

«УТВЕРЖДЕНО» Генеральный директор ООО «Полар»  _____сенко Л.А./ « 14 » _____ 2022г. М.П.	«СОГЛАСОВАНО» Директор МБОУ СОШ № 29  _____Н.А. Хазова / « 14 » _____ 2022г. М.П.	«СОГЛАСОВАНО» Начальник летнего оздоровительного учреждения, созданного на базе МБОУ СОШ № 29  _____ /Е.Е. Масленикова / « 18 » _____ 2022г. М.П.
---	--	--

Примерное 10-ти дневное меню
 для оздоровительных учреждений с дневным пребыванием детей,
 созданных на базе муниципальных общеобразовательных учреждений
 городского округа Мытищи Московской области,
 в период летних каникул в 2022 году

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 приложение №8

Х

№ п/п		Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества				№ по сборнику	Наименование сборника		
			г	г	г	г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, токс. экв.	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг			В2, мг	І, мкг
День 1 (понедельник)																			
Завтрак																			
1		Макароны с сыром	200	15,09	13,64	48,96	378,98	0,13	0,22	95,20	1,24	85,54	7,44	22,39	1,45	0,13	1,40	226	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2		Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,86	0,08	20,66	112,00	0,03	0,38	9,33	0,00	127,32	85,46	12,66	0,08	0,08	0,00	415	Для обуч образовательных организаций Мотильный, 2016
3		Фрукты свежие по сезонности	100	0,80	0,20	7,50	35,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	0,00	11,00	0,10	0,03	0,00	403	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4		Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
		Итого за завтрак:	520	20,25	14,50	87,40	578,32	0,24	38,60	104,53	1,78	252,56	92,90	48,65	1,87	0,24	1,40		
Обед																			
1		Салат из квашеной капусты	60	0,00	2,00	1,00	21,98	0,00	0,00	0,00	0,88	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	57	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2		Борщ с капустой и картофелем	200	1,64	3,03	10,11	74,33	0,04	11,90	6,00	1,03	90,71	42,82	19,31	0,90	0,05	4,58	119	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3		Котлета рыбная	90	18,59	3,80	14,91	168,17	0,11	1,04	11,25	2,00	362,61	16,34	33,52	0,77	0,09	135,97	256	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4		Пюре картофельное	150	3,28	4,95	21,99	145,57	0,16	12,96	16,88	0,17	47,00	0,70	32,64	1,19	0,14	8,84	354	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5		Напиток вишневый	200	0,10	0,02	9,26	37,66	0,00	1,80	0,00	0,04	4,68	0,00	3,12	0,08	0,00	0,24	474	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6		Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,70	30,80	157,00	0,10	0,00	0,00	1,00	14,10	50,40	7,80	0,70	0,00	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
7		Хлеб ржано-пшеничный	60	3,40	0,70	29,60	137,90	0,10	0,00	0,00	0,50	150,00	150,00	15,00	1,90	0,00	6,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
		Итого за обед:	820	31,50	16,20	117,67	742,60	0,52	27,70	34,13	5,62	669,12	260,26	111,38	5,54	0,28	155,63		
Полдник																			
1		Булочка "Любимая" или Выпечка п/п	50	4,40	3,80	24,40	149,00	0,10	0,10	10,10	0,60	26,20	49,60	7,60	0,50	0,10	2,90	544	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2		Напиток клубничный	200	0,01	0,04	12,83	51,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	476	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
		Итого за полдник:	250	4,41	3,84	37,23	200,75	0,10	0,10	10,10	0,60	26,56	49,60	7,60	0,54	0,10	2,90		
		Итого за день:	1590	56,16	34,55	242,30	1521,66	0,86	66,41	148,76	8,00	948,24	402,76	167,64	7,94	0,63	159,93		

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

X

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 приложение №8

№ п/п	Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетиче- ская ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ по сборнику	Наименование сборника		
							В. I, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, токс. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг				
День 2 (Вторник)																		
Завтрак																		
1	Каша пшениная	200	5,75	5,07	27,53	178,77	0,14	0,46	17,40	0,11	101,89	2,29	35,63	0,91	0,11	8,37	199 Кучма, 2016	Для обуч образовательных организаций
2	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	0,00	4,00	0,42	0,01	0,00	ПШ ПШ	Для обуч образовательных организаций
3	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	0,05	0,00	0,02	0,01	0,90	13 Кучма, 2016	Для обуч образовательных организаций
4	Сыр (горькими)	10	2,32	2,95	0,00	35,83	0,00	0,07	26,00	0,05	22,00	2,32	3,50	0,10	0,03	0,00	16 Кучма, 2016	Для обуч образовательных организаций
5	Чай с молоком	200	2,40	2,56	9,75	71,66	0,02	0,48	12,00	0,00	100,45	2,40	11,20	0,10	0,10	7,20	378 Кучма, 2016	Для обуч образовательных организаций
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07	0,00	0,00	1,02	14,10	0,00	7,80	0,72	0,02	0,00	18 Кучма, 2016	Для обуч образовательных организаций
Итого за завтрак:		500	16,55	22,53	83,09	601,56	0,24	1,01	87,40	1,98	245,44	7,06	62,13	2,27	0,28	16,47		
Обед																		
1	Салат "Осенний"	60	1,10	2,60	7,80	58,50	0,00	5,90	0,00	1,20	16,30	34,60	16,30	0,70	0,00	3,60	99 Кучма, 2016	Для обуч образовательных организаций
2	Щи из свежей капусты	200	1,60	3,04	6,74	60,70	0,05	15,64	6,00	1,02	123,67	37,06	16,83	0,59	0,05	3,24	157 Кучма, 2016	Для обуч образовательных организаций
3	Котлеты рубленные куриные	90	16,09	14,21	13,41	245,93	0,08	1,26	47,34	0,97	41,92	14,26	17,46	1,30	0,13	5,79	318 Кучма, 2016	Для обуч образовательных организаций
4	Макароны с томатом	150	5,59	6,80	60,00	323,57	0,09	5,08	22,50	0,88	25,71	50,93	13,13	1,05	0,04	1,37	227 Кучма, 2016	Для обуч образовательных организаций
5	Напиток из плодов сухих (язюм)	200	0,37	0,08	24,51	100,25	0,02	0,00	0,08	0,08	13,22	20,64	6,72	0,52	0,01	0,00	160242	Сборник рецептов и кулинар. изд. для обуч, образов. организ. под ред. С.В. Маслова, 2015
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	0,00	5,20	0,48	0,01	0,00	18 Кучма, 2016	Для обуч образовательных организаций
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	0,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19 Кучма, 2016	Для обуч образовательных организаций
Итого за обед:		780	30,00	28,33	152,78	985,59	0,33	27,89	75,92	5,19	330,22	157,49	85,64	5,89	0,26	18,00		
Полдник																		
1	Ватрушка с повидлом или Ватручка плг	50	3,20	1,80	22,00	117,10	0,00	0,30	1,50	0,80	21,00	37,20	6,60	0,60	0,00	1,70	558 Кучма, 2016	Для обуч образовательных организаций
2	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	12,11	48,61	0,00	1,60	0,00	0,01	5,43	6,65	0,48	0,06	0,00	0,00	377	Для обучающихся во всех обл уч Могилыный 2011, ТТК
Итого за полдник:		250	3,24	1,80	34,11	165,71	0,00	1,90	1,50	0,81	26,43	43,85	7,08	0,66	0,00	1,70		
Итого за день:		1530	49,78	52,66	269,98	1752,86	0,57	30,79	164,82	7,98	602,08	208,39	154,85	8,82	0,54	36,17		

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

X

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 приложение №8

№ п/п	Наименование	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетичес- кая ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ по сборнику	Наименование сборника
		г	г	г	г	г	г	В 1, мг	С, мг		А, мкг	Е мг, токс. экв.	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	В2, мг	1, мкг		
День 3 (среда)																				
Завтрак																				
1	Пудинг из творога запеченный	150	25,23	15,43	23,66	334,40	0,21	0,64	75,01	0,52	281,54	23,52	32,10	0,85	0,38	2,63	241	Для обуч образовательных организаций Кушма, 2016		
2	Молоко стученное с сахаром	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,01	0,20	8,40	0,04	63,40	43,80	6,80	0,04	0,08	1,80	III	III		
3	Чай	200	0,00	0,00	5,99	23,98	0,00	0,00	0,00	0,00	3,65	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	420	Для обуч образовательных организаций Кушма, 2016		
4	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	0,00	9,00	2,20	0,02	2,00	403	Для обуч образовательных организаций Кушма, 2016		
5	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	0,05	0,00	0,02	0,01	0,90	13	Для обуч образовательных организаций Кушма, 2016		
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	0,00	5,20	0,48	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кушма, 2016		
Итого за завтрак:		520	30,15	26,94	71,19	647,95	0,30	10,84	113,41	1,54	375,19	67,37	53,10	3,60	0,50	7,33				
Обед																				
1	Икра из кабачков	60	0,72	2,82	4,62	46,74	0,02	5,76	0,00	1,26	19,20	0,00	7,80	0,48	0,02	0,00	25	Для обуч образовательных организаций Кушма, 2016		
2	Суп-пюре овощной	190	1,90	2,34	8,79	63,84	0,05	7,90	8,55	0,17	61,46	47,47	15,51	0,48	0,06	4,14	130	Для обуч образовательных организаций Кушма, 2016		
3	Сухарики из хлеба пшеничного	10	1,07	0,41	7,35	37,42	0,02	0,00	0,00	0,24	3,36	12,01	1,86	0,17	0,00	0,00	487	Для обуч образовательных организаций Кушма, 2016		
4	Рыба (филе), тушенная в томате с овощами	100	9,80	2,90	6,80	92,60	0,10	3,20	5,50	1,80	201,90	300,90	26,30	0,60	0,10	75,50	254	Для обуч образовательных организаций Кушма, 2016		
5	Рис отварной	150	3,70	4,20	41,00	216,90	0,00	0,00	13,50	0,30	5,80	79,80	26,30	0,50	0,00	1,10	342	Для обуч образовательных организаций Кушма, 2016		
6	Напиток ягодный	200	0,06	0,06	7,37	30,19	0,00	1,40	0,00	0,03	2,42	0,00	1,26	0,33	0,00	0,28	481	Для обуч образовательных организаций Кушма, 2016		
7	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07	0,00	0,00	1,02	14,10	0,00	7,80	0,72	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кушма, 2016		
8	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,40	0,70	29,60	137,90	0,10	0,00	0,00	0,50	150,00	150,00	15,00	1,90	0,00	6,00	19	Для обуч образовательных организаций Кушма, 2016		
Итого за обед:		830	25,15	15,17	136,36	782,62	0,35	18,26	27,55	5,32	458,24	590,18	101,83	5,17	0,20	87,02				
Полдник																				
1	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	0,00	4,00	1,40	11,60	0,00	8,00	0,84	0,02	0,00	III	III		
2	Кисель вишневый	200	0,01	0,00	26,73	106,95	0,00	0,00	0,00	0,00	4,09	3,85	0,00	0,02	0,00	0,00	430	Для обуч образовательных организаций Кушма, 2016		
Итого за полдник:		240	3,01	3,92	56,49	273,75	0,03	0,00	4,00	1,40	15,69	3,85	8,00	0,86	0,02	0,00				
Итого за день:		1590	58,31	46,03	264,05	1704,31	0,68	29,10	144,96	8,26	849,12	661,40	162,93	9,64	0,72	94,35				

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

СанПиН 2.3.2.4.3590-20 приложение №8

X

№ п/п	Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетиче- ская ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ по сборнику	Наименование сборника
							В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг, ток- экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг	I, мкг		
День 4 (четверг)																		
Завтрак																		
1	Каша рисовая	200	6,14	6,94	43,36	260,50	0,06	0,60	27,00	0,22	126,62	3,02	36,29	0,58	0,15	9,98	202	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,86	0,08	20,66	112,00	0,03	0,38	9,33	0,00	127,32	85,46	12,66	0,08	0,08	0,00	415	Для обуч образовательных организаций Мотильный, 2016
3	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	35,83	0,00	0,07	26,00	0,05	22,00	2,32	3,50	0,10	0,03	0,00	16	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Булочка с изюмом или Выпечка п/п	50	4,40	3,80	26,50	157,70	0,10	0,10	10,10	0,60	27,90	52,40	8,50	0,60	0,10	2,90	551	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	0,00	5,20	0,48	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за завтрак:		500	18,72	14,93	111,08	670,71	0,23	1,15	72,43	1,55	313,24	143,20	66,15	1,84	0,37	12,88		
Обед																		
1	Винегрет	60	1,00	2,50	5,50	48,30	0,00	5,00	0,00	1,10	22,80	28,30	12,40	0,50	0,00	2,90	20	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Суп картофельный с фасолью	200	4,00	3,50	14,30	104,20	0,10	5,20	0,00	1,50	89,10	108,30	27,90	1,30	0,10	4,30	135	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Рату из мяса птицы	200	9,20	3,40	25,60	169,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	334	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Компот из плодов сушеных	200	0,50	0,00	14,80	61,60	0,00	0,60	120,00	0,00	14,00	23,00	11,00	360,00	0,00	0,00	455	Сборник для предп. питания при общеобразов. школах - Хлебпродинформ, 2004 г
7	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07	0,00	0,00	1,02	14,10	0,00	7,80	0,72	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
8	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,40	0,70	29,60	137,90	0,10	0,00	0,00	0,50	150,00	150,00	15,00	1,90	0,00	6,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за обед:		780	22,60	11,84	120,64	678,82	0,27	10,80	120,00	4,12	290,00	309,60	74,10	364,42	0,12	13,20		
Полдник																		
1	Кондитерское изделие	50	3,75	5,90	38,45	208,55	0,04	0,00	0,00	0,00	10,00	34,50	6,50	0,50	0,04	0,00	ПШ	ПШ
2	Напиток молочный	200	0,06	0,06	7,37	30,19	0,00	1,40	0,00	0,03	2,42	0,00	1,26	0,33	0,00	0,28	481	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за полдник:		250	3,81	5,96	45,82	238,74	0,04	1,40	0,00	0,03	12,42	34,50	7,76	0,83	0,04	0,28		
Итого за день:		1530	45,13	32,73	277,54	1588,27	0,54	13,35	192,43	5,70	615,66	487,30	148,01	367,08	0,53	26,36		

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

СанПиН 2.3.2.4.3590-20 приложение №8

Х

Х																		
№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал	В1, мг	Витамины			Минеральные вещества				В2, мг	I, мкг	№ по сборнику	Наименование сборника
		г	г	г	г			С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг				
День 5 (пятница)																		
Завтрак																		
1	Каша гречневая молочная	230	8,20	10,88	29,17	247,38	0,14	0,99	42,09	0,26	208,03	5,00	73,89	1,91	0,27	16,71	191	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Сыр (порцирами)	10	2,32	2,95	0,00	35,83	0,00	0,07	26,00	0,05	22,00	2,32	3,50	0,10	0,03	0,00	16	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Чай	200	0,00	0,00	5,99	23,98	0,00	0,00	0,00	0,00	3,65	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	420	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Булочка "Любимая" или Выпечка п/п	50	4,40	3,80	24,40	149,00	0,10	0,10	10,10	0,60	26,20	49,60	7,60	0,50	0,10	2,90	544	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07	0,00	0,00	1,02	14,10	0,00	7,80	0,72	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за завтрак:		550	19,42	19,37	90,40	613,21	0,31	1,16	78,19	1,93	273,97	56,92	92,79	3,24	0,42	19,61		
Обед																		
1	Салат из отварной моркови с сыром	60	2,02	7,81	3,35	92,78	0,03	2,47	1,56	2,86	77,98	59,39	20,61	0,41	0,05	2,43	69	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Суп рыбный	200	8,18	4,12	11,36	115,62	0,10	7,48	6,40	1,42	95,80	120,50	37,80	0,10	0,10	3,90	134	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Гуляш из мяса птицы	90	10,99	9,07	2,82	136,88	0,04	1,89	34,20	0,09	10,94	80,73	10,54	0,84	0,07	2,97	311	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Изделия макаронные отварные	150	5,81	4,40	37,05	210,99	0,09	0,00	13,50	0,83	21,56	0,02	9,06	0,94	0,03	1,19	340	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Напиток клубничный	200	0,01	0,04	12,83	51,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	476	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	0,00	5,20	0,48	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,40	0,70	29,60	137,90	0,10	0,00	0,00	0,50	150,00	150,00	15,00	1,90	0,00	6,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за обед:		800	33,41	27,30	117,58	850,61	0,40	11,84	55,66	6,38	366,03	410,64	98,21	4,70	0,27	16,49		
Полдник																		
1	Оладьи из муки пшеничной	125	8,90	8,63	52,34	322,39	0,13	0,21	5,14	3,80	62,02	99,25	16,64	1,00	0,09	4,80	497	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Молоко стухшее с сахаром	25	1,80	2,13	13,88	82,00	0,02	0,25	10,50	0,05	79,25	54,75	8,50	0,05	0,10	2,25	ППП	ППП
5	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,13	0,01	22,40	90,22	0,01	5,60	0,00	0,03	6,26	0,00	1,68	0,15	0,00	0,00	450	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за полдник:		350	10,83	10,77	88,62	494,62	0,15	6,06	15,64	3,88	147,53	154,00	26,82	1,20	0,19	7,05		
Итого за день:		1700	63,66	57,44	296,60	1958,43	0,87	19,06	149,49	12,19	787,53	621,55	217,81	9,14	0,88	43,16		
Итого за 5 дней:		7940	273,03	223,41	1350,46	8525,54	3,51	158,71	800,46	42,12	3802,63	2381,40	851,23	402,63	3,30	359,98		

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 приложение №8

Х

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ по сборнику	Наименование сборника		
		г	г	г	г		В, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, токс. экв.	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг			В2, мг	С, мкг
День 6 (послеулынок)																		
Завтрак																		
1	Макароны с сыром	200	15,09	13,64	48,96	378,98	0,13	0,22	95,20	1,24	85,54	7,44	22,39	1,45	0,13	1,40	226	Для обучающихся организаций Кучма, 2016
2	Ватрушка с творогом или Выпечка п/п	50	6,20	3,70	21,50	144,10	0,10	0,10	9,00	1,00	50,20	126,10	9,40	0,50	0,10	2,10	559	Для обучающихся организаций Кучма, 2016
3	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	0,05	0,00	0,02	0,01	0,90	13	Для обучающихся организаций Кучма, 2016
4	Чай с повидлом	200	0,10	0,06	9,10	37,32	0,00	0,22	0,00	0,00	11,86	0,00	25,58	0,38	0,004	0,00	420	Для обучающихся организаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	0,00	5,20	0,48	0,01	0,00	18	Для обучающихся организаций Кучма, 2016
Итого за завтрак:		500	24,47	26,81	100,20	739,97	0,27	0,54	134,20	3,02	158,20	133,59	62,57	2,83	0,25	4,40		
Обед																		
1	Салат из свежих с соевыми продуктами	60	0,80	2,50	6,00	49,30	0,00	5,40	0,00	1,10	20,30	23,40	12,10	0,80	0,00	3,80	83	Для обучающихся организаций Кучма, 2016
2	Суп куриный	200	6,10	5,60	10,90	118,10	0,10	5,20	9,80	1,50	18,10	60,50	17,70	0,80	0,10	3,30	152	Для обучающихся организаций Кучма, 2016
3	Выпечка рыбные	90	18,59	3,80	14,91	168,17	0,11	1,04	11,25	2,00	362,61	16,34	33,52	0,77	0,09	135,97	256	Для обучающихся организаций Кучма, 2016
4	Каша гречневая	150	6,32	5,36	28,53	187,64	0,21	0,00	13,50	0,44	10,52	0,02	99,80	3,35	0,10	2,94	341	Для обучающихся организаций Кучма, 2016
5	Компот из плодов сушеных	200	0,50	0,00	14,80	61,60	0,00	0,60	120,00	0,00	14,00	23,00	11,00	360,00	0,00	0,00	455	Сборник для питания при общественных организациях Кучма, 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07	0,00	0,00	1,02	14,10	0,00	7,80	0,72	0,02	0,00	18	Для обучающихся организаций Кучма, 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,40	0,70	29,60	137,90	0,10	0,00	0,00	0,50	150,00	150,00	15,00	1,90	0,00	6,00	19	Для обучающихся организаций Кучма, 2016
Итого за обед:		820	40,21	19,70	135,58	879,73	0,59	12,24	154,55	6,56	589,63	273,26	196,92	368,34	0,32	152,02		
Полдник																		
1	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	0,00	4,00	1,40	11,60	0,00	8,00	0,84	0,02	0,00	ПШ	ПШ
2	Кисель вишневый	200	0,01	0,00	26,73	106,95	0,00	0,00	0,00	0,00	4,09	3,85	0,00	0,02	0,00	0,00	430	Для обучающихся организаций Кучма, 2016
Итого за полдник:		240	3,01	3,92	56,49	273,75	0,03	0,00	4,00	1,40	15,69	3,85	8,00	0,86	0,02	0,00		
Итого за день:		1560	67,69	50,43	292,27	1893,44	0,90	12,79	292,75	10,99	763,52	410,71	267,49	372,03	0,59	156,42		

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 приложение №8

X

№ п/п	Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ по сборнику	Наименование сборника		
							В1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток-экв.	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг			B2, мг	I, мкг
День 7 (вторник)																		
Завтрак																		
1	Каша овсяная	200	4,20	9,60	20,80	186,50	0,10	0,30	32,60	0,40	81,70	117,70	33,20	0,80	0,10	7,00	196 Кушма, 2016	Для обуч. образовательных организаций
2	Кофейный напиток на ступенном молоке	200	2,86	0,08	20,66	112,00	0,03	0,38	9,33	0,00	127,32	85,46	12,66	0,08	0,08	0,00	415 Могилынский, 2016	Для обуч. образовательных организаций
3	Творог для детского питания	50	9,00	4,50	1,50	84,50	0,00	0,30	25,00	0,10	82,00	110,00	11,50	0,20	0,10	0,00	ППТ ППТ	ППТ
4	Зефир Ванильный	20	0,20	0,00	16,00	65,20	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	2,40	1,20	0,30	0,00	0,00	ППТ ППТ	ППТ
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	0,00	5,20	0,48	0,01	0,00	18 Кушма, 2016	Для обуч. образовательных организаций
Итого за завтрак:		510	19,26	15,34	79,52	552,88	0,17	0,98	66,93	1,18	305,42	315,56	63,76	1,86	0,29	7,00		
Обед																		
1	Икра из кабачков	60	0,72	2,82	4,62	46,74	0,02	5,76	0,00	1,26	19,20	0,00	7,80	0,48	0,02	0,00	25 Кушма, 2016	Для обуч. образовательных организаций
2	Рассольник ленинградский со сметаной	200	1,94	2,76	13,68	87,31	0,09	7,41	3,00	1,05	36,18	0,11	20,95	0,78	0,06	4,09	122 Кушма, 2016	Для обуч. образовательных организаций
3	Котлеты рубленые мясные	90	13,41	12,98	11,57	216,70	0,06	0,00	0,00	1,62	11,62	11,72	16,82	1,98	0,10	4,41	302 Кушма, 2016	Для обуч. образовательных организаций
4	Рис с овощами	150	3,38	4,18	35,62	193,59	0,05	1,50	13,50	0,29	11,50	0,02	28,57	0,62	0,03	1,99	360 Кушма, 2016	Для обуч. образовательных организаций
5	Напиток из плодов сухих (изюм)	200	0,37	0,08	24,51	100,25	0,02	0,00	0,08	0,08	13,22	20,64	6,72	0,52	0,01	0,00	160242 Кушма, 2015	Сборник рецептов и кулинарии для обуч. образов. органов. под ред. С. В. Маслова, 2015
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	0,00	5,20	0,48	0,01	0,00	18 Кушма, 2016	Для обуч. образовательных организаций
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	0,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19 Кушма, 2016	Для обуч. образовательных организаций
Итого за обед:		780	25,05	24,42	130,31	841,23	0,33	14,67	16,58	5,34	201,12	32,49	96,06	6,09	0,25	14,49		
Полдник																		
1	Булочка "Любимая" или Выпечка п/п	50	4,40	3,80	24,40	149,00	0,10	0,10	10,10	0,60	26,20	49,60	7,60	0,50	0,10	2,90	544 Кушма, 2016	Для обуч. образовательных организаций
2	Напиток клубничный	200	0,01	0,04	12,83	51,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	476 Кушма, 2016	Для обуч. образовательных организаций
Итого за полдник:		250	4,41	3,84	37,23	200,75	0,10	0,10	10,10	0,60	26,56	49,60	7,60	0,54	0,10	2,90		
Итого за день:		1540	48,72	43,60	247,06	1594,86	0,60	15,75	93,61	7,12	533,10	397,65	167,42	8,49	0,64	24,39		

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 приложение №8

Х

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества				№ по сборнику	Наименование сборника		
		г	г	г	г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг			В2, мг	I, мкг
День 8 (средн)																		
Завтрак																		
1	Каша манная	200	6,33	6,86	25,68	174,39	0,11	1,69	0,02	0,03	159,91	144,77	27,61	0,40	0,21	6,98	195	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Сыр	30	7,00	8,90	0,00	107,50	0,00	0,20	78,00	0,20	66,00	162,00	10,50	0,30	0,10	0,00	16	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	0,05	0,00	0,02	0,01	0,90	13	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	12,11	48,61	0,00	1,60	0,00	0,01	5,43	6,65	0,48	0,06	0,00	0,00	377	Для обучающихся во всех обр уч Могильный 2011, ТТК
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07	0,00	0,00	1,02	14,10	0,00	7,80	0,72	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за завтрак:		500	17,94	25,75	68,71	562,41	0,18	3,49	108,02	1,36	246,64	313,47	46,39	1,50	0,34	7,88		
Обед																		
1	Салат из отварной моркови с сыром	60	2,02	7,81	3,35	92,78	0,03	2,47	1,56	2,86	77,98	59,39	20,61	0,41	0,05	2,43	69	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Борщ с капустой и картофелем	200	1,64	3,03	10,11	74,33	0,04	11,90	6,00	1,03	90,71	42,82	19,31	0,90	0,05	4,58	119	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Котлеты рубленные куриные	90	16,09	14,21	13,41	245,93	0,08	1,26	47,34	0,97	41,92	14,26	17,46	1,30	0,13	5,79	309	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Макаронн с томатом	150	5,59	6,80	60,00	323,57	0,09	5,08	22,50	0,88	25,71	50,93	13,13	1,05	0,04	1,37	227	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,13	0,01	22,40	90,22	0,01	5,60	0,00	0,03	6,26	0,00	1,68	0,15	0,00	0,00	450	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	0,00	5,20	0,48	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,40	0,70	29,60	137,90	0,10	0,00	0,00	0,50	150,00	150,00	15,00	1,90	0,00	6,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за обед:		800	31,88	33,73	159,44	1069,41	0,39	26,32	77,40	6,95	401,98	317,40	92,39	6,19	0,29	20,17		
Полдник																		
1	Ватрушка с повидлом или Выпечка п/п	50	3,20	1,80	22,00	117,10	0,00	0,30	1,50	0,80	21,00	37,20	6,60	0,60	0,00	1,70	558	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Напиток ягодный	200	0,06	0,06	7,37	30,19	0,00	1,40	0,00	0,03	2,42	0,00	1,26	0,33	0,00	0,28	481	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за полдник:		250	3,26	1,86	29,37	147,29	0,00	1,70	1,50	0,83	23,42	37,20	7,86	0,93	0,00	1,98		
Итого за день:		1550	53,07	61,34	257,52	1779,12	0,57	31,51	186,92	9,14	672,03	668,07	146,64	8,62	0,64	30,03		

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 приложение №8

X

Х																		
№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Витаминный				Минеральные вещества				В2, мг	I, мкг	№ по сборнику	Наименование сборника
		г	г	г	г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг				
День 9 (четверг)																		
Завтрак																		
1	Омлет	200	20,88	22,47	3,90	301,37	0,12	0,36	21,15	0,94	157,05	20,87	26,49	3,83	0,74	35,76	232	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Чай	200	0,00	0,00	5,99	23,98	0,00	0,00	0,00	0,00	3,65	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	420	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Булочка с изюмом или Выпечка п/п	50	4,43	3,77	26,53	157,74	0,06	0,08	10,10	0,60	27,89	1,01	8,54	0,60	0,06	2,85	551	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07	0,00	0,00	1,02	14,10	0,00	7,80	0,72	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за завтрак:		510	29,81	27,98	67,27	640,10	0,25	0,44	31,25	2,56	202,69	21,88	42,83	5,17	0,82	38,61		
Обед																		
1	Салат картофельный с растительным маслом	60	1,05	4,40	8,11	76,22	0,06	5,48	0,00	1,91	10,70	31,72	12,32	0,50	0,04	2,66	90	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Суп картофельный с горохом	190	4,10	3,30	14,90	105,70	0,20	4,90	0,00	1,40	29,00	81,00	29,00	1,50	0,10	3,30	132	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Сухарики из хлеба пшеничного	10	1,10	0,40	7,40	37,40	0,00	0,00	0,00	0,20	3,40	12,00	1,90	0,20	0,00	0,00	487	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Плов куриный	200	19,00	21,40	39,10	424,70	0,10	5,40	49,00	3,80	23,40	201,50	44,40	1,90	0,10	5,70	331	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	20,20	90,60	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	0,00	8,00	2,80	0,02	0,00	484	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	0,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за обед:		720	30,99	30,72	119,75	878,92	0,45	19,78	49,00	8,21	185,20	326,22	108,22	8,38	0,28	15,66		
Полдник																		
1	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	0,00	4,00	1,40	11,60	0,00	8,00	0,84	0,02	0,00	ПШ	ПШ
2	Компот из плодов сушеных	200	0,50	0,00	14,80	61,60	0,00	0,60	120,00	0,00	14,00	23,00	11,00	360,00	0,00	0,00	455	Сборник для предл общест. питания при общеобразов. школах - ХлебПродлинформ, 2004 г
Итого за полдник:		240	3,50	3,92	44,56	228,40	0,03	0,60	124,00	1,40	25,60	23,00	19,00	360,84	0,02	0,00		
Итого за день:		1470	64,31	62,61	231,58	1747,42	0,72	20,82	204,25	12,17	413,49	371,10	170,05	374,39	1,11	54,28		

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 приложение №8

Х

Х																		
№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ по сборнику	Наименование сборника		
		г	г	г	г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, токс. экв.	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг			В2, мг	І, мкг
День 10 (пятница)																		
Завтрак																		
1	Каша пшеничная	200	5,70	5,10	27,50	178,80	0,10	0,50	17,40	0,10	101,90	139,70	35,60	0,90	0,10	8,40	199	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Сыр	10	2,30	3,00	0,00	35,80	0,00	0,10	26,00	0,10	22,00	54,00	3,50	0,10	0,00	0,00	16	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	0,00	9,00	2,20	0,02	2,00	403	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Чай с повидлом	200	0,10	0,06	9,10	37,32	0,00	0,22	0,00	0,00	11,86	0,00	25,58	0,38	0,004	0,00	420	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	0,00	5,20	0,48	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за завтрак:		550	11,50	9,72	66,96	401,00	0,17	10,82	43,40	1,08	161,16	193,70	78,88	4,06	0,14	10,40		
Обед																		
1	Винегрет	60	1,00	2,50	5,50	48,30	0,00	5,00	0,00	1,10	22,80	28,30	12,40	0,50	0,00	2,90	20	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Суп крестьянский с крупой	200	2,10	4,10	11,00	89,20	0,00	11,90	6,00	1,50	107,50	58,60	17,20	0,60	0,00	2,90	137	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Гуляш из мяса птицы	90	10,99	9,07	2,82	136,88	0,04	1,89	34,20	0,09	10,94	80,73	10,54	0,84	0,07	2,97	311	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Изделия макаронные отварные	150	5,81	4,40	37,05	210,99	0,09	0,00	13,50	0,83	21,56	0,02	9,06	0,94	0,03	1,19	340	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,12	0,12	22,92	93,24	0,01	3,00	0,00	0,06	5,40	0,00	2,70	0,72	0,01	0,60	451	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	0,00	5,20	0,48	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	0,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за обед:		780	25,26	21,78	119,61	775,25	0,23	21,79	53,70	4,62	277,59	167,65	67,10	5,32	0,13	14,56		
Полдник																		
1	Ватрушка с повидлом или Выпечка п/п	50	3,20	1,80	22,00	117,10	0,00	0,30	1,50	0,80	21,00	37,20	6,60	0,60	0,00	1,70	558	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Напиток из плодов сухих (яблон)	200	0,37	0,08	24,51	100,25	0,02	0,00	0,08	0,08	13,22	20,64	6,72	0,52	0,01	0,00	160242	Сборник рецептов и кулинар. изд. для обуч. образцов органи. под ред. С.В. Маслова, 2015
Итого за полдник:		250	3,57	1,88	46,51	217,35	0,02	0,30	1,58	0,88	34,22	57,84	13,32	1,12	0,01	1,70		
Итого за день:		1580	40,33	33,38	233,09	1393,60	0,43	32,91	98,68	6,58	472,97	419,19	159,30	10,50	0,28	26,66		
Итого за 5 дней:		7700	274,12	251,37	1261,51	8408,44	3,22	113,78	876,21	45,99	2855,11	2266,71	910,90	774,03	3,26	291,78		
Итого в среднем за 10 дней:		1564	54,71	47,48	261,20	1693,40	0,67	27,25	167,67	8,81	665,77	464,81	176,21	117,67	0,66	65,18		

X

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества				B2, мг	I, мкг	№ по сборнику	Наименование сборника
		г	г	г	г		B1, мг	C, мг	A, мкг	E, мг, ток. экв.	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг					
День 1 (понедельник)																			
Завтрак																			
1	Макароны с сыром	220	16,60	15,00	53,90	416,90	0,10	0,20	104,70	1,40	94,10	257,70	24,60	1,60	0,10	1,50	226	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
2	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,86	0,08	20,66	112,00	0,03	0,38	9,33	0,00	127,32	85,46	12,66	0,08	0,08	0,00	415	Для обуч образовательных организаций Могилынский, 2016	
3	Фрукты свежие по сезонности	100	0,80	0,20	7,50	35,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	0,00	11,00	0,10	0,03	0,00	403	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	0,00	5,20	0,48	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
Итого за завтрак:		560	23,26	16,44	102,62	668,58	0,23	38,58	114,03	2,28	265,82	343,16	53,46	2,26	0,22	1,50			
Обед																			
1	Салат из квашеной капусты	100	0,00	3,33	1,67	36,63	0,00	0,00	0,00	1,47	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	57	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
2	Борщ с капустой и картофелем	250	2,05	3,79	12,64	92,91	0,06	14,88	7,50	1,29	113,39	53,53	24,14	1,12	0,06	5,73	119	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
3	Котлета рыбная	100	20,65	4,22	16,56	186,85	0,12	1,16	12,50	2,22	402,90	18,15	37,24	0,85	0,10	151,08	256	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
4	Пюре картофельное	180	3,93	5,93	26,39	174,68	0,19	15,55	20,25	0,21	56,39	0,84	39,16	1,42	0,16	10,61	354	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
5	Напиток вишневый	200	0,10	0,02	9,26	37,66	0,00	1,80	0,00	0,04	4,68	0,00	3,12	0,08	0,00	0,24	474	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,70	30,80	157,00	0,10	0,00	0,00	1,00	14,10	50,40	7,80	0,70	0,00	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
7	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,50	0,90	39,50	183,90	0,10	0,00	0,00	0,70	200,00	200,00	20,00	2,50	0,00	8,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
Итого за обед:		970	35,73	19,90	136,82	869,63	0,57	33,39	40,25	6,93	791,51	322,92	131,46	6,68	0,33	175,65		Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
Полдник																			
1	Булочка "Любимая" или Выпечка п/п	50	4,40	3,80	24,40	149,00	0,10	0,10	10,10	0,60	26,20	49,60	7,60	0,50	0,10	2,90	544	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
2	Напиток клубничный	200	0,01	0,04	12,83	51,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	476	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
Итого за полдник:		250	4,41	3,84	37,23	200,75	0,10	0,10	10,10	0,60	26,56	49,60	7,60	0,54	0,10	2,90			
Итого за день:		1780	63,40	40,19	276,67	1738,96	0,90	72,07	164,38	9,81	1083,89	715,68	192,52	9,48	0,66	180,05			

Х

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетиче-ская	Витамины					Минеральные вещества				№ по сборнику	Наименование сборника	
		г	г	г	г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг				
		г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г			
День 2 (Вторник)																		
Завтрак																		
1	Каша пшеничная	250	7,20	6,30	34,40	223,50	0,20	0,60	21,80	0,10	127,40	174,70	44,50	1,10	0,10	10,50	199	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	0,00	4,00	0,42	0,01	0,00	ПП	ПП
3	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	0,05	0,00	0,02	0,01	0,90	13	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	35,83	0,00	0,07	26,00	0,05	22,00	2,32	3,50	0,10	0,03	0,00	16	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Чай с молоком	200	2,40	2,56	9,75	71,66	0,02	0,48	12,00	0,00	100,45	2,40	11,20	0,10	0,10	7,20	378	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	80	6,00	2,30	41,10	209,40	0,10	0,00	0,00	1,40	18,80	67,20	10,40	1,00	0,00	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за завтрак:		570	19,50	24,32	100,21	698,68	0,34	1,15	91,80	2,35	275,65	246,67	73,60	2,74	0,25	18,60		
Обед																		
1	Салат "Осенний"	100	1,80	4,30	13,00	97,60	0,10	9,80	0,00	1,90	27,10	57,60	27,10	1,10	0,10	5,90	99	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Щи из свежей капусты	250	2,01	3,80	8,42	75,87	0,06	19,56	7,50	1,28	154,59	46,32	21,04	0,74	0,06	4,05	157	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Котлеты рубленные куриные	100	17,88	15,79	14,90	273,26	0,08	1,40	52,60	1,08	46,58	15,84	19,40	1,45	0,14	6,44	318	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Макароны с томатом	180	6,71	8,16	72,00	388,29	0,11	6,09	27,00	1,05	30,85	61,12	15,75	1,26	0,05	1,65	227	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Напиток из плодов сухих (изюм)	200	0,37	0,08	24,51	100,25	0,02	0,00	0,08	0,08	13,22	20,64	6,72	0,52	0,01	0,00	160242	Сборник рецептов и кулинарии для обуч, образов. организ. под ред. С.В. Маслова, 2015
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,20	20,60	104,70	0,00	0,00	0,00	0,70	9,40	33,60	5,20	0,50	0,00	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,40	0,70	29,60	137,90	0,10	0,00	0,00	0,50	150,00	150,00	15,00	1,90	0,00	6,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за обед:		930	35,17	34,03	183,04	1177,86	0,48	36,85	87,18	6,59	431,73	385,12	110,21	7,47	0,37	24,03		
Полдник																		
1	Ватрушка с повидлом или Выпечка п/п	50	3,20	1,80	22,00	117,10	0,00	0,30	1,50	0,80	21,00	37,20	6,60	0,60	0,00	1,70	558	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	12,11	48,61	0,00	1,60	0,00	0,01	5,43	6,65	0,48	0,06	0,00	0,00	377	Для обучающихся во всех общ. уч. Мотильный 2011, ТТК
Итого за полдник:		250	3,24	1,80	34,11	165,71	0,00	1,90	1,50	0,81	26,43	43,85	7,08	0,66	0,00	1,70		
Итого за день:		1750	57,90	60,15	317,36	2042,25	0,82	39,90	180,48	9,74	733,80	675,64	190,89	10,87	0,62	44,33		

Х

№ п/п		Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества				В2, мг	I, мкг	№ по сборнику	Наименование сборника
			г	г	г	г	ккал	B1, мг	C, мг	A, мкг	E, мг, ток. экв.	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг				
День 3 (среда)																			
Завтрак																			
1		Грудки из телятины запеченный	200	33,64	20,57	31,55	445,87	0,28	0,85	100,01	0,69	375,39	31,36	42,80	1,13	0,51	3,51	241	Для обучающихся организаций Кушма, 2016
2		Молоко ступенное с сахаром	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,01	0,20	8,40	0,04	63,40	43,80	6,80	0,04	0,08	1,80	ПП	
3		Чай	200	0,00	0,00	5,99	23,98	0,00	0,00	0,00	0,00	3,65	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	420	Для обучающихся организаций Кушма, 2016
4		Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	0,00	9,00	2,20	0,02	2,00	403	Для обучающихся организаций Кушма, 2016
5		Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	0,05	0,00	0,02	0,01	0,90	13	Для обучающихся организаций Кушма, 2016
6		Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,70	30,80	157,00	0,10	0,00	0,00	1,00	14,10	50,40	7,80	0,70	0,00	0,00	18	Для обучающихся организаций Кушма, 2016
Итого за завтрак:			590	40,06	32,62	89,32	811,74	0,42	11,05	138,41	2,03	473,74	125,61	66,40	4,11	0,61	8,21		
Обед																			
1		Икра из кабачков	100	1,20	4,70	7,70	77,90	0,03	9,60	0,00	2,10	32,00	0,00	13,00	0,80	0,03	0,00	25	Для обучающихся организаций Кушма, 2016
2		Суп-пюре овощной	240	2,40	2,96	11,10	80,64	0,06	9,98	10,80	0,22	77,64	59,96	19,59	0,60	0,07	5,23	130	Для обучающихся организаций Кушма, 2016
3		Сухарики из хлеба пшеничного	10	1,07	0,41	7,35	37,42	0,02	0,00	0,00	0,24	3,36	12,01	1,86	0,17	0,00	0,00	487	Для обучающихся организаций Кушма, 2016
4		Рыба (филе), тушенная в томате с овощами	100	9,80	2,90	6,80	92,60	0,10	3,20	5,50	1,80	201,90	300,90	26,30	0,60	0,10	75,50	254	Для обучающихся организаций Кушма, 2016
5		Рис отварной	180	4,50	5,10	49,20	260,30	0,10	0,00	16,20	0,30	7,00	95,80	31,60	0,70	0,00	1,40	342	Для обучающихся организаций Кушма, 2016
6		Напиток молочный	200	0,06	0,06	7,37	30,19	0,00	1,40	0,00	0,03	2,42	0,00	1,26	0,33	0,00	0,28	481	Для обучающихся организаций Кушма, 2016
7		Хлеб из муки пшеничной	80	6,00	2,30	41,10	209,40	0,10	0,00	0,00	1,40	18,80	67,20	10,40	1,00	0,00	0,00	18	Для обучающихся организаций Кушма, 2016
8		Хлеб ржано-пшеничный	80	4,50	0,90	39,50	183,90	0,10	0,00	0,00	0,70	200,00	20,00	20,00	2,50	0,00	8,00	19	Для обучающихся организаций Кушма, 2016
Итого за обед:			990	29,53	19,33	170,11	972,36	0,51	24,18	32,50	6,79	543,12	735,88	124,01	6,70	0,21	90,41		
Полдник																			
1		Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	0,00	4,00	1,40	11,60	0,00	8,00	0,84	0,02	0,00	ПП	ПП
2		Кисель вишневый	200	0,01	0,00	26,73	106,95	0,00	0,00	0,00	0,00	4,09	3,85	0,00	0,02	0,00	0,00	430	Для обучающихся организаций Кушма, 2016
Итого за полдник:			240	3,01	3,92	56,49	273,75	0,03	0,00	4,00	1,40	15,69	3,85	8,00	0,86	0,02	0,00		
Итого за день:			1820	72,60	55,87	315,92	2057,84	0,96	35,23	174,91	10,21	1032,54	865,33	198,41	11,67	0,85	98,62		

Х

Х																				
№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества					B2, мг	I, мкг	№ по сборнику	Наименование сборника
		г	г	г	г	ккал	B1, мг	C, мг	A, мкг	E, мг, ток. экв.	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг						
День 4 (четверг)																				
Завтрак																				
1	Каша рисовая	250	7,70	8,70	54,20	325,60	0,10	0,80	33,80	0,30	158,30	198,30	45,40	0,70	0,20	12,50	202	Для обуч образовательных организаций Кушма, 2016		
2	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,86	0,08	20,66	112,00	0,03	0,38	9,33	0,00	127,32	85,46	12,66	0,08	0,08	0,00	415	Для обуч образовательных организаций Могилыный, 2016		
3	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	35,83	0,00	0,07	26,00	0,05	22,00	2,32	3,50	0,10	0,03	0,00	16	Для обуч образовательных организаций Кушма, 2016		
4	Булочка с изюмом или Выпечка п/п	50	4,40	3,80	26,50	157,70	0,10	0,10	10,10	0,60	27,90	52,40	8,50	0,60	0,10	2,90	551	Для обуч образовательных организаций Кушма, 2016		
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07	0,00	0,00	1,02	14,10	0,00	7,80	0,72	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кушма, 2016		
Итого за завтрак:		570	21,78	17,27	132,20	788,15	0,30	1,35	79,23	1,97	349,62	338,48	77,86	2,20	0,43	15,40				
Обед																				
1	Винегрет	100	1,60	4,20	9,10	80,50	0,10	8,30	0,00	1,90	38,00	47,10	20,70	0,90	0,00	4,80	20	Для обуч образовательных организаций Кушма, 2016		
2	Суп картофельный с фасолью	250	4,90	4,30	17,90	130,30	0,20	6,50	0,00	1,90	111,40	135,40	34,80	1,60	0,10	5,40	135	Для обуч образовательных организаций Кушма, 2016		
3	Рату из мяса птицы	220	10,10	3,70	28,20	186,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	334	Для обуч образовательных организаций Кушма, 2016		
6	Компот из плодов сушеных	200	0,50	0,00	14,80	61,60	0,00	0,60	120,00	0,00	14,00	23,00	11,00	360,00	0,00	0,00	455	Сборник для предп общест питания при общеобразов школлах - Хлебпро.дифформ, 2004 г		
7	Хлеб из муки пшеничной	80	6,00	2,30	41,10	209,40	0,10	0,00	0,00	1,40	18,80	67,20	10,40	1,00	0,00	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кушма, 2016		
8	Хлеб ржанно-пшеничный	80	4,50	0,90	39,50	183,90	0,10	0,00	0,00	0,70	200,00	200,00	20,00	2,50	0,00	8,00	19	Для обуч образовательных организаций Кушма, 2016		
Итого за обед:		930	27,60	15,40	150,60	852,50	0,50	15,40	120,00	5,90	382,20	472,70	96,90	366,00	0,10	18,20				
Полдник																				
1	Кондитерское изделие	50	3,75	5,90	38,45	208,55	0,04	0,00	0,00	0,00	10,00	34,50	6,50	0,50	0,04	0,00	III	III		
2	Напиток молочный	200	0,06	0,06	7,37	30,19	0,00	1,40	0,00	0,03	2,42	0,00	1,26	0,33	0,00	0,28	481	Для обуч образовательных организаций Кушма, 2016		
Итого за полдник:		250	3,81	5,96	45,82	238,74	0,04	1,40	0,00	0,03	12,42	34,50	7,76	0,83	0,04	0,28				
Итого за день:		1750	53,19	38,63	328,62	1879,39	0,84	18,15	199,23	7,90	744,24	845,68	182,52	369,03	0,57	33,88				

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12-18 лет

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 приложение №8

X

№ п/п		Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества				В2, мг	I, мкг	№ по сборнику	Наименование сборника
								В1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг				
День 5 (пятница)																			
Завтрак																			
1		Каша гречневая молочная	250	8,90	11,80	31,70	268,90	0,20	1,10	45,80	0,30	226,10	247,30	80,30	2,10	0,30	18,20	191	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2		Сыр (поршиями)	10	2,32	2,95	0,00	35,83	0,00	0,07	26,00	0,05	22,00	2,32	3,50	0,10	0,03	0,00	16	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3		Чай	200	0,00	0,00	5,99	23,98	0,00	0,00	0,00	0,00	3,65	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	420	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4		Булочка "Любимая" или Выпечка п/п	50	4,40	3,80	24,40	149,00	0,10	0,10	10,10	0,60	26,20	49,60	7,60	0,50	0,10	2,90	544	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5		Хлеб из муки пшеничной	80	6,00	2,30	41,10	209,40	0,10	0,00	0,00	1,40	18,80	67,20	10,40	1,00	0,00	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
		Итого за завтрак:	590	21,62	20,85	103,19	687,11	0,40	1,27	81,90	2,35	296,75	366,42	101,80	3,72	0,43	21,10		
Обед																			
1		Салат из отварной моркови с сыром	100	3,37	13,02	5,59	154,64	0,05	4,12	2,60	4,77	129,97	98,98	34,35	0,68	0,09	4,05	69	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2		Суп рыбный	250	10,23	5,15	14,20	144,53	0,13	9,35	8,00	1,78	119,75	150,63	47,25	0,13	0,13	4,88	134	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3		Гуляш из мяса птицы	100	12,21	10,08	3,14	152,09	0,05	2,10	38,00	0,09	12,15	89,70	11,71	0,93	0,08	3,30	311	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4		Макаронные изделия отварные	180	6,97	5,27	44,46	233,19	0,11	0,00	16,20	1,00	25,87	0,03	10,87	1,12	0,03	1,43	340	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5		Напиток клубничный	200	0,01	0,04	12,83	51,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	476	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6		Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	0,00	5,20	0,48	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
7		Хлеб ржано-пшеничный	60	3,40	0,70	29,60	137,90	0,10	0,00	0,00	0,50	150,00	150,00	15,00	1,90	0,00	6,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
		Итого за обед:	930	39,19	35,43	130,38	998,78	0,47	15,57	64,80	8,82	447,50	489,33	124,38	5,28	0,34	19,66		
Полдник																			
1		Оладьи из муки пшеничной	125	8,90	8,63	52,34	322,39	0,13	0,21	5,14	3,80	62,02	99,25	16,64	1,00	0,09	4,80	497	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2		Молоко стученное с сахаром	25	1,80	2,13	13,88	82,00	0,02	0,25	10,50	0,05	79,25	54,75	8,50	0,05	0,10	2,25	ПП	ПП
5		Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,13	0,01	22,40	90,22	0,01	5,60	0,00	0,03	6,26	0,00	1,68	0,15	0,00	0,00	450	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
		Итого за полдник:	350	10,83	10,77	88,62	494,62	0,15	6,06	15,64	3,88	147,53	154,00	26,82	1,20	0,19	7,05		
		Итого за день:	1870	71,64	67,05	322,19	2180,50	1,02	22,90	162,34	15,05	891,77	1009,74	253,00	10,19	0,96	47,81		
		Итого за 5 дней:	8970	318,72	261,88	1560,76	9898,94	4,55	188,25	881,35	52,71	4486,24	4112,07	1017,34	411,24	3,66	404,70		

X

X																		
№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Витамины			Минеральные вещества			В2, мг	I, мкг	№ по сборнику	Наименование сборника		
		г	г	г	г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг					Мг, мг	Fe, мг
День 6 (понедельник)																		
Завтрак																		
1	Макаронны с сыром	220	16,60	15,00	53,90	416,90	0,10	0,20	104,70	1,40	94,10	257,70	24,60	1,60	0,10	1,50	226	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Ватрушка с творогом или Выпечка п/п	50	6,20	3,70	21,50	144,10	0,10	0,10	9,00	1,00	50,20	126,10	9,40	0,50	0,10	2,10	559	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	0,05	0,00	0,02	0,01	0,90	13	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Чай с повидлом	200	0,10	0,06	9,10	37,32	0,00	0,22	0,00	0,00	11,86	0,00	25,58	0,38	0,004	0,00	420	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07	0,00	0,00	1,02	14,10	0,00	7,80	0,72	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за завтрак:		540	27,48	28,75	115,42	830,23	0,27	0,52	143,70	3,52	171,46	383,85	67,38	3,22	0,23	4,50		
Обед																		
1	Салат из свежки с соевыми отрупами	100	1,40	4,10	10,00	82,20	0,00	9,00	0,00	1,90	33,80	39,00	20,10	1,30	0,00	6,30	83	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Суп куриный	250	7,70	7,00	13,60	147,70	0,10	6,50	12,20	1,90	22,60	75,60	22,10	1,00	0,10	4,20	152	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Виточки рыбные	100	20,65	4,22	16,56	186,85	0,12	1,16	12,50	2,22	402,90	18,15	37,24	0,85	0,10	151,08	256	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Каша гречневая	180	7,59	6,43	34,23	225,17	0,26	0,00	16,20	0,53	12,62	0,03	119,76	4,02	0,13	3,53	341	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Компот из плодов сушеных	200	0,50	0,00	14,80	61,60	0,00	0,60	120,00	0,00	14,00	23,00	11,00	360,00	0,00	0,00	455	Сборник для предп.общест.питания при общеобразов.школах - Хлебпродинформ, 2004 г
6	Хлеб из муки пшеничной	80	6,00	2,30	41,10	209,40	0,10	0,00	0,00	1,40	18,80	67,20	10,40	1,00	0,00	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,50	0,90	39,50	183,90	0,10	0,00	0,00	0,70	200,00	200,00	20,00	2,50	0,00	8,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за обед:		990	48,34	24,95	169,80	1096,82	0,68	17,26	160,90	8,66	704,72	422,98	240,60	370,67	0,33	173,11		
Полдник																		
1	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	0,00	4,00	1,40	11,60	0,00	8,00	0,84	0,02	0,00	ПШ	ПШ
2	Кисель вишневый	200	0,01	0,00	26,73	106,95	0,00	0,00	0,00	0,00	4,09	3,85	0,00	0,02	0,00	0,00	430	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за полдник:		240	3,01	3,92	56,49	273,75	0,03	0,00	4,00	1,40	15,69	3,85	8,00	0,86	0,02	0,00		
Итого за день:		1770	78,83	57,62	341,71	2200,80	0,98	17,78	308,60	13,58	891,87	810,68	315,98	374,76	0,58	177,61		

Х

Х																		
№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества				В2, мг	I, мкг	№ по сборнику	Наименование сборника
		г	г	г	г	ккал	В1, мг	C, мг	A, мкг	E мг, ток. экв.	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг				
День 7 (вторник)																		
Завтрак																		
1	Каша овсяная	250	5,20	12,00	26,00	233,20	0,10	0,40	40,80	0,50	102,20	147,10	41,50	1,00	0,10	8,80	196	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016
2	Кофейный напиток на ступшенном молоке	200	2,86	0,08	20,66	112,00	0,03	0,38	9,33	0,00	127,32	85,46	12,66	0,08	0,08	0,00	415	Для обуч. образовательных организаций Могильный, 2016
3	Творог для детского питания	50	9,00	4,50	1,50	84,50	0,00	0,30	25,00	0,10	82,00	110,00	11,50	0,20	0,10	0,00	ПП	ПП
4	Зефир Ванильный	20	0,20	0,00	16,00	65,20	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	2,40	1,20	0,30	0,00	0,00	ПП	ПП
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	0,00	5,20	0,48	0,01	0,00	18	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за завтрак:		560	20,26	17,74	84,72	599,58	0,17	1,08	75,13	1,28	325,92	344,96	72,06	2,06	0,29	8,80		
Обед																		
1	Икра из кабачков	100	1,20	4,70	7,70	77,90	0,03	9,60	0,00	2,10	32,00	0,00	13,00	0,80	0,03	0,00	25	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016
2	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,42	3,45	17,10	109,14	0,11	9,27	3,75	1,31	45,23	0,14	26,19	0,97	0,08	5,11	122	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016
3	Котлеты рубленные мясные	100	14,90	14,42	12,85	240,78	0,07	0,00	0,00	1,81	12,91	13,02	18,69	2,20	0,11	4,90	302	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016
4	Рис с овощами	180	4,06	5,01	42,74	232,30	0,06	1,80	16,20	0,35	13,80	0,03	34,28	0,74	0,04	2,39	360	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016
5	Напиток из плодов сухих (изюм)	200	0,37	0,08	24,51	100,25	0,02	0,00	0,08	0,08	13,22	20,64	6,72	0,52	0,01	0,00	160242	Сборник рецептов и кулинар. изд. для обуч. образов. организ. под ред. С.В. Маслова, 2015
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07	0,00	0,00	1,02	14,10	0,00	7,80	0,72	0,02	0,00	18	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,40	0,70	29,60	137,90	0,10	0,00	0,00	0,50	150,00	150,00	15,00	1,90	0,00	6,00	19	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за обед:		950	30,84	30,11	165,34	1055,29	0,46	20,67	20,03	7,16	281,25	183,83	121,68	7,85	0,29	18,40		
Подлник																		
1	Булочка "Любимая" или Выпечка п/п	50	4,40	3,80	24,40	149,00	0,10	0,10	10,10	0,60	26,20	49,60	7,60	0,50	0,10	2,90	544	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016
2	Напиток клубничный	200	0,01	0,04	12,83	51,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	476	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за подлник:		250	4,41	3,84	37,23	200,75	0,10	0,10	10,10	0,60	26,56	49,60	7,60	0,54	0,10	2,90		
Итого за день:		1760	55,51	51,69	287,29	1855,62	0,73	21,85	105,26	9,04	633,73	578,39	201,34	10,45	0,68	30,10		

X

№ п/п		Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества				В2, мг	I, мкг	№ по сборнику	Наименование сборника
			г	г	г	г	ккал	B1, мг	C, мг	A, мкг	E мг, токс. экв.	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг				
День 8 (среда)																			
Завтрак																			
1		Каша манная	250	7,91	8,57	32,11	217,99	0,14	2,11	0,02	0,04	199,89	180,96	34,52	0,50	0,27	8,73	195	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2		Сыр	30	7,00	8,90	0,00	107,50	0,00	0,20	78,00	0,20	66,00	162,00	10,50	0,30	0,10	0,00	16	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3		Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	0,05	0,00	0,02	0,01	0,90	13	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4		Чай с лимоном	200	0,04	0,00	12,11	48,61	0,00	1,60	0,00	0,01	5,43	6,65	0,48	0,06	0,00	0,00	377	Для обучающихся во всех общ уч Могилевский 2011, ТТК
5		Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07	0,00	0,00	1,02	14,10	0,00	7,80	0,72	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за завтрак:			550	19,52	27,46	75,13	606,01	0,21	3,91	108,02	1,37	286,61	349,66	53,30	1,60	0,40	9,63		
Обед																			
1		Салат из отварной моркови с сыром	100	3,37	13,02	5,59	154,64	0,05	4,12	2,60	4,77	129,97	98,98	34,35	0,68	0,09	4,05	69	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2		Борщ с капустой и картофелем	250	2,05	3,79	12,64	92,91	0,06	14,88	7,50	1,29	113,39	53,53	24,14	1,12	0,06	5,73	119	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3		Биточки рубленые куриные	100	17,88	15,79	14,90	273,26	0,08	1,40	52,60	1,08	46,58	15,84	19,40	1,45	0,14	6,44	309	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4		Макароны с томатом	180	6,71	8,16	72,00	388,29	0,11	6,09	27,00	1,05	30,85	61,12	15,75	1,26	0,05	1,65	227	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5		Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,13	0,01	22,40	90,22	0,01	5,60	0,00	0,03	6,26	0,00	1,68	0,15	0,00	0,00	450	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6		Хлеб из муки пшеничной	80	6,00	2,30	41,10	209,40	0,10	0,00	0,00	1,40	18,80	67,20	10,40	1,00	0,00	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
7		Хлеб ржано-пшеничный	60	3,40	0,70	29,60	137,90	0,10	0,00	0,00	0,50	150,00	150,00	15,00	1,90	0,00	6,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за обед:			970	39,54	43,78	198,23	1346,61	0,51	32,10	89,70	10,12	495,84	446,66	120,72	7,57	0,35	23,86		
Подлник																			
1		Ватрушка с повидлом или Выпечка п/п	50	3,20	1,80	22,00	117,10	0,00	0,30	1,50	0,80	21,00	37,20	6,60	0,60	0,00	1,70	558	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2		Напиток молочный	200	0,06	0,06	7,37	30,19	0,00	1,40	0,00	0,03	2,42	0,00	1,26	0,33	0,00	0,28	481	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за подлник:			250	3,26	1,86	29,37	147,29	0,00	1,70	1,50	0,83	23,42	37,20	7,86	0,93	0,00	1,98		
Итого за завтрак+обед:			1770	62,32	73,10	302,73	2099,91	0,72	37,71	199,22	12,31	805,88	833,53	181,88	10,09	0,75	35,46		

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12-18 лет

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 приложение №8

Х

Х																		
№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Витамины			Минеральные вещества				B2, мг	I, мкг	№ по сборнику	Наименование сборника	
		г	г	г	г	свая ккал	B 1, мг	C, мг	A, мкг	E мг, ток. экв.	Ca, мг	P, мг	Mg, мг					Fe, мг
День 9 (четверг)																		
Завтрак																		
1	Омлет	220	23,00	24,70	4,30	331,50	0,10	0,40	23,30	1,00	172,80	378,00	29,10	4,20	0,80	39,30	232	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Чай	200	0,00	0,00	5,99	23,98	0,00	0,00	0,00	0,00	3,65	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	420	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Булочка с изюмом или Выпечка п/п	50	4,43	3,77	26,53	157,74	0,06	0,08	10,10	0,60	27,89	1,01	8,54	0,60	0,06	2,85	551	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Хлеб из муки пшеничной	80	6,00	2,30	41,10	209,40	0,10	0,00	0,00	1,40	18,80	67,20	10,40	1,00	0,00	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за завтрак:		550	33,43	30,77	77,93	722,62	0,26	0,48	33,40	3,00	223,14	446,21	48,04	5,82	0,86	42,15		
Обед																		
1	Салат картофельный с растительным маслом	100	1,75	7,33	13,51	127,03	0,10	9,14	0,00	3,19	17,84	52,87	20,53	0,84	0,07	4,44	90	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Суп картофельный с горохом	240	5,20	4,20	18,80	133,50	0,20	6,20	0,00	1,80	36,60	102,30	36,70	1,90	0,10	4,10	132	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Сухарики из хлеба пшеничного	10	1,10	0,40	7,40	37,40	0,00	0,00	0,00	0,20	3,40	12,00	1,90	0,20	0,00	0,00	487	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Плов куриный	220	20,80	23,50	43,10	467,20	0,10	6,00	53,90	4,20	25,70	221,70	48,90	2,10	0,20	6,20	331	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	20,20	90,60	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	0,00	8,00	2,80	0,02	0,00	484	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	0,00	5,20	0,48	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,40	0,70	29,60	137,90	0,10	0,00	0,00	0,50	150,00	150,00	15,00	1,90	0,00	6,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за обед:		870	37,25	37,49	153,17	1098,31	0,56	25,34	53,90	10,77	256,94	538,87	136,23	10,22	0,40	20,74		
Полдник																		
1	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	0,00	4,00	1,40	11,60	0,00	8,00	0,84	0,02	0,00	III	III
2	Компот из плодов сушеных	200	0,50	0,00	14,80	61,60	0,00	0,60	120,00	0,00	14,00	23,00	11,00	360,00	0,00	0,00	455	Сборник для предп общест.питания при общеобразов. школах - Хлебпродинформ, 2004 г
Итого за полдник:		240	3,50	3,92	44,56	228,40	0,03	0,60	124,00	1,40	25,60	23,00	19,00	360,84	0,02	0,00		
Итого за день:		1660	74,18	72,18	275,66	2049,33	0,86	26,42	211,30	15,16	505,67	1008,08	203,27	376,88	1,27	62,89		

№ п/п		Наименование	Выход		Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ по сборнику	Наименование сборника		
			В, л, мл	С, мг					А, мкг	Е, мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг	I, мкг						
День 10 (пятница)																			Завтрак			
1	Каша пшеничная	250	7,20	6,30	34,40	223,50	0,20	0,60	21,80	0,10	127,40	174,70	44,50	1,10	0,10	10,50	199	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016				
2	Сыр	10	2,30	3,00	0,00	35,80	0,00	0,10	26,00	0,10	22,00	54,00	3,50	0,10	0,00	0,00	16	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016				
3	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	0,00	9,00	2,20	0,02	2,00	403	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016				
4	Чай с повидлом	200	0,10	0,06	9,10	37,32	0,00	0,22	0,00	0,00	11,86	0,00	25,58	0,38	0,004	0,00	420	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016				
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07	0,00	0,00	1,02	14,10	0,00	7,80	0,72	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016				
Итого за завтрак:		620	14,50	11,50	84,14	498,04	0,30	10,92	47,80	1,42	191,36	228,70	90,38	4,50	0,14	12,50						
Обед																						
1	Винегрет	100	1,60	4,20	9,10	80,50	0,10	8,30	0,00	1,90	38,00	47,10	20,70	0,90	0,00	4,80	20	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016				
2	Суп крестьянский с крупой	250	2,60	5,10	13,70	111,50	0,10	14,90	7,50	1,90	134,40	73,20	21,50	0,80	0,10	3,60	137	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016				
3	Гуляш из мяса птицы	100	12,21	10,08	3,14	152,09	0,05	2,10	38,00	0,09	12,15	89,70	11,71	0,93	0,08	3,30	311	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016				
4	Макаронные изделия отварные	180	6,97	5,27	44,46	253,19	0,11	0,00	16,20	1,00	25,87	0,03	10,87	1,12	0,03	1,43	340	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016				
5	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,12	0,12	22,92	93,24	0,01	3,00	0,00	0,06	5,40	0,00	2,70	0,72	0,01	0,60	451	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016				
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07	0,00	0,00	1,02	14,10	0,00	7,80	0,72	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016				
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,40	0,70	29,60	137,90	0,10	0,00	0,00	0,50	150,00	150,00	15,00	1,90	0,00	6,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016				
Итого за обед:		950	31,41	27,21	153,75	985,44	0,53	28,30	61,70	6,47	379,92	360,02	90,28	7,10	0,24	19,73						
Полдник																						
1	Ватрушка с повидлом или Выпечка п/п	50	3,20	1,80	22,00	117,10	0,00	0,30	1,50	0,80	21,00	37,20	6,60	0,60	0,00	1,70	558	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016				
2	Напиток из плодов сухих (изюм)	200	0,37	0,08	24,51	100,25	0,02	0,00	0,08	0,08	13,22	20,64	6,72	0,52	0,01	0,00	160242	Сборник рецептов и culin. изд. для обуч, образов. оргнизз под ред. С.В. Маслова, 2015				
Итого за полдник:		250	3,57	1,88	46,51	217,35	0,02	0,30	1,58	0,88	34,22	57,84	13,32	1,12	0,01	1,70						
Итого за день:		1820	49,47	40,59	284,41	1700,83	0,85	39,52	111,08	8,77	605,50	646,56	193,98	12,72	0,39	33,93						
Итого за 5 дней:		8780	320,32	295,17	1491,80	9906,49	4,13	143,27	935,46	58,87	3442,65	3877,23	1096,45	784,89	3,68	340,00						
Итого в среднем за 10 дней:		1775	63,90	55,71	305,26	1980,54	0,87	33,15	181,68	11,16	792,89	798,93	211,38	119,61	0,73	74,47						

X