

УТВЕРЖДЕНО

«29» декабре 2023 г.

Генеральный директор
МАУ Комбинат питания «Доброе кафе»

Лазарев С.В.



УТВЕРЖДЕНО

«29» декабре 2023 г.

Директор МБОУ СОШ



**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 г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	I, мкг	№ по сборнику	Наименование сборника
						B1, 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																	
Икра каабачковая/Салат из помидор и огурцов	60	0,58	8,10	2,10	54,00	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	662,20	0,20	15,11	160,03	3,87	139,66	130,04	71,51	5,78	0,22	7,27		
ПОЛДНИК																	
уляш 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
лаша 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
Кукуруза консервированная/салат из помидор и огурцов	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	61,00	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	0,04	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	28,8	24,76	78,14	622,5	0,4522	2,4	14	2,08	31,55	13,498	181,26	6,726	0,307	6,5		
Итого за завтрак+обед:	43,51	44,43	168,49	1254,89	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	1284,70	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 г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	I, мкг	№ по сборнику	Наименование сборника
						B 1, мг	C, мг	A, мкг	E, мг, ток. экв.	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг				
День 2 (вторник)																	
ЗАВТРАК																	
Каша пшеница 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	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	106	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
Тфтели 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 ИГ 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	817	Сб. Овощники, 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	24,35	26,97	107,64	798,09	0,26	42,42	922,80	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	54-49р	Сб. Рецептур 2021 А.Ю.Попова, И.В.Брагин ИГ 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 соленый/огурец свежий	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 ягодный/вишня	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		

Среда 1-4 класс

Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	I, мкг	№ по сборнику	Наименование сборника
						B1, мг	C, мг	A, мкг	E мг,ток.	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, 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	180	0,00	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	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
Масло сливочное	10	0,88	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	691,49	0,17	10,64	43,41	2,03	313,22	343,24	37,9	4,5	0,29	3,53		
ОБЕД																	
Огурец соленый/Салат зеленый с св.огурцом	60	0,55	7,50	1,92	10,00	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	40,54	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, Тутьельна, Москва, 2022.
Каша гречневая	150	9,00	5,00	9,05	182,00	0,01	2,18	0,00	0,22	38,84	27,45	23,40	0,76	0,01	0,00	200	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
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	33,47	27,96	116,86	860,99	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, Тутьельна, 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	457	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Салат из свеклы с черносливом/Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,93	4,13	7,04	69,58	0,01	2,07	0,00	0,05	23,10	0,00	7,14	0,21	0,02	0,00	54-83 в/81	СБ.Ренцтур 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	78,86	674,18	0,19	51,17	0,30	6,86	325,28	249,60	59,56	4,01	0,24	0,30		
Итого за завтрак+обед:	51,05	47,43	194,14	1552,48	0,57	25,02	143,45	5,58	422,56	784,69	118,98	10,52	0,58	7,53			
Итого за обед+полдник:	56,60	56,89	195,72	1535,17	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 г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	I, мкг	№ по сборнику	Наименование сборника
						B 1, мг	C, мг	A, мкг	E мг,ток.	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, 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 Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах. М.2006
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	508	
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 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	
Сыр (порциями)	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 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	
Итого за завтрак:	500	14,32	21,85	70,97	562,29	0,23	4,80	97,18	4,37	255,46	272,55	65,40	4,52	0,49	19,70	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
ОБЕД																	
Салат из свежей капусты с морковью/С-т из квашеной капусты	60	0,92	4,10	2,53	58,00	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	
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 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	
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. 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	
Хлеб ржаной 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	836,40	0,56	65,74	80,26	3,28	194,42	377,64	62,92	23,25	0,41	12,84	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
ПОЛДНИК																	
Икра кабачковая/Салат из помидор	50	0,48	5,08	1,75	45,00	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
Фишболы	90	15,30	3,60	18,00	153,90	0,02	0,40	0,70	0,11	9,00	258,75	12,00	1,08	0,20	0,40	471	
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	СБ Онищенко, Тутельяна, Москва, 2022. Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
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	
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	СБ Онищенко, Тутельяна, Москва, 2022. 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	
Итого за полдник:	530	23,99	8,45	105,61	515,10	0,11	5,85	1,16	0,92	31,28	343,01	156,87	1,95	0,24	2,40	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за завтрак+обед:	38,19	48,81	171,81	1398,69	0,79	70,54	177,44	7,65	449,88	650,19	128,32	27,77	0,90	32,54			
Итого за обед+полдник:	47,86	35,41	206,45	1351,50	0,66	71,59	81,42	4,20	225,70	720,65	219,79	25,20	0,65	15,24			

Питание 1-4 класс

Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	I, мкг	№ по сборнику	Наименование сборника
						B I, мг	C, мг	A, мкг	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	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		
170																	
Запеканка из творога	150	25,00	21,00	27,00	407,00	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	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	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:	500	28,70	24,45	84,65	690,80	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:	52,24	51,43	185,15	1393,90	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:	217,81	234,12	884,81	6919,53	12,92	219,55	3027,17	37,31	2112,82	3010,52	634,24	67,72	4,48	114,66			
Итого за обед-полдник за 5 дней:	256,01	230,06	942,03	6852,13	13,46	290,48	2167,67	40,67	1541,24	2466,87	910,46	68,57	3,79	88,88			

Понедельник 1-4 класс

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				В2, мг	I, мкг	№ по сборнику	Наименование сборника
	г	г	г	г		ккал	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Емг.док.	Са, мг	Р, мг	Mg, 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	0,80	360	СБ Онищенко Тютельяна Москва,2022.
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 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 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	0,80	423	Для 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 образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за завтрак:	500	12,17	15,89	76,87	517,29	46,37	3,10	30,58	1,16	156,55	158,98	57,00	4,04	0,41	2,50		
ОБЕД																	
Икра кабачковая Салат из помидор и огурцов	60	0,50	6,10	2,10	54,00	0,02	9,30	0,00	0,21	1,10	0,00	0,66	0,06	0,02	0,00	79/25	Для 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 образовательных организаций Кучма, 2016
Жульен из курицы	90	11,00	6,00	5,00	176,00	0,02	0,60	5,40	6,40	6,31	9,24	9,53	0,55	0,03	0,90	595	СБ Онищенко Тютельяна Москва,2022.
Макароны отварные	150	5,62	3,03	16,00	211,00	0,31	0,00	13,50	0,44	166,00	185,00	142,00	4,76	0,14	0,00	339	Для образовательных организаций Кучма, 2016
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 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 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	18	Для образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за обед:	740	24,10	25,17	85,44	761,40	0,50	12,02	162,90	8,14	296,21	276,24	188,37	8,06	0,29	4,90		
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 образовательных организаций Кучма, 2016
Огурец соленый/огурец свежий	60	0,48	0,06	1,50	10,00	0,01	2,00	0,00	0,04	9,20	0,00	5,60	0,24	0,01	0,00	37/36	Для 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 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 образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за полдник:	500	17,16	8,84	53,26	409,60	19,25	26,87	0,07	1,09	79,10	83,35	59,74	3,99	1,70	0,42		
Итого за завтрак+обед:	36,27	41,06	162,31	1278,69	46,87	15,12	193,48	9,35	452,76	435,22	245,37	12,10	0,70	7,40			
Итого за обед+полдник:	41,26	34,01	138,70	1171,00	19,75	38,89	162,97	9,28	375,31	359,59	248,11	12,05	1,99	5,32			

Вторник 1-4 класс

Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	I, мкг	№ по сборнику	Наименование сборника
						В 1, мг	С, мг	A, мкг	Е мг, ток. экв.	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, 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	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	394	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.Шевкун
Наттесы	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, Тутьельяна, 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, Тутьельяна, 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, Тутьельяна, 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	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		

Среда 1-4класс

Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	I, мкг	№ по сборнику	Наименование сборника
						B 1, мг	C, мг	A, мкг	E мг,ток.	Ca, мг	P, 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		
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	895	СБ Онищенко Тютельяна 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	378	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	13	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Какао-порошок 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	403	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	415	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	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
ОБЕД																	
Салат из свежей капусты с морковью 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
Фитболы	90	12,96	5,72	18,00	153,90	0,02	0,40	0,70	0,11	9,00	258,75	12,00	1,08	0,20	0,40	471	СБ Онищенко Тютельяна Москва, 2022.
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 Тютельяна Москва, 2022.
Напиток ягодный, вишня	180	0,01	0,00	14,37	61,00	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	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	26,53	23,74	105,23	710,6	0,346	52,61	101,05	4,54	106,01	484,45	89,9	5,81	0,378	4,4		
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. Тютельяна. -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:		42,68	41,32	183,75	1411,34	0,53	77,52	149,19	6,07	282,52	647,75	170,25	8,97	1,39	19,75		
Итого за обед+полдник:		48,62	31,56	195,13	1249,20	0,73	56,61	114,94	6,03	144,48	500,15	270,50	15,28	0,56	10,30		

Четверг 1-4 класс

Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	I, мкг	№ по сборнику	Наименование сборника
						B1, 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.
Цинов 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	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	23,70	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																	
Выпечка рубленые куриные	90	11,00	3,00	12,00	177,00	0,07	0,77	0,30	0,08	25,26	26,84	14,60	0,94	0,80	0,00	309	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
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	17,42	6,90	71,73	491,80	0,31	69,42	0,35	0,76	78,44	156,94	66,22	2,83	0,96	13,19		
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:	41,12	30,63	172,23	1245,34	0,64	83,96	3,34	5,83	139,69	377,24	169,28	7,87	1,38	21,04			

Пятница 1-4 класс

Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	I, мкг	№ по сборнику	Наименование сборника
						B 1, мг	C, мг	A, мкг	E мг, ток	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, 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	202	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Чай	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 (порциями)	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 курица	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 Овощенко, 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 принт, 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	38,09	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:	198,61	231,79	867,00	6806,29	59,67	161,04	1522,55	34,41	1739,77	2336,21	797,57	52,47	5,00	97,07			
Итого за обед+полдник за 5 дней:	216,60	187,09	892,02	6333,53	78,92	246,56	1331,01	35,16	1308,63	2024,80	890,43	56,99	6,41	58,09			
Итого за завтрак+обед за 10 дней:	416,42	465,91	1751,81	13725,82	72,58	380,59	4549,72	71,72	3852,60	5346,73	1431,81	120,19	9,48	211,73			
Итого за обед+полдник за 10 дней:	472,61	417,15	1834,05	13185,66	92,39	537,04	3498,68	75,83	2849,88	4491,67	1800,89	125,56	10,20	146,97			

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

Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	Витамины			Минеральные вещества				B2, мг	I, мкг	№ по сборнику	Наименование сборника	
						B1, мг	C, мг	A, мкг	E 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	22,30	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	44,00	100,00	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	599,69	540,65	52,70	4,16	0,81	0,90		
ОБЕД																	
Икра кабачковая/Салат из помидор и огурцов	100	0,96	10,17	3,50	90,00	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	170,00	320,00	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	0,28	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	0,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за обед:	840	27,91	30,04	96,15	773,35	1,79	22,37	257,38	7,84	305,17	355,04	97,62	5,23	0,85	0,83		
ПОЛДНИК																	
Туляш из говядины	100	15,29	11,96	1,12	208,00	0,07	1,03	0,00	0,47	15,60	117,70	22,56	2,20	0,14	0,60	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	142,00	114,00	170,40	5,71	0,16	0,53	200	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Кукуруза консервированная/салат из помидор и огурцов	50	0,50	6,00	1,71	29,00	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	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за полдник:	550	30,80	25,76	86,25	619,82	0,51	2,40	16,70	1,87	170,59	243,90	207,06	8,57	0,33	1,13		
Итого за завтрак+обед:	46,49	52,11	190,53	1461,84	2,13	36,73	420,42	10,50	904,86	895,69	150,32	9,39	1,65	1,73			
Итого за обед+полдник:	58,71	55,80	182,40	1393,17	2,30	24,77	274,08	9,71	475,76	598,94	304,68	13,80	1,17	1,96			

Вторник 5-11 класс

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	I, мкг	№ по сборнику	Наименование сборника
	г	г	г	г		B 1, мг	C, мг	A, мкг	E мг, ток экв.	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мкг				
День 2 (вторник)																	
ЗАВТРАК																	
Каша пшеничная 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	9,69	104,00	0,05	34,20	153,80	3,50	21,46	42,30	29,23	0,80	0,05	0,70	106	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
Тефтели паровые мясные	100	14,00	9,00	8,39	240,99	0,08	3,30	416,50	0,36	20,71	190,03	27,49	0,02	0,12	0,11	54-8м	Сб.Рецептур 2021 А.Ю.Попова, И.В.Брагин И.Г.Шевкун
Рис с овощами	180	4,12	5,10	41,00	230,40	0,06	1,90	0,06	2,28	26,29	79,91	41,27	0,74	0,04	0,01	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	817	СБ Овощенко, 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	7,60	0,00	5,60	1,48	0,01	0,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за обед:	870	29,94	32,03	114,5	922,91	1,36	67,53	695,37	8,87	145,60	364,24	145,45	8,53	0,62	0,82		
ПОЛДНИК																	
Котлета рыбная с морковью	90	12,00	4,00	5,09	107,65	0,02	8,64	1,71	0,11	139,68	258,75	37,35	1,08	0,20	0,04	54-45р	Сб.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	166,00	52,00	0,10	1,96	0,15	0,00	344	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Огурец соленый/огурец свежий	60	0,48	0,06	1,50	9,60	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	0,00	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	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за полдник:	540	20,49	10,86	81,13	500,85	0,31	12,29	1,71	0,60	315,07	314,05	48,71	3,62	0,37	0,04		
Итого за завтрак+обед:	43,02	49,25	186,78	1443,55	2,16	89,53	946,72	10,66	396,20	712,65	245,88	12,15	0,88	19,35			
Итого за обед+полдник:	50,43	42,89	196,07	1423,76	1,67	79,82	697,08	9,47	461,67	678,29	194,16	12,15	0,99	0,86			

Среда 5-Пиксе

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	I, мкг	№ по сборнику	Наименование сборника	
	г	г	г	г		ккал	B1, мг	C, мг	A, мкг	E, мкг	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	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	44,00	100,00	11,00	0,10	0,03	0,00	396	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	18,58	21,87	90,54	789,94	0,18	10,76	383,20	7,64	333,23	477,10	84,87	4,49	1,09	3,89			
ОБЕД																		
Огурец соленый Салат зеленый с св.огурцом	100	0,90	11,00	2,20	16,00	0,01	5,70	0,00	0,10	37,00	8,00	8,00	0,60	0,01	0,00	4836	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	
Котлеты 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	180	1,00	6,00	48,65	219,00	0,01	2,63	0,00	0,27	142,00	32,94	28,08	0,92	0,01	0,00	200	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
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	0,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
Итого за обед:	870	21,23	32,76	150,70	967,39	0,48	22,83	125,06	1,66	261,75	475,89	119,21	4,46	0,37	0,00			
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	457	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
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	54-839/81	Сб. Реценгур 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:	39,81	54,63	241,24	1757,33	0,67	33,59	508,26	9,30	594,98	952,99	204,08	8,95	1,45	3,89				
Итого за обед+полдник:	44,98	64,44	233,83	1687,96	0,68	75,38	128,86	8,55	607,42	773,99	208,23	8,61	0,62	0,30				

Четверг 5-11 класс

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				В2, 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	Мg, 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
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	508	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	0,00	423	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
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	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	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	0,90		
ОБЕД																	
Салат из свежей капусты с морковью/С-г из квашеной	100	1,54	6,84	4,22	96,00	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	5,00	0,61	0,13	0,60	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	104,71	0,49	0,00	2,00	820	СВ Онищенко, Тутьельяна Москва, 2022.
Хлеб из муки пшеничной	20	2,00	1,36	10,20	54,80	0,02	0,00	0,00	0,00	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	1,06	17,00	103,60	0,04	0,00	0,00	0,00	11,60	0,00	5,60	1,48	0,01	0,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за обед:	870	30,75	27,96	114,76	941,40	0,65	88,12	100,40	5,14	243,27	593,65	159,99	23,87	0,44	2,60		
ПОЛДНИК																	
Икра кабачковая/Салат из помидор	50	0,48	5,08	1,75	45,00	0,02	8,00	0,00	1,75	26,65	0,00	10,88	0,01	0,02	0,00	74/25	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Фишболы	90	15,30	3,60	18,00	153,90	0,02	0,40	0,70	0,11	9,00	258,75	12,00	1,08	0,20	0,40	471	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
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
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	СВ Онищенко, Тутьельяна Москва, 2022.
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	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за полдник:	570	24,76	9,45	111,55	555,10	0,10	5,85	1,16	1,01	30,16	359,72	185,17	2,06	0,24	0,40		
Итого за завтрак+обед:	47,63	53,67	198,22	1597,69	0,92	92,56	200,61	9,94	528,28	955,05	260,06	28,96	0,98	3,50			
Итого за обед+полдник:	55,51	37,41	226,31	1496,50	0,75	93,97	101,56	6,25	273,43	953,37	345,16	25,93	0,69	3,00			

Питица 5-11 класс

Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	Витамины			Минеральные вещества					B2, мг	I, мкг	№ по сборнику	Наименование сборника
						B 1, мг	C, мг	A, мкг	E мг, ток.	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг				
День 5 (пятица)																	
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	0,00	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	1,25		
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.: ДеЛи 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.: ДеЛи 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	0,00	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	5,55		
ПОЛДНИК																	
Запеканка творожная	150	25,00	21,00	27,00	407,00	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
Стушенное 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	100	0,00	0,00	11,00	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	44,00	100,00	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	457	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	0,00	0,00	0,00	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за полдник:	540	30,7	26,25	106,25	800,4	0,24	52,12	53,88	3,75	339,54	407,55	77,92	10,8	2,66	0		
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	6,80			
Итого за обед+полдник:	58,10	57,68	234,49	1606,16	166,49	91,85	323,89	12,99	528,16	637,08	176,82	21,02	3,51	5,55			
Итого за завтрак+обед за 5 дней:	223,80	260,11	994,69	7736,46	8,38	298,06	2771,12	66,55	2980,91	4148,70	997,73	73,45	6,71	35,27			
Итого за обед+полдник за 5 дней:	267,73	258,22	1073,10	7607,55	171,89	365,79	1525,47	46,97	2346,44	3641,67	1229,05	81,51	6,98	11,67			

Понедельник 5-11 класс

Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	I, мкг	№ по сборнику	Наименование сборника
						B 1, мг	C, мг	A, мкг	E мг, ток экв	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг				
День 1 (понедельник)																	
ЗАВТРАК																	
Каша овсяная	250	9,89	7,06	35,43	210,00	0,54	0,00	891,42	22,30	119,60	75,38	29,67	0,83	0,11	1,38	196	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Соус ягодный(клубничны)	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	0,80	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	168,15	79,36	42,67	3,87	0,321	3,08		
ОБЕД																	
Икра каабачковая/Салат из помидор и огурцов	100	0,96	10,17	3,50	90,00	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
Жульен из курицы	100	12,00	7,00	6,00	196,00	0,02	0,66	5,94	7,04	6,94	10,16	10,48	0,60	0,03	2,09	595	СБ Онищенко, Тугельна Москва, 2022
Макароны отварные	150	11,00	6,00	49,00	219,00	0,31	0,00	13,50	0,44	166,00	185,00	142,00	4,76	0,14	0,00	339	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	5,00	0,49	0,00	0,00	820	СБ Онищенко, Тугельна 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	0,34	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,00	1,00	17,00	103,60	0,07	0,00	0,00	0,64	11,60	0,00	5,60	1,45	0,01	4,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за обед:	840,00	32,30	35,23	129,29	847,40	0,56	34,01	19,45	12,16	300,94	302,69	216,70	8,77	0,28	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 соленый/огурец свежий	100	1,12	0,12	0,12	16,00	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	470,40	19,28	26,87	0,07	1,41	83,95	83,35	62,54	4,73	1,74	0,42		
Итого за завтрак+обед:	47,02	52,28	217,43	1406,69	47,27	36,11	941,37	35,52	469,09	382,05	259,37	12,64	0,60	9,17			
Итого за обед+полдник:	50,10	45,03	191,37	1317,80	19,84	60,88	19,52	13,57	384,89	386,04	279,24	13,50	2,02	6,51			

Вторник 5-11 класс

Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	I, мкг	№ по сборнику	Наименование сборника
						B1, мг	C, мг	A, мкг	Е, мг, ток. экв.	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, 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	100	1,50	0,50	21,00	47,00	0,10	0,00	20,00	0,40	44,00	100,00	42,00	0,60	0,10	0,05	394	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Масло сливочное	10	0,06	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	364,95	342,65	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 (горбуша)	250	2,00	3,06	17,00	109,00	0,10	15,56	0,04	0,03	172,30	162,30	2,59	0,93	0,06	0,00	54-12с	СБ.Рецептур 2021 А.Ю. Попова, И.В. Брагин И.Г. Шевкун
Напитки	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, Тугельяна 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, Тугельяна Москва, 2022.
Картофель запеченный	180	5,00	4,79	43,00	246,00	0,30	17,28	0,18	14,40	166,00	52,00	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, 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	0,00	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	384,23	428,13	40,23	4,66	0,70	3,57		
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	0,00	46,10	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	100	0,00	0,00	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	44,00	166,00	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	0,13	46,3	12,8	1,3	234,1	334,4	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	749,18	770,78	90,65	7,92	1,08	16,72			
Итого за обед+полдник:	53,98	59,00	208,80	1529,90	47,07	58,15	1,07	16,97	618,37	762,53	86,39	7,62	1,13	8,00			

Среда 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 3 (среда)																	
ЗАВТРАК																	
Вареники 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.
Совы 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	44,00	100,00	25,00	0,10	0,80	2,00	403	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
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	2,70	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	190,51	235,3	82,35	3,16	1,02265	6,35		
ОБЕД																	
Салат из свежей капусты с св. огуцом/С-т из квашеной капусты	100	1,00	5,00	10,33	52,00	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
Финболы	90	15,30	7,90	10,80	153,90	0,02	0,40	0,70	0,11	9,00	258,75	12,00	1,08	0,20	0,40	471	СБ Онищенко, Тутельяна, Москва, 2022.
Рагу из овощей	180	2,96	9,94	18,31	177,00	0,07	24,05	0,18	3,68	133,06	123,50	36,00	1,15	0,09	0,00	334	СБ Онищенко, Тутельяна, Москва, 2022.
Напиток ягодный, вишня	180	0,01	0,00	14,37	61,00	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	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	101,60	0,04	0,00	0,00	0,64	11,60	0,00	5,60	1,48	0,01	0,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за обед:	860	31,09	30,67	111,26	777,70	0,45	74,25	126,18	5,02	258,97	611,38	122,45	4,06	0,40	0,40		
ПОЛДНИК																	
Гуляши 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	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	0,40	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	9,70	0,00	5,60	1,48	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за полдник:	540	23,16	8,82	98,01	586,60	0,47	8,45	16,33	1,37	52,32	226,14	205,00	10,47	0,20	3,93		
Итого за завтрак+обед:	49,09	49,26	193,63	1529,34	0,63	99,51	174,32	6,55	449,48	846,50	204,80	7,22	1,42	6,75			
Итого за обед+полдник:	54,25	39,49	209,27	1364,30	0,91	82,70	142,51	6,39	311,29	837,34	327,45	14,53	0,60	4,33			

Четверг 5-11 класс

Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	I, мкг	№ по сборнику	Наименование сборника
						В I, мг	С, мг	А, мкг	Е мкг.ток.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг				
День 4 (четверг)																	
ЗАВТРАК																	
Омлет	210	6,00	3,97	3,97	277,00	0,12	0,40	0,06	2,40	285,00	57,00	27,93	3,15	0,63	0,00	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 из цикория 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	484,11	248,55	43,70	5,96	0,89	1,25		
ОБЕД																	
Салат "Стенной"	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	170,00	320,00	12,00	0,48	0,31	0,55	280	СБ Онищенко, Гутельяна 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	817	СБ Онищенко, Гутельяна 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	235,50	536,30	113,32	4,39	0,78	8,35		
ПОЛДНИК																	
Биточки рубленые куриные	100	12,00	3,00	14,00	197,00	0,15	0,90	22,70	3,74	45,73	30,17	19,49	1,00	0,90	0,00	309	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
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	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:	550	19,30	9,90	78,22	541,80	0,37	72,93	58,70	4,42	122,93	171,11	68,71	2,50	1,08	13,35		
Итого за завтрак+обед:	46,79	50,50	169,11	1557,03	1,25	23,92	87,08	20,40	719,61	784,85	157,02	10,35	1,66	9,60			
Итого за обед+полдник:	47,15	37,70	195,52	1404,34	0,85	90,14	63,59	11,26	358,43	707,41	182,03	6,89	1,86	21,70			

Питания 5-11 класс

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	I, мкг	№ по сборнику	Наименование сборника
	г	г	г	г		B 1, мг	C, мг	A, мкг	E мг, док.	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг				
День 5 (витмина)																	
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	202	Для образовательных организаций Кучма, 2016
Чай	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 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 организованных коллективах. М.2006
Сыр (порцирами)	20	4,60	5,80	0,00	72,00	0,00	0,14	52,00	0,10	44,00	50,00	7,00	0,20	0,06	0,00	16	Для 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 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 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	230,46	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	0,80	67	Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П.Могильного и В.А. Тугельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2005г.
Щи из свеж капусты со сметаной и курама	250	4,25	7,88	6,40	83,00	0,06	17,38	138,25	1,60	32,07	45,25	20,34	0,16	0,04	0,00	157	Для 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 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, 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 образовательных организаций Кучма, 2016
Хлеб ржанно-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	0,00	19	Для образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за обед:	810	29,48	37,00	117,39	825,40	0,75	34,58	468,25	1,56	224,09	118,83	89,94	7,87	0,53	0,80		
ПОЛДНИК																	
Оладьи	160	9,37	2,70	51,22	308,20	0,14	0,00	0,00	0,22	82,40	144,48	22,39	1,04	0,05	0,00	497	Для образовательных организаций Кучма, 2016
Стушенное молоко	30	2,00	2,25	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 образовательных организаций Кучма, 2016
Фрукты свежие по сезонности	100	0,04	0,40	11,00	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	44,00	100,00	11,00	0,10	0,03	0,00	399	Для 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	0,40	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	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 образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за полдник:	550	16,41	13,01	109,27	705,60	0,26	14,12	12,68	2,64	247,05	259,24	57,99	6,22	0,24	0,48		
Итого за завтрак+обед:	48,20	54,32	211,12	1 516,19	0,94	36,75	550,32	11,95	412,10	349,29	156,33	12,93	0,93	3,08			
Итого за обед+полдник:	45,89	45,05	226,66	1 531,00	1,01	48,70	480,93	13,20	471,14	378,07	147,93	14,09	0,77	1,28			
Итого за завтрак+обед за 5 дней:	241,22	259,53	1 006,40	7 523,27	51,11	243,56	1 804,04	91,72	2 799,46	3 133,47	868,17	51,06	5,69	45,32			
Итого за обед+полдник за 5 дней:	251,37	226,27	1 031,62	7 147,34	69,68	340,57	707,62	61,39	2 144,12	3 071,39	1 023,04	56,63	6,37	41,82			
Итого за завтрак+обед за 10 дней:	465,02	519,64	2 001,09	15 259,73	59,49	541,62	4 575,16	158,28	5 780,37	7 282,17	1 865,90	124,51	12,40	45,32			
Итого за обед+полдник за 10 дней:	519,10	484,49	2 104,72	14 754,89	241,56	706,36	2 233,09	108,36	4 490,56	6 713,06	2 252,09	138,13	13,35	41,82			