

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12-18 лет

№ п/п	Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	Энергетиче ская ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества				В2, мг	I, мкг	№ по сбор ник у	Наименование сборника
							В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, 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	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	0,00	10,80	2,64	0,02	2,40	403	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	17,82	14,99	82,13	534,75	0,20	12,22	95,20	1,99	115,44	7,44	37,09	4,47	0,16	3,80		
Обед																		
1	Помидор свежий	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 вермишелевый на курб	250	2,51	4,42	15,65	112,38	0,05	1,50	15,00	0,41	10,20	0,03	8,40	0,48	0,02	1,55	156	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Рагу из мяса птицы (курица)	280	31,17	28,75	35,06	523,67	0,30	19,87	85,18	2,98	65,36	26,28	69,52	3,78	0,32	15,95	334	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Компот из плодов сухих	200	0,64	0,05	29,10	119,39	0,00	0,80	160,00	0,00	19,00	0,00	14,72	480,06	0,03	0,00	455	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	0,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за обед:	890	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		
	Итого за завтрак+обед:		57,08	53,93	199,68	1512,39	0,65	44,00	353,38	8,19	346,69	33,75	155,33	491,07	0,58	25,31		
День 2 (Вторник)																		
Завтрак																		
1	Каша пшеничная	230	6,61	5,83	31,66	205,58	0,16	0,52	20,01	0,13	117,18	2,63	40,97	1,05	0,13	9,63	199	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	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	
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)	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 (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:	560	18,83	25,64	98,33	699,93	0,28	1,14	118,01	2,75	288,52	9,72	74,97	2,93	0,34	17,73		
Обед																		
1	Салат из свеклы с маслом раст.	100	0,52	3,63	3,03	46,87	0,01	3,44	0,00	1,62	12,74	0,00	7,58	0,48	0,01	2,41	82	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Щи из свежей капусты со сметаной на курином бульоне	250	2,36	4,16	8,39	80,60	0,07	19,71	13,63	1,28	153,23	2,17	22,45	0,85	0,07	4,58	157	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Гуляш из мяса птицы	100	12,21	10,08	3,14	152,09	0,08	1,00	6,00	2,94	15,24	13,03	20,20	2,27	0,12	5,46	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	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	0,02	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:	910	24,50	24,60	120,54	801,74	0,28	28,96	35,83	6,94	305,11	15,22	99,81	6,55	0,27	19,43		
	Итого за завтрак+обед:		43,33	50,25	218,87	1501,67	0,57	30,10	153,84	9,69	593,63	24,95	174,78	9,48	0,61	37,15		

День 3 (Среда)																			
Завтрак																			
1	Пудинг из творога запеченный	200	33,00	20,57	31,55	445,87	0,28	0,85	100,01	0,69	375,39	31,36	42,80	1,13	0,51	3,51	241	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
2	Книсьель 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 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	
Итого за завтрак:		580	34,98	29,80	65,24	671,65	0,33	10,87	130,01	1,33	401,13	35,06	54,40	3,76	0,56	6,41			
Обед																			
1	Огурцы свежие	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	8637	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
2	Суп картофельный с бобовыми (горохом) и курами	250	6,90	6,86	19,60	167,65	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 куриные	100	17,88	15,79	14,90	273,26	0,07	0,00	5,40	2,64	9,78	11,73	18,18	1,26	0,07	3,90	318		
4	Макароны с томатом	180	6,71	8,16	72,00	388,29	0,15	43,77	40,88	10,27	408,79	15,81	54,42	3,69	0,23	12,52	227	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:		890	36,04	31,97	151,07	1036,15	0,55	58,27	46,28	16,36	585,97	27,54	140,30	9,17	0,42	27,72			
Итого за завтрак+обед:			71,02	61,77	216,31	1707,80	0,88	69,14	176,29	17,68	987,10	62,59	194,70	12,93	0,98	34,13			
День 4 (четверг)																			
Завтрак																			
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 (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	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	17,63	18,58	125,14	724,95	2,62	1,56	85,15	1,92	374,99	10,41	94,37	3,82	0,44	33,13			
Обед																			
1	Салат из свежей капусты	100	0,00	3,33	1,67	36,63	0,00	0,00	0,00	1,47	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	57	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
2	Суп картофельный с курами	250	10,24	8,58	18,89	191,31	0,12	10,98	0,00	1,12	18,52	0,00	25,61	0,96	0,08	5,04	136	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
3	Биточки 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	4,50	5,10	49,20	260,30	0,19	15,55	20,25	0,21	56,39	0,84	39,16	1,42	0,16	10,61	256	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:		890	39,77	22,30	145,46	938,78	0,50	28,49	192,75	5,72	601,56	18,99	129,33	484,78	0,40	170,73			
Итого за завтрак+обед:			57,41	40,87	270,60	1663,73	3,12	30,05	277,90	7,63	976,55	29,40	223,70	488,60	0,83	203,86			

День 5 (пятница)																		
Завтрак																		
1	Каша гречневая молочная	250	8,90	11,80	31,70	268,90	0,11	0,47	94,03	0,98	187,23	23,62	31,09	3,57	0,72	31,22	191	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:	560	18,70	20,46	98,29	652,50	0,26	26,47	98,08	25,40	218,91	27,12	46,99	5,18	0,76	47,22		
Обед																		
1	Салат Мозайка	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 со сметаной	250	2,05	3,79	12,64	92,91	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	Пельмени с маслом сливочным	280	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	275	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:	910	36,99	55,58	143,07	1 220,40	0,61	25,07	55,64	8,62	301,32	30,10	95,29	6,46	0,39	18,38		
	Итого за завтрак+обед:		55,69	76,04	241,36	1872,90	0,87	51,54	153,72	34,02	520,23	57,22	142,28	11,64	1,15	65,60		
	Итого за завтрак+обед за 5 дней:		284,53	282,85	1146,82	8258,50	6,09	224,82	1117,12	77,21	3424,20	207,91	890,79	1013,72	4,16	366,05		
День 6 (понедельник)																		
Завтрак																		
1	Каша овсяная	230	4,80	11,08	23,91	214,52	0,11	0,39	37,54	0,45	93,98	2,01	38,21	0,93	0,12	8,07	196	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	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	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	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	19,80	19,28	77,12	563,42	0,22	0,64	64,54	2,27	199,53	11,01	61,51	2,29	0,28	8,07		
Обед																		
1	Огурцы свежие	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	637	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Щи из свежей капусты со сметаной с курицей	250	3,90	5,41	8,42	97,92	0,07	19,71	13,63	1,28	153,23	2,17	22,45	0,85	0,07	4,58	157	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Печень по-строгановски	100	14,92	10,27	4,22	169,01	0,24	25,45	4333,89	0,86	358,83	14,45	17,75	5,26	1,66	12,29	284	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Каша гречневая	180	7,59	6,43	34,23	225,17	0,26	0,00	16,20	0,53	12,62	0,03	119,76	4,02	0,13	3,53	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:	890	31,59	23,28	107,71	766,69	0,65	50,96	4523,71	3,48	671,38	16,65	201,28	492,28	1,93	27,40		
	Итого за завтрак+обед:		51,39	42,56	184,83	1330,11	0,87	51,61	4588,26	5,75	870,91	27,66	262,79	494,56	2,21	35,47		

День 7 (вторник)																		
Завтрак																		
1	Каша пшеничная	230	6,61	5,83	31,66	205,58	0,16	0,52	20,01	0,13	117,18	2,63	40,97	1,05	0,13	9,63	199	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Кондитерское изделие (печенье, вафли, пряник)	50	3,75	5,90	38,45	208,55	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 (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	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	17,18	16,42	106,94	630,96	2,73	1,45	73,02	2,17	368,85	12,06	94,50	4,09	0,42	30,51		
Обед																		
1	Помидор свежий	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 консервами рыбными	250	10,22	5,15	14,19	144,01	0,12	9,35	8,00	1,78	118,83	8,36	47,20	1,23	0,13	4,87	134	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Гуляш из мяса птицы	100	12,21	10,08	3,14	152,09	0,08	1,00	6,00	2,94	15,24	13,03	20,20	2,27	0,12	5,46	311	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Изделия макаронные отварные	180	6,97	5,27	44,46	253,19	0,11	0,00	16,20	1,00	25,87	0,03	10,87	1,12	0,03	1,43	340	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Компот из плодов сухих	200	0,64	0,05	29,10	119,39	0,00	0,80	160,00	0,00	19,00	0,00	14,72	480,06	0,03	0,00	455	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	0,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за обед:		910	36,48	26,85	138,91	943,22	0,41	20,75	190,20	8,52	315,63	21,42	118,59	486,97	0,36	15,75		
Итого за завтрак+обед:			53,65	43,28	245,85	1574,19	3,13	22,20	263,22	10,69	684,48	33,48	213,09	491,06	0,77	46,26		
День 8 (среда)																		
Завтрак																		
1	Вермишель молочная (изделия группы А)	230	6,22	7,22	21,24	174,91	0,05	0,97	109,48	1,43	200,80	8,56	25,75	0,45	0,22	1,61	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:		600	13,44	12,31	67,87	436,14	0,15	11,04	135,48	2,70	256,55	10,88	46,05	3,49	0,29	3,61		
Обед																		
1	Салат из свежей капусты	100	0,00	3,33	1,67	36,63	0,00	0,00	0,00	1,47	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	57	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Суп картофельный с бобовыми (горохом) и курами	250	6,91	6,86	19,60	167,65	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	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	Рис отварной	180	4,50	5,10	49,20	260,30	0,19	15,55	20,25	0,21	56,39	0,84	39,16	1,42	0,16	10,61	342	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:		890	36,44	20,58	146,17	915,12	0,62	24,01	192,75	7,05	619,34	18,99	141,82	485,78	0,40	169,99		
Итого за завтрак+обед:			49,88	32,89	214,04	1351,26	0,77	35,05	328,23	9,75	875,89	29,87	187,87	489,27	0,69	173,60		

День 9 (четверг)																		
Завтрак																		
1	Каша гречневая молочная	250	8,90	11,80	31,70	268,90	0,11	0,47	94,03	0,98	187,23	23,62	31,09	3,57	0,72	31,22	191	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	551	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
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:		560	17,15	19,44	106,98	658,45	0,24	0,55	104,13	2,60	232,87	24,63	47,43	4,91	0,79	34,07		
Обед																		
1	Помидор свежий	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 вермишелевый на кур.б	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 (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:		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		
Итого за завтрак+обед:			47,22	57,81	238,03	1648,23	0,53	21,90	174,66	11,95	420,99	41,79	143,28	10,78	1,04	47,03		
День 10 (пятница)																		
Завтрак																		
1	Каша манная молочная	230	6,29	7,73	28,12	207,48	0,11	0,39	37,54	0,45	93,98	2,01	38,21	0,93	0,12	8,07	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	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	Кондитерское изделие (печенье, вафли, пряник)	50	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
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	13,12	32,63	109,33	827,23	0,18	1,62	159,05	2,22	378,10	14,08	80,83	2,26	0,46	23,18		
Обед																		
1	Салат из свеклы с маслом раст.	100	0,52	3,63	3,03	46,87	0,01	3,44	0,00	1,62	12,74	0,00	7,58	0,48	0,01	2,41	82	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Рассольник ленинградский со сметаной на кур.б.	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	Пельмени с маслом сливочным	280	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	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:		890	33,39	50,83	120,01	1071,06	0,57	15,71	45,75	5,31	207,89	26,80	78,61	5,17	0,31	12,78		
Итого за завтрак+обед:			46,51	83,46	229,34	1 898,29	0,75	17,33	204,80	7,53	585,99	40,88	159,44	7,43	0,77	35,96		
Итого за завтрак+обед за 5 дней:			248,65	259,98	1 112,09	7 802,08	6,05	148,08	5 559,17	45,65	3 438,26	173,69	966,47	1 493,10	5,47	338,32		
Итого за завтрак+обед за 10 дней:			533,18	542,84	2 258,91	16 060,58	12,13	372,90	6 676,29	122,86	6 862,46	381,59	1 857,25	2 506,82	9,63	704,37		