>		<b>35,09</b>	<b>47,36</b>	<b>176,27</b>	<b>1313,10</b>	<b>10,77</b>	<b>25,89</b>	<b>1044,05</b>	<b>7,46</b>	<b>354,25</b>	<b>308,50</b>	<b>147,79</b>	<b>11,16</b>	<b>0,61</b>	<b>9,48</b>		
<b>Итого за обед+полдник:</b>		<b>38,05</b>	<b>39,00</b>	<b>190,97</b>	<b>1324,91</b>	<b>10,82</b>	<b>29,51</b>	<b>1048,90</b>	<b>11,52</b>	<b>393,84</b>	<b>341,08</b>	<b>123,44</b>	<b>12,71</b>	<b>1,40</b>	<b>11,98</b>		
<b>Итого за завтрак+обед за 5 дней:</b>		<b>198,61</b>	<b>231,79</b>	<b>867,00</b>	<b>6806,29</b>	<b>59,67</b>	<b>161,04</b>	<b>1522,55</b>	<b>34,41</b>	<b>1739,77</b>	<b>2336,21</b>	<b>797,57</b>	<b>52,47</b>	<b>5,00</b>	<b>97,07</b>		
<b>Итого за обед+полдник за 5 дней:</b>		<b>216,60</b>	<b>187,09</b>	<b>892,02</b>	<b>6333,53</b>	<b>78,92</b>	<b>246,56</b>	<b>1331,01</b>	<b>35,16</b>	<b>1308,63</b>	<b>2024,80</b>	<b>890,43</b>	<b>56,99</b>	<b>6,41</b>	<b>58,09</b>		
<b>Итого за завтрак+обед за 10 дней:</b>		<b>416,42</b>	<b>465,91</b>	<b>1751,81</b>	<b>13725,82</b>	<b>72,58</b>	<b>380,59</b>	<b>4549,72</b>	<b>71,72</b>	<b>3852,60</b>	<b>5346,73</b>	<b>1431,81</b>	<b>120,19</b>	<b>9,48</b>	<b>211,73</b>		
<b>Итого за обед+полдник за 10 дней:</b>		<b>472,61</b>	<b>417,15</b>	<b>1834,05</b>	<b>13185,66</b>	<b>92,39</b>	<b>537,04</b>	<b>3498,68</b>	<b>75,83</b>	<b>2849,88</b>	<b>4491,67</b>	<b>1800,89</b>	<b>125,56</b>	<b>10,20</b>	<b>146,97</b>		

**Примерное 10-дневное меню для организации питания обучающихся 1-4 классов и 5-11 классов в государственных образовательных учреждениях . В части организации питания обучающихся 5-11 классов.**

*Понедельник 5-11 класс*

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				
<b>День 1 (понедельник)</b>																	
<b>ЗАВТРАК</b>																	
Макароны с сыром	200	8,00	7,20	48,80	317,00	0,20	0,26	133,00	1,40	429,94	367,60	22,30	1,80	0,69	0,00	226	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Горячий шоколад	200	5,70	5,47	17,00	140,00	0,05	4,10	0,04	0,00	110,00	73,00	11,00	0,02	0,06	0,00	767	СБ Онищенко ,Тутельяна ,Москва,2022
Масло сливочное	10	0,08	7,20	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
Фрукты свежие по сезонности	100	0,80	0,40	8,10	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	44,00	100,00	11,00	0,10	0,03	0,00	397	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Хлеб из муки пшеничной	40	4,00	1,80	20,40	109,60	0,06	0,00	0,00	0,96	14,55	0,00	8,40	2,22	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>18,58</b>	<b>22,07</b>	<b>94,38</b>	<b>688,49</b>	<b>0,34</b>	<b>14,36</b>	<b>163,04</b>	<b>2,66</b>	<b>599,69</b>	<b>540,65</b>	<b>52,70</b>	<b>4,16</b>	<b>0,81</b>	<b>0,90</b>		
<b>ОБЕД</b>																	
Икра кабачковая/Салат из помидор и огурцов	100	0,96	10,17	3,50	90,00	0,05	16,00	0,00	3,50	53,30	0,00	21,67	0,02	0,03	0,00	79/25	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Суп с лапшой	250	2,00	9,78	13,00	136,25	0,09	4,00	0,04	2,40	170,00	320,00	12,00	0,48	0,31	0,55	280	СБ Онищенко,Тутельяна,Москва,2022
Рагу из мяса птицы (курица)	200	16,80	7,00	19,81	224,00	1,55	1,57	97,34	0,34	10,72	35,04	44,95	1,00	0,45	0,28	334	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Компот из плодов сухих	200	0,40	0,04	18,19	84,00	0,00	0,80	160,00	0,00	45,00	0,00	5,00	0,03	0,03	0,00	820	СБ Онищенко ,Тутельяна ,Москва,2022.
Хлеб из муки пшеничной	40	4,00	1,80	20,40	109,60	0,06	0,00	0,00	0,96	14,55	0,00	8,40	2,22	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,75	1,25	21,25	129,50	0,04	0,00	0,00	0,64	11,60	0,00	5,60	1,48	0,01	0,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
<b>Итого за обед:</b>	<b>840</b>	<b>27,91</b>	<b>30,04</b>	<b>96,15</b>	<b>773,35</b>	<b>1,79</b>	<b>22,37</b>	<b>257,38</b>	<b>7,84</b>	<b>305,17</b>	<b>355,04</b>	<b>97,62</b>	<b>5,23</b>	<b>0,85</b>	<b>0,83</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>																	
Гуляш из говядины	100	15,29	11,96	1,12	208,00	0,07	1,03	0,00	0,47	15,60	117,70	22,56	2,20	0,14	0,60	282	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Каша гречневая	180	11,00	6,00	48,65	219,00	0,39	0,20	16,20	0,53	142,00	114,00	170,40	5,71	0,16	0,53	200	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Кукуруза консервированная/салат из помидор и огурцов	50	0,50	6,00	1,71	29,00	0,03	1,17	0,50	0,53	7,93	12,20	9,30	0,40	0,02	0,00	73/58	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Напиток ягодный, клубника	180	0,01	0,00	14,37	54,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	2,00	0,02	0,00	0,00	476	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Хлеб из муки пшеничной	40	4,00	1,80	20,40	109,60	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,80	0,24	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
<b>Итого за полдник:</b>	<b>550</b>	<b>30,80</b>	<b>25,76</b>	<b>86,25</b>	<b>619,82</b>	<b>0,51</b>	<b>2,40</b>	<b>16,70</b>	<b>1,87</b>	<b>170,59</b>	<b>243,90</b>	<b>207,06</b>	<b>8,57</b>	<b>0,33</b>	<b>1,13</b>		
<b>Итого за завтрак+обед:</b>	<b>46,49</b>	<b>52,11</b>	<b>190,53</b>	<b>1461,84</b>	<b>2,13</b>	<b>36,73</b>	<b>420,42</b>	<b>10,50</b>	<b>904,86</b>	<b>895,69</b>	<b>150,32</b>	<b>9,39</b>	<b>1,65</b>	<b>1,73</b>			
<b>Итого за обед+полдник:</b>	<b>58,71</b>	<b>55,80</b>	<b>182,40</b>	<b>1393,17</b>	<b>2,30</b>	<b>24,77</b>	<b>274,08</b>	<b>9,71</b>	<b>475,76</b>	<b>598,94</b>	<b>304,68</b>	<b>13,80</b>	<b>1,17</b>	<b>1,96</b>			



Вторник 5-11 класс

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	I, мкг	№ по сборнику	Наименование сборника
	г	г	г	г	ккал	B1, мг	C, мг	A, мкг	E, мг, ток. экв.	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг				
<b>День 2 (вторник)</b>																	
<b>ЗАВТРАК</b>																	
Каша пшенная с курагой	200	8,16	7,94	36,36	243,00	0,72	1,79	169,00	0,63	181,79	238,28	78,15	0,38	0,17	9,63	198	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Фрукты свежие по сезонности	100	0,80	0,20	7,50	47,00	0,00	0,14	52,00	0,10	44,00	100,00	7,00	0,20	0,06	0,00	399	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Масло сливочное	10	0,08	7,20	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	0,05	0,00	0,02	0,01	0,90	13	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Чай с вареньем	200	0,04	0,08	7,50	46,15	0,02	20,07	0,35	0,00	8,06	10,08	6,88	0,80	0,01	8,00	424	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Хлеб из муки пшеничной	40	4,00	1,80	20,40	109,60	0,06	0,00	0,00	0,96	14,55	0,00	8,40	2,22	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>13,08</b>	<b>17,22</b>	<b>71,84</b>	<b>520,64</b>	<b>0,80</b>	<b>22,00</b>	<b>251,35</b>	<b>1,79</b>	<b>249,60</b>	<b>348,41</b>	<b>100,43</b>	<b>3,62</b>	<b>0,27</b>	<b>18,53</b>		
<b>ОБЕД</b>																	
Салат из моркови с сахаром/салат из зеленого горошка	100	1,20	7,00	9,69	104,00	0,05	34,20	153,80	3,50	21,46	42,30	29,23	0,80	0,05	0,70	106	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Борщ с капустой, картофелем, курицей, сметаной	250	5,52	9,03	8,50	108,00	1,10	22,83	125,00	1,69	61,25	52,00	39,26	5,21	0,11	0,00	119	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Тефтели паровые мясные	100	14,00	9,00	8,39	240,99	0,08	3,30	416,50	0,36	20,71	190,03	27,49	0,02	0,12	0,11	54-8м	Сб.Рецептур 2021 А.Ю.Попова, И.В.Брагин И.Г.Шевкун
Рис с овощами	180	4,12	5,10	41,00	230,40	0,06	1,90	0,06	2,28	26,29	79,91	41,27	0,74	0,04	0,01	360	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Лимонад лимонный	180	0,10	0,00	20,16	81,12	0,01	5,30	0,01	0,06	0,59	0,00	0,00	0,04	0,28	0,00	817	СБ.Онищенко, Тутельяна, Москва, 2022.
Хлеб из муки пшеничной	20	2,00	0,90	10,20	54,80	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
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,00	1,00	17,00	103,60	0,04	0,00	0,00	0,64	11,60	0,00	5,60	1,48	0,01	0,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
<b>Итого за обед:</b>	<b>870</b>	<b>29,94</b>	<b>32,03</b>	<b>114,94</b>	<b>922,91</b>	<b>1,36</b>	<b>67,53</b>	<b>695,37</b>	<b>8,87</b>	<b>146,60</b>	<b>364,24</b>	<b>145,45</b>	<b>8,53</b>	<b>0,62</b>	<b>0,82</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>																	
Котлета рыбная с морковью	90	12,00	4,00	5,09	107,65	0,02	8,64	1,71	0,11	130,68	258,75	37,35	1,08	0,20	0,04	54-45р	Сб.Рецептур 2021 А.Ю.Попова, И.В.Брагин И.Г.Шевкун
Картофель запеченный	150	4,00	5,00	36,24	207,00	0,26	0,00	0,00	0,00	166,00	52,00	0,10	1,96	0,15	0,00	344	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Огурец соленый/огурец свежий	60	0,48	0,06	1,50	9,60	0,01	2,00	0,00	0,04	9,20	0,00	5,60	0,24	0,01	0,00	36/37	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Напиток ягодный-вишня	200	0,01	0,00	17,90	67,00	0,00	1,65	0,00	0,11	4,49	3,30	2,86	0,10	0,01	0,00	474	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Хлеб из муки пшеничной	40	4,00	1,80	20,40	109,60	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,80	0,24	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
<b>Итого за полдник:</b>	<b>540</b>	<b>20,49</b>	<b>10,86</b>	<b>81,13</b>	<b>500,85</b>	<b>0,31</b>	<b>12,29</b>	<b>1,71</b>	<b>0,60</b>	<b>315,07</b>	<b>314,05</b>	<b>48,71</b>	<b>3,62</b>	<b>0,37</b>	<b>0,04</b>		
<b>Итого за завтрак+обед:</b>		<b>43,02</b>	<b>49,25</b>	<b>186,78</b>	<b>1443,55</b>	<b>2,16</b>	<b>89,53</b>	<b>946,72</b>	<b>10,66</b>	<b>396,20</b>	<b>712,65</b>	<b>245,88</b>	<b>12,15</b>	<b>0,88</b>	<b>19,35</b>		
<b>Итого за обед+полдник:</b>		<b>50,43</b>	<b>42,89</b>	<b>196,07</b>	<b>1423,76</b>	<b>1,67</b>	<b>79,82</b>	<b>697,08</b>	<b>9,47</b>	<b>461,67</b>	<b>678,29</b>	<b>194,16</b>	<b>12,15</b>	<b>0,99</b>	<b>0,86</b>		

## Среда 5-11 класс

Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	I, мкг	№ по сборнику	Наименование сборника
						B1, мг	C, мг	A, мкг	E мг,ток.	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг				
<b>День 3 (среда)</b>																	
<b>ЗАВТРАК</b>																	
Пудинг из творога	170	12,00	9,02	26,06	371,65	0,07	0,70	340,00	5,78	176,16	303,11	50,83	0,70	0,90	2,99	241	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Сгущенное молоко	30	1,50	2,55	16,65	96,00	0,02	0,06	13,20	0,60	92,10	65,70	10,20	0,60	0,12	0,00	371	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Чай	180	0,20	0,00	9,05	36,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,22	8,24	4,44	0,85	0,01	0,00	420	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Фрукты свежие по сезонности	100	0,80	0,40	8,10	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	44,00	100,00	11,00	0,10	0,03	0,00	396	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Масло сливочное	10	0,08	7,20	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
Хлеб из муки пшеничной	60	4,00	2,70	30,60	164,40	0,06	0,00	0,00	0,96	14,55	0,00	8,40	2,22	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>18,58</b>	<b>21,87</b>	<b>90,54</b>	<b>789,94</b>	<b>0,18</b>	<b>10,76</b>	<b>383,20</b>	<b>7,64</b>	<b>333,23</b>	<b>477,10</b>	<b>84,87</b>	<b>4,49</b>	<b>1,09</b>	<b>3,89</b>		
<b>ОБЕД</b>																	
Огурец соленый/Салат зеленый с св.огурцом	100	0,90	11,00	2,20	16,00	0,01	5,70	0,00	0,10	37,00	8,00	8,00	0,60	0,01	0,00	483	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Суп картофельный с бобовыми (горохом) и гречками	250	0,58	5,92	30,25	175,40	0,29	11,50	125,00	0,10	49,25	173,95	48,25	0,04	0,08	0,00	132	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Котлеты Пожарские	100	13,35	7,90	21,25	340,00	0,10	0,30	0,06	0,01	10,00	49,00	22,00	1,00	0,24	0,00	613	СБ Онищенко ,Тутельяна ,Москва,2022.
Каша гречневая	180	1,00	6,00	48,65	219,00	0,01	2,63	0,00	0,27	142,00	32,94	28,08	0,92	0,01	0,00	200	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Компот из замороженных ягод вишня	180	0,40	0,04	21,15	58,59	0,01	2,70	0,00	0,20	7,20	212,00	4,68	0,18	0,01	0,00	457	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Хлеб из муки пшеничной	20	2,00	0,90	10,20	54,80	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
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,00	1,00	17,00	103,60	0,04	0,00	0,00	0,64	11,60	0,00	5,60	1,48	0,01	0,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
<b>Итого за обед:</b>	<b>870</b>	<b>21,23</b>	<b>32,76</b>	<b>150,70</b>	<b>967,39</b>	<b>0,48</b>	<b>22,83</b>	<b>125,06</b>	<b>1,66</b>	<b>261,75</b>	<b>475,89</b>	<b>119,21</b>	<b>4,46</b>	<b>0,37</b>	<b>0,00</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>																	
Паста Болонезе	200	18,00	23,00	30,00	409,00	0,13	9,10	0,30	6,03	290,00	243,00	39,00	2,00	0,20	0,30	404	СБ Онищенко ,Тутельяна ,Москва,2022.
Компот из замороженных ягод смородина	200	0,20	0,00	21,00	86,00	0,01	40,00	0,00	0,14	2,48	6,60	7,82	0,32	0,01	0,00	457	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Салат из свеклы с черносливом/с-т из свеклы с зеленым горошком	100	1,55	6,88	11,73	115,97	0,01	3,45	3,50	0,08	43,49	48,50	36,60	0,35	0,03	0,00	54-83з/81	СБ Рецептур 2021 А Ю Попова, И В Брагин И Г Шевкун/Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Хлеб из муки пшеничной	40	4,00	1,80	20,40	109,60	0,04	0,00	0,00	0,64	9,70	0,00	5,60	1,48	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
<b>Итого за полдник:</b>	<b>540</b>	<b>23,75</b>	<b>31,68</b>	<b>83,13</b>	<b>720,57</b>	<b>0,19</b>	<b>52,55</b>	<b>3,80</b>	<b>6,89</b>	<b>345,67</b>	<b>298,10</b>	<b>89,02</b>	<b>4,15</b>	<b>0,25</b>	<b>0,30</b>		
<b>Итого за завтрак+обед:</b>		<b>39,81</b>	<b>54,63</b>	<b>241,24</b>	<b>1757,33</b>	<b>0,67</b>	<b>33,59</b>	<b>508,26</b>	<b>9,30</b>	<b>594,98</b>	<b>952,99</b>	<b>204,08</b>	<b>8,95</b>	<b>1,45</b>	<b>3,89</b>		
<b>Итого за обед+полдник:</b>		<b>44,98</b>	<b>64,44</b>	<b>233,83</b>	<b>1687,96</b>	<b>0,68</b>	<b>75,38</b>	<b>128,86</b>	<b>8,55</b>	<b>607,42</b>	<b>773,99</b>	<b>208,23</b>	<b>8,61</b>	<b>0,62</b>	<b>0,30</b>		



Четверг 5-11 класс

Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	I, мкг	№ по сборнику	Наименование сборника
						B1, мг	C, мг	A, мкг	E мг.ток.	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг				
<b>День 4 (четверг)</b>																	
<b>ЗАВТРАК</b>																	
Каша гречневая молочная	230	7,11	9,26	26,78	210,00	0,14	2,20	17,71	2,80	206,00	227,00	73,00	1,40	0,27	0,00	191	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Выпечка / Кондитерское изделие(зефир/печенье/праник)	30	1,44	0,75	18,00	93,00	0,06	0,00	0,00	0,74	6,75	30,75	7,07	0,45	0,03	0,00	508	Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах. М.2006
Чай с лимоном	200	0,25	0,00	8,00	42,00	0,01	2,10	0,50	0,00	12,51	3,60	4,60	0,80	0,16	0,00	423	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Сыр (порциями)	20	4,00	5,80	0,00	72,00	0,00	0,14	52,00	0,10	44,00	100,00	7,00	0,20	0,06	0,00	16	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Масло сливочное	10	0,08	7,20	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
Хлеб из муки пшеничной	60	4,00	2,70	30,60	164,40	0,06	0,00	0,00	0,96	14,55	0,00	8,40	2,22	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>16,88</b>	<b>25,71</b>	<b>83,46</b>	<b>656,29</b>	<b>0,27</b>	<b>4,44</b>	<b>100,21</b>	<b>4,70</b>	<b>285,01</b>	<b>361,40</b>	<b>100,07</b>	<b>5,09</b>	<b>0,54</b>	<b>0,90</b>		
<b>ОБЕД</b>																	
Салат из свежей капусты с морковью/С-т из квашеной капусты	100	1,54	6,84	4,22	96,00	0,03	37,50	0,34	3,17	39,70	28,94	16,64	0,05	0,03	0,00	53/57	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Суп картофельный с мясными фрикадельками	214/36	6,80	6,24	22,50	186,00	0,20	19,70	100,00	0,89	25,75	118,25	25,44	1,00	0,06	0,00	140/308	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Сосиски отварные	100	5,77	6,90	10,40	250,00	0,16	1,04	0,00	0,00	51,00	159,00	0,00	20,00	0,20	0,00	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Гюре картофельное	180	11,20	6,00	27,00	175,00	0,18	29,28	0,05	0,20	70,02	105,84	5,00	0,61	0,13	0,60	354	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Компот из плодов сухих	180	0,44	0,08	23,44	76,00	0,01	0,60	0,01	0,00	40,50	181,62	104,71	0,49	0,00	2,00	820	СБ Онищенко ,Тутельяна ,Москва,2022.
Хлеб из муки пшеничной	20	2,00	0,90	10,20	54,80	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
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,00	1,00	17,00	103,60	0,04	0,00	0,00	0,64	11,60	0,00	5,60	1,48	0,01	0,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
<b>Итого за обед:</b>	<b>870</b>	<b>30,75</b>	<b>27,96</b>	<b>114,76</b>	<b>941,40</b>	<b>0,65</b>	<b>88,12</b>	<b>100,40</b>	<b>5,24</b>	<b>243,27</b>	<b>593,65</b>	<b>159,99</b>	<b>23,87</b>	<b>0,44</b>	<b>2,60</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>																	
Икра кабачковая/Салат из помидор	50	0,48	5,08	1,75	45,00	0,02	8,00	0,00	1,75	26,65	0,00	10,88	0,01	0,02	0,00	79/25	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Фишболы	90	15,30	3,60	18,00	153,90	0,02	0,40	0,70	0,11	9,00	258,75	12,00	1,08	0,20	0,40	471	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Рис отварной	180	4,60	4,00	47,65	241,00	0,04	0,00	0,10	0,53	16,13	99,40	170,30	0,68	0,02	0,00	200	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Соус томатный	30	0,80	0,05	3,50	17,60	0,02	4,05	0,36	0,00	0,14	0,03	0,06	0,04	0,01	0,00	671	СБ Онищенко ,Тутельяна ,Москва,2022.
Напиток яблочный	200	0,06	0,00	22,00	33,00	0,00	1,40	0,00	0,03	0,19	1,54	0,01	0,02	0,00	0,00	481	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Хлеб из муки пшеничной	40	4,00	1,80	20,40	109,60	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,80	0,24	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
<b>Итого за полдник:</b>	<b>570</b>	<b>24,76</b>	<b>9,45</b>	<b>111,55</b>	<b>555,10</b>	<b>0,10</b>	<b>5,85</b>	<b>1,16</b>	<b>1,01</b>	<b>30,16</b>	<b>359,72</b>	<b>185,17</b>	<b>2,06</b>	<b>0,24</b>	<b>0,40</b>		
<b>Итого за завтрак+обед:</b>		<b>47,63</b>	<b>53,67</b>	<b>198,22</b>	<b>1597,69</b>	<b>0,92</b>	<b>92,56</b>	<b>200,61</b>	<b>9,94</b>	<b>528,28</b>	<b>955,05</b>	<b>260,06</b>	<b>28,96</b>	<b>0,98</b>	<b>3,50</b>		
<b>Итого за обед+полдник:</b>		<b>55,51</b>	<b>37,41</b>	<b>226,31</b>	<b>1496,50</b>	<b>0,75</b>	<b>93,97</b>	<b>101,56</b>	<b>6,25</b>	<b>273,43</b>	<b>953,37</b>	<b>345,16</b>	<b>25,93</b>	<b>0,69</b>	<b>3,00</b>		



Питание 5-11 класс

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	I, мкг	№ по сборнику	Наименование сборника
	г	г	г	г		В I, мг	С, мг	А, мкг	Е мг,ток.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг				
<b>День 5 (пятница)</b>																	
<b>ЗАВТРАК</b>																	
Омлет запеченный с сыром	230	13,82	8,97	5,98	371,00	0,03	0,92	395,00	5,86	316,00	384,00	25,30	0,34	0,82	0,00	231	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Масло сливочное	10	0,08	7,20	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	0,05	0,00	0,02	0,01	0,90	13	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Чай	200	0,00	0,05	10,02	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,22	8,24	4,44	0,85	0,01	0,00	420	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Горошек зеленый	50	1,55	0,10	3,00	20,00	0,55	5,00	0,10	10,00	31,00	10,50	0,35	0,35	0,03	0,35	22	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Хлеб из муки пшеничной	60	4,00	2,70	30,60	164,40	0,06	0,00	0,00	0,96	14,55	0,00	8,40	2,22	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>19,45</b>	<b>19,02</b>	<b>49,68</b>	<b>670,29</b>	<b>0,64</b>	<b>5,92</b>	<b>425,10</b>	<b>16,92</b>	<b>367,97</b>	<b>402,79</b>	<b>38,49</b>	<b>3,78</b>	<b>0,89</b>	<b>1,25</b>		
<b>ОБЕД</b>																	
Винегрет овощной	100	2,00	4,51	9,00	112,16	1,17	16,43	130,00	7,67	45,60	71,85	6,95	1,20	0,07	4,95	67	Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2005г.
Суп из овощей с сметаной	250	2,69	6,00	12,00	113,00	0,10	20,50	100,00	0,25	34,00	156,00	32,25	2,50	0,20	0,00	98	Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2005г.
Пельмени с маслом сливочным	200	17,71	19,02	56,60	388,00	0,52	0,00	40,00	0,28	85,12	1,68	49,40	4,76	0,28	0,00	504	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,00	0,00	23,44	34,20	0,01	2,80	0,01	0,06	7,60	0,00	2,10	0,04	0,28	0,60	817	СБ Онищенко, Тутельяна, Москва, 2022.
Хлеб из муки пшеничной	20	2,00	0,90	10,20	54,80	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
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,00	1,00	17,00	103,60	0,04	0,00	0,00	0,64	11,60	0,00	5,60	1,48	0,01	0,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
<b>Итого за обед:</b>	<b>810</b>	<b>27,40</b>	<b>31,43</b>	<b>128,24</b>	<b>805,76</b>	<b>1,87</b>	<b>39,73</b>	<b>270,01</b>	<b>9,24</b>	<b>188,62</b>	<b>229,53</b>	<b>98,90</b>	<b>10,22</b>	<b>0,85</b>	<b>5,55</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>																	
Запеканка творожная	150	25,00	21,00	27,00	407,00	0,16	2,00	40,68	2,81	200,00	218,90	48,90	1,38	0,28	0,00	239	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Сгущенное молоко	30	1,50	2,55	16,65	96,00	0,02	0,06	13,20	0,60	92,10	67,50	10,20	0,60	0,12	0,00	371	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Фрукты свежие по сезонности	100	0,00	0,00	11,00	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	44,00	100,00	11,00	0,10	0,03	0,00	403	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Компот из замороженных ягод смородина	200	0,20	0,00	21,00	86,00	0,01	40,00	0,00	0,14	2,48	6,60	7,82	0,32	0,01	0,00	457	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Хлеб из муки пшеничной	60	4,00	2,70	30,60	164,40	0,06	0,00	0,00	0,96	14,55	0,00	8,40	2,22	0,00	0,00	0,00	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
<b>Итого за полдник:</b>	<b>540</b>	<b>30,7</b>	<b>26,25</b>	<b>106,25</b>	<b>800,4</b>	<b>164,62</b>	<b>52,12</b>	<b>53,88</b>	<b>3,75</b>	<b>339,54</b>	<b>407,55</b>	<b>77,92</b>	<b>10,8</b>	<b>2,66</b>	<b>0</b>		
<b>Итого за завтрак+обед:</b>		<b>46,85</b>	<b>50,45</b>	<b>177,92</b>	<b>1476,05</b>	<b>2,51</b>	<b>45,65</b>	<b>695,11</b>	<b>26,16</b>	<b>556,59</b>	<b>632,32</b>	<b>137,39</b>	<b>14,00</b>	<b>1,74</b>	<b>6,80</b>		
<b>Итого за обед+полдник:</b>		<b>58,10</b>	<b>57,68</b>	<b>234,49</b>	<b>1606,16</b>	<b>166,49</b>	<b>91,85</b>	<b>323,89</b>	<b>12,99</b>	<b>528,16</b>	<b>637,08</b>	<b>176,82</b>	<b>21,02</b>	<b>3,51</b>	<b>5,55</b>		
<b>Итого за завтрак+обед за 5 дней:</b>		<b>223,80</b>	<b>260,11</b>	<b>994,69</b>	<b>7736,46</b>	<b>8,38</b>	<b>298,06</b>	<b>2771,12</b>	<b>66,55</b>	<b>2980,91</b>	<b>4148,70</b>	<b>997,73</b>	<b>73,45</b>	<b>6,71</b>	<b>35,27</b>		
<b>Итого за обед+полдник за 5 дней:</b>		<b>267,73</b>	<b>258,22</b>	<b>1073,10</b>	<b>7607,55</b>	<b>171,89</b>	<b>365,79</b>	<b>1525,47</b>	<b>46,97</b>	<b>2346,44</b>	<b>3641,67</b>	<b>1229,05</b>	<b>81,51</b>	<b>6,98</b>	<b>11,67</b>		



Понедельник 5-11 класс

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				В2, мг	I, мкг	№ по сборнику	Наименование сборника
	г	г	г	г		ккал	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг				
<b>День 1 (понедельник)</b>																	
<b>ЗАВТРАК</b>																	
Каша овсяная	250	9,89	7,06	35,43	210,00	0,54	0,00	891,42	22,30	119,60	75,38	29,67	0,83	0,11	1,38	196	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Соус ягодный(клубничный)	30	0,50	0,03	11,83	68,00	46,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,33	0,00	0,00	0,03	0,00	378	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Масло сливочное	10	0,08	7,20	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	0,05	0,00	0,02	0,01	0,90	13	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Чай с лимоном	200	0,25	0,06	10,20	42,00	0,01	2,10	0,50	0,00	32,80	3,60	4,60	0,80	0,16	0,80	423	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Хлеб из муки пшеничной	60	4,00	2,70	30,60	164,40	0,06	0,00	0,00	0,96	14,55	0,00	8,40	2,22	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>14,72</b>	<b>17,05</b>	<b>88,14</b>	<b>559,29</b>	<b>46,71</b>	<b>2,1</b>	<b>921,92</b>	<b>23,36</b>	<b>168,15</b>	<b>79,36</b>	<b>42,67</b>	<b>3,87</b>	<b>0,321</b>	<b>3,08</b>		
<b>ОБЕД</b>																	
Икра каабачковая/Салат из помидор и огурцов	100	0,96	10,17	3,50	90,00	0,05	16,00	0,00	3,50	53,30	0,00	21,67	0,02	0,03	0,00	79/25	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,94	10,12	25,40	108,00	0,10	16,75	0,00	0,20	39,40	95,25	29,35	1,18	0,06	0,00	122	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Жульен из курицы	100	12,00	7,00	6,00	196,00	0,02	0,66	5,94	7,04	6,94	10,16	10,48	0,60	0,03	2,09	595	СБ Онищенко ,Тутельяна ,Москва,2022.
Макароны отварные	150	11,00	6,00	49,00	219,00	0,31	0,00	13,50	0,44	166,00	185,00	142,00	4,76	0,14	0,00	339	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Компот из плодов сухих	180	0,40	0,04	18,19	76,00	0,01	0,60	0,01	0,00	19,00	12,28	5,00	0,49	0,00	0,00	820	СБ Онищенко ,Тутельяна ,Москва,2022.
Хлеб из муки пшеничной	20	2,00	0,90	10,20	54,80	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
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,00	1,00	17,00	103,60	0,04	0,00	0,00	0,64	11,60	0,00	5,60	1,48	0,01	4,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
<b>Итого за обед:</b>	<b>840,00</b>	<b>32,30</b>	<b>35,23</b>	<b>129,29</b>	<b>847,40</b>	<b>0,56</b>	<b>34,01</b>	<b>19,45</b>	<b>12,16</b>	<b>300,94</b>	<b>302,69</b>	<b>216,70</b>	<b>8,77</b>	<b>0,28</b>	<b>6,09</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>																	
Рагу из мяса птицы (курица)	200	12,67	6,98	17,70	224,00	19,20	23,04	0,07	0,29	56,16	79,68	45,36	2,16	1,68	0,24	334	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Огурец соленый/огурец свежий	100	1,12	0,12	0,12	16,00	0,02	2,00	0,00	0,04	9,20	0,00	5,60	0,24	0,04	0,00	37/36	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Напиток ягодный, клубника	200	0,01	0,00	13,66	66,00	0,00	1,83	0,00	0,12	4,04	3,67	3,18	0,11	0,01	0,18	476	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Хлеб из муки пшеничной	60	4,00	2,70	30,60	164,40	0,06	0,00	0,00	0,96	14,55	0,00	8,40	2,22	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
<b>Итого за полдник:</b>	<b>560,00</b>	<b>17,80</b>	<b>9,80</b>	<b>62,08</b>	<b>470,40</b>	<b>19,28</b>	<b>26,87</b>	<b>0,07</b>	<b>1,41</b>	<b>83,95</b>	<b>83,35</b>	<b>62,54</b>	<b>4,73</b>	<b>1,74</b>	<b>0,42</b>		
<b>Итого за завтрак+обед:</b>		<b>47,02</b>	<b>52,28</b>	<b>217,43</b>	<b>1406,69</b>	<b>47,27</b>	<b>36,11</b>	<b>941,37</b>	<b>35,52</b>	<b>469,09</b>	<b>382,05</b>	<b>259,37</b>	<b>12,64</b>	<b>0,60</b>	<b>9,17</b>		
<b>Итого за обед+полдник:</b>		<b>50,10</b>	<b>45,03</b>	<b>191,37</b>	<b>1317,80</b>	<b>19,84</b>	<b>60,88</b>	<b>19,52</b>	<b>13,57</b>	<b>384,89</b>	<b>386,04</b>	<b>279,24</b>	<b>13,50</b>	<b>2,02</b>	<b>6,51</b>		

Вторник 5-11 класс

Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	I, мкг	№ по сборнику	Наименование сборника
						B I, мг	C, мг	A, мкг	E мг, ток. экв.	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг				
<b>День 2 (вторник)</b>																	
<b>ЗАВТРАК</b>																	
Изделия фигурные и хлопья из круп сладкие с молоком	200	7,76	6,00	31,00	244,00	0,04	0,30	0,02	0,20	161,20	134,60	0,00	0,40	0,11	12,20	188	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Фрукты свежие по сезонности	100	1,50	0,50	21,00	47,00	0,10	0,00	20,00	0,40	44,00	100,00	42,00	0,60	0,10	0,05	394	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Масло сливочное	10	0,08	7,20	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
Кофейный напиток из цикория с молоком	200	5,70	5,47	18,00	86,00	0,04	1,60	0,04	0,00	144,00	108,00	0,02	0,02	0,14	0,00	419	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Хлеб из муки пшеничной	40	4,00	1,80	20,40	109,60	0,06	0,00	0,00	0,96	14,55	0,00	8,40	2,22	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>19,04</b>	<b>20,97</b>	<b>90,48</b>	<b>561,49</b>	<b>0,24</b>	<b>1,9</b>	<b>50,06</b>	<b>1,66</b>	<b>364,95</b>	<b>342,65</b>	<b>50,42</b>	<b>3,26</b>	<b>0,3778</b>	<b>13,15</b>		
<b>ОБЕД</b>																	
Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,65	8,00	6,22	105,93	0,07	4,80	0,30	0,10	1,80	4,80	1,80	0,72	0,06	0,97	81	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	2,00	3,06	17,00	109,00	0,10	15,56	0,04	0,03	172,30	162,30	2,59	0,93	0,06	0,00	54-12с	СБ Рецептур 2021 А Ю. Попова, И. В. Брагин, И. Г. Шевкин
Наггетсы	100	16,63	14,40	8,72	281,60	0,22	0,88	0,00	0,08	20,09	209,00	25,30	1,21	0,09	0,00	595	СБ Онищенко, Тутельяна, Москва, 2022.
Соус томатный	30	0,80	0,05	3,50	17,60	0,02	4,05	0,36	0,00	0,14	0,03	0,06	0,04	0,01	0,00	671	СБ Онищенко, Тутельяна, Москва, 2022.
Картофель запеченный	180	5,00	4,79	43,00	246,00	0,30	17,28	0,18	14,40	166,00	52,00	0,18	0,00	0,18	2,00	344	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Компот из плодов свежих (яблоки)	180	0,00	0,00	18,99	34,00	0,01	2,80	0,01	0,06	7,60	0,00	2,10	0,04	0,28	0,60	817	СБ Онищенко, Тутельяна, Москва, 2022.
Хлеб из муки пшеничной	20	2,00	0,90	10,20	54,80	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
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,00	1,00	17,00	103,60	0,04	0,00	0,00	0,64	11,60	0,00	5,60	1,48	0,01	0,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
<b>Итого за обед:</b>	<b>900</b>	<b>31,08</b>	<b>32,20</b>	<b>124,63</b>	<b>952,53</b>	<b>0,79</b>	<b>45,37</b>	<b>0,89</b>	<b>15,65</b>	<b>384,23</b>	<b>428,13</b>	<b>40,23</b>	<b>4,66</b>	<b>0,70</b>	<b>3,57</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>																	
Суфле творожное запеченное	180	18,40	13,50	20,27	283,77	0,11	0,95	0,18	0,36	176,40	230,40	26,38	1,27	0,35	4,25	242	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Соус ягодный(вишня)	30	0,50	11,50	17,70	71,00	46,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,33	0,00	0,00	0,03	0,00	378	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Фрукты свежие по сезонности	100	0,00	0,00	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	44,00	100,00	11,00	0,10	0,03	0,00	396	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Напиток ягодный, вишня	200	0,00	0,00	16,00	66,00	0,00	1,83	0,00	0,12	4,04	3,67	3,18	0,11	0,01	0,18	474	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Хлеб из муки пшеничной	40	4,00	1,80	20,40	109,60	0,04	0,00	0,00	0,64	9,70	0,00	5,60	1,48	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
<b>Итого за полдник:</b>	<b>550</b>	<b>22,9</b>	<b>26,8</b>	<b>84,2</b>	<b>577,4</b>	<b>46,3</b>	<b>12,8</b>	<b>0,2</b>	<b>1,3</b>	<b>234,1</b>	<b>334,4</b>	<b>46,2</b>	<b>3,0</b>	<b>0,4</b>	<b>4,4</b>		
<b>Итого за завтрак+обед:</b>		<b>50,12</b>	<b>53,17</b>	<b>215,11</b>	<b>1514,02</b>	<b>1,03</b>	<b>47,27</b>	<b>50,95</b>	<b>17,31</b>	<b>749,18</b>	<b>770,78</b>	<b>90,65</b>	<b>7,92</b>	<b>1,08</b>	<b>16,72</b>		
<b>Итого за обед+полдник:</b>		<b>53,98</b>	<b>59,00</b>	<b>208,80</b>	<b>1529,90</b>	<b>47,07</b>	<b>58,15</b>	<b>1,07</b>	<b>16,97</b>	<b>618,37</b>	<b>762,53</b>	<b>86,39</b>	<b>7,62</b>	<b>1,13</b>	<b>8,00</b>		



## Среда 5-11 класс

Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	I, мкг	№ по сборнику	Наименование сборника
						B1, мг	C, мг	A, мкг	E мг,ток.	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг				
<b>День 3 (среда)</b>																	
<b>ЗАВТРАК</b>																	
Вареники с творогом	170	10,96	5,72	22,51	356,15	0,03	1,20	0,08	0,14	13,78	59,80	20,58	0,62	0,01	0,00	895	СБ Онищенко, Тутельяна, Москва, 2022.
Соус ягодный(вишневый)	30	0,00	0,06	18,18	71,00	0,01	2,31	0,00	0,12	6,21	4,65	4,05	0,12	0,01	0,75	378	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Масло сливочное	10	0,08	7,20	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
Фрукты свежие по сезонности	100	0,76	0,80	8,00	47,00	0,01	18,00	18,00	0,20	44,00	100,00	25,00	0,10	0,80	2,00	403	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Какао-напиток на молоке	200	2,20	3,01	13,20	93,00	0,08	3,75	0,06	0,01	110,77	70,80	24,32	0,08	0,18	2,70	415	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Хлеб из муки пшеничной	40	4,00	1,80	20,40	109,60	0,06	0,00	0,00	0,96	14,55	0,00	8,40	2,22	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>18</b>	<b>18,59</b>	<b>82,37</b>	<b>751,64</b>	<b>0,18765</b>	<b>25,26</b>	<b>48,14</b>	<b>1,532</b>	<b>190,51</b>	<b>235,3</b>	<b>82,35</b>	<b>3,16</b>	<b>1,02265</b>	<b>6,35</b>		
<b>ОБЕД</b>																	
Салат из свежей капусты с св. огурцом/С-т из квашеной капусты	100	1,00	5,00	10,33	52,00	0,00	38,30	0,30	0,15	51,00	55,00	16,00	0,05	0,01	0,00	53/57	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Суп картофельный с бобовыми (горохом) и гречками	250	6,82	5,93	30,25	175,40	0,29	11,50	125,00	0,10	49,25	173,95	48,25	0,04	0,08	0,00	132	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Фишболы	90	15,30	7,90	10,80	153,90	0,02	0,40	0,70	0,11	9,00	258,75	12,00	1,08	0,20	0,40	471	СБ Онищенко, Тутельяна, Москва, 2022.
Рагу из овощей	180	2,96	9,94	18,31	177,00	0,07	24,05	0,18	3,68	133,06	123,50	36,00	1,15	0,09	0,00	334	СБ Онищенко, Тутельяна, Москва, 2022.
Напиток ягодный, вишня	180	0,01	0,00	14,37	61,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	2,00	0,02	0,00	0,00	476	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Хлеб из муки пшеничной	20	2,00	0,90	10,20	54,80	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
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,00	1,00	17,00	103,60	0,04	0,00	0,00	0,64	11,60	0,00	5,60	1,48	0,01	0,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
<b>Итого за обед:</b>	<b>860</b>	<b>31,09</b>	<b>30,67</b>	<b>111,26</b>	<b>777,70</b>	<b>0,45</b>	<b>74,25</b>	<b>126,18</b>	<b>5,02</b>	<b>258,97</b>	<b>611,20</b>	<b>122,45</b>	<b>4,06</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>																	
Гуляш из мяса птицы	100	8,00	1,00	3,00	106,00	0,01	4,25	0,05	0,00	19,00	211,00	23,00	0,48	0,01	0,00	311	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Каша гречневая	180	11,00	6,00	48,65	219,00	0,39	0,20	16,20	0,53	4,42	1,14	170,40	5,71	0,16	3,53	200	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Выпечка / Кондитерское изделие(зефир)	20	0,16	0,02	15,96	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,20		0,00	0,00	0,00	0,00	507	Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах. М.2006
Сок фруктовый	200	0,00	0,00	10,00	90,00	0,02	4,00	0,08	0,20	14,00	14,00	6,00	2,80	0,02	0,40	389	Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2015г.
Хлеб из муки пшеничной	40	4,00	1,80	20,40	109,60	0,04	0,00	0,00	0,64	9,70	0,00	5,60	1,48	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
<b>Итого за полдник:</b>	<b>540</b>	<b>23,16</b>	<b>8,82</b>	<b>98,01</b>	<b>586,60</b>	<b>0,47</b>	<b>8,45</b>	<b>16,33</b>	<b>1,37</b>	<b>52,32</b>	<b>226,14</b>	<b>205,00</b>	<b>10,47</b>	<b>0,20</b>	<b>3,93</b>		
<b>Итого за завтрак+обед:</b>		<b>49,09</b>	<b>49,26</b>	<b>193,63</b>	<b>1529,34</b>	<b>0,63</b>	<b>99,51</b>	<b>174,32</b>	<b>6,55</b>	<b>449,48</b>	<b>846,50</b>	<b>204,80</b>	<b>7,22</b>	<b>1,42</b>	<b>6,75</b>		
<b>Итого за обед+полдник:</b>		<b>54,25</b>	<b>39,49</b>	<b>209,27</b>	<b>1364,30</b>	<b>0,91</b>	<b>82,70</b>	<b>142,51</b>	<b>6,39</b>	<b>311,29</b>	<b>837,34</b>	<b>327,45</b>	<b>14,53</b>	<b>0,60</b>	<b>4,33</b>		

Четвер: 5-11 класс

Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	I, мкг	№ по сборнику	Наименование сборника
						В1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг,ток.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг				
<b>День 4 (четверг)</b>																	
<b>ЗАВТРАК</b>																	
Омлет	210	6,00	3,97	3,97	277,00	0,12	0,40	0,06	2,40	285,00	57,00	27,93	3,15	0,63	0,00	232	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Горошек зеленый консерв.	50	1,55	0,00	3,25	20,00	0,55	5,00	0,10	10,00	31,00	10,50	0,35	0,35	0,03	0,35	22	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Кофейный напиток из цикория с молоком	200	2,71	3,03	13,91	86,20	0,04	1,17	0,03	0,00	108,36	81,00	0,02	0,02	0,14	0,00	419	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Масло сливочное	10	0,08	7,20	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	0,05	0,00	0,02	0,01	0,90	13	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Сыр (порциями)	20	4,60	5,80	0,00	72,00	0,00	0,14	52,00	0,10	44,00	100,00	7,00	0,20	0,06	0,00	16	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Хлеб из муки пшеничной	60	4,00	2,70	30,60	164,40	0,06	0,00	0,00	0,96	14,55	0,00	8,40	2,22	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>18,94</b>	<b>22,70</b>	<b>51,81</b>	<b>694,49</b>	<b>0,77</b>	<b>6,71</b>	<b>82,19</b>	<b>13,56</b>	<b>484,11</b>	<b>248,55</b>	<b>43,70</b>	<b>5,96</b>	<b>0,89</b>	<b>1,25</b>		
<b>ОБЕД</b>																	
Салат "Степной"	100	2,00	12,00	8,00	140,00	0,03	3,50	4,80	3,10	10,00	22,50	10,30	0,40	0,02	2,40	106	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Суп с лапшой	250	7,21	6,00	15,00	127,00	0,09	4,00	0,04	2,40	170,00	320,00	12,00	0,48	0,31	0,55	280	СБ Онищенко, Тутельяна, Москва, 2022
Плов куриный	200	13,54	7,90	44,70	347,00	0,28	3,91	0,04	0,30	38,56	193,80	82,82	1,75	0,14	1,40	331	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Лимонад лимонный	200	0,10	0,00	22,40	90,14	0,01	5,80	0,01	0,06	0,64	0,00	0,00	0,04	0,29	0,00	817	СБ Онищенко, Тутельяна, Москва, 2022.
Хлеб из муки пшеничной	20	2,00	0,90	10,20	54,80	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
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,00	1,00	17,00	103,60	0,04	0,00	0,00	0,64	11,60	0,00	5,60	1,48	0,01	4,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
<b>Итого за обед:</b>	<b>810</b>	<b>27,85</b>	<b>27,80</b>	<b>117,30</b>	<b>862,54</b>	<b>0,48</b>	<b>17,21</b>	<b>4,89</b>	<b>6,84</b>	<b>235,50</b>	<b>536,30</b>	<b>113,32</b>	<b>4,39</b>	<b>0,78</b>	<b>8,35</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>																	
Биточки рубленные куриные	100	12,00	3,00	14,00	197,00	0,15	0,90	22,70	3,74	45,73	30,17	19,49	1,00	0,90	0,00	309	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Картофельное пюре	180	4,00	6,00	27,00	175,00	0,18	29,28	36,00	0,20	70,02	105,84	30,60	0,61	0,13	9,00	354	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Кукуруза консервированная/салат из отв.моркови с раст маслом	50	1,10	0,00	5,60	29,00	0,01	2,75	0,00	0,00	0,00	28,50	8,00	0,33	0,03	2,35	29/58	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Компот из замороженных ягод, смородина	200	0,20	0,00	21,42	86,00	0,01	40,00	0,00	0,14	2,48	6,60	7,82	0,32	0,01	0,00	457	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Хлеб из муки пшеничной	20	2,00	0,90	10,20	54,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,80	0,24	0,01	2,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
<b>Итого за полдник:</b>	<b>550</b>	<b>19,30</b>	<b>9,90</b>	<b>78,22</b>	<b>541,80</b>	<b>0,37</b>	<b>72,93</b>	<b>58,70</b>	<b>4,42</b>	<b>122,93</b>	<b>171,11</b>	<b>68,71</b>	<b>2,50</b>	<b>1,08</b>	<b>13,35</b>		
<b>Итого за завтрак+обед:</b>		<b>46,79</b>	<b>50,50</b>	<b>169,11</b>	<b>1557,03</b>	<b>1,25</b>	<b>23,92</b>	<b>87,08</b>	<b>20,40</b>	<b>719,61</b>	<b>784,85</b>	<b>157,02</b>	<b>10,35</b>	<b>1,66</b>	<b>9,60</b>		
<b>Итого за обед+полдник:</b>		<b>47,15</b>	<b>37,70</b>	<b>195,52</b>	<b>1404,34</b>	<b>0,85</b>	<b>90,14</b>	<b>63,59</b>	<b>11,26</b>	<b>358,43</b>	<b>707,41</b>	<b>182,03</b>	<b>6,89</b>	<b>1,86</b>	<b>21,70</b>		



Питание 5-11 класс

Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	I, мкг	№ по сборнику	Наименование сборника
						В I, мг	С, мг	А, мкг	Е мг,ток.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг				
День 5 (пятница)																	
<b>ЗАВТРАК</b>																	
Каша рисовая с изюмом	230	7,34	5,08	36,00	221,00	0,08	1,97	0,07	0,23	115,54	168,57	40,88	0,93	0,29	1,15	202	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Чай	200	0,20	0,00	9,05	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,22	8,24	4,44	0,85	0,01	0,00	420	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Кондитерское изделие,печенье	30	2,50	1,50	18,00	118,50	0,05	0,06	0,00	0,00	7,50	3,60	5,67	0,84	0,01	0,23	509	Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах. М.2006
Сыр (порциями)	20	4,60	5,80	0,00	72,00	0,00	0,14	52,00	0,10	44,00	50,00	7,00	0,20	0,06	0,00	16	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Масло сливочное	10	0,08	7,20	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
Хлеб из муки пшеничной	60	4,00	2,70	30,60	164,40	0,06	0,00	0,00	0,96	14,55	0,00	8,40	2,22	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>18,72</b>	<b>22,28</b>	<b>93,73</b>	<b>690,79</b>	<b>0,19</b>	<b>2,17</b>	<b>82,07</b>	<b>1,39</b>	<b>188,01</b>	<b>230,46</b>	<b>66,39</b>	<b>5,06</b>	<b>0,40</b>	<b>2,28</b>		
<b>ОБЕД</b>																	
Винегрет овощной	100	2,12	5,20	9,00	112,00	0,10	16,40	130,00	7,70	45,60	71,90	7,00	1,20	0,16	0,80	67	Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2005г.
Щи из свеж капусты со сметаной и курами	250	4,25	7,88	6,40	83,00	0,06	17,38	138,25	1,60	32,07	45,25	20,34	0,16	0,04	0,00	157	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Пельмени с маслом сливочным	200	17,71	17,02	56,60	388,00	0,52	0,00	40,00	0,28	85,12	1,68	49,40	4,76	0,28	0,00	504	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Компот из плодов сухих	200	0,40	0,04	18,19	84,00	0,00	0,80	160,00	0,00	45,00	0,00	5,00	0,03	0,03	0,00	820	СБ Онищенко, Тутельяна, Москва, 2022.
Хлеб из муки пшеничной	20	2,00	0,90	10,20	54,80	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
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,00	1,00	17,00	103,60	0,04	0,00	0,00	0,64	11,60	0,00	5,60	1,48	0,01	0,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
<b>Итого за обед:</b>	<b>810</b>	<b>29,48</b>	<b>32,04</b>	<b>117,39</b>	<b>825,40</b>	<b>0,75</b>	<b>34,58</b>	<b>468,25</b>	<b>10,56</b>	<b>224,09</b>	<b>118,83</b>	<b>89,94</b>	<b>7,87</b>	<b>0,53</b>	<b>0,80</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>																	
Оладьи	160	9,37	8,26	51,22	308,20	0,14	0,00	0,00	1,22	82,40	144,48	22,39	1,04	0,05	0,08	497	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Сгущенное молоко	30	2,00	2,55	16,65	96,00	0,01	0,12	12,60	0,06	92,10	0,76	10,20	0,06	0,12	0,00	371	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Фрукты свежие по сезонности	100	0,04	0,40	11,00	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	44,00	100,00	11,00	0,10	0,03	0,00	399	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	10,00	90,00	0,02	4,00	0,08	0,20	14,00	14,00	6,00	2,80	0,02	0,40	389	Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2015г.
Хлеб из муки пшеничной	60	4,00	1,80	20,40	164,40	0,06	0,00	0,00	0,96	14,55	0,00	8,40	2,22	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
<b>Итого за полдник:</b>	<b>550</b>	<b>16,41</b>	<b>13,01</b>	<b>109,27</b>	<b>705,60</b>	<b>0,26</b>	<b>14,12</b>	<b>12,68</b>	<b>2,64</b>	<b>247,05</b>	<b>259,24</b>	<b>57,99</b>	<b>6,22</b>	<b>0,24</b>	<b>0,48</b>		
<b>Итого за завтрак+обед:</b>	<b>48,20</b>	<b>54,32</b>	<b>211,12</b>	<b>1 516,19</b>	<b>0,94</b>	<b>36,75</b>	<b>550,32</b>	<b>11,95</b>	<b>412,10</b>	<b>349,29</b>	<b>156,33</b>	<b>12,93</b>	<b>0,93</b>	<b>3,08</b>			
<b>Итого за обед+полдник:</b>	<b>45,89</b>	<b>45,05</b>	<b>226,66</b>	<b>1 531,00</b>	<b>1,01</b>	<b>48,70</b>	<b>480,93</b>	<b>13,20</b>	<b>471,14</b>	<b>378,07</b>	<b>147,93</b>	<b>14,09</b>	<b>0,77</b>	<b>1,28</b>			
<b>Итого за завтрак+обед за 5 дней:</b>	<b>241,22</b>	<b>259,53</b>	<b>1 006,40</b>	<b>7 523,27</b>	<b>51,11</b>	<b>243,56</b>	<b>1 804,04</b>	<b>91,72</b>	<b>2 799,46</b>	<b>3 133,47</b>	<b>868,17</b>	<b>51,06</b>	<b>5,69</b>	<b>45,32</b>			
<b>Итого за обед+полдник за 5 дней:</b>	<b>251,37</b>	<b>226,27</b>	<b>1 031,62</b>	<b>7 147,34</b>	<b>69,68</b>	<b>340,57</b>	<b>707,62</b>	<b>61,39</b>	<b>2 144,12</b>	<b>3 071,39</b>	<b>1 023,04</b>	<b>56,63</b>	<b>6,37</b>	<b>41,82</b>			
<b>Итого за завтрак+обед за 10 дней:</b>	<b>465,02</b>	<b>519,64</b>	<b>2 001,09</b>	<b>15 259,73</b>	<b>59,49</b>	<b>541,62</b>	<b>4 575,16</b>	<b>158,28</b>	<b>5 780,37</b>	<b>7 282,17</b>	<b>1 865,90</b>	<b>124,51</b>	<b>12,40</b>	<b>45,32</b>			
<b>Итого за обед+полдник за 10 дней:</b>	<b>519,10</b>	<b>484,49</b>	<b>2 104,72</b>	<b>14 754,89</b>	<b>241,56</b>	<b>706,36</b>	<b>2 233,09</b>	<b>108,36</b>	<b>4 490,56</b>	<b>6 713,06</b>	<b>2 252,09</b>	<b>138,13</b>	<b>13,35</b>	<b>41,82</b>			