

### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетиче- ская 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>																		
1	Макароны с сыром	200	15,09	13,64	48,96	378,98	0,13	0,22	95,20	1,24	85,54	7,44	22,39	1,45	0,13	1,40	226	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Чай с сахаром	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	0,40	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	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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>520</b>	<b>16,99</b>	<b>14,62</b>	<b>75,03</b>	<b>499,70</b>	<b>0,18</b>	<b>10,22</b>	<b>95,20</b>	<b>1,78</b>	<b>109,89</b>	<b>7,44</b>	<b>33,99</b>	<b>3,91</b>	<b>0,15</b>	<b>3,40</b>		
<b>Обед</b>																		
1	Помидор свежий	60	0,72	2,82	4,62	46,74	0,02	5,76	0,00	1,26	19,20	0,00	7,80	0,48	0,02	0,00	25	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Суп вермишелевый на кур'б	200	2,01	3,53	12,52	89,90	0,04	1,20	12,00	0,33	8,16	0,02	6,72	0,38	0,02	1,24	156	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Рагу из мяса птицы (курица)	240	26,72	24,64	30,05	448,86	0,25	17,03	73,01	2,56	56,02	22,53	59,59	3,24	0,28	13,68	334	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Компот из 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
<b>Итого за обед:</b>		<b>760</b>	<b>33,83</b>	<b>32,06</b>	<b>106,33</b>	<b>849,20</b>	<b>0,38</b>	<b>24,79</b>	<b>245,01</b>	<b>4,85</b>	<b>207,08</b>	<b>22,55</b>	<b>101,43</b>	<b>485,65</b>	<b>0,36</b>	<b>18,92</b>		
<b>Итого за завтрак+обед:</b>			<b>50,82</b>	<b>46,69</b>	<b>181,36</b>	<b>1348,89</b>	<b>0,56</b>	<b>35,02</b>	<b>340,21</b>	<b>6,63</b>	<b>316,97</b>	<b>29,99</b>	<b>135,42</b>	<b>489,56</b>	<b>0,51</b>	<b>22,32</b>		
<b>День 2 (Вторник)</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
1	Каша пшеничная	200	5,75	5,07	27,53	178,77	0,14	0,46	17,40	0,11	101,89	2,29	35,63	0,91	0,11	8,37	199	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Кондитерское изделие (печенье, вафли, пряник)	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		ПП
3	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	0,05	0,00	0,02	0,01	0,90	13	Для школ, Перевалова 2013
4	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	35,83	0,00	0,07	26,00	0,05	22,00	2,32	3,50	0,10	0,03	0,00	16	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Чай (или с повидлом/или вареньем/каркаде)	200	0,00	0,00	5,99	23,98	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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>14,15</b>	<b>19,97</b>	<b>79,32</b>	<b>553,89</b>	<b>0,24</b>	<b>1,01</b>	<b>87,40</b>	<b>1,98</b>	<b>245,44</b>	<b>7,06</b>	<b>62,13</b>	<b>2,27</b>	<b>0,28</b>	<b>16,47</b>		
<b>Обед</b>																		
1	Салат из свеклы с маслом раст.	60	0,31	2,18	1,82	28,12	0,00	2,07	0,00	0,97	7,65	0,00	4,55	0,29	0,01	1,45	82	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Щи из свежей капусты со сметаной на курином буль	200	1,89	3,33	6,71	64,50	0,05	15,77	10,90	1,02	122,58	1,73	17,96	0,68	0,06	3,66	157	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Гуляш из мяса птицы	90	10,99	9,07	2,82	136,88	0,07	0,90	5,40	2,64	13,72	11,73	18,18	2,05	0,11	4,91	306	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Рис с овощами	150	3,38	4,18	35,62	193,59	0,05	1,50	13,50	0,29	11,50	0,02	28,57	0,62	0,03	1,99	360	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Компот из 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	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	0,00	5,20	0,48	0,02	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
<b>Итого за обед:</b>		<b>780</b>	<b>21,93</b>	<b>20,48</b>	<b>110,20</b>	<b>712,97</b>	<b>0,27</b>	<b>23,24</b>	<b>29,80</b>	<b>6,03</b>	<b>270,24</b>	<b>13,48</b>	<b>87,15</b>	<b>6,08</b>	<b>0,24</b>	<b>16,60</b>		
<b>Итого за завтрак+обед:</b>			<b>36,08</b>	<b>40,45</b>	<b>189,53</b>	<b>1266,85</b>	<b>0,51</b>	<b>24,24</b>	<b>117,20</b>	<b>8,01</b>	<b>515,68</b>	<b>20,54</b>	<b>149,28</b>	<b>8,35</b>	<b>0,53</b>	<b>33,07</b>		

День 3 (среда)																		
Завтрак																		
1	Пудинг из творога запеченный	150	4,17	9,63	20,79	186,54	0,01	3,83	0,00	0,08	9,89	0,00	6,63	0,17	0,01	0,51	241	Для обучающихся во всех обр уч
2	Кисель плодово-ягодный	50	0,00	0,00	7,54	30,17	0,00	0,02	0,00	0,00	0,19	3,65	0,00	0,15	0,02	0,00		Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Чай с сахаром	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	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, Перевалова 2013
5	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 школ, Перевалова 2013
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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>530</b>	<b>6,15</b>	<b>18,86</b>	<b>54,48</b>	<b>412,32</b>	<b>0,06</b>	<b>13,85</b>	<b>30,00</b>	<b>0,72</b>	<b>35,63</b>	<b>3,70</b>	<b>18,23</b>	<b>2,80</b>	<b>0,06</b>	<b>3,41</b>		
Обед																		
1	Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	3,00	0,00	0,06	13,80	0,00	8,40	0,36	0,01	1,80	36\37	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Суп картофельный с бобовыми (горохом) и курами	200	5,53	5,49	15,68	134,12	0,19	5,20	0,00	1,96	29,04	0,00	30,48	1,57	0,06	3,44	132	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Котлеты рубленые куриные	90	16,09	14,21	13,41	245,93	0,07	0,00	5,40	2,64	9,78	11,73	18,18	1,26	0,07	3,90	318	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Макароны с томатом	150	5,59	6,80	60,00	323,57	7,00	37,52	35,04	8,80	350,39	13,55	46,65	3,16	0,20	10,73	297	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Компот из повидла	200	0,01	0,04	12,83	51,75	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
<b>Итого за обед:</b>		<b>760</b>	<b>31,44</b>	<b>27,62</b>	<b>132,98</b>	<b>906,21</b>	<b>7,34</b>	<b>48,72</b>	<b>40,44</b>	<b>14,36</b>	<b>511,11</b>	<b>25,28</b>	<b>119,31</b>	<b>8,01</b>	<b>0,36</b>	<b>23,87</b>		
<b>Итого за завтрак+обед:</b>			<b>37,59</b>	<b>46,48</b>	<b>187,46</b>	<b>1318,53</b>	<b>7,40</b>	<b>62,56</b>	<b>70,44</b>	<b>15,08</b>	<b>546,74</b>	<b>28,98</b>	<b>137,54</b>	<b>10,81</b>	<b>0,43</b>	<b>27,28</b>		
День 4 (четверг)																		
Завтрак																		
1	Каша рисовая	200	6,14	6,94	43,36	260,50	0,06	0,60	27,00	0,22	126,62	3,02	36,29	0,58	0,15	9,98	202	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Чай (или с повидлом/или вареньем/каркаде)	200	0,00	0,00	5,99	23,98	2,42	0,72	18,00	0,00	165,38	3,60	32,80	1,74	0,16	18,80	423	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Сыр (порциями)	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	Кондитерское изделие (печенье, вафли, пряник)	50	3,75	5,90	38,45	208,55	0,06	0,08	10,10	0,60	27,89	1,01	8,54	0,60	0,06	2,85		ПП
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	0,00	5,20	0,48	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>15,21</b>	<b>16,95</b>	<b>108,36</b>	<b>633,54</b>	<b>2,59</b>	<b>1,47</b>	<b>81,10</b>	<b>1,54</b>	<b>351,30</b>	<b>9,95</b>	<b>86,33</b>	<b>3,49</b>	<b>0,41</b>	<b>31,63</b>		
Обед																		
1	Салат из свежей капусты	60	0,00	2,00	1,00	21,98	0,00	0,00	0,00	0,88	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	57	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Суп картофельный с курами	200	8,19	6,86	15,11	153,05	0,09	8,78	0,00	0,89	14,82	0,00	20,49	0,77	0,06	4,03	136	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Биточки рыбные	90	18,59	3,80	14,91	168,17	0,11	1,04	11,25	2,00	362,61	16,34	33,52	0,77	0,09	135,97	256	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Пюре картофельное	150	3,28	4,95	21,99	145,57	0,16	12,96	16,88	0,17	47,00	0,70	32,64	1,19	0,14	8,84	354	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Компот из плодов 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
<b>Итого за обед:</b>		<b>760</b>	<b>34,43</b>	<b>18,67</b>	<b>112,15</b>	<b>752,45</b>	<b>0,43</b>	<b>23,58</b>	<b>188,13</b>	<b>4,65</b>	<b>548,15</b>	<b>17,04</b>	<b>113,96</b>	<b>484,26</b>	<b>0,35</b>	<b>152,85</b>		
<b>Итого за завтрак+обед:</b>			<b>49,64</b>	<b>35,62</b>	<b>220,51</b>	<b>1385,99</b>	<b>3,03</b>	<b>25,05</b>	<b>269,23</b>	<b>6,19</b>	<b>899,45</b>	<b>26,99</b>	<b>200,28</b>	<b>487,76</b>	<b>0,75</b>	<b>184,48</b>		

День 5 (пятница)																			
Завтрак																			
1	Каша гречневая молочная	230	8,20	10,88	29,17	247,38	0,11	0,47	94,03	0,98	187,23	23,62	31,09	3,57	0,72	31,22	231	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
2	Сыр (порциями)	10	2,30	3,00	0,00	35,80	0,06	26,00	0,05	22,00	2,32	3,50	0,10	0,03	0,00	16,00	22	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
3	Чай с сахаром	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	Кондитерское изделие (печенье, вафли, пряник)	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		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	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>540</b>	<b>18,00</b>	<b>19,54</b>	<b>95,76</b>	<b>630,98</b>	<b>0,26</b>	<b>26,47</b>	<b>98,08</b>	<b>25,40</b>	<b>218,91</b>	<b>27,12</b>	<b>46,99</b>	<b>5,18</b>	<b>0,76</b>	<b>47,22</b>			
Обед																			
1	Салат Мозайка	60	1,73	4,43	6,11	71,16	0,05	4,22	0,01	1,73	22,34	0,76	15,12	0,57	0,06	3,76	94	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
2	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,64	3,03	10,11	74,33	0,05	12,03	10,90	2,79	89,74	1,73	20,44	1,01	0,06	5,00	119	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
3	Пельмени с маслом сливочным	240	22,89	36,59	48,86	616,29	0,33	0,00	36,00	1,27	35,85	22,85	25,07	1,77	0,17	1,08	504	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
4	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,12	0,12	22,92	93,24	0,01	3,00	0,00	0,06	5,40	0,00	2,70	0,72	0,01	0,60	451	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
5	Хлеб из муки пшеничной	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	
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	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>780</b>	<b>31,62</b>	<b>45,77</b>	<b>128,32</b>	<b>1051,66</b>	<b>0,51</b>	<b>19,25</b>	<b>46,91</b>	<b>6,56</b>	<b>258,03</b>	<b>25,35</b>	<b>75,93</b>	<b>5,54</b>	<b>0,32</b>	<b>14,44</b>			
	<i>Итого за завтрак+обед:</i>		<i>49,62</i>	<i>65,31</i>	<i>224,08</i>	<i>1682,64</i>	<i>0,77</i>	<i>45,72</i>	<i>144,99</i>	<i>31,96</i>	<i>476,93</i>	<i>52,46</i>	<i>122,92</i>	<i>10,72</i>	<i>1,07</i>	<i>61,66</i>			
	<i>Итого за завтрак+обед за 5 дней:</i>		<i>223,74</i>	<i>234,54</i>	<i>1002,93</i>	<i>7002,91</i>	<i>12,27</i>	<i>192,59</i>	<i>942,06</i>	<i>67,86</i>	<i>2755,76</i>	<i>158,97</i>	<i>745,44</i>	<i>1007,19</i>	<i>3,30</i>	<i>328,81</i>			
День 6 (понедельник)																			
Завтрак																			
1	Каша овсяная	200	4,17	9,63	20,79	186,54	0,10	0,34	32,65	0,39	81,72	1,75	33,22	0,80	0,10	7,02	196	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
2	Чай с сахаром	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	Творог для детского питания	50	9,00	4,50	1,50	84,50	0,02	0,25	25,00	0,10	82,00	9,00	11,50	0,20	0,14	0,00		ПП	
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07	0,00	0,00	1,02	14,10	0,00	7,80	0,72	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>510</b>	<b>17,67</b>	<b>15,87</b>	<b>59,12</b>	<b>452,04</b>	<b>0,19</b>	<b>0,59</b>	<b>57,65</b>	<b>1,51</b>	<b>181,47</b>	<b>10,75</b>	<b>52,52</b>	<b>1,74</b>	<b>0,25</b>	<b>7,02</b>			
Обед																			
1	Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	3,00	0,00	0,06	13,80	0,00	8,40	0,36	0,01	1,80	36	37	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Ши из свежей капусты со сметаной с курицей	200	3,12	4,32	6,74	78,34	0,05	15,77	10,90	1,02	122,58	1,73	17,96	0,68	0,06	3,66	157		Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Печень по-строгановски	90	13,43	9,25	3,80	152,11	0,22	22,90	3900,50	0,78	322,95	13,01	15,98	4,74	1,49	11,06	284		Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Каша гречневая	150	6,30	5,36	28,53	187,64	0,31	0,00	13,50	0,44	10,52	0,03	99,80	3,35	0,16	2,94	341		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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>760</b>	<b>27,71</b>	<b>20,05</b>	<b>99,23</b>	<b>688,32</b>	<b>0,66</b>	<b>42,47</b>	<b>4084,90</b>	<b>3,00</b>	<b>593,55</b>	<b>14,77</b>	<b>169,46</b>	<b>490,67</b>	<b>1,78</b>	<b>23,46</b>			
	<i>Итого за завтрак+обед:</i>		<i>45,38</i>	<i>35,93</i>	<i>158,34</i>	<i>1140,36</i>	<i>0,85</i>	<i>43,07</i>	<i>4142,55</i>	<i>4,51</i>	<i>775,02</i>	<i>25,52</i>	<i>221,98</i>	<i>492,41</i>	<i>2,03</i>	<i>30,48</i>			

День 7 (вторник)																		
Завтрак																		
1	Каша пшенная	200	5,75	5,07	27,53	178,77	0,14	0,46	17,40	0,11	101,89	2,29	35,63	0,91	0,11	8,37	199	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Кондитерское изделие (печенье, вафли, пряник)	50	3,75	5,90	38,45	208,55	0,06	0,08	10,10	0,60	27,89	1,01	8,54	0,60	0,06	2,85		ПП
3	Сыр (порциями)	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 с сахаром	200	0,00	0,00	5,99	23,98	2,42	0,72	18,00	0,00	165,38	3,60	32,80	1,74	0,16	18,80	423	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	0,00	5,20	0,48	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>14,82</b>	<b>15,08</b>	<b>92,53</b>	<b>551,81</b>	<b>2,68</b>	<b>1,33</b>	<b>71,50</b>	<b>1,44</b>	<b>326,56</b>	<b>9,22</b>	<b>85,67</b>	<b>3,83</b>	<b>0,37</b>	<b>30,02</b>		
Обед																		
1	Помидор свежий	60	0,72	2,82	4,62	46,74	0,02	5,76	0,00	1,26	19,20	0,00	7,80	0,48	0,02	0,00		Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Суп картофельный с консервами рыбными	200	8,17	4,12	11,35	115,21	0,09	7,48	6,40	1,42	95,06	6,69	37,76	0,98	0,10	3,89	134	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Гуляш из мяса птицы	90	10,99	9,07	2,82	136,88	0,07	0,90	5,40	2,64	13,72	11,73	18,18	2,05	0,11	4,91	306	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Изделия макаронные отварные	150	5,81	4,40	37,05	210,99	0,09	0,00	13,50	0,83	21,56	0,02	9,06	0,94	0,03	1,19	340	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Компот из плодов сухих	200	0,64	0,05	29,10	119,39	0,00	0,80	160,00	0,00	19,00	0,00	14,72	480,06	0,03	0,00	455	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	0,00	5,20	0,48	0,02	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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>780</b>	<b>31,57</b>	<b>22,06</b>	<b>125,26</b>	<b>825,85</b>	<b>0,36</b>	<b>14,94</b>	<b>185,30</b>	<b>7,20</b>	<b>277,93</b>	<b>18,44</b>	<b>102,72</b>	<b>486,23</b>	<b>0,32</b>	<b>13,99</b>		
	<i>Итого за завтрак+обед:</i>		<i>46,39</i>	<i>37,14</i>	<i>217,80</i>	<i>1377,66</i>	<i>3,04</i>	<i>16,27</i>	<i>256,80</i>	<i>8,63</i>	<i>604,50</i>	<i>27,66</i>	<i>188,39</i>	<i>490,06</i>	<i>0,69</i>	<i>44,01</i>		
День 8 (среда)																		
Завтрак																		
1	Вермишель молочная (изделия группы А)	200	5,25	5,53	17,15	139,69	0,04	0,84	95,20	1,24	174,61	7,44	22,39	0,39	0,19	1,40	141	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Сыр (порциями)	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	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	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	5,99	23,98	0,00	0,00	0,00	0,00	3,65	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	420	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>570</b>	<b>32,20</b>	<b>10,62</b>	<b>63,78</b>	<b>400,92</b>	<b>0,14</b>	<b>10,91</b>	<b>121,20</b>	<b>2,51</b>	<b>230,36</b>	<b>9,76</b>	<b>42,69</b>	<b>3,43</b>	<b>0,26</b>	<b>3,40</b>		
Обед																		
1	Салат из свежей капусты	60	0,00	2,00	1,00	21,98	0,00	0,00	0,00	0,88	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	57	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Суп картофельный с бобовыми (горохом) и курами	200	5,53	5,49	15,68	134,12	0,19	5,20	0,00	1,96	29,04	0,00	30,48	1,57	0,06	3,44	132	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Котлета рыбная	90	18,59	3,80	14,91	168,17	0,11	1,04	11,25	2,00	362,61	16,34	33,52	0,77	0,09	135,97	256	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Рис отварной	150	3,70	4,20	41,00	216,00	0,16	12,96	16,88	0,17	47,00	0,70	32,64	1,19	0,14	8,84	354	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Компот из плодов 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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>760</b>	<b>32,20</b>	<b>16,55</b>	<b>131,73</b>	<b>803,96</b>	<b>0,53</b>	<b>20,00</b>	<b>188,13</b>	<b>5,71</b>	<b>562,37</b>	<b>17,04</b>	<b>123,95</b>	<b>485,06</b>	<b>0,34</b>	<b>152,25</b>		
	<i>Итого за завтрак+обед:</i>		<i>64,40</i>	<i>27,17</i>	<i>195,51</i>	<i>1204,88</i>	<i>0,67</i>	<i>30,91</i>	<i>309,33</i>	<i>8,22</i>	<i>792,73</i>	<i>26,80</i>	<i>166,64</i>	<i>488,49</i>	<i>0,60</i>	<i>155,65</i>		

День 9 (четверг)																		
Завтрак																		
1	Каша гречневая молочная	230	8,20	10,88	29,17	247,38	0,11	0,47	94,03	0,98	187,23	23,62	31,09	3,57	0,72	31,22	231	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Чай с сахаром	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	Кондитерское изделие (печенье, вафли, пряник)	50	3,75	5,90	38,45	208,55	0,06	0,08	10,10	0,60	27,89	1,01	8,54	0,60	0,06	2,85		ПП
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07	0,00	0,00	1,02	14,10	0,00	7,80	0,72	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>540</b>	<b>16,45</b>	<b>18,52</b>	<b>104,45</b>	<b>636,93</b>	<b>0,24</b>	<b>0,55</b>	<b>104,13</b>	<b>2,60</b>	<b>232,87</b>	<b>24,63</b>	<b>47,43</b>	<b>4,91</b>	<b>0,79</b>	<b>34,07</b>		
Обед																		
1	Помидор свежий	60	0,72	2,82	4,62	46,74	0,02	5,76	0,00	1,26	19,20	0,00	7,80	0,48	0,02	0,00	25	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Суп вермишелевый на курб	200	2,01	3,53	12,52	89,90	0,04	1,20	12,00	0,33	8,16	0,02	6,72	0,38	0,02	1,24	156	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Плов куриный	240	19,28	24,10	46,92	481,69	0,12	6,22	47,60	5,21	30,70	14,69	50,70	2,05	0,15	5,84	331	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,12	0,12	22,92	93,24	0,01	3,00	0,00	0,06	5,40	0,00	2,70	0,72	0,01	0,60	451	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	0,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
<b>Итого за обед:</b>		<b>760</b>	<b>25,87</b>	<b>31,59</b>	<b>117,02</b>	<b>855,87</b>	<b>0,25</b>	<b>16,18</b>	<b>59,60</b>	<b>7,56</b>	<b>168,16</b>	<b>14,71</b>	<b>80,52</b>	<b>5,11</b>	<b>0,21</b>	<b>11,68</b>		
<b>Итого за завтрак+обед:</b>			<b>42,32</b>	<b>50,11</b>	<b>221,47</b>	<b>1492,80</b>	<b>0,49</b>	<b>16,73</b>	<b>163,73</b>	<b>10,15</b>	<b>401,04</b>	<b>39,34</b>	<b>127,95</b>	<b>10,02</b>	<b>1,00</b>	<b>45,75</b>		
День 10 (пятница)																		
Завтрак																		
1	Каша манная молочная	200	5,47	6,72	24,45	180,42	0,10	0,34	32,65	0,39	81,72	1,75	33,22	0,80	0,10	7,02	195	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	5,99	23,98	2,42	0,72	18,00	0,00	165,38	3,60	32,80	1,74	0,16	18,80	423	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Кондитерское изделие (печенье, вафли, пряник)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,01	0,21	78,00	0,15	66,00	6,96	10,50	0,30	0,09	0,00		ПП
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, Перевалова 2013
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07	0,00	0,00	1,02	14,10	0,00	7,80	0,72	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>12,30</b>	<b>19,65</b>	<b>83,68</b>	<b>561,41</b>	<b>2,60</b>	<b>1,27</b>	<b>158,65</b>	<b>1,66</b>	<b>328,40</b>	<b>12,36</b>	<b>84,32</b>	<b>3,58</b>	<b>0,38</b>	<b>26,72</b>		
Обед																		
1	Салат из свеклы с маслом раст.	60	0,31	2,18	1,82	28,12	0,00	2,07	0,00	0,97	7,65	0,00	4,55	0,29	0,01	1,45	82	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Рассольник ленинградский со сметаной на кур.б.	200	1,94	2,76	13,68	87,31	0,09	7,41	3,00	1,05	36,18	0,11	20,95	0,78	0,06	4,09	122	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Пельмени с маслом сливочным	240	22,89	36,59	48,86	616,29	0,33	0,00	36,00	1,27	35,85	22,85	25,07	1,77	0,17	1,08	504	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Компот из повидла	200	0,01	0,04	12,83	51,75	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
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
<b>Итого за обед:</b>		<b>760</b>	<b>28,89</b>	<b>42,59</b>	<b>107,23</b>	<b>927,77</b>	<b>0,49</b>	<b>12,48</b>	<b>39,00</b>	<b>4,19</b>	<b>187,77</b>	<b>22,96</b>	<b>66,16</b>	<b>4,49</b>	<b>0,26</b>	<b>10,62</b>		
<b>Итого за завтрак+обед:</b>			<b>41,19</b>	<b>62,24</b>	<b>190,91</b>	<b>1489,18</b>	<b>3,09</b>	<b>13,75</b>	<b>197,65</b>	<b>5,85</b>	<b>516,17</b>	<b>35,32</b>	<b>150,48</b>	<b>8,08</b>	<b>0,63</b>	<b>37,34</b>		
<b>Итого за завтрак+обед за 5 дней:</b>			<b>239,67</b>	<b>212,59</b>	<b>984,03</b>	<b>6704,87</b>	<b>8,13</b>	<b>120,72</b>	<b>5070,05</b>	<b>37,37</b>	<b>3089,46</b>	<b>154,64</b>	<b>855,44</b>	<b>1489,06</b>	<b>4,95</b>	<b>313,23</b>		
<b>Итого за завтрак+обед за 10 дней:</b>			<b>463,42</b>	<b>447,13</b>	<b>1986,96</b>	<b>13707,78</b>	<b>20,39</b>	<b>313,31</b>	<b>6012,11</b>	<b>105,23</b>	<b>5845,22</b>	<b>313,61</b>	<b>1600,88</b>	<b>2496,26</b>	<b>8,25</b>	<b>642,04</b>		