

Меню приготовляемых блюд
Возрастная категория: 12-18 лет

СанПиН 2.3.2.4.3590-20

СОГЛАСОВАНО

Директор Муниципального
Управления образования
Е.В. Завальнюк

СОГЛАСОВАНО

Директор МУИЦ КИП
Л.Н. Богомолова

№ п/п	Наименование	Витаминный										Минеральные вещества					№ по сборнику	Наименование сборника
		Выход	Витамин С, мг	Витамин В1, мг	Витамин А, мкг	Витамин Е, мг	Витамин К, мг	Витамин Р, мг	Витамин С, мг	Витамин Р, мг	Витамин К, мг	Витамин Е, мг	Витамин В1, мг	Витамин А, мкг	Витамин Р, мг	Витамин К, мг		
День 1 (послеобеденный)																		
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	22,39	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	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	0,51	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	115,20	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	4,35	0,29	0,01	1,45	82	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Шти из свеж капусты со сметаной и курица	250	3,90	5,41	8,42	97,92	0,07	19,71	13,63	1,28	152,23	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	132,00	0,25	17,03	75,01	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	18	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 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	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 шквл. Персалаова 2013
4	Сыр (пошлинами)	20	4,64	5,90	0,00	71,66	0,01	0,14	52,00	0,10	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	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	17,72		
Обед																		
1	Нара 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	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	323,67	0,30	19,87	83,18	2,94	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	0,20	16,00	0,00	9,00	2,20	0,02	2,00	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, Перелюва 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	Оладьи 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	191,30	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	14,80	273,26	0,33	0,00	36,00	1,27	35,85	22,83	25,07	1,77	0,17	1,08	318	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Мазурки с томатом	180	6,70	8,16	72,00	388,29	0,11	0,00	16,20	1,00	25,87	0,03	19,87	1,12	0,03	1,43	227	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Компот из яблок	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		
		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	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	420	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Сыр (перпьями)	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 шт	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 завтрак:	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		
		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 курницей	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		

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 (перезамор)	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	0,07	0,00	0,00	1,02	14,10	0,00	7,80	0,84	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016			
Итого за завтрак:		550	32,69	35,99	73,17	747,83	0,26	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	25,55	1,26	0,07	6,25	119	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016			
3	Бифштекс из сердца гов. отварного	100	17,35	6,60	5,83	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	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 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	330	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	134	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016			
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	306	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016			
3	Тейфалы 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	340	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	455	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	18	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												Обед				
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 Вылецка 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 (порциан)	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	2000	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	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:	850	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 свек 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	22,45	0,85	0,02	4,58	157	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Печень по-сербаловски	100	14,92	10,27	4,22	169,01	0,24	25,45	4332,89	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	3,33	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
	Итого за обед:	890	37,98	34,71	140,10	1024,69	0,40	20,75	190,29	8,51	315,63	21,42	118,59	486,97	0,36	15,75		

День 8 (среда)

		Завтрак												Обед				
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 (порциан)	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	9	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за завтрак:	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	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
		Обед																
1	Салат из свеклы с маслом растительным	100	0,57	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	котлеты рубленые 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	мапуты 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 обучающихся во всех обу уч
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
	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																		
1	Омлет																	
2	Зеленый горошек	200	20,88	22,47	3,90	301,37	0,12	0,36	21,15	0,94	157,05	20,87	26,49	3,83	0,74	35,76	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 (порциный)	200	0,00	0,00	5,99	23,98	0,00	0,00	0,00	0,00	3,65	0,00	0,00	0,00	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	3,77	26,53	157,74	0,06	0,08	10,10	0,60	27,89	1,01	8,54	0,60	2,85	0,00	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
									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	0,02	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	22,50	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 (бланта)	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
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	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		
									Завтрак									
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	Каша-паштук 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		
									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		
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	119,59	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:	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		