

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				
День 1 (понедельник)																		
Завтрак																		
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
	Итого за завтрак:	520	16,99	14,62	75,03	499,70	0,18	10,22	95,20	1,78	109,89	7,44	33,99	3,91	0,15	3,40		
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 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
	Итого за обед:	760	33,83	32,06	106,33	849,20	0,38	24,79	245,01	4,85	207,08	22,55	101,43	485,65	0,36	18,92		
	Итого за завтрак+обед:		50,82	46,69	181,36	1348,89	0,56	35,02	340,21	6,63	316,97	29,99	135,42	489,56	0,51	22,32		
День 2 (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)	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
	Итого за завтрак:	500	14,15	19,97	79,32	553,89	0,24	1,01	87,40	1,98	245,44	7,06	62,13	2,27	0,28	16,47		
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	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
	Итого за обед:	780	21,93	20,48	110,20	712,97	0,27	23,24	29,80	6,03	270,24	13,48	87,15	6,08	0,24	16,60		
	Итого за завтрак+обед:		36,08	40,45	189,53	1266,85	0,51	24,24	117,20	8,01	515,68	20,54	149,28	8,35	0,53	33,07		

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
Итого за завтрак:		530	6,15	18,86	54,48	412,32	0,06	13,85	30,00	0,72	35,63	3,70	18,23	2,80	0,06	3,41		
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
Итого за обед:		760	31,44	27,62	132,98	906,21	7,34	48,72	40,44	14,36	511,11	25,28	119,31	8,01	0,36	23,87		
Итого за завтрак+обед:			37,59	46,48	187,46	1318,53	7,40	62,56	70,44	15,08	546,74	28,98	137,54	10,81	0,43	27,28		
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
Итого за завтрак:		500	15,21	16,95	108,36	633,54	2,59	1,47	81,10	1,54	351,30	9,95	86,33	3,49	0,41	31,63		
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
Итого за обед:		760	34,43	18,67	112,15	752,45	0,43	23,58	188,13	4,65	548,15	17,04	113,96	484,26	0,35	152,85		
Итого за завтрак+обед:			49,64	35,62	220,51	1385,99	3,03	25,05	269,23	6,19	899,45	26,99	200,28	487,76	0,75	184,48		

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	
	Итого за завтрак:	540	18,00	19,54	95,76	630,98	0,26	26,47	98,08	25,40	218,91	27,12	46,99	5,18	0,76	47,22			
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	
	Итого за обед:	780	31,62	45,77	128,32	1051,66	0,51	19,25	46,91	6,56	258,03	25,35	75,93	5,54	0,32	14,44			
	<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	
	Итого за завтрак:	510	17,67	15,87	59,12	452,04	0,19	0,59	57,65	1,51	181,47	10,75	52,52	1,74	0,25	7,02			
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
	Итого за обед:	760	27,71	20,05	99,23	688,32	0,66	42,47	4084,90	3,00	593,55	14,77	169,46	490,67	1,78	23,46			
	<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
	Итого за завтрак:	500	14,82	15,08	92,53	551,81	2,68	1,33	71,50	1,44	326,56	9,22	85,67	3,83	0,37	30,02		
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
	Итого за обед:	780	31,57	22,06	125,26	825,85	0,36	14,94	185,30	7,20	277,93	18,44	102,72	486,23	0,32	13,99		
	Итого за завтрак+обед:		46,39	37,14	217,80	1377,66	3,04	16,27	256,80	8,63	604,50	27,66	188,39	490,06	0,69	44,01		
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
	Итого за завтрак:	570	32,20	10,62	63,78	400,92	0,14	10,91	121,20	2,51	230,36	9,76	42,69	3,43	0,26	3,40		
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
	Итого за обед:	760	32,20	16,55	131,73	803,96	0,53	20,00	188,13	5,71	562,37	17,04	123,95	485,06	0,34	152,25		
	Итого за завтрак+обед:		64,40	27,17	195,51	1204,88	0,67	30,91	309,33	8,22	792,73	26,80	166,64	488,49	0,60	155,65		

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
Итого за завтрак:		540	16,45	18,52	104,45	636,93	0,24	0,55	104,13	2,60	232,87	24,63	47,43	4,91	0,79	34,07		
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
Итого за обед:		760	25,87	31,59	117,02	855,87	0,25	16,18	59,60	7,56	168,16	14,71	80,52	5,11	0,21	11,68		
Итого за завтрак+обед:			42,32	50,11	221,47	1492,80	0,49	16,73	163,73	10,15	401,04	39,34	127,95	10,02	1,00	45,75		
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
Итого за завтрак:		500	12,30	19,65	83,68	561,41	2,60	1,27	158,65	1,66	328,40	12,36	84,32	3,58	0,38	26,72		
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
Итого за обед:		760	28,89	42,59	107,23	927,77	0,49	12,48	39,00	4,19	187,77	22,96	66,16	4,49	0,26	10,62		
Итого за завтрак+обед:			41,19	62,24	190,91	1489,18	3,09	13,75	197,65	5,85	516,17	35,32	150,48	8,08	0,63	37,34		
Итого за завтрак+обед за 5 дней:			239,67	212,59	984,03	6704,87	8,13	120,72	5070,05	37,37	3089,46	154,64	855,44	1489,06	4,95	313,23		
Итого за завтрак+обед за 10 дней:			463,42	447,13	1986,96	13707,78	20,39	313,31	6012,11	105,23	5845,22	313,61	1600,88	2496,26	8,25	642,04		