

УТВЕРЖДЕНО

«01» января 2025г.



Генеральный директор
М.С. Гуторова
М.С. Гуторова М.С.

СОГЛАСОВАНО

«01» января 2025г.

Директор МБОУ СОШ
Байко О.М.

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

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

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

Понедельник 1-4 класс

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	I, мкг	№ по сборнику	Наименование сборника
	г	г	г	г	ккал	B 1, мг	C, мг	A, мкг	E мг, ток. экв.	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг				
День 1 (понедельник)																	
ЗАВТРАК																	
Макароны с сыром	170	9,78	5,70	41,21	276,00	0,01	0,27	113,05	0,60	364,85	311,95	52,96	2,48	0,58	0,00	226	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Горячий шоколад	200	5,70	5,47	17,00	140,00	0,05	4,10	0,04	0,00	110,00	73,00	11,00	0,02	0,06	0,00	767	СБ Онищенко ,Тутельяна ,Москва,2022.
Фрукты свежие по сезонности	100	0,80	0,40	8,10	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	35,00	0,00	11,00	0,10	0,03	0,00	397	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Масло сливочное	10	0,08	7,20	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	0,05	0,00	0,02	0,01	0,90	13	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Хлеб из муки пшеничной	20	2,00	0,90	10,20	54,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,80	0,24	0,01	2,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за завтрак:	500	18,36	19,67	76,59	592,69	0,11	14,37	143,09	1,24	515,75	385,00	77,76	2,86	0,69	2,90		
ОБЕД																	
Салат из помидор и огурцов/икра кабачковая	60	0,58	8,10	2,10	62,69	0,02	9,30	0,00	0,21	1,10	0,00	0,66	0,06	0,02	0,00	79/25	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Суп с лапшой	200	5,77	7,90	10,40	109,00	0,07	4,00	0,03	1,90	13,00	26,00	10,00	0,38	0,02	0,70	280	СБ Онищенко ,Тутельяна ,Москва,2022.
Рагу из мяса птицы (курица)	180	11,40	5,92	16,00	202,00	0,00	1,01	0,00	0,16	54,41	104,04	41,85	1,61	0,13	2,57	334	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Компот из плодов сухих	200	0,40	0,04	26,00	84,00	0,00	0,80	160,00	0,00	45,00	0,00	5,00	0,03	0,03	0,00	820	СБ Онищенко ,Тутельяна ,Москва,2022.
Хлеб из муки пшеничной	40	4,00	1,80	20,40	109,60	0,06	0,00	0,00	0,96	14,55	0,00	8,40	2,22	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,00	1,00	17,00	103,60	0,04	0,00	0,00	0,64	11,60	0,00	5,60	1,48	0,01	4,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за обед:	720	25,15	24,76	91,90	670,89	0,20	15,11	160,03	3,87	139,66	130,04	71,51	5,78	0,22	7,27		
ПОЛДНИК																	
Гуляш из говядины	100	15,29	11,96	1,12	208,00	0,07	1,23	0,00	0,47	9,88	0,35	22,36	0,07	0,14	4,60	282	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Каша гречневая	150	9,00	5,00	40,54	182,00	0,31	0,00	13,50	0,44	3,68	0,95	142,00	4,76	0,14	1,90	200	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Салат из помидор с раст.маслом/кукуруза консервированная	50	0,50	6,00	1,71		0,03	1,17	0,50	0,53	7,93	12,20	9,30	0,40	0,02	0,00		Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Напиток клубничный	180	0,01	0,00	14,37	54,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	2,00	0,02	0,00	0,00	73/58	
Хлеб из муки пшеничной	40	4,00	1,80	20,40	109,60	0,04	0,00	0,00	0,64	9,70	0,00	5,60	1,48	0,01	0,00	476	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за полдник:	520	28,8	24,76	78,14	553,82	0,4522	2,4	14	2,08	31,55	13,498	181,26	6,726	0,307	6,5	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за завтрак+обед:		43,51	44,43	168,49	1263,58	0,31	29,48	303,12	5,11	655,41	515,04	149,27	8,64	0,91	10,17		
Итого за обед+полдник:		53,95	49,52	170,04	1224,71	0,65	17,51	174,03	5,95	171,21	143,54	252,77	12,51	0,53	13,77		

Вторник 1-4 класс

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	I, мкг	№ по сборнику	Наименование сборника
	г	г	г	г	ккал	B 1, мг	C, мг	A, мкг	E мг, ток. экв.	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг				
	День 2 (вторник)																
ЗАВТРАК																	
Каша пшенная с курагой	180	7,34	5,08	26,35	178,90	0,09	1,75	154,30	1,43	165,98	217,53	38,11	1,10	0,18	8,37	198	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Масло сливочное	10	0,08	7,20	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	0,05	0,00	0,02	0,01	0,90	13	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Фрукты свежие по сезонности/мандарины	100	0,80	0,20	7,50	47,00	0,00	0,14	52,00	0,10	44,00	100,00	7,00	0,20	0,06	0,00	399	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Чай с вареньем	180	5,70	5,47	18,00	42,00	0,02	20,07	0,35	0,00	7,25	9,07	6,18	0,72	0,01	7,20	424	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Хлеб из муки пшеничной	40	4,00	1,80	20,40	109,60	0,06	0,00	0,00	0,96	14,55	0,00	8,40	2,22	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за завтрак:	510	17,92	19,75	72,33	452,39	0,17	21,96	236,65	2,59	232,98	326,65	59,69	4,26	0,27	16,47		
ОБЕД																	
Салат из моркови с сахаром/салат из зеленого горошка	60	0,72	4,25	5,79	62,68	0,03	20,52	922,80	2,10	12,88	25,38	17,54	0,48	0,01	0,00	59	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Борщ с капустой, картофелем, курицей, сметаной	200	2,50	3,72	6,00	87,00	0,04	14,20	0,01	1,35	39,00	35,00	10,00	4,00	0,10	0,00	119	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Тефтели паровые мясные	90	12,60	11,59	7,55	216,89	0,07	0,90	5,40	2,64	21,97	171,02	24,72	0,01	0,11	0,10	54-8м	Сб.Рецептур 2021 А.Ю.Попова, И.В.Брагин, И.Г.Шевкун
Рис с овощами	150	3,43	5,51	40,94	192,00	0,05	1,50	0,05	0,19	5,18	79,80	28,84	0,62	0,03	1,99	360	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Лимонад лимонный	180	0,10	0,00	20,16	81,12	0,01	5,30	0,01	0,06	0,59	0,00	0,00	0,04	0,28	0,00	841	СБ Онищенко, Тютельяна, Москва, 2022.
Хлеб из муки пшеничной	20	2,00	0,90	10,20	54,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,00	1,00	17,00	103,60	0,04	0,00	0,00	0,64	11,60	0,00	5,60	1,48	0,01	4,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за обед:	740	24,35	26,97	107,64	798,09	0,26	42,42	928,27	7,3195	95,92	311,2	89,3	6,87	0,55	6,09		
ПОЛДНИК																	
Котлета рыбная с морковью	90	12,00	4,00	5,09	107,65	0,02	8,64	1,71	0,11	130,68	258,75	37,35	1,08	0,20	41,04	54-45р	Сб.Рецептур 2021 А.Ю.Попова, И.В.Брагин, И.Г.Шевкун
Картофель запеченный	150	4,00	4,00	36,24	205,00	0,26	0,00	0,00	0,00	1,66	0,00	0,10	1,96	0,15	0,00	344	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Огурец свежий/Огурец соленый	40	1,00	0,00	0,12	5,60	0,01	2,00	0,00	0,04	9,20	0,00	5,60	0,24	0,01	0,00	37/36	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Напиток вишневый	180	0,01	0,04	15,18	60,92	0,01	1,65	0,00	0,11	4,49	3,30	2,86	0,10	0,01	0,16	474	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Хлеб из муки пшеничной	40	4,00	1,80	20,40	109,60	0,04	0,00	0,00	0,64	9,70	0,00	5,60	1,48	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за полдник:	500	21,01	9,84	77,028	488,77	0,338	12,29	1,71	0,902	155,73	262,05	51,51	4,86	0,3744	41,20		
Итого за завтрак+обед:		42,27	46,72	179,97	1250,48	0,43	64,38	1164,92	9,91	328,90	637,85	148,99	11,13	0,82	22,56		
Итого за обед+полдник:		45,36	36,81	184,67	1286,86	0,60	54,71	929,98	8,22	251,65	573,25	140,81	11,73	0,92	47,29		

Среды 1-4 класс

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	I, мкг	№ по сборнику	Наименование сборника
	г	г	г	г		ккал	В 1, мг	С, мг	A, мкг	Е мг,ток.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг				
День 3 (среда)																	
ЗАВТРАК																	
Пудинг из творога запеченный	150	11,00	7,52	23,00	328,00	0,06	0,58	0,21	0,17	165,15	267,45	3,86	0,71	0,10	2,63	241	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Сгущенное молоко	30	1,50	2,55	16,65	96,00	0,02	0,06	13,20	0,60	92,10	67,50	10,20	0,60	0,12	0,00	371	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Чай с сахаром	180	0,20	0,00	9,05	36,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,22	8,24	4,44	0,85	0,01	0,00	420	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Фрукты свежие по сезонности	100	0,80	0,40	8,10	36,00	0,03	10,00	0,00	0,20	35,00	0,00	11,00	0,10	0,03	0,00	740	СБ Онищенко ,Тутельяна ,Москва,2022.
Масло сливочное	10	0,08	7,20	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	0,05	0,00	0,02	0,01	0,90	13	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Хлеб из муки пшеничной	40	4,00	1,80	20,40	109,60	0,06	0,00	0,00	0,96	14,55	0,00	8,40	2,22	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за завтрак:	510	17,58	19,47	77,28	680,49	0,17	10,64	43,41	2,03	313,22	343,24	37,9	4,5	0,29	3,53		
ОБЕД																	
Салат зеленый с св.огурцом/огурец соленный	60	0,55	7,50	1,92	76,00	0,02	3,42	0,00	0,06	13,80	14,40	4,80	0,36	0,01	0,00	48\36	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Суп картофельный с бобовыми (горохом) и гречками	200	5,46	4,74	24,20	146,00	0,20	9,20	100,00	0,09	22,20	138,60	27,00	2,00	0,07	0,00	132	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Котлета Пожарская	90	13,06	8,78	17,00	306,00	0,10	0,30	0,04	2,00	11,00	49,00	13,00	1,00	0,18	0,00	613	СБ Онищенко ,Тутельяна ,Москва,2022.
Капша гречневая с овощами	150	1,90	4,50	24,41	142,60	0,01	2,18	0,00	0,22	38,84	27,45	23,40	0,76	0,01	0,00	345	СБ Онищенко ,Тутельяна ,Москва,2022.
Компот из замороженных ягод вишня	180	0,40	0,04	21,15	58,59	0,01	2,70	0,00	0,20	7,20	212,00	4,68	0,18	0,01	0,00	457	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Хлеб из муки пшеничной	20	2,00	0,90	10,20	54,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,00	1,00	17,00	103,60	0,04	0,00	0,00	0,64	11,60	0,00	5,60	1,48	0,01	4,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за обед:	740	26,37	27,46	115,88	887,59	0,40	14,38	100,04	3,55	109,34	441,45	81,08	6,02	0,30	4,00		
ПОЛДНИК																	
Паста Болонезе	200	18,00	23,00	30,00	409,00	0,13	9,10	0,30	6,03	290,00	243,00	39,00	2,00	0,20	0,30	404	СБ Онищенко ,Тутельяна ,Москва,2022.
Компот из замороженных ягод,смородина	200	0,20	0,00	21,42	86,00	0,01	40,00	0,00	0,14	2,48	6,60	7,82	0,32	0,01	0,00	824	СБ Онищенко ,Тутельяна ,Москва,2022.
Салат из свеклы с черносливом	60	0,93	4,13	6,85	68,62	0,01	2,07	0,00	0,05	23,10	0,00	7,14	0,21	0,02	0,00	54-83з/81	СБ.Рецептур 2021 А.Ю.Попова,И.В.Брагин.И.Г.Шевкун/Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Хлеб из муки пшеничной	40	4,00	1,80	20,40	109,60	0,04	0,00	0,00	0,64	9,70	0,00	5,60	1,48	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за полдник:	500	23,13	28,93	78,67	673,22	0,19	51,17	0,30	6,86	325,28	249,60	59,56	4,01	0,24	0,30		
Итого за завтрак+обед:		43,95	46,93	193,16	1568,08	0,57	25,02	143,45	5,58	422,56	784,69	118,98	10,52	0,58	7,53		
Итого за обед+полдник:		49,50	56,39	194,55	1560,81	0,60	65,55	100,34	10,41	434,62	691,05	140,64	10,03	0,54	4,30		

Четверг 1-4 класс

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	I, мкг	№ по сборнику	Наименование сборника
	г	г	г	г		ккал	В 1, мг	C, мг	A, мкг	E мг,ток.	Ca, мг	P, мг	Mg, мг				
День 4 (четверг)																	
Каша гречневая молочная	200	6,19	8,05	23,29	183,00	0,16	2,00	40,68	2,81	200,00	218,90	48,90	1,38	0,28	0,00	191	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Выпечка / Кондитерское изделие(зефир)	20	1,80	1,00	9,00	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	507	Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах. М.2006
Чай с лимоном	200	0,25	0,00	8,00	42,00	0,01	2,10	0,50	0,00	12,51	3,60	4,60	0,80	0,16	18,80	423	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Масло сливочное	10	0,08	7,20	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	0,05	0,00	0,02	0,01	0,90	13	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Сыр (поршиями)	10	2,00	2,90	0,00	36,00	0,00	0,70	26,00	0,50	22,00	50,00	3,50	0,10	0,03	0,00	16	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Хлеб из муки пшеничной	60	4,00	2,70	30,60	164,40	0,06	0,00	0,00	0,96	14,55	0,00	8,40	2,22	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за завтрак:	500	###	21,85	70,97	562,29	0,23	4,80	97,18	4,37	255,46	272,55	65,40	4,52	19,70	1,00		
ОБЕД																	
Салат из свежей капусты с ев. помидорами/ С-т из квашеной капусты	60	0,92	4,10	2,53	49,00	0,02	22,50	0,20	1,90	23,82	17,36	9,98	0,04	0,02	0,00	53/57	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Суп картофельный с мясными фрикадельками	164/36	0,58	8,10	18,01	149,00	0,10	15,70	80,00	0,20	38,30	94,00	0,12	0,00	0,06	0,00	140/308	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Сосиски отварные	100	5,77	6,90	10,40	250,00	0,16	1,04	0,00	0,00	51,00	159,00	0,00	20,00	0,20	0,00	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Пюре картофельное	150	11,20	5,92	24,51	145,00	0,20	25,90	0,05	0,20	46,00	95,00	33,00	1,00	0,11	8,84	354	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Компот из плодов сухих	180	0,40	0,04	18,19	76,00	0,01	0,60	0,01	0,00	19,00	12,28	11,62	0,49	0,00	0,00	820	СБ.Онищенко, Тутельяна, Москва, 2022.
Хлеб из муки пшеничной	20	2,00	0,90	10,20	54,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,00	1,00	17,00	103,60	0,04	0,00	0,00	0,64	11,60	0,00	5,60	1,48	0,01	4,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за обед:	550	23,87	26,96	100,84	827,40	0,56	65,74	80,26	3,28	194,42	377,64	62,92	23,25	0,41	12,84		
ПОЛДНИК																	
Салат из помидор и огурцов/Икра кабачковая	50	0,48	5,08	1,75	52,40	0,02	8,00	0,00	1,75	26,65	0,00	10,88	0,01	0,02	0,00	79/25	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Рис отварной	150	3,83	3,00	39,71	201,00	0,04	0,00	0,10	0,44	13,44	82,23	142,00	0,57	0,02	0,00	200	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Котлета рыбная с морковью	90	12,00	4,00	5,09	107,65	0,02	8,64	1,71	0,11	130,68	258,75	37,35	1,08	0,20	41,04	54-45р	СБ.Рецептур 2021 А.Ю.Попова, И.В.Брагин, И.Г.Шевкун
Напиток яблочный	200	0,06	0,00	24,00	33,00	0,00	1,40	0,00	0,03	4,00	2,00	0,01	0,02	0,00	0,00	481	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Хлеб из муки пшеничной	40	4,00	1,80	20,40	109,60	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,80	0,24	0,01	2,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за полдник:	530	19,89	8,80	89,20	451,25	0,09	10,04	1,81	0,92	152,82	342,98	182,16	1,91	0,23	43,04		
Итого за завтрак+обед:		38,19	48,81	171,81	1389,69	0,79	70,54	177,44	7,65	449,88	650,19	128,32	27,77	20,11	13,84		
Итого за обед+полдник:		43,76	35,76	190,04	1278,65	0,64	75,78	82,07	4,20	347,24	720,62	245,08	25,16	0,64	55,88		

Питание 1-4 класс

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	I, мг	№ по сборнику	Наименование сборника
	г	г	г	г	ккал	B 1, мг	C, мг	A, мг	E мг,ток	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг				
День 5 (пятница)																	
ЗАВТРАК																	
Омлет запеченный с сыром	200	12,02	7,80	5,20	322,60	0,04	1,06	380,22	0,21	106,12	369,08	0,11	0,11	0,53	34,68	231	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Масло сливочное	10	0,08	7,20	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	0,05	0,00	0,02	0,01	0,90	13	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Чай с сахаром	200	0,00	0,05	10,02	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,22	8,24	4,44	0,85	0,01	0,00	420	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Кондитерское изделие,печенье	40	3,15	2,00	24,00	158,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	509	Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах. М.2006
Хлеб из муки пшеничной	60	4,00	2,70	30,60	164,40	0,06	0,00	0,00	0,96	14,55	0,00	8,40	2,22	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за завтрак:	510	19,25	19,75	69,90	759,89	0,10	1,06	410,22	1,27	132,29	377,37	12,95	3,20	0,57	35,58		
ОБЕД																	
Винегрет овощной	60	1,00	3,16	5,69	67,30	10,08	9,86	780,00	4,60	19,08	43,11	4,17	0,72	0,06	1,68	67	Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2005г.
Суп из овощей с сметаной	200	1,60	4,80	9,87	91,00	0,10	16,40	0,01	2,10	8,00	1,00	2,00	0,00	0,10	0,00	99	Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2005г.
Пельмени с маслом сливочным	180	15,94	17,12	34,30	348,80	0,46	0,00	48,00	0,06	72,80	1,27	59,26	3,98	0,24	0,00	504	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,00	0,00	23,44	37,60	0,01	2,80	0,01	0,06	7,60	0,00	2,10	0,04	0,28	0,60	817	СБ Онищенко ,Тутельяна ,Москва,2022.
Хлеб из муки пшеничной	20	2,00	0,90	10,20	54,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,00	1,00	17,00	103,60	0,04	0,00	0,00	0,64	11,60	0,00	5,60	1,48	0,01	4,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за обед:	700	23,54	26,98	100,50	703,10	10,72	29,06	828,02	7,80	123,78	45,38	75,73	6,46	0,70	6,28		
УТРО																	
Сырники из творога	150	11,20	5,35	26,55	282,00	0,16	2,00	40,68	2,81	200,00	218,90	48,90	1,38	0,28	0,00	436	СБ Онищенко ,Тутельяна ,Москва,2022.
Сгущенное молоко	30	1,50	2,55	16,65	96,00	0,02	0,06	13,20	0,60	92,10	67,50	10,20	0,60	0,12	0,00	371	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Фрукты свежие по сезонности/яблоки	100	0,00	0,00	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	35,00	0,00	11,00	0,10	0,03	0,00	403	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Компот из замороженных ягод,смородина	200	0,20	0,00	21,00	86,00	0,01	40,00	0,00	0,14	2,48	6,60	7,82	0,32	0,01	0,00	824	СБ Онищенко ,Тутельяна ,Москва,2022.
Хлеб из муки пшеничной	20	2,00	0,90	10,20	54,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,80	0,24	0,01	2,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за полдник:	500	14,90	8,80	84,20	565,80	0,24	52,06	53,88	4,09	334,28	293,00	80,72	2,64	0,45	2,00		
Итого за завтрак+обед:		42,79	46,73	170,40	1462,99	10,82	30,12	1238,24	9,07	256,07	422,75	88,68	9,66	1,27	41,86		
Итого за обед+полдник:		38,44	35,78	184,70	1268,90	10,96	81,12	881,90	11,89	458,06	338,38	156,45	9,10	1,15	8,28		
Итого за завтрак+обед за 5 дней:		210,71	233,62	883,83	6934,82	12,92	219,55	3027,17	37,31	2112,82	3010,52	634,24	67,72	23,69	95,96		
Итого за обед+полдник за 5 дней:		231,01	214,26	924,00	6619,93	13,44	294,67	2168,32	40,67	1662,78	2466,84	935,75	68,53	3,78	129,52		

Понедельник 1-4 класс

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	I, мкг	№ по сборнику	Наименование сборника
	г	г	г	г	ккал	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг,ток.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг				
День 1 (понедельник)																	
ЗАВТРАК																	
Каша овсяная	200	7,34	5,90	24,16	168,00	0,20	1,00	0,08	0,10	108,00	155,00	44,00	1,00	0,20	1,08	360	СБ Онищенко ,Тутельяна ,Москва,2022.
Соус ягодный(клубничный)	30	0,50	0,03	11,83	68,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,33	0,00	0,00	0,03	0,00	378	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Масло сливочное	10	0,08	7,20	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	0,05	0,00	0,02	0,01	0,90	13	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Чай с лимоном	200	0,25	0,06	10,20	42,00	0,01	2,10	0,50	0,00	32,80	3,60	4,60	0,80	0,16	18,80	423	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Хлеб из муки пшеничной	60	4,00	2,70	30,60	164,40	0,06	0,00	0,00	0,96	14,55	0,00	8,40	2,22	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за завтрак:	500	12,17	15,89	76,87	517,29	0,27	3,10	30,58	1,16	156,55	158,98	57,00	4,04	0,41	20,78		
ОБЕД																	
Салат из помидор и огурцов/Икра кабачковая/	60	0,50	6,10	2,10	62,69	0,02	9,30	0,00	0,21	1,10	0,00	0,66	0,06	0,02	0,00	79/25	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Рассольник ленинградский со сметаной на кур/б	200	1,58	8,10	18,77	86,00	0,08	1,40	0,00	0,16	66,00	82,00	23,48	0,94	0,05	0,00	122	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Паста Карбонара	200	16,30	8,00	37,00	298,00	0,02	0,60	5,40	6,40	6,31	9,24	9,53	0,55	0,03	1,90	405	СБ Онищенко ,Тутельяна ,Москва,2022.
Компот из плодов сухих	180	0,40	0,04	16,37	76,00	0,00	0,72	144,00	0,00	40,50	0,00	4,50	0,03	0,03	0,00	820	СБ Онищенко ,Тутельяна ,Москва,2022.
Хлеб из муки пшеничной	20	2,00	0,90	10,20	54,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,00	1,00	17,00	103,60	0,04	0,00	0,00	0,64	11,60	0,00	5,60	1,48	0,01	4,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за обед:	700	23,78	24,14	101,44	681,09	0,19	12,02	149,40	7,75	130,21	91,24	46,37	3,30	0,15	5,90		
ПОЛДНИК																	
Пагу из мяса птицы (курица)	200	12,67	6,98	17,70	224,00	19,20	23,04	0,07	0,29	56,16	79,68	45,36	2,16	1,68	0,24	334	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Огурец свежий/Икра кабачковая	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,01	2,00	0,00	0,04	9,20	0,00	5,60	0,24	0,01	0,00	37/36	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Напиток ягодный, клубника	200	0,01	0,00	13,66	66,00	0,00	1,83	0,00	0,12	4,04	3,67	3,18	0,11	0,01	0,18	476	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Хлеб из муки пшеничной	40	4,00	1,80	20,40	109,60	0,04	0,00	0,00	0,64	9,70	0,00	5,60	1,48	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за полдник:	500	17,16	8,84	53,26	408,00	19,25	26,87	0,07	1,09	79,10	83,35	59,74	3,99	1,70	0,42		
Итого за завтрак+обед:		35,95	40,03	178,31	1198,38	0,46	15,12	179,98	8,91	286,76	250,22	103,37	7,34	0,56	26,68		
Итого за обед+полдник:		40,94	32,98	154,70	1089,09	19,44	38,89	149,47	8,84	209,31	174,59	106,11	7,29	1,85	6,32		

Вторник 1-4 класс

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	I, мкг	№ по сборнику	Наименование сборника
	г	г	г	г		ккал	В 1, мг	C, мг	A, мкг	E мг, ток. экв.	Ca, мг	P, мг	Mg, мг				
День 2 (вторник)																	
ЗАВТРАК																	
Изделия фигурные и хлопья из круп сладкие с молоком	200	7,76	6,00	31,00	244,00	0,04	0,30	0,02	0,20	161,20	134,60	0,00	0,40	0,11	12,20	188	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Фрукты свежие по сезонности/яблоки	100	1,50	0,50	21,00	47,00	0,10	0,00	20,00	0,40	9,00	28,00	42,00	0,60	0,10	0,05	403	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Масло сливочное	10	0,08	7,20	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	0,05	0,00	0,02	0,01	0,90	13	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Кофейный напиток из цикория с молоком	180	2,40	2,70	11,25	78,00	0,04	1,06	0,03	0,00	97,36	73,00	0,02	0,02	0,12	0,00	419	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Хлеб из муки пшеничной	40	4,00	1,80	20,40	109,60	0,06	0,00	0,00	0,96	14,55	0,00	8,40	2,22	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за завтрак:	530	15,74	18,20	83,73	553,49	0,24	1,36	50,05	1,66	283,31	235,65	50,42	3,26	0,36	13,15		
ОБЕД																	
Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,20	4,80	3,60	64,00	0,07	4,80	0,30	0,10	1,80	4,80	1,80	0,72	0,06	0,97	81	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Суп рыбный с консервами(горбуша)	200	1,68	2,45	13,73	87,00	0,08	12,45	0,03	0,02	13,07	55,91	2,07	0,74	0,05	0,00	54-12с	Сб.Рецептур 2021 А.Ю.Попова,И.В.Брагин,И.Г.Шевку
Наггетсы	90	14,97	14,10	7,92	256,00	0,20	0,80	0,00	0,08	19,00	190,00	23,00	1,11	0,09	0,00	595	СБ Онищенко ,Тутельяна ,Москва,2022.
Соус томатный	30	0,80	0,05	3,50	17,60	0,02	4,05	0,36	0,00	0,14	0,03	0,06	0,04	0,01	0,00	671	СБ Онищенко ,Тутельяна ,Москва,2022.
Картофель запеченный	150	4,00	4,00	36,24	205,00	0,26	0,00	0,00	0,00	1,66	0,00	0,10	1,96	0,15	0,00	344	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Компот из плодов свежих (яблоки)	180	0,09	0,09	21,10	34,00	0,01	2,80	0,01	0,06	7,60	0,00	2,10	0,04	0,28	0,60	817	СБ Онищенко ,Тутельяна ,Москва,2022.
Хлеб из муки пшеничной	20	2,00	0,90	10,20	54,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,00	1,00	17,00	103,60	0,04	0,00	0,00	0,64	11,60	0,00	5,60	1,48	0,01	4,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за обед:	770	27,74	27,39	113,29	822,00	0,71	24,90	0,70	1,24	59,57	250,74	37,33	6,33	0,66	5,57		
ПОЛДНИК																	
Суфле творожное запеченное	150	15,30	11,20	16,80	236,48	0,10	0,86	0,16	0,30	147,00	192,00	21,99	1,06	0,33	3,70	242	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Соус ягодный(вишня)	30	0,50	11,50	17,70	71,00	46,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,33	0,00	0,00	0,03	0,00	378	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Фрукты свежие по сезонности/груши	100	0,00	0,00	9,80	38,00	0,03	10,00	0,00	0,20	35,00	0,00	11,00	0,10	0,03	0,00	396	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Напиток ягодный,вишня	200	0,01	0,00	17,00	66,00	0,00	1,83	0,00	0,12	4,04	3,67	3,18	0,11	0,01	0,18	474	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Хлеб из муки пшеничной	40	4,00	1,80	20,40	109,60	0,04	0,00	0,00	0,64	9,70	0,00	5,60	1,48	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за полдник:	520	19,81	24,50	81,70	521,08	46,27	12,69	0,16	1,26	195,74	196,00	41,77	2,75	0,41	3,88		
Итого за завтрак+обед:		43,48	45,59	197,02	1375,49	0,95	26,26	50,75	2,90	342,88	486,39	87,75	9,59	1,02	18,72		
Итого за обед+полдник:		47,55	51,89	194,99	1343,08	46,98	37,59	0,86	2,50	255,31	446,74	79,10	9,08	1,07	9,45		

Среды 1-4 класс

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	I, мкг	№ по сборнику	Наименование сборника
	г	г	г	г	ккал	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг,ток.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг				
День 3 (среда)																	
ЗАВТРАК																	
Вареники с творогом	150	9,67	5,72	19,86	314,25	0,03	1,20	0,08	0,14	13,78	59,80	20,58	0,62	0,01	0,00	895	СБ Онищенко ,Тугельяна ,Москва,2022.
Соус ягодный(вишневый)	30	0,00	0,06	18,18	71,00	0,01	2,31	0,00	0,12	6,21	4,65	4,05	0,12	0,01	0,75	378	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Масло сливочное	10	0,08	7,20	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	0,05	0,00	0,02	0,01	0,90	13	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,80	8,00	47,00	0,01	18,00	18,00	0,20	40,00	34,00	25,00	0,10	0,80	2,00	740	СБ Онищенко ,Тугельяна ,Москва,2022.
Какао-напиток на молоке	180	2,00	2,00	12,00	84,00	0,08	3,40	0,06	0,01	100,77	64,80	22,32	0,08	0,17	11,70	415	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Хлеб из муки пшеничной	40	4,00	1,80	20,40	109,60	0,06	0,00	0,00	0,96	14,55	0,00	8,40	2,22	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за завтрак:	510	16,15	17,58	78,52	700,74	0,19	24,91	48,14	1,53	176,51	163,30	80,35	3,16	1,01	15,35		
ОБЕД																	
Салат из свежей капусты с св. огурцом/С-т из квашеной капусты	60	0,63	3,09	6,20	56,00	0,00	22,98	0,20	0,11	30,60	33,00	9,60	0,04	0,01	0,00	53/57	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Суп картофельный с бобовыми (горохом) и гречками	200	5,46	4,74	24,20	146,00	0,20	9,20	100,00	0,09	22,20	138,60	27,00	2,00	0,07	0,00	132	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Котлета рыбная с морковью	90	12,00	4,00	5,09	107,65	0,02	8,64	1,71	0,11	130,68	258,75	37,35	1,08	0,20	41,04	54-45р	Сб.Рецептур 2021 А.Ю.Попова,И.В.Брагин,И.Г.Шевкун
Рагу овощное	150	2,47	8,29	15,26	135,30	0,06	20,03	0,15	3,25	27,55	54,10	31,10	0,95	0,08	0,00	334	СБ Онищенко ,Тугельяна ,Москва,2022.
Компот из плодов сухих	180	0,40	0,04	18,19	76,00	0,00	0,80	160,00	0,00	45,00	0,00	5,00	0,03	0,03	0,00	820	СБ Онищенко ,Тугельяна ,Москва,2022.
Хлеб из муки пшеничной	20	2,00	0,90	10,20	54,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,00	1,00	17,00	103,60	0,04	0,00	0,00	0,64	11,60	0,00	5,60	1,48	0,01	4,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за обед:	740	25,96	22,06	96,14	679,35	0,346	61,65	262,06	4,54	272,33	484,45	118,25	5,82	0,41	45,04		
ПОЛДНИК																	
Гуляш из мяса птицы	90	7,93	1,00	3,00	95,00	0,01	0,00	0,31	0,21	5,89	0,75	27,00	0,43	0,01	0,00	311	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Каша гречневая	150	9,00	5,00	40,54	182,00	0,31	0,00	13,50	0,44	3,68	0,95	142,00	4,76	0,14	1,90	200	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Выпечка / Кондитерское изделие(зефир)	20	0,16	0,02	15,96	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,20		0,00	0,00	0,00	0,00	507	Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах. М.2006
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	10,00	90,00	0,02	4,00	0,08	0,20	14,00	14,00	6,00	2,80	0,02	4,00	389	Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П.Могильного и В.А.Тугельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2015г.
Хлеб из муки пшеничной	40	4,00	1,80	20,40	109,60	0,04	0,00	0,00	0,64	9,70	0,00	5,60	1,48	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за полдник:	500	22,09	7,82	89,90	538,60	0,39	4,00	13,89	1,49	38,47	15,70	180,60	9,47	0,18	5,90		
Итого за завтрак+обед:		42,11	39,64	174,66	1380,09	0,53	86,56	310,20	6,07	448,84	647,75	198,60	8,98	1,42	60,39		
Итого за обед+полдник:		48,05	29,88	186,04	1217,95	0,73	65,65	275,95	6,03	310,80	500,15	298,85	15,29	0,59	50,94		

Четверг 1-4 класс

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	I, мкг	№ по сборнику	Наименование сборника	
	г	г	г	г		ккал	B 1, мг	C, мг	A, мкг	E мг,ток.	Ca, мг	P, мг	Mg, мг					Fe, мг
День 4 (четверг)																		
ЗАВТРАК																		
Омлет	210	6,00	14,00	3,97	276,64	0,12	0,40	0,06	2,40	78,00	57,00	27,93	3,15	0,63	32,97	232	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
Кофейный напиток из цикория с молоком	200	2,71	3,03	12,50	86,20	0,04	1,17	0,03	0,00	108,36	81,00	0,02	0,02	0,14	0,00	419	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
Сыр (порциями)	20	4,60	5,80	0,00	72,00	0,00	0,14	52,00	0,10	44,00	100,00	7,00	0,20	0,06	0,00	16	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
Масло сливочное	10	0,08	7,20	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	0,05	0,00	0,02	0,01	0,90	13	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
Хлеб из муки пшеничной	60	4,00	2,70	30,60	164,40	0,06	0,00	0,00	0,96	14,55	0,00	8,40	2,22	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
Итого за завтрак:	500	17,39	32,73	47,15	674,13	0,22	1,71	82,09	3,56	246,11	238,05	43,35	5,61	0,86	33,87			
ОБЕД																		
Салат "Степной"	60	0,64	7,00	5,00	84,00	0,02	2,07	2,90	1,85	5,97	13,51	6,19	0,21	0,01	1,45	106	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
Суп с лапшой	200	5,77	7,90	10,40	109,00	0,07	4,00	0,03	1,90	13,00	26,00	10,00	0,38	0,02	0,70	280	СБ Онищенко ,Тутельяна ,Москва,2022.	
Плов куриный	180	12,19	6,93	37,74	312,00	0,16	2,67	0,05	0,28	25,34	180,79	78,67	2,69	0,09	1,70	331	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
Лимонад лимонный	200	0,10	0,00	20,16	90,14	0,01	5,80	0,01	0,06	0,64	0,00	0,00	0,04	0,29	0,00	841	СБ Онищенко ,Тутельяна ,Москва,2022.	
Хлеб из муки пшеничной	20	2,00	0,90	10,20	54,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,00	1,00	17,00	103,60	0,04	0,00	0,00	0,64	11,60	0,00	5,60	1,48	0,01	4,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
Итого за обед:	700	23,70	23,73	100,50	753,54	0,32	14,54	2,99	5,07	61,25	220,30	103,06	5,04	0,42	7,85			
ПОЛДНИК																		
Котлета рыбная с морковью	90	12,00	4,00	5,09	107,65	0,02	8,64	1,71	0,11	130,68	258,75	37,35	1,08	0,20	41,04	54-45р	Сб.Рецептур 2021 А.Ю.Попова,И.В.Брагин,И.Г.Шевкун	
Пюре картофельное	150	3,22	3,00	22,51	145,00	0,20	25,90	0,05	0,20	46,00	95,00	33,00	1,00	0,11	8,84	354	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
Кукуруза консервированная/с-т из отв. моркови с раст маслом	50	1,00	0,00	5,60	29,00	0,01	2,75	0,00	0,00	0,00	28,50	8,00	0,33	0,03	2,35	29/58	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
Компот из замороженных ягод,смородина	200	0,20	0,00	21,42	86,00	0,01	40,00	0,00	0,14	2,48	6,60	7,82	0,32	0,01	0,00	457	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
Хлеб из муки пшеничной	20	2,00	0,90	10,20	54,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,80	0,24	0,01	2,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
Итого за полдник:	510	18,42	7,90	64,82	422,45	0,26	77,29	1,76	0,79	183,86	388,85	88,97	2,97	0,36	54,23			
Итого за завтрак+обед:		41,09	56,46	147,65	1427,67	0,55	16,25	85,08	8,63	307,36	458,35	146,41	10,65	1,28	41,72			
Итого за обед+полдник:		42,12	31,63	165,32	1175,99	0,59	91,83	4,75	5,86	245,11	609,15	192,03	8,01	0,78	62,08			

Питания 1-4 класс

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	I, мг	№ по сборнику	Наименование сборника
	г	г	г	г		ккал	B 1, мг	C, мг	A, мкг	E мг, док.	Ca, мг	P, мг	Mg, мг				
День 5 (пятница)																	
ЗАВТРАК																	
Каша рисовая с изюмом	200	4,00	6,00	32,00	193,00	0,07	1,17	0,05	0,16	118,56	201,38	52,61	0,91	0,16	0,90	201	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,05	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,22	8,24	4,44	0,85	0,01	0,00	420	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Кондитерское изделие,печенье	20	1,67	1,00	12,00	79,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	509	Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах. М.2006
Сыр (порциан)	10	2,00	2,90	0,00	36,00	0,00	0,70	26,00	0,50	22,00	50,00	3,50	0,10	0,03	0,00	16	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Масло сливочное	10	0,08	7,20	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	0,05	0,00	0,02	0,01	0,90	13	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Хлеб из муки пшеничной	60	4,00	2,70	30,60	164,40	0,06	0,00	0,00	0,96	14,55	0,00	8,40	2,22	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за завтрак:	500	11,95	19,80	83,73	587,29	0,13	1,87	56,05	1,72	166,73	259,67	68,95	4,10	0,23	1,80		
ОБЕД																	
Винегрет овощной	60	1,00	3,16	5,69	67,00	10,08	9,86	780,00	4,60	19,08	43,11	4,17	0,72	0,06	1,68	67	Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2005г.
Щи из свеж.капусты со сметаной и курами	200	3,40	6,30	7,16	70,41	0,03	13,36	0,00	0,10	34,34	4,45	2,01	0,61	0,03	0,00	157	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Пельмени с маслом сливочным	180	15,94	17,12	34,30	346,00	0,46	0,00	48,00	0,06	72,80	1,27	59,26	3,98	0,24	0,00	504	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Компот из плодов сухих	200	0,40	0,04	18,19	84,00	0,00	0,80	160,00	0,00	45,00	0,00	5,00	0,03	0,03	0,00	820	СБ Онищенко ,Тутельяна ,Москва,2022.
Хлеб из муки пшеничной	20	0,40	0,04	10,20	54,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,80	0,24	0,01	2,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,00	0,90	17,00	103,60	0,04	0,00	0,00	0,64	11,60	0,00	5,60	1,48	0,01	4,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за обед:	700	23,14	27,56	92,54	725,81	10,64	24,02	988,00	5,74	187,52	48,83	78,84	7,06	0,38	7,68		
ПОЛДНИК																	
Оладьи	150	8,78	7,74	37,20	288,50	0,11	0,55	0,02	4,80	77,25	134,45	19,20	1,20	0,12	0,30	497	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Сгущенное молоко	20	1,33	1,70	11,33	64,00	0,01	0,80	8,80	0,04	61,40	43,80	6,80	0,04	0,80	0,00	371	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Фрукты свежие по сезонности	100	0,80	0,20	7,50	47,00	0,00	0,14	52,00	0,10	44,00	100,00	7,00	0,20	0,06	0,00	399	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,00	90,00	0,02	4,00	0,08	0,20	14,00	14,00	6,00	2,80	0,02	4,00	389	Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2015г.
Хлеб из муки пшеничной	40	4,00	1,80	20,40	109,60	0,04	0,00	0,00	0,64	9,67	0,00	5,60	1,41	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за полдник:	510	14,91	11,44	98,43	599,10	0,18	5,49	60,90	5,78	206,32	292,25	44,60	5,65	1,02	4,30		
Итого за завтрак+обед:		35,09	47,36	176,27	1313,10	10,77	25,89	1044,05	7,46	354,25	308,50	147,79	11,16	0,61	9,48		
Итого за обед+полдник:		38,05	39,00	190,97	1324,91	10,82	29,51	1048,90	11,52	393,84	341,08	123,44	12,71	1,40	11,98		
Итого за завтрак+обед за 5 дней:		197,72	229,08	873,91	6694,73	13,26	170,08	1670,06	33,97	1740,09	2151,21	683,92	47,72	4,89	156,99		
Итого за обед+полдник за 5 дней:		216,71	185,38	892,02	6151,02	78,56	263,47	1479,93	34,75	1414,37	2071,71	799,53	52,38	5,70	140,77		
Итого за завтрак+обед за 10 дней:		408,43	462,70	1757,74	13629,55	26,17	389,63	4697,23	71,28	3852,92	5161,73	1318,16	115,44	28,58	252,95		
Итого за обед+полдник за 10 дней:		447,72	399,64	1816,02	12770,95	92,01	558,14	3648,25	75,42	3077,16	4538,55	1735,28	120,91	9,48	270,29		

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

Понедельник 5-11 класс

Понедельник 5-11 класс																	
Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	I, мкг	№ по сборнику	Наименование сборника
	г	г	г	г	ккал	В 1, мг	С, мг	A, мкг	Е мг, ток. экв.	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг				
День 1 (понедельник)																	
ЗАВТРАК																	
Макароны с сыром	200	8,00	7,20	48,80	317,00	0,20	0,26	133,00	1,40	429,94	367,60	62,30	1,80	0,69	0,00	226	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Горячий шоколад	200	5,70	5,47	17,00	140,00	0,05	4,10	0,04	0,00	110,00	73,00	11,00	0,02	0,06	0,00	767	СБ Онищенко ,Тутельяна ,Москва,2022.
Масло сливочное	10	0,08	7,20	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	0,05	0,00	0,02	0,01	0,90	13	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Фрукты свежие по сезонности	100	0,80	0,40	8,10	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	35,00	0,00	11,00	0,10	0,03	0,00	397	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Хлеб из муки пшеничной	40	4,00	1,80	20,40	109,60	0,06	0,00	0,00	0,96	14,55	0,00	8,40	2,22	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за завтрак:	550	18,58	22,07	94,38	688,49	0,34	14,36	163,04	2,66	590,69	440,65	92,70	4,16	0,81	0,90		
ОБЕД																	
Салат из помидор и огурцов/икра кабачковая	100	0,96	10,17	3,50	104,80	0,05	16,00	0,00	3,50	53,30	0,00	21,67	0,02	0,03	0,00	79/25	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Суп с лапшой	250	2,00	9,78	13,00	136,25	0,09	4,00	0,04	2,40	17,00	32,00	12,00	0,48	0,31	0,55	280	СБ Онищенко,Тутельяна,Москва ,2022
Рагу из мяса птицы (курица)	200	16,80	7,00	19,81	224,00	1,55	1,57	97,34	0,34	10,72	35,04	44,95	1,00	0,45	21,28	334	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Компот из плодов сухих	200	0,40	0,04	18,19	84,00	0,00	0,80	160,00	0,00	45,00	0,00	5,00	0,03	0,03	0,00	820	СБ Онищенко ,Тутельяна ,Москва,2022.
Хлеб из муки пшеничной	40	4,00	1,80	20,40	109,60	0,06	0,00	0,00	0,96	14,55	0,00	8,40	2,22	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,75	1,25	21,25	129,50	0,04	0,00	0,00	0,64	11,60	0,00	5,60	1,48	0,01	4,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за обед:	840	27,91	30,04	96,15	788,15	1,79	22,37	257,38	7,84	152,17	67,04	97,62	5,23	0,85	25,83		
ПОЛДНИК																	
Гуляши из говядины	100	15,29	11,96	1,12	208,00	0,07	1,03	0,00	0,47	9,88	117,70	22,56	2,20	0,14	4,60	282	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Каша гречневая	180	11,00	6,00	48,65	219,00	0,39	0,20	16,20	0,53	4,42	1,14	170,40	5,71	0,16	3,53	200	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Салат из помидор с раст.маслом/кукуруза консервированная	50	0,50	6,00	1,71	61,90	0,03	1,17	0,50	0,53	7,93	12,20	9,30	0,40	0,02	0,00	73/58	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Напиток ягодный, клубника	180	0,01	0,00	14,37	54,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	2,00	0,02	0,00	0,00	476	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Хлеб из муки пшеничной	40	4,00	1,80	20,40	109,60	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,80	0,24	0,01	2,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за полдник:	550	30,80	25,76	86,25	652,72	0,51	2,40	16,70	1,87	27,29	131,04	207,06	8,57	0,33	10,13		
Итого за завтрак+обед:		46,49	52,11	190,53	1476,64	2,13	36,73	420,42	10,50	742,86	507,69	190,32	9,39	1,65	26,73		
Итого за обед+полдник:		58,71	55,80	182,40	1440,87	2,30	24,77	274,08	9,71	179,46	198,08	304,68	13,80	1,17	35,96		

Питерник 5-11 класс

Дневник 5-11 класс																	
Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	I, мкг	№ по сборнику	Наименование сборника
	г	г	г	г		ккал	B 1, мг	C, мг	A, мкг	E мг, ток. экв.	Ca, мг	P, мг	Mg, мг				
День 2 (вторник)																	
ЗАВТРАК																	
Каши пшеница с курагой	200	8,16	7,94	36,36	243,00	0,72	1,79	169,00	0,63	181,79	238,28	78,15	0,38	0,17	9,63	198	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Фрукты свежие по сезонности	100	0,80	0,20	7,50	47,00	0,00	0,14	52,00	0,10	44,00	100,00	7,00	0,20	0,06	0,00	399	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Масло сливочное	10	0,08	7,20	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	0,05	0,00	0,02	0,01	0,90	13	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Чай с вареньем	200	0,04	0,08	7,50	46,15	0,02	20,07	0,35	0,00	8,06	10,08	6,88	0,80	0,01	8,00	424	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Хлеб из муки пшеничной	40	4,00	1,80	20,40	109,60	0,06	0,00	0,00	0,96	14,55	0,00	8,40	2,22	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за завтрак:	550	13,08	17,22	71,84	520,64	0,80	22,00	251,35	1,79	249,60	348,41	100,43	3,62	0,27	18,53		
ОБЕД																	
Салат из моркови с сахаром/салат из зеленого горошка	100	1,20	7,00	9,60	104,00	0,05	34,20	153,80	3,50	21,46	42,30	29,23	0,80	0,05	2,70	59	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Борщ с капустой, картофелем, курицей, сметаной	250	5,52	9,03	8,50	108,00	1,10	22,83	125,00	1,69	61,25	52,00	39,26	5,21	0,11	0,00	119	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Пюре картофельное с мясом	100	14,00	9,00	8,30	240,99	0,08	3,30	416,50	0,36	20,71	190,03	27,49	0,02	0,12	0,11	54-8м	С6.Рецептур 2021 А.Ю.Попова, И.В.Брагин, И.Г.Шевкун
Суп овощной с грибами	100	4,10	1,70	11,00	70,40	0,06	1,10	0,00	2,28	20,79	79,91	61,27	0,74	0,04	0,01	360	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Пюре картофельное с мясом	100	14,00	9,00	8,30	240,99	0,08	3,30	416,50	0,36	20,71	190,03	27,49	0,02	0,12	0,11	841	С6.Онищенко, Гутельяна, Москва, 2022.
Пюре картофельное с мясом	100	14,00	9,00	8,30	240,99	0,08	3,30	416,50	0,36	20,71	190,03	27,49	0,02	0,12	0,11	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Пюре картофельное с мясом	100	14,00	9,00	8,30	240,99	0,08	3,30	416,50	0,36	20,71	190,03	27,49	0,02	0,12	0,11	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за обед:	870	29,94	32,03	114,94	922,91	1,36	67,53	695,37	8,87	146,60	364,24	165,45	8,53	0,62	6,82		
ПОЛДНИК																	
Котлета рыбная с морковью	90	12,00	4,00	5,09	107,65	0,02	8,64	1,71	0,11	130,68	258,75	37,35	1,08	0,20	41,04	54-45р	С6.Рецептур 2021 А.Ю.Попова, И.В.Брагин, И.Г.Шевкун
Картофель запеченный	150	4,00	5,00	36,24	207,00	0,26	0,00	0,00	0,00	1,66	0,00	0,10	1,96	0,15	0,00	344	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Огурец свежий/огурец соленный	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,01	2,00	0,00	0,04	9,20	0,00	5,60	0,24	0,01	0,00	36/37	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Напиток ягодный-вишня	200	0,01	0,00	17,90	67,00	0,00	1,65	0,00	0,11	4,49	3,30	2,86	0,10	0,01	0,16	474	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Хлеб из муки пшеничной	40	4,00	1,80	20,40	109,60	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,80	0,24	0,01	2,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за полдник:	540	20,49	10,86	81,13	499,65	0,31	12,29	1,71	0,60	150,73	262,05	48,71	3,62	0,37	43,20		
Итого за завтрак+обед:		43,02	49,25	186,78	1443,55	2,16	89,53	946,72	10,66	396,20	712,65	265,88	12,15	0,88	25,35		
Итого за обед+полдник:		50,43	42,89	196,07	1422,56	1,67	79,82	697,08	9,47	297,33	626,29	214,16	12,15	0,99	50,02		

Среды 5-11 класс

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	I, мкг	№ по сборнику	Наименование сборника
	г	г	г	г	ккал	B 1, мг	C, мг	A, мкг	E мг,ток.	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг				
День 3 (среда)																	
ЗАВТРАК																	
Пудинг из творога	170	12,00	9,02	26,06	371,65	0,07	0,70	340,00	5,78	176,16	303,11	50,83	0,70	0,90	2,99	241	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Сгущенное молоко	30	1,50	2,55	16,65	96,00	0,02	0,06	13,20	0,60	92,10	65,70	10,20	0,60	0,12	0,00	371	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Чай	180	0,20	0,00	9,05	36,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,22	8,24	4,44	0,85	0,01	0,00	420	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Фрукты свежие по сезонности	100	0,80	0,40	8,10	38,00	0,03	10,00	0,00	0,20	35,00	0,00	11,00	0,10	0,03	0,00	740	СБ Онищенко ,Тутельяна ,Москва,2022.
Масло сливочное	10	0,08	7,20	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	0,05	0,00	0,02	0,01	0,90	13	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Хлеб из муки пшеничной	60	4,00	2,70	30,60	164,40	0,06	0,00	0,00	0,96	14,55	0,00	8,40	2,22	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за завтрак:	550	18,58	21,87	90,54	780,94	0,18	10,76	383,20	7,64	324,23	377,10	84,87	4,49	1,09	3,89		
ОБЕД																	
Салат зеленый с св.огурцом/огурец соленный	100	0,90	11,00	2,20	126,00	0,01	5,70	0,00	0,10	37,00	8,00	8,00	0,60	0,01	0,00	48/36	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Суп картофельный с бобовыми (горохом) и гречками	250	0,58	5,92	30,25	175,40	0,29	11,50	125,00	0,10	49,25	173,95	48,25	0,04	0,08	0,00	132	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Вотлеты Пожарские	100	13,35	7,90	21,25	340,00	0,10	0,30	0,06	0,01	10,00	49,00	22,00	1,00	0,24	0,00	613	СБ Онищенко ,Тутельяна ,Москва,2022.
Каша гречневая с овощами	180	1,90	4,50	28,20	171,11	0,01	2,63	0,00	0,27	46,62	32,94	28,08	0,92	0,01	0,00	345	СБ Онищенко ,Тутельяна ,Москва,2022.
Компот из замороженных ягод, вишня	180	0,40	0,04	21,15	58,59	0,01	2,70	0,00	0,20	7,20	212,00	4,68	0,18	0,01	0,00	457	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Хлеб из муки пшеничной	20	2,00	0,90	10,20	54,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,00	1,00	17,00	103,60	0,04	0,00	0,00	0,64	11,60	0,00	5,60	1,48	0,01	4,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за обед:	870	22,13	31,26	130,25	1029,50	0,48	22,83	125,06	1,66	166,37	475,89	119,21	4,46	0,37	4,00		
ПОЛДНИК																	
Паста Болонезе	200	18,00	23,00	30,00	409,00	0,13	9,10	0,30	6,03	290,00	243,00	39,00	2,00	0,20	0,30	404	СБ Онищенко ,Тутельяна ,Москва,2022.
Компот из замороженных ягод, смородина	200	0,20	0,00	21,00	86,00	0,01	40,00	0,00	0,14	2,48	6,60	7,82	0,32	0,01	0,00	824	СБ Онищенко ,Тутельяна ,Москва,2022.
Салат из свеклы с черносливом/с-т из свеклы с зеленым горошком	100	1,55	6,88	11,73	115,97	0,01	3,45	3,50	0,08	43,49	48,50	36,60	0,35	0,03	0,00	54-83з/81	Сб.Рецептур 2021 А.Ю.Попова,И.В.Брагин,И.Г.Шевкун/Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Хлеб из муки пшеничной	40	4,00	1,80	20,40	109,60	0,04	0,00	0,00	0,64	9,70	0,00	5,60	1,48	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за полдник:	540	23,75	31,68	83,13	720,57	0,19	52,55	3,80	6,89	345,67	298,10	89,02	4,15	0,25	0,30		
Итого за завтрак+обед:		40,71	53,13	220,79	1810,44	0,67	33,59	508,26	9,30	490,60	852,99	204,08	8,95	1,45	7,89		
Итого за обед+полдник:		45,88	62,94	213,38	1750,07	0,68	75,38	128,86	8,55	512,04	773,99	208,23	8,61	0,62	4,30		

Четверг 5-11 класс

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	I, мкг	№ по сборнику	Наименование сборника	
	г	г	г	г		ккал	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг,ток.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг					Fe, мг
День 4 (четверг)																		
ЗАВТРАК																		
Каша гречневая молочная	230	7,11	9,26	26,78	210,00	0,14	2,20	17,71	2,80	206,00	227,00	73,00	1,40	0,27	0,00	191	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах. М.2006	
Выпечка / Кондитерское изделие(зефир/печенье/пряник)	30	1,44	0,75	18,00	93,00	0,06	0,00	0,00	0,74	6,75	30,75	7,07	0,45	0,03	0,00	507		
Чай с лимоном	200	0,25	0,00	8,00	42,00	0,01	2,10	0,50	0,00	12,51	3,60	4,60	0,80	0,16	18,80	423		
Сыр (порциями)	20	4,00	5,80	0,00	72,00	0,00	0,14	52,00	0,10	44,00	100,00	7,00	0,20	0,06	0,00	16		
Масло сливочное	10	0,08	7,20	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	0,05	0,00	0,02	0,01	0,90	13		
Хлеб из муки пшеничной	60	4,00	2,70	30,60	164,40	0,06	0,00	0,00	0,96	14,55	0,00	8,40	2,22	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
Итого за завтрак:	550	16,88	25,71	83,46	656,29	0,27	4,44	100,21	4,70	285,01	361,40	100,07	5,09	0,54	19,70			
ОБЕД																		
Салат из свежей капусты с св. помидорами/С-т из квашеной капусты	100	1,54	6,84	4,22	81,67	0,03	37,50	0,34	3,17	39,70	28,94	16,64	0,05	0,03	0,00	53/57	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
Суп картофельный с мясными фрикадельками	214/36	6,80	6,24	22,50	186,00	0,20	19,70	100,00	0,89	25,75	118,25	25,44	1,00	0,06	0,00	140/308	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
Сосиски отварные	100	5,77	6,90	10,40	250,00	0,16	1,04	0,00	0,00	51,00	159,00	0,00	20,00	0,20	0,00	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
Пюре картофельное	180	11,20	6,00	27,00	175,00	0,18	29,28	0,05	0,20	70,02	105,84	35,94	0,61	0,13	10,60	354	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
Компот из плодов сухих	180	0,44	0,08	23,44	76,00	0,01	0,60	0,01	0,00	40,50	181,62	143,71	0,49	0,00	2,00	820	СБ Онищенко ,Тутельяна ,Москва,2022.	
Хлеб из муки пшеничной	20	2,00	0,90	10,20	54,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,00	1,00	17,00	103,60	0,04	0,00	0,00	0,64	11,60	0,00	5,60	1,48	0,01	4,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
Итого за обед:	870	30,75	27,96	114,76	927,07	0,65	88,12	100,40	5,24	243,27	593,65	229,93	23,87	0,44	16,60			
ПОЛДНИК																		
Салат из помидор и огурцов/икра кабачковая	50	0,48	5,08	1,75	61,45	0,02	8,00	0,00	1,75	26,65	0,00	10,88	0,01	0,02	0,00	79/25	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
Котлета рыбная с морковью	90	12,00	4,00	5,09	107,65	0,02	8,64	1,71	0,11	130,68	258,75	37,35	1,08	0,20	41,04	54-45р	С6.Рецептур 2021 А.Ю.Попова,И.В.Брагин.И.Г.Шевкун	
Рис отварной	180	4,60	4,00	47,65	241,00	0,04	0,00	0,10	0,53	16,13	99,40	170,30	0,68	0,02	0,00	200	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
Напиток яблочный	200	0,06	0,00	22,00	33,00	0,00	1,40	0,00	0,03	0,19	1,54	0,01	0,02	0,00	0,00	481	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
Хлеб из муки пшеничной	40	4,00	1,80	20,40	109,60	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,80	0,24	0,01	2,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
Итого за полдник:	570	21,14	14,88	96,89	552,70	0,10	18,04	1,81	2,76	178,35	359,69	221,34	2,03	0,25	2,00			
Итого за завтрак+обед:		47,63	53,67	198,22	1583,36	0,92	92,56	200,61	9,94	528,28	955,05	330,00	28,96	0,98	36,30			
Итого за обед+полдник:		51,89	42,84	211,65	1479,77	0,75	106,16	102,21	8,00	421,62	953,34	451,27	25,90	0,69	18,60			

Питания 5-11 класс

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	I, мкг	№ по сборнику	Наименование сборника
	г	г	г	г	ккал	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг,ток.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг				
День 5 (пятница)																	
ЗАВТРАК																	
Омлет запеченный с сыром	230	13,82	8,97	5,98	371,00	0,03	0,92	395,00	5,86	316,00	384,00	25,30	0,34	0,82	47,46	231	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Масло сливочное	10	0,08	7,20	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	0,05	0,00	0,02	0,01	0,90	13	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Чай	200	0,00	0,05	10,02	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,22	8,24	4,44	0,85	0,01	0,00	420	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Горошек зеленый	50	1,55	0,10	3,00	20,00	0,55	5,00	0,10	10,00	31,00	10,50	0,35	0,35	0,03	0,35	22	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Хлеб из муки пшеничной	60	4,00	2,70	30,60	164,40	0,06	0,00	0,00	0,96	14,55	0,00	8,40	2,22	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за завтрак:	550	19,45	19,02	49,68	670,29	0,64	5,92	425,10	16,92	367,97	402,79	38,49	3,78	0,89	48,71		
ОБЕД																	
Винегрет овощной	100	2,00	4,51	9,00	112,16	1,17	16,43	130,00	7,67	45,60	71,85	6,95	1,20	0,07	4,95	67	Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Делти плюс, 2005г.
Суп из овощей с сметаной	250	2,69	6,00	12,00	113,00	0,10	20,50	100,00	0,25	34,00	156,00	32,25	2,50	0,20	0,00	99	Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Делти принт, 2005г.
Пельмени с маслом сливочным	200	17,71	19,02	56,60	388,00	0,52	0,00	40,00	0,28	85,12	1,68	49,40	4,76	0,28	0,00	504	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,00	0,00	23,44	34,20	0,01	2,80	0,01	0,06	7,60	0,00	2,10	0,04	0,28	0,60	817	СБ Онищенко ,Тутельяна ,Москва,2022.
Хлеб из муки пшеничной	20	2,00	0,90	10,20	54,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,00	1,00	17,00	103,60	0,04	0,00	0,00	0,64	11,60	0,00	5,60	1,48	0,01	4,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за обед:	810	27,40	31,43	128,24	805,76	1,87	39,73	270,01	9,24	188,62	229,53	98,90	10,22	0,85	9,55		
ПОЛДНИК																	
Сырники из творога	150	11,20	5,35	26,55	282,00	0,16	2,00	40,68	2,81	200,00	218,90	48,90	1,38	0,28	0,00	239	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Сгущенное молоко	30	1,50	2,55	16,65	96,00	0,02	0,06	13,20	0,60	92,10	67,50	10,20	0,60	0,12	0,00	371	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Фрукты свежие по сезонности/яблоки	100	0,00	0,00	11,00	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	35,00	0,00	11,00	0,10	0,03	0,00	403	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Компот из замороженных ягод,смородина	200	0,20	0,00	21,00	86,00	0,01	40,00	0,00	0,14	2,48	6,60	7,82	0,32	0,01	0,00	824	СБ Онищенко ,Тутельяна ,Москва,2022.
Хлеб из муки пшеничной	60	4,00	2,70	30,60	164,40	0,06	0,00	0,00	0,96	14,55	0,00	8,40	2,22	0,02	0,00		Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за полдник:	540	16,9	10,6	105,8	675,4	0,24	52,12	53,88	3,75	330,54	307,55	77,92	10,8	2,66	0,015		
Итого за завтрак+обед:		46,85	50,45	177,92	1476,05	2,51	45,65	695,11	26,16	556,59	632,32	137,39	14,00	1,74	58,26		
Итого за обед+полдник:		44,30	42,03	234,04	1481,16	166,49	91,85	323,89	12,99	519,16	537,08	176,82	21,02	3,51	9,57		
Итого за завтрак+обед за 5 дней:		224,70	258,61	974,24	7790,04	8,38	298,06	2771,12	66,55	2714,53	3660,70	1127,67	73,45	6,71	154,53		
Итого за обед+полдник за 5 дней:		251,21	246,50	1037,54	7574,43	171,89	377,98	1526,12	48,72	1929,61	3088,78	1355,16	81,48	6,98	118,45		

Понедельник 5-11 класс

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	I, мкг	№ по сборнику	Наименование сборника
	г	г	г	г	ккал	B 1, мг	C, мг	A, мкг	E мг, тыс. ед.	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг				
День 1 (понедельник)																	
ЗАВТРАК																	
Каша овсяная	250	9,89	7,06	35,43	210,00	0,54	0,00	891,42	22,30	11,96	75,38	29,67	0,83	0,11	1,38	196	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Соус ягодный(клубничный)	30	0,50	0,03	11,83	68,00	46,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,33	0,00	0,00	0,03	0,00	378	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Масло сливочное	10	0,08	7,20	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	0,05	0,00	0,02	0,01	0,90	13	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Чай с лимоном	200	0,25	0,06	10,20	42,00	0,01	2,10	0,50	0,00	32,80	3,60	4,60	0,80	0,16	18,80	423	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Хлеб из муки пшеничной	60	4,00	2,70	30,60	164,40	0,06	0,00	0,00	0,96	14,55	0,00	8,40	2,22	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за завтрак:	550	14,72	17,05	88,14	559,29	46,71	2,1	921,92	23,36	60,51	79,36	42,67	3,87	0,321	21,08		
ОБЕД																	
Салат из помидор и огурцов/икра с майонезом	100	0,96	10,17	3,50	104,80	0,05	16,00	0,00	3,50	53,30	0,00	21,67	0,02	0,03	0,00	79/25	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,94	10,12	25,40	108,00	0,10	16,75	0,00	0,20	39,40	95,25	29,35	1,18	0,06	0,00	122	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Паста Карбонара	220	17,93	8,80	40,70	327,00	0,02	0,66	5,94	7,04	6,94	10,16	10,48	0,60	0,03	2,09	405	СБ Онищенко ,Тутельяна ,Москва,2022.
Компот из плодов сухих	180	0,40	0,04	18,19	76,00	0,01	0,60	0,01	0,00	19,00	12,28	11,62	0,49	0,00	0,00	820	СБ Онищенко ,Тутельяна ,Москва,2022.
Хлеб из муки пшеничной	20	2,00	0,90	10,20	54,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,00	1,00	17,00	103,60	0,04	0,00	0,00	0,64	11,60	0,00	5,60	1,48	0,01	4,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за обед:	810,00	27,23	31,03	114,99	774,20	0,25	34,01	5,95	11,72	134,94	117,69	81,32	4,01	0,14	6,09		
ПОЛДНИК																	
Рагу из мяса птицы (курица)	200	12,67	6,98	17,70	224,00	19,20	23,04	0,07	0,29	56,16	79,68	45,36	2,16	1,68	0,24	334	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Огурец свежий/огурец соленый	100	1,12	0,12	0,12	14,00	0,02	2,00	0,00	0,04	9,20	0,00	5,60	0,24	0,04	0,00	37/36	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Напиток ягодный, клубника	200	0,01	0,00	13,66	66,00	0,00	1,83	0,00	0,12	4,04	3,67	3,18	0,11	0,01	0,18	476	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Хлеб из муки пшеничной	60	4,00	2,70	30,60	164,40	0,06	0,00	0,00	0,96	14,55	0,00	8,40	2,22	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за полдник:	560,00	17,80	9,80	62,08	468,40	19,28	26,87	0,07	1,41	83,95	83,35	62,54	4,73	1,74	0,42		
Итого за завтрак+обед:		41,95	48,08	203,13	1333,49	46,96	36,11	927,87	35,08	195,45	197,05	123,99	7,88	0,46	27,17		
Итого за обед+полдник:		45,03	40,83	177,07	1242,60	19,53	60,88	6,02	13,13	218,89	201,04	143,86	8,74	1,88	6,51		

Вариант 5-11 класс

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	I, мг	№ по сборнику	Наименование сборника
	г	г	г	г	ккал	B 1, мг	C, мг	A, мкг	E мг, токс. экв.	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг				
День 2 (вторник)																	
ЗАВТРАК																	
Налева фигурные и хлопья из круп сладкие с молоком	200	7,76	6,00	31,00	244,00	0,04	0,30	0,02	0,20	161,20	134,60	0,00	0,40	0,11	12,20	188	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Фрукты свежие по сезонности/блоки	100	1,50	0,50	21,00	47,00	0,10	0,00	20,00	0,40	9,00	28,00	42,00	0,60	0,10	0,05	403	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Масло сливочное	10	0,08	7,20	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	0,05	0,00	0,02	0,01	0,90	13	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Кофейный напиток из цикория с молоком	200	5,70	5,47	18,00	86,00	0,04	1,60	0,04	0,00	144,00	108,00	0,02	0,02	0,14	0,00	419	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Хлеб из муки пшеничной	40	4,00	1,80	20,40	109,60	0,06	0,00	0,00	0,96	14,55	0,00	8,40	2,22	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за завтрак:	550	19,04	20,97	90,48	561,49	0,24	1,9	50,06	1,66	329,95	270,65	50,42	3,26	0,3778	13,15		
ОБЕД																	
Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,65	8,00	6,22	105,93	0,07	4,80	0,30	0,10	1,80	4,80	1,80	0,72	0,06	0,97	81	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Суп с рыбными консервами (с картошкой)	250	2,00	3,06	17,00	109,00	0,10	15,56	0,04	0,03	93,07	122,75	2,59	0,93	0,06	0,00	54-12с	Сб.Рецептур 2021 А.Ю.Попова,И.В.Брагин,И.Г.Шевкун
Наггетсы	100	16,63	14,40	8,72	281,60	0,22	0,88	0,00	0,08	20,09	209,00	25,30	1,21	0,09	0,00	595	СБ Онищенко ,Тутельяна ,Москва,2022.
Соус томатный	30	0,80	0,05	3,50	17,60	0,02	4,05	0,36	0,00	0,14	0,03	0,06	0,04	0,01	0,00	671	СБ Онищенко ,Тутельяна ,Москва,2022.
Картофель запеченный	180	5,00	4,79	43,00	246,00	0,30	17,28	0,18	14,40	72,00	36,00	0,18	0,00	0,18	2,00	344	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Компот из плодов свежих (яблоки)	180	0,00	0,00	18,99	34,00	0,01	2,80	0,01	0,06	7,60	0,00	2,10	0,04	0,28	0,60	817	СБ Онищенко ,Тутельяна ,Москва,2022.
Хлеб из муки пшеничной	20	2,00	0,90	10,20	54,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,00	1,00	17,00	103,60	0,04	0,00	0,00	0,64	11,60	0,00	5,60	1,48	0,01	4,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за обед:	900	31,08	32,20	124,63	952,53	0,79	45,37	0,89	15,65	211,00	372,58	40,23	4,66	0,70	7,57		
ПОЛДНИК																	
Суфле творожное запеченное	180	18,40	13,50	20,27	283,77	0,11	0,95	0,18	0,36	176,40	230,40	26,38	1,27	0,35	4,25	242	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Соус ягодный(вишня)	30	0,50	11,50	17,70	71,00	46,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,33	0,00	0,00	0,03	0,00	378	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Фрукты свежие по сезонности/груши	100	0,00	0,00	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	35,00	0,00	11,00	0,10	0,03	0,00	396	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Напиток ягодный,вишня	200	0,00	0,00	16,00	66,00	0,00	1,83	0,00	0,12	4,04	3,67	3,18	0,11	0,01	0,18	474	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Хлеб из муки пшеничной	40	4,00	1,80	20,40	109,60	0,04	0,00	0,00	0,64	9,70	0,00	5,60	1,48	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за полдник:	550	22,9	26,8	84,2	577,4	46,3	12,8	0,2	1,3	225,1	234,4	46,2	3,0	0,4	4,4		
Итого за завтрак+обед:		50,12	53,17	215,11	1514,02	1,03	47,27	50,95	17,31	540,95	643,23	90,65	7,92	1,08	20,72		
Итого за обед+полдник:		53,98	59,00	208,80	1529,90	47,07	58,15	1,07	16,97	436,14	606,98	86,39	7,62	1,13	12,00		

Среды 5-11класс

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	I, мкг	№ по сборнику	Наименование сборника
	г	г	г	г		ккал	B 1, мг	C, мг	A, мкг	E мг, тог	Ca, мг	P, мг	Mg, мг				
День 3 (среда)																	
ЗАВТРАК																	
Нарезки с творогом	170	10,96	5,72	22,51	356,15	0,03	1,20	0,08	0,14	13,78	59,80	20,58	0,62	0,01	0,00	895	СБ Онищенко ,Тутельяна ,Москва,2022.
Соус ягодный(вишневый)	30	0,00	0,06	18,18	71,00	0,01	2,31	0,00	0,12	6,21	4,65	4,05	0,12	0,01	0,75	378	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Масло сливочное	10	0,08	7,20	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	0,05	0,00	0,02	0,01	0,90	13	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Фрукты свежие по сезонности	100	0,76	0,80	8,00	47,00	0,01	18,00	18,00	0,20	40,00	34,00	25,00	0,10	0,80	2,00	740	СБ Онищенко ,Тутельяна ,Москва,2022.
Какао-напиток на молоке	200	2,20	3,01	13,20	93,00	0,08	3,75	0,06	0,01	110,77	70,80	24,32	0,08	0,18	12,70	415	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Хлеб из муки пшеничной	40	4,00	1,80	20,40	109,60	0,06	0,00	0,00	0,96	14,55	0,00	8,40	2,22	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за завтрак:	550	18	18,59	82,37	751,64	0,18765	25,26	48,14	1,532	186,51	169,3	82,35	3,16	1,0227	16,35		
ОБЕД																	
Салат из свежей капусты с св.огурцом/С-т из квашеной капусты	100	1,00	5,00	10,33	93,34	0,00	38,30	0,30	0,15	51,00	55,00	16,00	0,05	0,01	0,00	53/57	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Суп картофельный с бобовыми (горохом) и гречками	250	6,82	5,93	30,25	175,40	0,29	11,50	125,00	0,10	49,25	173,95	48,25	0,04	0,08	0,00	132	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Котлета рыбная с морковью	90	12,00	4,00	5,09	107,65	0,02	8,64	1,71	0,11	130,68	258,75	37,35	1,08	0,20	41,04	54-45р	Сб.Рецептур 2021 А.Ю.Попова,И.В.Брагин.И.Г.Шевкин
Рагу овощное	180	2,96	9,94	18,31	162,36	0,07	24,05	0,18	3,68	33,06	64,93	36,00	1,15	0,09	0,00	334	СБ Онищенко ,Тутельяна ,Москва,2022.
Компот из плодов сухих	180	0,40	0,04	18,19	76,00	0,01	0,60	0,01	0,00	19,00	12,28	11,62	0,49	0,00	0,00	820	СБ Онищенко ,Тутельяна ,Москва,2022.
Хлеб из муки пшеничной	20	2,00	0,90	10,20	54,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,00	1,00	17,00	103,60	0,04	0,00	0,00	0,64	11,60	0,00	5,60	1,48	0,01	4,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за обед:	860	28,18	26,81	109,37	773,15	0,46	83,09	127,20	5,02	299,29	564,91	157,42	4,53	0,40	45,04		
ПОЛДНИК																	
Гуляш из мяса птицы	100	8,00	1,00	3,00	106,00	0,01	4,25	0,05	0,00	19,00	211,00	23,00	0,48	0,01	0,00	311	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Каша гречневая	180	11,00	6,00	48,65	219,00	0,39	0,20	16,20	0,53	4,42	1,14	170,40	5,71	0,16	3,53	200	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Выпечка / Кондитерское изделие(зефир)	20	0,16	0,02	15,96	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,20		0,00	0,00	0,00	0,00	507	Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах. М.2006
Сок фруктовый	200	0,00	0,00	10,00	90,00	0,02	4,00	0,08	0,20	14,00	14,00	6,00	2,80	0,02	4,00	389	Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2015г.
Хлеб из муки пшеничной	40	19,16	7,02	77,61	477	0,424	8,45	16,33	0,73404	42,62	226,14	199,4	8,99	0,19	7,53389	1407	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за полдник:	540	38,32	14,04	155,22	954,00	0,85	16,90	32,66	1,47	85,24	452,28	398,80	17,98	0,38	15,07		
Итого за завтрак+обед:		46,18	45,40	191,74	1524,79	0,64	108,4	175,34	6,55	485,80	734,21	239,77	7,69	1,42	61,39		
Итого за обед+полдник:		66,50	40,85	264,59	1727,15	1,30	99,99	159,86	6,49	384,53	1017,19	556,22	22,51	0,78	60,11		

Четверг 5-11 класс

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	I, мкг	№ по сборнику	Наименование сборника
	г	г	г	г		ккал	B 1, мг	C, мг	A, мкг	E мг,ток.	Ca, мг	P, мг	Mg, мг				
День 4 (четверг)																	
ЗАВТРАК																	
Омлет	210	6,00	3,97	3,97	277,00	0,12	0,40	0,06	2,40	78,00	57,00	27,93	3,15	0,63	32,97	232	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Горошек зеленый консерв.	50	1,55	0,00	3,25	20,00	0,55	5,00	0,10	10,00	31,00	10,50	0,35	0,35	0,03	0,35	22	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Кофейный напиток с молоком	200	2,71	3,03	13,91	86,20	0,04	1,17	0,03	0,00	108,36	81,00	0,02	0,02	0,14	0,00	419	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Масло сливочное	10	0,08	7,20	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	0,05	0,00	0,02	0,01	0,90	13	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Сыр (порциями)	20	4,60	5,80	0,00	72,00	0,00	0,14	52,00	0,10	44,00	100,00	7,00	0,20	0,06	0,00	16	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Хлеб из муки пшеничной	60	4,00	2,70	30,60	164,40	0,06	0,00	0,00	0,96	14,55	0,00	8,40	2,22	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за завтрак:	550	18,94	22,70	51,81	694,49	0,77	6,71	82,19	13,56	277,11	248,55	43,70	5,96	0,89	34,22		
ОБЕД																	
Салат "Степной"	100	2,00	12,00	8,00	140,00	0,03	3,50	4,80	3,10	10,00	22,50	10,30	0,40	0,02	2,40	106	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Суп с лапшой	250	7,21	6,00	15,00	127,00	0,09	4,00	0,04	2,40	17,00	32,00	12,00	0,48	0,31	0,55	280	СБ Онищенко,Тютельяна,Москва, 2022
Плов куриный	200	13,54	7,90	44,70	347,00	0,28	3,91	0,04	0,30	38,56	193,80	82,82	1,75	0,14	1,40	331	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Лимонад лимонный	200	0,10	0,00	22,40	90,14	0,01	5,80	0,01	0,06	0,64	0,00	0,00	0,04	0,29	0,00	841	СБ Онищенко, Тютельяна, Москва,2022.
Хлеб из муки пшеничной	20	2,00	0,90	10,20	54,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,00	1,00	17,00	103,60	0,04	0,00	0,00	0,64	11,60	0,00	5,60	1,48	0,01	4,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за обед:	810	27,85	27,80	117,30	862,54	0,48	17,21	4,89	6,84	82,50	248,30	113,32	4,39	0,78	8,35		
ПОЛДНИК																	
Котлета рыбная с морковью	90	12,00	4,00	5,09	107,65	0,02	8,64	1,71	0,11	130,68	258,75	37,35	1,08	0,20	41,04	54-45р	С6.Рецептур 2021 А.Ю.Попова,И.В.Брагин, И.Г.Шевкун
Картофельное пюре	180	4,00	6,00	27,00	175,00	0,18	29,28	36,00	0,20	70,02	105,84	30,60	0,61	0,13	9,00	354	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Кукуруза консервированная/салат из отв.моркови с раст.маслом	50	1,10	0,00	5,60	29,00	0,01	2,75	0,00	0,00	0,00	28,50	8,00	0,33	0,03	2,35		Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Компот из замороженных ягод,смородина	200	0,20	0,00	21,42	86,00	0,01	40,00	0,00	0,14	2,48	6,60	7,82	0,32	0,01	0,00	29/58	
Хлеб из муки пшеничной	20	2,00	0,90	10,20	54,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,80	0,24	0,01	2,00	457	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за полдник:	540	19,30	10,90	69,31	452,45	0,24	80,67	37,71	0,79	207,88	399,69	86,57	2,58	0,38	54,39	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за завтрак+обед:		46,79	50,50	169,11	1557,03	1,25	23,92	87,08	20,40	359,61	496,85	157,02	10,35	1,66	42,57		
Итого за обед+полдник:		47,15	38,70	186,61	1314,99	0,72	97,88	42,60	7,63	290,38	647,99	199,89	6,97	1,16	62,74		

Питания 5-11 класс

Пятница 5-11 класс																	
Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	I, мкг	№ по сборнику	Наименование сборника
	г	г	г	г	ккал	В 1, мг	С, мг	A, мкг	E мг, тог	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг				
День 5 (питания)																	
ЗАВТРАК																	
Каша рисовая с изюмом	230	7,34	5,08	36,00	221,00	0,08	1,97	0,07	0,23	115,54	168,57	40,88	0,93	0,29	1,15	201	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,05	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,22	8,24	4,44	0,85	0,01	0,00	420	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Кондитерское изделие,печенье	30	2,50	1,50	18,00	118,50	0,05	0,06	0,00	0,00	7,50	3,60	5,67	0,84	0,01	0,23	509	Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в образовательных организациях М 2006.
Сыр (порциями)	20	4,60	5,80	0,00	72,00	0,00	0,14	52,00	0,10	44,00	100,00	7,00	0,20	0,06	0,00	16	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Масло сливочное	10	0,08	7,20	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	0,05	0,00	0,02	0,01	0,90	13	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Хлеб из муки пшеничной	60	4,00	2,70	30,60	164,40	0,06	0,00	0,00	0,96	14,55	0,00	8,40	2,22	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за завтрак:	550	18,72	22,28	93,73	690,79	0,19	2,17	82,07	1,39	188,01	280,46	66,39	5,06	0,40	2,28		
ОБЕД																	
Винегрет овощной	100	2,12	5,20	9,00	112,00	0,10	16,40	130,00	7,70	45,60	71,90	7,00	1,20	0,16	2,80	67	Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2005г.
Щи из свеж капусты со сметаной и курами	250	4,25	7,88	6,40	83,00	0,06	17,38	138,25	1,60	32,07	95,25	20,34	0,16	0,04	0,00	157	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Пельмени с маслом сливочным	200	17,71	17,02	56,60	388,00	0,52	0,00	40,00	0,28	85,12	1,68	49,40	4,76	0,28	0,00	504	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Компот из плодов сухих	200	0,40	0,04	18,19	84,00	0,00	0,80	160,00	0,00	45,00	0,00	5,00	0,03	0,03	0,00	820	СБ Онищенко ,Тутельяна ,Москва,2022.
Хлеб из муки пшеничной	20	2,00	0,90	10,20	54,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,00	1,00	17,00	103,60	0,04	0,00	0,00	0,64	11,60	0,00	5,60	1,48	0,01	4,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за обед:	810	29,48	32,04	117,39	825,40	0,75	34,58	468,25	10,56	224,09	168,83	89,94	7,87	0,53	6,80		
ПОЛДНИК																	
Оладьи	160	9,37	8,26	51,22	308,20	0,14	0,00	0,00	1,22	82,40	144,48	22,39	1,04	0,05	5,68	497	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Сгущенное молоко	30	2,00	2,55	16,65	96,00	0,01	0,12	12,60	0,06	92,10	0,76	10,20	0,06	0,12	0,00	371	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Фрукты свежие по сезонности/мандарин	100	0,04	0,40	11,00	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	35,00	0,00	11,00	0,10	0,03	0,00	399	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	10,00	90,00	0,02	4,00	0,08	0,20	14,00	14,00	6,00	2,80	0,02	4,00	389	Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2015г.
Хлеб из муки пшеничной	60	4,00	1,80	20,40	164,40	0,06	0,00	0,00	0,96	14,55	0,00	8,40	2,22	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за полдник:	550	16,41	13,01	109,27	705,60	0,26	14,12	12,68	2,64	238,05	159,24	57,99	6,22	0,24	9,68		
Итого за завтрак+обед:		48,20	54,32	211,12	1 516,19	0,94	36,75	550,32	11,95	412,10	449,29	156,33	12,93	0,93	9,08		
Итого за обед+полдник:		45,89	45,05	226,66	1 531,00	1,01	48,70	480,93	13,20	462,14	328,07	147,93	14,09	0,77	16,48		
Итого за завтрак+обед за 5 дней:	233,24	251,47	990,21	7 445,52	50,81	252,40	1 791,56	91,28	1 993,91	2 520,63	767,76	46,77	5,55	160,93			
Итого за обед+полдник за 5 дней:	258,55	224,43	1 063,73	7 345,64	69,63	365,60	690,48	57,41	1 792,08	2 801,27	1 134,29	59,93	5,71	157,84			
Итого за завтрак+обед за 10 дней:	457,94	510,08	1 964,45	15 235,56	59,19	550,46	4 562,68	157,84	4 708,44	6 181,33	1 895,43	120,22	12,26	315,46			
Итого за обед+полдник за 10 дней:	509,76	470,93	2 101,27	14 920,07	241,51	743,58	2 216,60	106,13	3 721,69	5 890,05	2 489,45	141,41	12,69	276,29			



Пронумеровано, прошнуровано, опечатано
21 (двадцать одна)
_____ страница

_____ (должность)

_____ (подпись)

_____ (ФИО)