

|                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>«УТВЕРЖДЕНО»</p> <p>Генеральный директор<br/>ООО «СТИЛ»</p> <p> /Князев А.С./</p> <p>« _____ » _____ 2024г.</p> <p>М.П.</p> | <p>«СОГЛАСОВАНО»</p> <p>Директор<br/>МБОУ СОШ № 29</p> <p> /Н.А. Хазова /</p> <p>« _____ » _____ 2024г.</p> <p>М.П.</p> | <p>«СОГЛАСОВАНО»</p> <p>Начальник летнего оздоровительного<br/>учреждения, созданного на базе<br/>МБОУ СОШ № 29</p> <p> /И.В. Моцных/</p> <p>« _____ » _____ 2024г.</p> <p>М.П.</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

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 2024 году



## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

| № п/п             | Наименование                        | Выход |  | Белки |   | Жиры  |   | Углеводы |      | Энергетическая |       | Витамины |                 |        | Минеральные вещества |        |        |        | № по сборнику | Наименование сборника |        |                                                                                        |
|-------------------|-------------------------------------|-------|--|-------|---|-------|---|----------|------|----------------|-------|----------|-----------------|--------|----------------------|--------|--------|--------|---------------|-----------------------|--------|----------------------------------------------------------------------------------------|
|                   |                                     | г     |  | г     | г | г     | г | г        | ккал | В 1, мг        | С, мг | А, мкг   | Е мг, ток. экв. | Са, мг | Р, мг                | Mg, мг | Fe, мг |        |               |                       |        |                                                                                        |
| День 2 (Вторник)  |                                     |       |  |       |   |       |   |          |      |                |       |          |                 |        |                      |        |        |        |               |                       |        |                                                                                        |
| Завтрак           |                                     |       |  |       |   |       |   |          |      |                |       |          |                 |        |                      |        |        |        |               |                       |        |                                                                                        |
| 1                 | Каша пшенная                        | 200   |  | 5,30  |   | 4,45  |   | 25,07    |      | 161,55         |       | 0,11     | 0,40            | 18,41  | 0,11                 | 89,88  | 121,10 | 31,05  | 0,81          | 0,10                  | 199    | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016                                       |
| 2                 | Кондитерское изделие                | 20    |  | 1,70  |   | 2,06  |   | 14,12    |      | 81,82          |       | 0,02     | 0,00            | 2,00   | 0,70                 | 5,80   | 18,00  | 4,00   | 0,42          | 0,01                  | 9      | 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                  | 13     | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016                                       |
| 4                 | Сыр (порциями)                      | 10    |  | 2,68  |   | 2,52  |   | 0,00     |      | 33,40          |       | 0,00     | 0,07            | 21,00  | 0,05                 | 100,00 | 60,00  | 5,50   | 0,07          | 0,04                  | 16     | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016                                       |
| 5                 | Чай с молоком                       | 200   |  | 1,21  |   | 1,15  |   | 16,32    |      | 80,51          |       | 0,01     | 0,24            | 5,49   | 0,00                 | 45,61  | 36,34  | 7,17   | 0,58          | 0,05                  | 378    | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016                                       |
| 6                 | Хлеб из муки пшеничной              | 60    |  | 4,51  |   | 0,53  |   | 26,81    |      | 130,03         |       | 0,07     | 0,00            | 0,00   | 1,02                 | 12,00  | 39,00  | 8,40   | 0,66          | 0,02                  | 18     | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016                                       |
| Итого за завтрак: |                                     | 500   |  | 15,49 |   | 18,96 |   | 82,40    |      | 562,20         |       | 0,21     | 0,70            | 76,90  | 1,98                 | 254,49 | 274,50 | 56,13  | 2,56          | 0,23                  |        |                                                                                        |
| Обед              |                                     |       |  |       |   |       |   |          |      |                |       |          |                 |        |                      |        |        |        |               |                       |        |                                                                                        |
| 1                 | Салат "Осенний"                     | 60    |  | 1,04  |   | 2,80  |   | 7,07     |      | 57,60          |       | 0,04     | 3,59            | 144,78 | 1,42                 | 13,22  | 30,13  | 14,18  | 0,57          | 0,03                  | 99     | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016                                       |
| 2                 | Щи из свежей капусты                | 200   |  | 1,38  |   | 2,69  |   | 6,06     |      | 53,93          |       | 0,03     | 9,34            | 126,85 | 1,01                 | 29,26  | 32,27  | 14,61  | 0,51          | 0,04                  | 157    | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016                                       |
| 3                 | Котлеты рубленые куриные            | 90    |  | 13,80 |   | 4,72  |   | 11,86    |      | 145,10         |       | 0,08     | 1,23            | 46,32  | 1,17                 | 38,05  | 134,68 | 17,01  | 1,27          | 0,13                  | 318    | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016                                       |
| 4                 | Макаронны с томатом                 | 150   |  | 4,64  |   | 5,92  |   | 31,56    |      | 198,12         |       | 0,06     | 0,83            | 38,93  | 0,77                 | 21,01  | 43,53  | 10,31  | 0,88          | 0,02                  | 227    | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016                                       |
| 5                 | Напиток из плодов сухих (изюм)      | 200   |  | 0,35  |   | 0,06  |   | 16,86    |      | 69,44          |       | 0,02     | 0,00            | 0,58   | 0,08                 | 11,42  | 17,96  | 5,85   | 0,44          | 0,01                  | 160242 | Сборник рецептов и кулинар изд. для обуч. образов. органиит под ред. С.В. Мисова, 2015 |
| 6                 | Хлеб из муки пшеничной              | 40    |  | 3,01  |   | 0,35  |   | 17,87    |      | 86,69          |       | 0,04     | 0,00            | 0,00   | 0,68                 | 8,00   | 26,00  | 5,60   | 0,44          | 0,01                  | 18     | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016                                       |
| 7                 | Хлеб ржано-пшеничный                | 40    |  | 2,64  |   | 0,44  |   | 16,40    |      | 80,12          |       | 0,07     | 0,00            | 0,00   | 0,36                 | 11,60  | 60,00  | 18,80  | 1,56          | 0,03                  | 19     | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016                                       |
| Итого за обед:    |                                     | 780   |  | 26,85 |   | 16,98 |   | 107,69   |      | 691,00         |       | 0,33     | 14,98           | 357,46 | 5,49                 | 132,57 | 344,57 | 86,37  | 5,67          | 0,27                  |        |                                                                                        |
| Полдник           |                                     |       |  |       |   |       |   |          |      |                |       |          |                 |        |                      |        |        |        |               |                       |        |                                                                                        |
| 1                 | Ватрушка с повидлом или Выпечка п/п | 50    |  | 2,78  |   | 1,54  |   | 27,56    |      | 135,17         |       | 0,03     | 0,32            | 5,22   | 0,78                 | 18,79  | 32,82  | 5,95   | 0,52          | 0,03                  | 558    | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016                                       |
| 2                 | Чай с лимоном                       | 200   |  | 0,16  |   | 0,04  |   | 9,25     |      | 37,98          |       | 0,00     | 0,67            | 0,26   | 0,01                 | 4,68   | 5,79   | 2,72   | 0,55          | 0,01                  | 377    | Для обучающихся во всех обр уч Матвильный 2011, ТТК                                    |
| Итого за полдник: |                                     | 250   |  | 2,94  |   | 1,57  |   | 36,82    |      | 173,15         |       | 0,04     | 0,99            | 5,48   | 0,79                 | 23,47  | 38,61  | 8,67   | 1,07          | 0,04                  |        |                                                                                        |
| Итого за день:    |                                     | 1530  |  | 45,28 |   | 37,51 |   | 226,91   |      | 1426,36        |       | 0,58     | 16,68           | 439,84 | 8,26                 | 410,53 | 657,67 | 151,16 | 9,30          | 0,54                  |        |                                                                                        |



Возрастная категория: 7-11 лет

Меню приготавливаемых блюд

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 приложение №8

| №<br>п/п        | Наименование                            | Выход |        | Белки | Жиры   | Углеводы | Энергетическая |       | Витамины |       |        | Минеральные вещества |        |       |        | № по<br>сборнику | Наименование<br>сборника                         |
|-----------------|-----------------------------------------|-------|--------|-------|--------|----------|----------------|-------|----------|-------|--------|----------------------|--------|-------|--------|------------------|--------------------------------------------------|
|                 |                                         | г     | г      | г     | г      | г        | ккал           | ккал  | В 1, мг  | С, мг | А, мкг | Е мг, токс.<br>экв.  | Са, мг | Р, мг | Mg, мг |                  |                                                  |
|                 |                                         |       |        |       |        |          |                |       |          |       |        |                      |        |       |        |                  |                                                  |
| День 3 (средн.) |                                         |       |        |       |        |          |                |       |          |       |        |                      |        |       |        |                  |                                                  |
| Завтрак         |                                         |       |        |       |        |          |                |       |          |       |        |                      |        |       |        |                  |                                                  |
| 1               | Каша овсяная                            | 200   | 3,73   | 8,61  | 17,74  | 163,39   | 0,09           | 0,30  | 38,87    | 0,39  | 73,61  | 105,46               | 26,71  | 0,76  | 0,09   | 196              | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| 2               | Творог для детского питания             | 50    | 4,25   | 2,25  | 1,75   | 44,25    | 0,02           | 0,25  | 25,00    | 0,10  | 82,00  | 110,00               | 11,50  | 0,20  | 0,14   | ПП               |                                                  |
| 3               | Чай                                     | 200   | 0,13   | 0,03  | 5,50   | 22,83    | 0,00           | 0,03  | 0,21     | 0,00  | 3,17   | 5,02                 | 2,30   | 0,52  | 0,01   | 420              | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| 4               | Масло сливочное                         | 10    | 0,08   | 8,25  | 0,08   | 74,89    | 0,00           | 0,00  | 30,00    | 0,10  | 1,20   | 0,05                 | 0,00   | 0,02  | 0,01   | 13               | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| 5               | Хлеб из муки пшеничной                  | 40    | 3,01   | 0,35  | 17,87  | 86,69    | 0,04           | 0,00  | 0,00     | 0,68  | 8,00   | 26,00                | 5,60   | 0,44  | 0,01   | 18               | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
|                 | Итого за завтрак:                       | 500   | 11,20  | 19,50 | 42,94  | 392,05   | 0,15           | 0,57  | 94,08    | 1,27  | 167,98 | 246,54               | 46,11  | 1,93  | 0,25   |                  |                                                  |
| Обед            |                                         |       |        |       |        |          |                |       |          |       |        |                      |        |       |        |                  |                                                  |
| 1               | Салат овощной с фасолью                 | 60    | 1,37   | 5,48  | 7,14   | 83,37    | 0,04           | 3,09  | 72,69    | 2,73  | 11,23  | 36,13                | 12,48  | 0,51  | 0,03   | 98               | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| 2               | Суп из овощей                           | 200   | 2,09   | 5,13  | 11,60  | 100,93   | 0,07           | 10,70 | 104,04   | 1,93  | 31,99  | 51,97                | 20,72  | 0,76  | 0,06   | 131              | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| 3               | Рыба (филе), тушеная в томате с овощами | 100   | 8,90   | 2,69  | 6,17   | 84,52    | 0,06           | 1,00  | 221,70   | 1,76  | 27,72  | 132,64               | 34,78  | 0,54  | 0,06   | 254              | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| 4               | Рис отварной                            | 150   | 3,49   | 3,76  | 33,95  | 183,62   | 0,03           | 0,00  | 17,63    | 0,26  | 4,17   | 69,26                | 22,84  | 0,46  | 0,02   | 342              | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| 5               | Напиток яблочный                        | 200   | 0,06   | 0,06  | 6,71   | 27,55    | 0,00           | 0,56  | 0,42     | 0,03  | 2,09   | 1,34                 | 1,10   | 0,29  | 0,00   | 481              | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| 6               | Хлеб из муки пшеничной                  | 60    | 4,51   | 0,53  | 26,81  | 130,03   | 0,07           | 0,00  | 0,00     | 1,02  | 12,00  | 39,00                | 8,40   | 0,66  | 0,02   | 18               | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| 7               | Хлеб ржано-пшеничный                    | 60    | 3,96   | 0,66  | 24,60  | 120,18   | 0,10           | 0,00  | 0,00     | 0,54  | 17,40  | 90,00                | 28,20  | 2,34  | 0,05   | 19               | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
|                 | Итого за обед:                          | 830   | 24,38  | 18,31 | 116,98 | 730,20   | 0,37           | 15,34 | 416,48   | 8,26  | 106,60 | 420,34               | 128,52 | 5,56  | 0,24   |                  |                                                  |
| Полдник         |                                         |       |        |       |        |          |                |       |          |       |        |                      |        |       |        |                  |                                                  |
| 1               | Кондитерское изделие                    | 40    | 3,40   | 4,12  | 28,24  | 163,64   | 0,03           | 0,00  | 4,00     | 1,40  | 11,60  | 36,00                | 8,00   | 0,84  | 0,02   | ПП               |                                                  |
| 2               | Кисель вишневый                         | 200   | - 0,01 | 0,00  | 25,48  | 101,94   | 0,00           | 0,38  | 0,00     | 0,05  | 4,80   | 7,43                 | 1,68   | 0,31  | 0,00   | 430              | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
|                 | Итого за полдник:                       | 240   | 3,41   | 4,12  | 53,72  | 265,58   | 0,03           | 0,38  | 4,00     | 1,45  | 16,40  | 43,43                | 9,68   | 1,15  | 0,02   |                  |                                                  |
|                 | Итого за день:                          | 1570  | 38,99  | 41,92 | 213,64 | 1387,83  | 0,56           | 16,30 | 514,56   | 10,98 | 290,98 | 710,30               | 184,31 | 8,65  | 0,51   |                  |                                                  |



Меню приготавливаемых блюд

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 приложение №8

Возрастная категория: 7-11 лет

X

| №<br>п/п         | Наименование                        | Выход |  | Белки |       | Жиры   |   | Углеводы |   | Энергетическая |       | Витамины |       |        |                     | Минеральные вещества |       |        |        | № по<br>сборнику                                                                  | Наименование сборника |
|------------------|-------------------------------------|-------|--|-------|-------|--------|---|----------|---|----------------|-------|----------|-------|--------|---------------------|----------------------|-------|--------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
|                  |                                     | г     |  | г     | г     | г      | г | г        | г | ккал           | ккал  | В 1, мг  | С, мг | А, мкг | Е мг, токс.<br>экв. | Са, мг               | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |                                                                                   |                       |
| День 4 (четверг) |                                     |       |  |       |       |        |   |          |   |                |       |          |       |        |                     |                      |       |        |        |                                                                                   |                       |
| Завтрак          |                                     |       |  |       |       |        |   |          |   |                |       |          |       |        |                     |                      |       |        |        |                                                                                   |                       |
| 1                | Каша рисовая                        | 200   |  | 5,65  | 6,12  | 36,65  |   | 224,33   |   | 0,05           | 0,52  | 28,87    | 0,22  | 110,70 | 137,20              | 31,58                | 0,51  | 0,14   | 202    | Для обуч образовательных организаций Кума, 2016                                   |                       |
| 2                | Кофейный напиток злаковый на молоке | 200   |  | 3,50  | 3,04  | 17,32  |   | 110,64   |   | 0,03           | 0,52  | 13,34    | 0,00  | 114,81 | 123,89              | 41,76                | 1,65  | 0,13   | 418    | Для обуч образовательных организаций Кума, 2016                                   |                       |
| 3                | Булочка с изюмом или Выпечка п/п    | 50    |  | 4,00  | 3,23  | 24,34  |   | 142,46   |   | 0,05           | 0,07  | 19,82    | 0,60  | 24,58  | 45,61               | 7,45                 | 0,52  | 0,05   | 551    | Для обуч образовательных организаций Кума, 2016                                   |                       |
| 4                | Хлеб из муки пшеничной              | 60    |  | 4,51  | 0,53  | 26,81  |   | 130,03   |   | 0,07           | 0,00  | 0,00     | 1,02  | 12,00  | 39,00               | 8,40                 | 0,66  | 0,02   | 18     | Для обуч образовательных организаций Кума, 2016                                   |                       |
|                  | Итого за завтрак:                   | 510   |  | 17,67 | 12,92 | 105,13 |   | 607,46   |   | 0,20           | 1,11  | 62,04    | 1,83  | 262,09 | 345,70              | 89,19                | 3,34  | 0,34   |        |                                                                                   |                       |
| Обед             |                                     |       |  |       |       |        |   |          |   |                |       |          |       |        |                     |                      |       |        |        |                                                                                   |                       |
| 1                | Винегрет                            | 60    |  | 0,86  | 5,37  | 5,05   |   | 72,00    |   | 0,03           | 3,02  | 73,38    | 2,73  | 20,04  | 25,08               | 10,96                | 0,47  | 0,02   | 20     | Для обуч образовательных организаций Кума, 2016                                   |                       |
| 2                | Суп картофельный с фасолью          | 200   |  | 2,93  | 3,88  | 11,30  |   | 91,86    |   | 0,08           | 3,68  | 96,72    | 1,91  | 23,01  | 70,33               | 20,72                | 0,95  | 0,04   | 135    | Для обуч образовательных организаций Кума, 2016                                   |                       |
| 3                | Рагу из мяса птицы                  | 200   |  | 14,18 | 6,28  | 22,79  |   | 204,38   |   | 0,15           | 9,68  | 286,56   | 2,11  | 35,21  | 172,27              | 40,36                | 2,10  | 0,16   | 334    | Для обуч образовательных организаций Кума, 2016                                   |                       |
| 6                | Компот из плодов сушеных            | 200   |  | 0,23  | 0,00  | 15,54  |   | 63,09    |   | 0,00           | 0,01  | 7,20     | 0,00  | 23,93  | 2,07                | 1,01                 | 0,06  | 0,00   | 455    | Сборник для пред общест питания при<br>общеобразов школах - Хисебродиформ, 2004 г |                       |
| 7                | Хлеб из муки пшеничной              | 40    |  | 3,01  | 0,35  | 17,87  |   | 86,69    |   | 0,04           | 0,00  | 0,00     | 0,68  | 8,00   | 26,00               | 5,60                 | 0,44  | 0,01   | 18     | Для обуч образовательных организаций Кума, 2016                                   |                       |
| 8                | Хлеб ржано-пшеничный                | 60    |  | 3,96  | 0,66  | 24,60  |   | 120,18   |   | 0,10           | 0,00  | 0,00     | 0,54  | 17,40  | 90,00               | 28,20                | 2,34  | 0,05   | 19     | Для обуч образовательных организаций Кума, 2016                                   |                       |
|                  | Итого за обед:                      | 760   |  | 25,16 | 16,55 | 97,16  |   | 638,19   |   | 0,40           | 16,39 | 463,86   | 7,96  | 127,59 | 385,74              | 106,84               | 6,35  | 0,29   |        |                                                                                   |                       |
| Полдник          |                                     |       |  |       |       |        |   |          |   |                |       |          |       |        |                     |                      |       |        |        |                                                                                   |                       |
| 1                | Кондитерское изделие                | 50    |  | 2,95  | 2,35  | 37,50  |   | 182,95   |   | 0,04           | 0,00  | 0,00     | 0,00  | 5,50   | 25,00               | 4,50                 | 0,40  | 0,01   | III    | III                                                                               |                       |
| 2                | Напиток яблочный                    | 200   |  | 0,06  | 0,06  | 6,71   |   | 27,55    |   | 0,00           | 0,56  | 0,42     | 0,03  | 2,09   | 1,34                | 1,10                 | 0,29  | 0,00   | 481    | Для обуч образовательных организаций Кума, 2016                                   |                       |
|                  | Итого за полдник:                   | 250   |  | 3,01  | 2,41  | 44,21  |   | 210,50   |   | 0,04           | 0,56  | 0,42     | 0,03  | 7,59   | 26,34               | 5,60                 | 0,69  | 0,01   |        |                                                                                   |                       |
|                  | Итого за день:                      | 1520  |  | 45,84 | 31,87 | 246,49 |   | 1456,15  |   | 0,65           | 18,06 | 526,32   | 9,82  | 397,27 | 757,78              | 201,63               | 10,38 | 0,63   |        |                                                                                   |                       |



Х

| № п/п            | Наименование                                                              | Выход |        | Белки  |         | Жиры    |      | Углеводы |         | Энергетическая ценность |         | Витамины        |        |       |        | Минеральные вещества |                                                  |  |  | № по сборнику | Наименование сборника |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------|--------|--------|---------|---------|------|----------|---------|-------------------------|---------|-----------------|--------|-------|--------|----------------------|--------------------------------------------------|--|--|---------------|-----------------------|
|                  |                                                                           | г     | г      | г      | г       | г       | г    | ккал     | 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                                                   | 230   | 7,49   | 9,55   | 26,60   | 222,25  | 0,13 | 0,86     | 44,69   | 0,26                    | 181,76  | 196,55          | 64,29  | 1,67  | 0,24   | 191                  | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |  |  |               |                       |
| 2                | Сыр (порцирами)                                                           | 10    | 2,68   | 2,52   | 0,00    | 33,40   | 0,00 | 0,07     | 21,00   | 0,05                    | 100,00  | 60,00           | 5,50   | 0,07  | 0,04   | 16                   | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |  |  |               |                       |
| 3                | Булочка "Любимая" или Выпечка п/п                                         | 50    | 3,95   | 3,22   | 22,21   | 133,64  | 0,05 | 0,07     | 19,77   | 0,59                    | 22,83   | 42,88           | 6,54   | 0,46  | 0,05   | 544                  | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |  |  |               |                       |
| 4                | Чай                                                                       | 200   | 0,13   | 0,03   | 5,50    | 22,83   | 0,00 | 0,03     | 0,21    | 0,00                    | 3,17    | 5,02            | 2,30   | 0,52  | 0,01   | 420                  | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |  |  |               |                       |
| 5                | Хлеб из муки пшеничной                                                    | 60    | 4,51   | 0,53   | 26,81   | 130,03  | 0,07 | 0,00     | 0,00    | 1,02                    | 12,00   | 39,00           | 8,40   | 0,66  | 0,02   | 18                   | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |  |  |               |                       |
|                  | Итого за завтрак:                                                         | 550   | 18,76  | 15,85  | 81,12   | 542,15  | 0,24 | 1,03     | 85,67   | 1,91                    | 319,77  | 343,46          | 87,03  | 3,37  | 0,35   |                      |                                                  |  |  |               |                       |
| Обед             |                                                                           |       |        |        |         |         |      |          |         |                         |         |                 |        |       |        |                      |                                                  |  |  |               |                       |
| 1                | Салат из отварной моркови с сыром/ Салат из моркови с растительным маслом | 60    | 2,19   | 6,83   | 3,06    | 82,52   | 0,02 | 1,01     | 595,80  | 2,86                    | 72,21   | 59,49           | 19,41  | 0,34  | 0,05   | 69/58                | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |  |  |               |                       |
| 2                | Суп картофельный с рыбой                                                  | 200   | 7,67   | 3,66   | 10,32   | 104,90  | 0,07 | 5,39     | 158,52  | 1,49                    | 64,92   | 105,16          | 32,98  | 0,87  | 0,08   | 134                  | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |  |  |               |                       |
| 3                | Гуляш из мяса птицы                                                       | 90    | 8,64   | 2,38   | 2,56    | 66,18   | 0,04 | 1,11     | 58,79   | 0,07                    | 10,69   | 79,96           | 10,17  | 0,82  | 0,07   | 311                  | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |  |  |               |                       |
| 4                | Изделия макаронные отварные                                               | 150   | 5,21   | 2,72   | 34,18   | 182,00  | 0,06 | 0,00     | 11,75   | 0,82                    | 14,61   | 41,36           | 7,64   | 0,78  | 0,02   | 340                  | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |  |  |               |                       |
| 5                | Напиток клубничный                                                        | 200   | 0,00   | 0,00   | 21,92   | 87,68   | 0,00 | 0,38     | 0,00    | 0,05                    | 3,04    | 4,08            | 1,68   | 0,31  | 0,00   | 476                  | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |  |  |               |                       |
| 6                | Хлеб из муки пшеничной                                                    | 40    | 3,01   | 0,35   | 17,87   | 86,69   | 0,04 | 0,00     | 0,00    | 0,68                    | 8,00    | 26,00           | 5,60   | 0,44  | 0,01   | 18                   | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |  |  |               |                       |
| 7                | Хлеб ржано-пшеничный                                                      | 60    | 3,96   | 0,66   | 24,60   | 120,18  | 0,10 | 0,00     | 0,00    | 0,54                    | 17,40   | 90,00           | 28,20  | 2,34  | 0,05   | 19                   | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |  |  |               |                       |
|                  | Итого за обед:                                                            | 800   | 30,67  | 16,60  | 114,51  | 730,15  | 0,34 | 7,90     | 824,86  | 6,50                    | 190,87  | 406,05          | 105,68 | 5,91  | 0,28   |                      |                                                  |  |  |               |                       |
| Полдник          |                                                                           |       |        |        |         |         |      |          |         |                         |         |                 |        |       |        |                      |                                                  |  |  |               |                       |
| 1                | Булочка с изюмом или Выпечка п/п                                          | 50    | 4,00   | 3,23   | 24,34   | 142,46  | 0,05 | 0,07     | 19,82   | 0,60                    | 24,58   | 45,61           | 7,45   | 0,52  | 0,05   | 551                  | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |  |  |               |                       |
| 2                | Компот из плодов свежих (лимон)                                           | 200   | 0,11   | 0,01   | 11,30   | 45,77   | 0,00 | 2,24     | 0,17    | 0,03                    | 5,24    | 2,68            | 1,46   | 0,11  | 0,00   | 450                  | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |  |  |               |                       |
|                  | Итого за полдник:                                                         | 250   | 4,11   | 3,25   | 35,64   | 188,23  | 0,05 | 2,31     | 19,99   | 0,63                    | 29,81   | 48,29           | 8,91   | 0,63  | 0,05   |                      |                                                  |  |  |               |                       |
|                  | Итого за день:                                                            | 1600  | 53,55  | 35,70  | 231,27  | 1460,53 | 0,63 | 11,23    | 930,52  | 9,05                    | 540,45  | 797,80          | 201,62 | 9,91  | 0,68   |                      |                                                  |  |  |               |                       |
|                  | Итого за 5 дней:                                                          | 7830  | 231,73 | 174,48 | 1169,88 | 7176,79 | 3,06 | 102,46   | 2627,13 | 46,14                   | 2137,97 | 3711,35         | 950,18 | 50,31 | 2,97   |                      |                                                  |  |  |               |                       |



| № п/п               | Наименование                        | Выход |  | Белки |       | Жиры   |         | Углеводы |      | Энергетическая |       | Витамины |        |        |                  |        | Минеральные вещества |        |        |                                                                               |  | № по сборнику | Наименование сборника |
|---------------------|-------------------------------------|-------|--|-------|-------|--------|---------|----------|------|----------------|-------|----------|--------|--------|------------------|--------|----------------------|--------|--------|-------------------------------------------------------------------------------|--|---------------|-----------------------|
|                     |                                     | г     |  | г     | г     | г      | г       | г        | г    | ккал           | ккал  | В 1, мг  | С, мг  | А, мкг | Е, мг, ток. экв. | Са, мг | Р, мг                | Мg, мг | Fe, мг |                                                                               |  |               |                       |
| День 6 (понеделник) |                                     |       |  |       |       |        |         |          |      |                |       |          |        |        |                  |        |                      |        |        |                                                                               |  |               |                       |
| Завтрак             |                                     |       |  |       |       |        |         |          |      |                |       |          |        |        |                  |        |                      |        |        |                                                                               |  |               |                       |
| 1                   | Макароны с сыром                    | 200   |  | 10,63 | 7,15  | 45,18  | 287,57  | 0,09     | 0,10 | 45,07          | 1,15  | 166,75   | 140,19 | 18,24  | 1,19             | 0,08   |                      | 226    |        | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016                              |  |               |                       |
| 2                   | Ватрушка с творогом или Выпечка п/л | 50    |  | 5,35  | 3,21  | 18,72  | 125,11  | 0,04     | 0,08 | 12,15          | 0,96  | 39,73    | 62,48  | 8,12   | 0,41             | 0,07   |                      | 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   |                      | 13     |        | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016                              |  |               |                       |
| 4                   | Чай                                 | 200   |  | 0,13  | 0,03  | 5,50   | 22,83   | 0,00     | 0,03 | 0,21           | 0,00  | 3,17     | 5,02   | 2,30   | 0,52             | 0,01   |                      | 420    |        | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016                              |  |               |                       |
| 5                   | Хлеб из муки пшеничной              | 40    |  | 3,01  | 0,35  | 17,87  | 86,69   | 0,04     | 0,00 | 0,00           | 0,68  | 8,00     | 26,00  | 5,60   | 0,44             | 0,01   |                      | 18     |        | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016                              |  |               |                       |
|                     | Итого за завтрак:                   | 500   |  | 19,20 | 18,99 | 87,35  | 597,08  | 0,17     | 0,21 | 87,43          | 2,89  | 218,84   | 233,74 | 34,26  | 2,58             | 0,17   |                      |        |        |                                                                               |  |               |                       |
| Обед                |                                     |       |  |       |       |        |         |          |      |                |       |          |        |        |                  |        |                      |        |        |                                                                               |  |               |                       |
| 1                   | Салат из свеклы с соевыми огурами   | 60    |  | 0,71  | 4,27  | 4,26   | 58,33   | 0,01     | 2,16 | 0,79           | 2,17  | 17,82    | 20,42  | 10,49  | 0,65             | 0,02   |                      | 83     |        | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016                              |  |               |                       |
| 2                   | Суп куриный                         | 200   |  | 3,81  | 4,20  | 9,96   | 92,88   | 0,05     | 3,27 | 201,29         | 1,97  | 15,68    | 54,70  | 15,68  | 0,71             | 0,05   |                      | 152    |        | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016                              |  |               |                       |
| 3                   | Биточки рыбные                      | 90    |  | 12,60 | 3,39  | 12,86  | 132,34  | 0,08     | 0,18 | 8,10           | 1,72  | 39,71    | 168,54 | 36,63  | 0,60             | 0,08   |                      | 256    |        | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016                              |  |               |                       |
| 4                   | Каша гречневая                      | 150   |  | 5,92  | 4,72  | 26,01  | 170,15  | 0,15     | 0,00 | 18,23          | 0,44  | 10,65    | 130,53 | 87,00  | 2,93             | 0,08   |                      | 341    |        | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016                              |  |               |                       |
| 5                   | Компот из плодов сушеных            | 200   |  | 0,23  | 0,00  | 15,54  | 63,09   | 0,00     | 0,01 | 7,20           | 0,00  | 23,93    | 2,07   | 1,01   | 0,06             | 0,00   |                      | 455    |        | Сборник для пред общест питания при общеобразов школах - Хлебпродформ, 2004 г |  |               |                       |
| 6                   | Хлеб из муки пшеничной              | 60    |  | 4,51  | 0,53  | 26,81  | 130,03  | 0,07     | 0,00 | 0,00           | 1,02  | 12,00    | 39,00  | 8,40   | 0,66             | 0,02   |                      | 18     |        | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016                              |  |               |                       |
| 7                   | Хлеб ржано-пшеничный                | 60    |  | 3,96  | 0,66  | 24,60  | 120,18  | 0,10     | 0,00 | 0,00           | 0,54  | 17,40    | 90,00  | 28,20  | 2,34             | 0,05   |                      | 19     |        | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016                              |  |               |                       |
|                     | Итого за обед:                      | 820   |  | 31,74 | 17,77 | 120,04 | 766,99  | 0,46     | 5,62 | 235,61         | 7,87  | 137,18   | 505,25 | 187,41 | 7,96             | 0,30   |                      |        |        |                                                                               |  |               |                       |
| Полдник             |                                     |       |  |       |       |        |         |          |      |                |       |          |        |        |                  |        |                      |        |        |                                                                               |  |               |                       |
| 1                   | Кондитерское изделие                | 40    |  | 3,40  | 4,12  | 28,24  | 163,64  | 0,03     | 0,00 | 4,00           | 1,40  | 11,60    | 36,00  | 8,00   | 0,84             | 0,02   |                      | ПП     |        | ПП                                                                            |  |               |                       |
| 2                   | Кисель вишневый                     | 200   |  | 0,01  | 0,00  | 25,48  | 101,94  | 0,00     | 0,38 | 0,00           | 0,05  | 4,80     | 7,43   | 1,68   | 0,31             | 0,00   |                      | 430    |        | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016                              |  |               |                       |
|                     | Итого за полдник:                   | 240   |  | 3,41  | 4,12  | 53,72  | 265,58  | 0,03     | 0,38 | 4,00           | 1,45  | 16,40    | 43,43  | 9,68   | 1,15             | 0,02   |                      |        |        |                                                                               |  |               |                       |
|                     | Итого за день:                      | 1560  |  | 54,34 | 40,87 | 261,11 | 1629,65 | 0,67     | 6,21 | 327,04         | 12,21 | 372,43   | 782,42 | 231,35 | 11,69            | 0,50   |                      |        |        |                                                                               |  |               |                       |



| №<br>п/п         | Наименование                                                 | Выход | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетическая |     | Витамины |       |        | Минеральные вещества |        |        |        | № по<br>сборнику | Наименование сборника |                                                                                         |
|------------------|--------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|----------|----------------|-----|----------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|------------------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
|                  |                                                              | г     | г     | г     | г        | ккал           | кДж | В 1, мг  | С, мг | А, мкг | Е мг, ток. экв.      | Са, мг | Р, мг  | Mg, мг |                  |                       | Fe, мг                                                                                  |
| День 7 (вторник) |                                                              |       |       |       |          |                |     |          |       |        |                      |        |        |        |                  |                       |                                                                                         |
| Завтрак          |                                                              |       |       |       |          |                |     |          |       |        |                      |        |        |        |                  |                       |                                                                                         |
| 1                | Каша овсяная                                                 | 200   | 3,73  | 8,61  | 17,74    | 163,39         |     | 0,09     | 0,30  | 38,87  | 0,39                 | 73,61  | 105,46 | 26,71  | 0,76             | 0,09                  | 196<br>Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016                                 |
| 2                | Кофейный напиток злаковый на молоке                          | 200   | 3,50  | 3,04  | 17,32    | 110,64         |     | 0,03     | 0,52  | 13,34  | 0,00                 | 114,81 | 123,89 | 41,76  | 1,65             | 0,13                  | 418<br>Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016                                 |
| 3                | Творог для детского питания                                  | 50    | 4,25  | 2,25  | 1,75     | 44,25          |     | 0,02     | 0,25  | 25,00  | 0,10                 | 82,00  | 110,00 | 11,50  | 0,20             | 0,14                  | ППП                                                                                     |
| 4                | Кондитерское изделие                                         | 20    | 1,70  | 2,06  | 14,12    | 81,82          |     | 0,02     | 0,00  | 2,00   | 0,70                 | 5,80   | 18,00  | 4,00   | 0,42             | 0,01                  | 9<br>ППП                                                                                |
| 5                | Хлеб из муки пшеничной                                       | 40    | 3,01  | 0,35  | 17,87    | 86,69          |     | 0,04     | 0,00  | 0,00   | 0,68                 | 8,00   | 26,00  | 5,60   | 0,44             | 0,01                  | 18<br>Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016                                  |
|                  | Итого за завтрак:                                            | 510   | 16,19 | 16,32 | 68,80    | 486,79         |     | 0,20     | 1,07  | 79,21  | 1,87                 | 284,22 | 383,35 | 89,57  | 3,47             | 0,38                  |                                                                                         |
| Обед             |                                                              |       |       |       |          |                |     |          |       |        |                      |        |        |        |                  |                       |                                                                                         |
| 1                | Икра из кабачков /<br>Салат из капусты с растительным маслом | 60    | 0,72  | 2,82  | 4,62     | 46,74          |     | 0,02     | 5,76  | 0,00   | 1,26                 | 19,20  | 18,00  | 7,80   | 0,48             | 0,02                  | 25/56<br>Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016                               |
| 2                | Рассольник ленинградский со сметаной                         | 200   | 1,78  | 2,85  | 12,68    | 83,44          |     | 0,06     | 5,37  | 101,29 | 1,05                 | 18,16  | 53,34  | 18,55  | 0,69             | 0,05                  | 122<br>Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016                                 |
| 3                | Котлеты рубленые мясные                                      | 90    | 12,12 | 5,41  | 10,05    | 137,37         |     | 0,05     | 0,00  | 0,00   | 1,82                 | 11,15  | 118,05 | 15,31  | 1,74             | 0,08                  | 302<br>Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016                                 |
| 4                | Рис с овощами                                                | 150   | 3,18  | 3,71  | 29,64    | 164,63         |     | 0,03     | 0,60  | 197,63 | 0,29                 | 10,53  | 68,75  | 24,88  | 0,54             | 0,03                  | 360<br>Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016                                 |
| 5                | Напиток из плодов сухих (изюм)                               | 200   | 0,35  | 0,06  | 16,86    | 69,44          |     | 0,02     | 0,00  | 0,58   | 0,08                 | 11,42  | 17,96  | 5,85   | 0,44             | 0,01                  | 160242<br>Сборник рецептов и кулинарии для обуч образовательных организаций Кучма, 2015 |
| 6                | Хлеб из муки пшеничной                                       | 40    | 3,01  | 0,35  | 17,87    | 86,69          |     | 0,04     | 0,00  | 0,00   | 0,68                 | 8,00   | 26,00  | 5,60   | 0,44             | 0,01                  | 18<br>Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016                                  |
| 7                | Хлеб ржано-пшеничный                                         | 40    | 2,64  | 0,44  | 16,40    | 80,12          |     | 0,07     | 0,00  | 0,00   | 0,36                 | 11,60  | 60,00  | 18,80  | 1,56             | 0,03                  | 19<br>Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016                                  |
|                  | Итого за обед:                                               | 780   | 23,80 | 15,63 | 108,13   | 668,43         |     | 0,30     | 11,73 | 299,50 | 5,55                 | 90,05  | 362,10 | 96,78  | 5,90             | 0,23                  |                                                                                         |
| Полдник          |                                                              |       |       |       |          |                |     |          |       |        |                      |        |        |        |                  |                       |                                                                                         |
| 1                | Булочка "Любимая" или Выпечка п/п                            | 50    | 3,95  | 3,22  | 22,21    | 133,64         |     | 0,05     | 0,07  | 19,77  | 0,59                 | 22,83  | 42,88  | 6,54   | 0,46             | 0,05                  | 544<br>Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016                                 |
| 2                | Напиток клубничный                                           | 200   | 0,00  | 0,00  | 21,92    | 87,68          |     | 0,00     | 0,38  | 0,00   | 0,05                 | 3,04   | 4,08   | 1,68   | 0,31             | 0,00                  | 476<br>Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016                                 |
|                  | Итого за полдник:                                            | 250   | 3,95  | 3,22  | 44,13    | 221,32         |     | 0,05     | 0,45  | 19,77  | 0,63                 | 25,87  | 46,96  | 8,22   | 0,77             | 0,05                  |                                                                                         |
|                  | Итого за день:                                               | 1540  | 43,94 | 35,17 | 221,06   | 1376,54        |     | 0,54     | 13,25 | 398,48 | 8,06                 | 400,15 | 792,41 | 194,57 | 10,13            | 0,66                  |                                                                                         |



| №<br>п/п             | Наименование                                                       | Выход |       | Белки | Жиры   | Углеводы | Энергетическая |       | Витамины |       | Минеральные вещества |                  |        |       | № по<br>сборнику | Наименование сборника                            |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|--------|----------|----------------|-------|----------|-------|----------------------|------------------|--------|-------|------------------|--------------------------------------------------|
|                      |                                                                    | г     | г     | г     | г      | г        | ккал           | кДж   | В 1, мг  | С, мг | А, мкг               | Е мг, токс. экв. | Са, мг | Р, мг |                  |                                                  |
| День 1 (понедельник) |                                                                    |       |       |       |        |          |                |       |          |       |                      |                  |        |       |                  |                                                  |
| Завтрак              |                                                                    |       |       |       |        |          |                |       |          |       |                      |                  |        |       |                  |                                                  |
| 1                    | Макароны с сыром                                                   | 200   | 10,63 | 7,15  | 45,18  | 287,57   | 0,09           | 0,10  | 45,07    | 1,15  | 166,75               | 18,24            | 1,19   | 0,08  | 226              | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| 2                    | Кофейный напиток злаковый на молоке                                | 200   | 3,50  | 3,04  | 17,32  | 110,64   | 0,03           | 0,52  | 13,34    | 0,00  | 114,81               | 41,76            | 1,65   | 0,13  | 418              | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| 3                    | Фрукты свежие по сезонности                                        | 100   | 0,40  | 0,40  | 8,90   | 40,80    | 0,02           | 4,00  | 3,00     | 0,20  | 14,08                | 9,57             | 1,91   | 0,02  | 403              | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| 4                    | Хлеб из муки пшеничной                                             | 40    | 3,01  | 0,35  | 17,87  | 86,69    | 0,04           | 0,00  | 0,00     | 0,68  | 8,00                 | 26,00            | 0,44   | 0,01  | 18               | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
|                      | Итого за завтрак:                                                  | 540   | 17,54 | 10,94 | 89,27  | 525,70   | 0,19           | 4,62  | 61,42    | 2,03  | 303,64               | 299,65           | 5,19   | 0,24  |                  |                                                  |
| Обед                 |                                                                    |       |       |       |        |          |                |       |          |       |                      |                  |        |       |                  |                                                  |
| 1                    | Салат из квашеной капусты / Салат Витаминный с растительным маслом | 60    | 1,08  | 1,64  | 2,89   | 30,67    | 0,01           | 18,00 | 0,00     | 0,85  | 28,82                | 18,63            | 0,36   | 0,01  | 57/43            | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| 2                    | Борщ с капустой и картофелем                                       | 200   | 1,37  | 2,69  | 9,12   | 66,11    | 0,03           | 6,18  | 103,69   | 1,01  | 29,99                | 37,30            | 0,78   | 0,04  | 119              | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| 3                    | Котлета рыбная                                                     | 90    | 12,60 | 3,39  | 12,86  | 132,34   | 0,08           | 0,18  | 8,10     | 1,72  | 39,71                | 168,54           | 0,60   | 0,08  | 256              | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| 4                    | Пюре картофельное                                                  | 150   | 3,07  | 4,41  | 19,98  | 131,90   | 0,12           | 10,38 | 22,91    | 0,17  | 38,28                | 83,64            | 28,57  | 1,05  | 354              | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| 5                    | Напиток вишневый                                                   | 200   | 0,00  | 0,00  | 21,92  | 87,68    | 0,00           | 0,38  | 0,00     | 0,05  | 3,04                 | 4,08             | 0,31   | 0,00  | 474              | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| 6                    | Хлеб из муки пшеничной                                             | 60    | 4,51  | 0,53  | 26,81  | 130,03   | 0,07           | 0,00  | 0,00     | 1,02  | 12,00                | 39,00            | 0,66   | 0,02  | 18               | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| 7                    | Хлеб ржано-пшеничный                                               | 60    | 3,96  | 0,66  | 24,60  | 120,18   | 0,10           | 0,00  | 0,00     | 0,54  | 17,40                | 90,00            | 2,34   | 0,05  | 19               | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
|                      | Итого за обед:                                                     | 820   | 26,59 | 13,32 | 118,18 | 698,90   | 0,41           | 35,12 | 134,70   | 5,37  | 169,24               | 441,20           | 129,82 | 6,10  | 0,30             |                                                  |
| Полдник              |                                                                    |       |       |       |        |          |                |       |          |       |                      |                  |        |       |                  |                                                  |
| 1                    | Булочка "Любимая" или Выпечка п/п                                  | 50    | 3,95  | 3,22  | 22,21  | 133,64   | 0,05           | 0,07  | 19,77    | 0,59  | 22,83                | 42,88            | 0,46   | 0,05  | 544              | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| 2                    | Напиток клубничный                                                 | 200   | 0,00  | 0,00  | 21,92  | 87,68    | 0,00           | 0,38  | 0,00     | 0,05  | 3,04                 | 4,08             | 0,31   | 0,00  | 476              | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
|                      | Итого за полдник:                                                  | 250   | 3,95  | 3,22  | 44,13  | 221,32   | 0,05           | 0,45  | 19,77    | 0,63  | 25,87                | 46,96            | 0,77   | 0,05  |                  |                                                  |
|                      | Итого за день:                                                     | 1610  | 48,08 | 27,48 | 251,58 | 1445,92  | 0,64           | 40,19 | 215,89   | 8,03  | 498,75               | 787,81           | 12,06  | 0,59  |                  |                                                  |



| № п/п             | Наименование                             | Выход |  | Белки |       | Жиры   |   | Углеводы |      | Энергетическая |         | Витамины |        |                  |        | Минеральные вещества |        |        |  | № по сборнику                                                                 | Наименование сборника |  |
|-------------------|------------------------------------------|-------|--|-------|-------|--------|---|----------|------|----------------|---------|----------|--------|------------------|--------|----------------------|--------|--------|--|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--|
|                   |                                          | г     |  | г     | г     | г      | г | г        | г    | ккал           | В 1, мг | С, мг    | А, мкг | Е мг, токс. экв. | Са, мг | Р, мг                | Mg, мг | Fe, мг |  |                                                                               |                       |  |
| День 9 (четверг)  |                                          |       |  |       |       |        |   |          |      |                |         |          |        |                  |        |                      |        |        |  |                                                                               |                       |  |
| Завтрак           |                                          |       |  |       |       |        |   |          |      |                |         |          |        |                  |        |                      |        |        |  |                                                                               |                       |  |
| 1                 | Омлет                                    | 200   |  | 19,49 | 19,10 | 3,51   |   | 263,94   | 0,09 | 0,31           | 257,59  | 0,94     | 138,22 | 298,58           | 23,08  | 3,35                 | 0,60   | 232    |  | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016                              |                       |  |
| 2                 | Чай                                      | 200   |  | 0,13  | 0,03  | 5,50   |   | 22,83    | 0,00 | 0,03           | 0,21    | 0,00     | 3,17   | 5,02             | 2,30   | 0,52                 | 0,01   | 420    |  | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016                              |                       |  |
| 3                 | Булочка с изюмом или Выпечка п/п         | 50    |  | 4,00  | 3,23  | 24,34  |   | 142,46   | 0,05 | 0,07           | 19,82   | 0,60     | 24,58  | 45,61            | 7,45   | 0,52                 | 0,05   | 551    |  | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016                              |                       |  |
| 4                 | Хлеб из муки пшеничной                   | 60    |  | 4,51  | 0,53  | 26,81  |   | 130,03   | 0,07 | 0,00           | 0,00    | 1,02     | 12,00  | 39,00            | 8,40   | 0,66                 | 0,02   | 18     |  | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016                              |                       |  |
| Итого за завтрак: |                                          | 510   |  | 28,14 | 22,90 | 60,16  |   | 559,26   | 0,21 | 0,41           | 277,62  | 2,56     | 177,97 | 388,21           | 41,23  | 5,05                 | 0,67   |        |  |                                                                               |                       |  |
| Обед              |                                          |       |  |       |       |        |   |          |      |                |         |          |        |                  |        |                      |        |        |  |                                                                               |                       |  |
| 1                 | Салат картофельный с растительным маслом | 60    |  | 0,93  | 3,88  | 7,25   |   | 67,64    | 0,04 | 3,94           | 0,99    | 1,91     | 7,78   | 27,01            | 10,47  | 0,43                 | 0,03   | 90     |  | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016                              |                       |  |
| 2                 | Суп картофельный с бобовыми (горохом)    | 190   |  | 3,85  | 3,79  | 13,51  |   | 103,53   | 0,12 | 3,50           | 92,07   | 1,86     | 24,70  | 70,65            | 25,32  | 1,31                 | 0,04   | 132    |  | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016                              |                       |  |
| 3                 | Сухарики из хлеба пшеничного             | 10    |  | 1,08  | 0,13  | 6,39   |   | 30,99    | 0,02 | 0,00           | 0,00    | 0,24     | 2,86   | 9,30             | 2,00   | 0,16                 | 0,00   | 487    |  | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016                              |                       |  |
| 4                 | Плов куриный                             | 200   |  | 13,73 | 10,64 | 32,53  |   | 280,81   | 0,08 | 2,23           | 173,71  | 4,28     | 24,29  | 169,06           | 37,90  | 1,59                 | 0,11   | 331    |  | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016                              |                       |  |
| 5                 | Сок фруктовый                            | 200   |  | 0,00  | 0,00  | 22,40  |   | 89,60    | 0,02 | 4,00           | 0,00    | 0,20     | 14,00  | 14,00            | 8,00   | 2,80                 | 0,02   | 484    |  | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016                              |                       |  |
| 6                 | Хлеб из муки пшеничной                   | 20    |  | 1,50  | 0,18  | 8,94   |   | 43,34    | 0,02 | 0,00           | 0,00    | 0,34     | 4,00   | 13,00            | 2,80   | 0,22                 | 0,01   | 18     |  | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016                              |                       |  |
| 7                 | Хлеб ржано-пшеничный                     | 40    |  | 2,64  | 0,44  | 16,40  |   | 80,12    | 0,07 | 0,00           | 0,00    | 0,36     | 11,60  | 60,00            | 18,80  | 1,56                 | 0,03   | 19     |  | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016                              |                       |  |
| Итого за обед:    |                                          | 720   |  | 23,72 | 19,05 | 107,42 |   | 696,04   | 0,36 | 13,66          | 266,77  | 9,19     | 89,22  | 363,01           | 105,30 | 8,07                 | 0,24   |        |  |                                                                               |                       |  |
| Ужин              |                                          |       |  |       |       |        |   |          |      |                |         |          |        |                  |        |                      |        |        |  |                                                                               |                       |  |
| 1                 | Кондитерское изделие                     | 40    |  | 3,40  | 4,12  | 28,24  |   | 163,64   | 0,03 | 0,00           | 4,00    | 1,40     | 11,60  | 36,00            | 8,00   | 0,84                 | 0,02   | III    |  | III                                                                           |                       |  |
| 2                 | Компот из плодов сушеных                 | 200   |  | 0,23  | 0,00  | 15,54  |   | 63,09    | 0,00 | 0,01           | 7,20    | 0,00     | 23,93  | 2,07             | 1,01   | 0,06                 | 0,00   | 455    |  | Сборник для пред общест питания при общеобразов школах - Хлебпродформ, 2004 г |                       |  |
| Итого за поддник: |                                          | 240   |  | 3,63  | 4,12  | 43,78  |   | 226,73   | 0,03 | 0,01           | 11,20   | 1,40     | 35,53  | 38,07            | 9,01   | 0,90                 | 0,02   |        |  |                                                                               |                       |  |
| Итого за день:    |                                          | 1470  |  | 55,49 | 46,07 | 211,37 |   | 1482,03  | 0,60 | 14,08          | 555,59  | 13,15    | 302,72 | 789,29           | 155,54 | 14,02                | 0,94   |        |  |                                                                               |                       |  |



Меню приготавливаемых блюд

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 приложение №8

Возрастная категория: 7-11 лет

X

| Возрастная категория: 7-11 лет |   | Наименование                        | Выход |        | Белки  |         | Жиры    |     | Углеводы |       | Энергетическая ценность |                 | Витамины |         |        |        |        | Минеральные вещества |  |                                                                                    |  |  | № по сборнику | Наименование сборника |
|--------------------------------|---|-------------------------------------|-------|--------|--------|---------|---------|-----|----------|-------|-------------------------|-----------------|----------|---------|--------|--------|--------|----------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------|--|--|---------------|-----------------------|
| № п/п                          | г |                                     | г     | г      | г      | г       | ккал    | кВт | В1, мг   | С, мг | А, мкг                  | Е мг, ток. экв. | Са, мг   | Р, мг   | Mg, мг | Fe, мг | B2, мг |                      |  |                                                                                    |  |  |               |                       |
|                                |   |                                     |       |        |        |         |         |     |          |       |                         |                 |          |         |        |        |        |                      |  |                                                                                    |  |  |               |                       |
| День 10 (пятница)              |   |                                     |       |        |        |         |         |     |          |       |                         |                 |          |         |        |        |        |                      |  |                                                                                    |  |  |               |                       |
| Завтрак                        |   |                                     |       |        |        |         |         |     |          |       |                         |                 |          |         |        |        |        |                      |  |                                                                                    |  |  |               |                       |
| 1                              |   | Каша пшенная                        | 200   | 5,30   | 4,45   | 25,07   | 161,55  |     | 0,11     | 0,40  | 18,41                   | 0,11            | 89,88    | 121,10  | 31,05  | 0,81   | 0,10   | 199                  |  | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016                                   |  |  |               |                       |
| 2                              |   | Сыр (порциями)                      | 10    | 2,68   | 2,52   | 0,00    | 33,40   |     | 0,00     | 0,07  | 21,00                   | 0,05            | 100,00   | 60,00   | 5,50   | 0,07   | 0,04   | 16                   |  | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016                                   |  |  |               |                       |
| 3                              |   | Фрукты свежие по сезонности         | 100   | 0,40   | 0,40   | 8,90    | 40,80   |     | 0,02     | 4,00  | 3,00                    | 0,20            | 14,08    | 9,57    | 7,83   | 1,91   | 0,02   | 403                  |  | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016                                   |  |  |               |                       |
| 4                              |   | чай                                 | 200   | 0,13   | 0,03   | 5,50    | 22,83   |     | 0,00     | 0,03  | 0,21                    | 0,00            | 3,17     | 5,02    | 2,30   | 0,52   | 0,01   | 420                  |  | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016                                   |  |  |               |                       |
| 5                              |   | Хлеб из муки пшеничной              | 40    | 3,01   | 0,35   | 17,87   | 86,69   |     | 0,04     | 0,00  | 0,00                    | 0,68            | 8,00     | 26,00   | 5,60   | 0,44   | 0,01   | 18                   |  | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016                                   |  |  |               |                       |
|                                |   | Итого за завтрак:                   | 550   | 11,52  | 7,75   | 57,35   | 345,27  |     | 0,18     | 4,49  | 42,62                   | 1,04            | 215,13   | 221,70  | 52,28  | 3,74   | 0,17   |                      |  |                                                                                    |  |  |               |                       |
| Обед                           |   |                                     |       |        |        |         |         |     |          |       |                         |                 |          |         |        |        |        |                      |  |                                                                                    |  |  |               |                       |
| 1                              |   | Винегрет                            | 60    | 0,86   | 5,37   | 5,05    | 72,00   |     | 0,03     | 3,02  | 73,38                   | 2,73            | 20,04    | 25,08   | 10,96  | 0,47   | 0,02   | 20                   |  | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016                                   |  |  |               |                       |
| 2                              |   | Суп крестьянский с крупой           | 200   | 1,88   | 3,63   | 9,96    | 80,00   |     | 0,04     | 7,21  | 124,68                  | 1,53            | 27,43    | 50,95   | 15,00  | 0,55   | 0,03   | 137                  |  | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016                                   |  |  |               |                       |
| 3                              |   | Гуляш из мяса птицы                 | 90    | 8,64   | 2,38   | 2,56    | 66,18   |     | 0,04     | 1,11  | 58,79                   | 0,07            | 10,69    | 79,96   | 10,17  | 0,82   | 0,07   | 311                  |  | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016                                   |  |  |               |                       |
| 4                              |   | Изделия макаронные отварные         | 150   | 5,21   | 2,72   | 34,18   | 182,00  |     | 0,06     | 0,00  | 11,75                   | 0,82            | 14,61    | 41,36   | 7,64   | 0,78   | 0,02   | 340                  |  | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016                                   |  |  |               |                       |
| 5                              |   | Компот из плодов свежих (яблоки)    | 200   | 0,12   | 0,12   | 20,87   | 85,04   |     | 0,01     | 1,20  | 0,90                    | 0,06            | 4,62     | 2,87    | 2,35   | 0,63   | 0,00   | 451                  |  | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016                                   |  |  |               |                       |
| 6                              |   | Хлеб из муки пшеничной              | 40    | 3,01   | 0,35   | 17,87   | 86,69   |     | 0,04     | 0,00  | 0,00                    | 0,68            | 8,00     | 26,00   | 5,60   | 0,44   | 0,01   | 18                   |  | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016                                   |  |  |               |                       |
| 7                              |   | Хлеб ржано-пшеничный                | 40    | 2,64   | 0,44   | 16,40   | 80,12   |     | 0,07     | 0,00  | 0,00                    | 0,36            | 11,60    | 60,00   | 18,80  | 1,56   | 0,03   | 19                   |  | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016                                   |  |  |               |                       |
|                                |   | Итого за обед:                      | 780   | 22,35  | 15,01  | 106,89  | 652,03  |     | 0,28     | 12,54 | 269,50                  | 6,24            | 97,00    | 286,22  | 70,52  | 5,25   | 0,20   |                      |  |                                                                                    |  |  |               |                       |
| Полдник                        |   |                                     |       |        |        |         |         |     |          |       |                         |                 |          |         |        |        |        |                      |  |                                                                                    |  |  |               |                       |
| 1                              |   | Ватрушка с повидлом или Выпечка п/п | 50    | 2,78   | 1,54   | 27,56   | 135,17  |     | 0,03     | 0,32  | 5,22                    | 0,78            | 18,79    | 32,82   | 5,95   | 0,52   | 0,03   | 558                  |  | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016                                   |  |  |               |                       |
| 2                              |   | Напиток из плодов сухих (изюм)      | 200   | 0,35   | 0,06   | 16,86   | 69,44   |     | 0,02     | 0,00  | 0,58                    | 0,08            | 11,42    | 17,96   | 5,85   | 0,44   | 0,01   | 160242               |  | Сборник рецептов и кулинар. для обуч. образов. органи. под ред. С.В. Мяснова, 2015 |  |  |               |                       |
|                                |   | Итого за полдник:                   | 250   | 3,13   | 1,60   | 44,43   | 204,61  |     | 0,05     | 0,32  | 5,80                    | 0,86            | 30,22    | 50,78   | 11,80  | 0,96   | 0,04   |                      |  |                                                                                    |  |  |               |                       |
|                                |   | Итого за день:                      | 1580  | 37,00  | 24,36  | 208,66  | 1201,91 |     | 0,52     | 17,35 | 317,92                  | 8,14            | 342,35   | 558,69  | 134,60 | 9,95   | 0,41   |                      |  |                                                                                    |  |  |               |                       |
|                                |   | Итого за 5 дней:                    | 7700  | 237,63 | 187,54 | 1118,43 | 7112,07 |     | 2,86     | 64,68 | 2473,67                 | 51,37           | 1894,62  | 3589,87 | 861,09 | 54,64  | 3,09   |                      |  |                                                                                    |  |  |               |                       |
|                                |   | Итого в среднем за 10 дней:         | 1553  | 46,94  | 36,20  | 228,83  | 1428,89 |     | 0,59     | 16,71 | 510,08                  | 9,75            | 403,26   | 730,12  | 181,13 | 10,49  | 0,61   |                      |  |                                                                                    |  |  |               |                       |



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12-18 лет

X

| №<br>п/п             |  | Наименование                                                          | возрастная категория: 12-18 лет |       |       |        |          |      |                     |        |          |        |        |                      |       |        |       | № по<br>сборнику                                | Наименование сборника |
|----------------------|--|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-------|-------|--------|----------|------|---------------------|--------|----------|--------|--------|----------------------|-------|--------|-------|-------------------------------------------------|-----------------------|
|                      |  |                                                                       | Выход                           |       | Белки | Жиры   | Углеводы |      | Энергетиче-<br>ская |        | Витамины |        |        | Минеральные вещества |       |        |       |                                                 |                       |
|                      |  |                                                                       |                                 |       |       |        | г        | г    | г                   | г      | г        | г      | г      | г                    | г     | Са, мг | Р, мг |                                                 |                       |
| День 1 (понедельник) |  |                                                                       |                                 |       |       |        |          |      |                     |        |          |        |        |                      |       |        |       |                                                 |                       |
| Завтрак              |  |                                                                       |                                 |       |       |        |          |      |                     |        |          |        |        |                      |       |        |       |                                                 |                       |
| 1                    |  | Макароны с сыром                                                      | 220                             | 11,70 | 7,86  | 49,70  | 316,33   | 0,10 | 0,11                | 49,58  | 1,27     | 183,42 | 154,21 | 20,06                | 1,30  | 0,09   | 226   | Для обуч образовательных организаций Кума, 2016 |                       |
| 2                    |  | Кофейный напиток злаковый на молоке                                   | 200                             | 3,50  | 3,04  | 17,32  | 110,64   | 0,03 | 0,52                | 13,34  | 0,00     | 114,81 | 123,89 | 41,76                | 1,65  | 0,13   | 418   | Для обуч образовательных организаций Кума, 2016 |                       |
| 3                    |  | Фрукты свежие по сезонности                                           | 100                             | 0,40  | 0,40  | 8,90   | 40,80    | 0,02 | 4,00                | 3,00   | 0,20     | 14,08  | 9,57   | 7,83                 | 1,91  | 0,02   | 403   | Для обуч образовательных организаций Кума, 2016 |                       |
| 4                    |  | Хлеб из муки пшеничной                                                | 40                              | 3,01  | 0,35  | 17,87  | 86,69    | 0,04 | 0,00                | 0,00   | 0,68     | 8,00   | 26,00  | 5,60                 | 0,44  | 0,01   | 18    | Для обуч образовательных организаций Кума, 2016 |                       |
|                      |  | Итого за завтрак:                                                     | 560                             | 18,60 | 11,65 | 93,79  | 554,46   | 0,20 | 4,63                | 65,92  | 2,15     | 320,31 | 313,67 | 75,25                | 5,31  | 0,25   |       |                                                 |                       |
| Обед                 |  |                                                                       |                                 |       |       |        |          |      |                     |        |          |        |        |                      |       |        |       |                                                 |                       |
| 1                    |  | Салат из квашеной капусты /<br>Салат витаминный с растительным маслом | 100                             | 1,80  | 2,74  | 4,82   | 51,11    | 0,02 | 30,00               | 0,00   | 1,42     | 48,04  | 31,05  | 16,00                | 0,61  | 0,02   | 57/43 | Для обуч образовательных организаций Кума, 2016 |                       |
| 2                    |  | Борщ с капустой и картофелем                                          | 250                             | 1,71  | 3,36  | 11,39  | 82,63    | 0,04 | 7,72                | 129,62 | 1,26     | 37,48  | 46,63  | 20,92                | 0,97  | 0,04   | 119   | Для обуч образовательных организаций Кума, 2016 |                       |
| 3                    |  | Котлета рыбная                                                        | 100                             | 14,00 | 3,77  | 14,29  | 147,04   | 0,09 | 0,20                | 9,00   | 1,92     | 44,12  | 187,27 | 40,70                | 0,67  | 0,09   | 256   | Для обуч образовательных организаций Кума, 2016 |                       |
| 4                    |  | Пюре картофельное                                                     | 180                             | 3,69  | 5,29  | 23,98  | 158,27   | 0,14 | 12,45               | 27,49  | 0,21     | 49,25  | 101,04 | 34,48                | 1,29  | 0,12   | 354   | Для обуч образовательных организаций Кума, 2016 |                       |
| 5                    |  | Напиток вишневый                                                      | 200                             | 0,00  | 0,00  | 21,92  | 87,68    | 0,00 | 0,38                | 0,00   | 0,05     | 3,04   | 4,08   | 1,68                 | 0,31  | 0,00   | 474   | Для обуч образовательных организаций Кума, 2016 |                       |
| 6                    |  | Хлеб из муки пшеничной                                                | 60                              | 4,51  | 0,53  | 26,81  | 130,03   | 0,07 | 0,00                | 0,00   | 1,02     | 12,00  | 39,00  | 8,40                 | 0,66  | 0,02   | 18    | Для обуч образовательных организаций Кума, 2016 |                       |
| 7                    |  | Хлеб ржано-пшеничный                                                  | 60                              | 3,96  | 0,66  | 24,60  | 120,18   | 0,10 | 0,00                | 0,00   | 0,54     | 17,40  | 90,00  | 28,20                | 2,34  | 0,05   | 19    | Для обуч образовательных организаций Кума, 2016 |                       |
|                      |  | Итого за обед:                                                        | 950                             | 29,66 | 16,34 | 127,81 | 776,95   | 0,45 | 50,76               | 166,11 | 6,41     | 211,33 | 499,07 | 150,38               | 6,84  | 0,35   |       |                                                 |                       |
| Полдник              |  |                                                                       |                                 |       |       |        |          |      |                     |        |          |        |        |                      |       |        |       |                                                 |                       |
| 1                    |  | Булочка "Любимая" или Выпечка п/п                                     | 50                              | 3,95  | 3,22  | 22,21  | 133,64   | 0,05 | 0,07                | 19,77  | 0,59     | 22,83  | 42,88  | 6,54                 | 0,46  | 0,05   | 544   | Для обуч образовательных организаций Кума, 2016 |                       |
| 2                    |  | Напиток клубничный                                                    | 200                             | 0,00  | 0,00  | 21,92  | 87,68    | 0,00 | 0,38                | 0,00   | 0,05     | 3,04   | 4,08   | 1,68                 | 0,31  | 0,00   | 476   | Для обуч образовательных организаций Кума, 2016 |                       |
|                      |  | Итого за полдник:                                                     | 250                             | 3,95  | 3,22  | 44,13  | 221,32   | 0,05 | 0,45                | 19,77  | 0,63     | 25,87  | 46,96  | 8,22                 | 0,77  | 0,05   |       |                                                 |                       |
|                      |  | Итого за день:                                                        | 1760                            | 52,22 | 31,22 | 265,73 | 1552,73  | 0,70 | 55,84               | 251,80 | 9,19     | 557,52 | 859,70 | 233,86               | 12,92 | 0,65   |       |                                                 |                       |



| № п/п            | Наименование                        | Выход |       | Белки | Жиры   | Углеводы |      | Энергетическая ценность |        | Витамины |        | Минеральные вещества |                  |        |       | № по сборнику | Наименование сборника                                                                 |
|------------------|-------------------------------------|-------|-------|-------|--------|----------|------|-------------------------|--------|----------|--------|----------------------|------------------|--------|-------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|                  |                                     | г     | г     |       |        | г        | г    | ккал                    | кДж    | В1, мг   | С, мг  | А, мкг               | Е мг, токс. экв. | Са, мг | Р, мг |               |                                                                                       |
| День 2 (Вторник) |                                     |       |       |       |        |          |      |                         |        |          |        |                      |                  |        |       |               |                                                                                       |
| Завтрак          |                                     |       |       |       |        |          |      |                         |        |          |        |                      |                  |        |       |               |                                                                                       |
| 1                | Каша пшенная                        | 250   | 6,63  | 5,56  | 31,34  | 201,94   | 0,14 | 0,49                    | 23,01  | 0,14     | 112,35 | 151,38               | 38,81            | 1,01   | 0,13  | 199           | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016                                      |
| 2                | Кондитерское изделие                | 20    | 1,70  | 2,06  | 14,12  | 81,82    | 0,02 | 0,00                    | 2,00   | 0,70     | 5,80   | 18,00                | 4,00             | 0,42   | 0,01  | 9             | 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  | 13            | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016                                      |
| 4                | Сыр (порцирами)                     | 10    | 2,68  | 2,52  | 0,00   | 33,40    | 0,00 | 0,07                    | 21,00  | 0,05     | 100,00 | 60,00                | 5,50             | 0,07   | 0,04  | 16            | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016                                      |
| 5                | чай с молоком                       | 200   | 1,21  | 1,15  | 16,32  | 80,51    | 0,01 | 0,24                    | 5,49   | 0,00     | 45,61  | 36,34                | 7,17             | 0,58   | 0,05  | 378           | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016                                      |
| 6                | Хлеб из муки пшеничной              | 80    | 6,02  | 0,70  | 35,74  | 173,38   | 0,09 | 0,00                    | 0,00   | 1,36     | 16,00  | 52,00                | 11,20            | 0,88   | 0,02  | 18            | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016                                      |
|                  | Итого за завтрак:                   | 570   | 18,32 | 20,25 | 97,61  | 645,93   | 0,26 | 0,80                    | 81,50  | 2,35     | 280,96 | 317,77               | 66,69            | 2,98   | 0,26  |               |                                                                                       |
| Обед             |                                     |       |       |       |        |          |      |                         |        |          |        |                      |                  |        |       |               |                                                                                       |
| 1                | Салат "Осенний"                     | 100   | 1,73  | 4,66  | 11,79  | 96,01    | 0,06 | 5,98                    | 241,31 | 2,37     | 22,04  | 50,21                | 23,64            | 0,95   | 0,05  | 99            | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016                                      |
| 2                | Щи из свежей капусты                | 250   | 1,72  | 3,36  | 7,57   | 67,42    | 0,04 | 11,67                   | 158,57 | 1,26     | 36,57  | 40,34                | 18,26            | 0,64   | 0,04  | 157           | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016                                      |
| 3                | Котлеты рубленые куриные            | 100   | 15,33 | 5,24  | 13,18  | 161,22   | 0,08 | 1,37                    | 51,47  | 1,30     | 42,28  | 149,64               | 18,91            | 1,41   | 0,14  | 318           | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016                                      |
| 4                | Макароны с томатом                  | 180   | 5,57  | 7,11  | 37,62  | 236,74   | 0,07 | 0,83                    | 44,80  | 0,93     | 24,93  | 51,26                | 11,74            | 1,03   | 0,03  | 227           | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016                                      |
| 5                | Напиток из плодов сухих (изюм)      | 200   | 0,35  | 0,06  | 16,86  | 69,44    | 0,02 | 0,00                    | 0,58   | 0,08     | 11,42  | 17,96                | 5,85             | 0,44   | 0,01  | 160242        | Сборник рецептов и кулинарии для обучающихся образов.орг. под ред. С.В. Маслова, 2015 |
| 6                | Хлеб из муки пшеничной              | 40    | 3,01  | 0,35  | 17,87  | 86,69    | 0,04 | 0,00                    | 0,00   | 0,68     | 8,00   | 26,00                | 5,60             | 0,44   | 0,01  | 18            | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016                                      |
| 7                | Хлеб ржано-пшеничный                | 60    | 3,96  | 0,66  | 24,60  | 120,18   | 0,10 | 0,00                    | 0,00   | 0,54     | 17,40  | 90,00                | 28,20            | 2,34   | 0,05  | 19            | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016                                      |
|                  | Итого за обед:                      | 930   | 31,66 | 21,45 | 129,50 | 837,69   | 0,42 | 19,85                   | 496,72 | 7,15     | 162,65 | 425,42               | 112,19           | 7,25   | 0,33  |               |                                                                                       |
| Полдник          |                                     |       |       |       |        |          |      |                         |        |          |        |                      |                  |        |       |               |                                                                                       |
| 1                | Ватрушка с повидлом или Выпечка п/л | 50    | 3,11  | 2,24  | 29,01  | 148,61   | 0,04 | 0,28                    | 7,25   | 0,91     | 16,95  | 33,69                | 6,20             | 0,53   | 0,03  | 558           | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016                                      |
| 2                | Чай с лимоном                       | 200   | 0,16  | 0,04  | 9,25   | 37,98    | 0,00 | 0,67                    | 0,26   | 0,01     | 4,68   | 5,79                 | 2,72             | 0,55   | 0,01  | 377           | Для обучающихся во всех общ.уч. Могилевской 2011, ТГК                                 |
|                  | Итого за полдник:                   | 250   | 3,27  | 2,27  | 38,27  | 186,59   | 0,04 | 0,95                    | 7,51   | 0,91     | 21,62  | 39,48                | 8,92             | 1,08   | 0,04  |               |                                                                                       |
|                  | Итого за день:                      | 1750  | 53,25 | 43,97 | 265,37 | 1670,22  | 0,72 | 21,59                   | 585,73 | 10,41    | 465,23 | 782,67               | 187,80           | 11,31  | 0,63  |               |                                                                                       |



Возрастная категория: 12-18 лет

Меню приготавливаемых блюд

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 приложение №8

X

| № п/п             |  | Наименование                            | Выход |       | Белки |        | Жиры    |      | Углеводы |        | Энергетическая |        | Витамины |                 |        |       | Минеральные вещества |        |                                                  |  | № по сборнику | Наименование сборника |
|-------------------|--|-----------------------------------------|-------|-------|-------|--------|---------|------|----------|--------|----------------|--------|----------|-----------------|--------|-------|----------------------|--------|--------------------------------------------------|--|---------------|-----------------------|
|                   |  |                                         | г     | г     | г     | г      | г       | г    | ккал     | ккдж   | В 1, мг        | С, мг  | А, мкг   | Е мг, ток. экв. | Са, мг | Р, мг | Mg, мг               | Fe, мг |                                                  |  |               |                       |
|                   |  |                                         |       |       |       |        |         |      |          |        |                |        |          |                 |        |       |                      |        |                                                  |  |               |                       |
| День 3 (средн.)   |  |                                         |       |       |       |        |         |      |          |        |                |        |          |                 |        |       |                      |        |                                                  |  |               |                       |
| Завтрак           |  |                                         |       |       |       |        |         |      |          |        |                |        |          |                 |        |       |                      |        |                                                  |  |               |                       |
| 1                 |  | Каша овсяная                            | 250   | 4,67  | 10,77 | 22,17  | 204,24  | 0,11 | 0,37     | 48,59  | 0,49           | 92,01  | 131,83   | 33,39           | 0,94   | 0,11  | 196                  |        | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |  |               |                       |
| 2                 |  | Творог для детского питания             | 50    | 4,25  | 2,25  | 1,75   | 44,25   | 0,02 | 0,25     | 25,00  | 0,10           | 82,00  | 110,00   | 11,50           | 0,20   | 0,14  | ППП                  |        | ППП                                              |  |               |                       |
| 3                 |  | Чай                                     | 200   | 0,13  | 0,03  | 5,50   | 22,83   | 0,00 | 0,03     | 0,21   | 0,00           | 3,17   | 5,02     | 2,30            | 0,52   | 0,01  | 420                  |        | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |  |               |                       |
| 4                 |  | Масло сливочное                         | 10    | 0,08  | 8,25  | 0,08   | 74,89   | 0,00 | 0,00     | 30,00  | 0,10           | 1,20   | 0,05     | 0,00            | 0,02   | 0,01  | 13                   |        | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |  |               |                       |
| 5                 |  | Хлеб из муки пшеничной                  | 60    | 4,51  | 0,53  | 26,81  | 130,03  | 0,07 | 0,00     | 0,00   | 1,02           | 12,00  | 39,00    | 8,40            | 0,66   | 0,02  | 18                   |        | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |  |               |                       |
| Итого за завтрак: |  |                                         | 570   | 13,64 | 21,83 | 56,31  | 476,24  | 0,19 | 0,65     | 103,80 | 1,71           | 190,38 | 285,90   | 55,59           | 2,34   | 0,28  |                      |        |                                                  |  |               |                       |
| Обед              |  |                                         |       |       |       |        |         |      |          |        |                |        |          |                 |        |       |                      |        |                                                  |  |               |                       |
| 1                 |  | Салат овощной с фасолью                 | 100   | 2,29  | 9,13  | 11,90  | 138,95  | 0,07 | 5,15     | 121,15 | 4,55           | 18,71  | 60,21    | 20,81           | 0,86   | 0,05  | 98                   |        | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |  |               |                       |
| 2                 |  | Суп из овощей                           | 250   | 2,61  | 6,41  | 14,50  | 126,17  | 0,08 | 13,37    | 130,05 | 2,41           | 39,98  | 64,96    | 25,90           | 0,95   | 0,07  | 131                  |        | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |  |               |                       |
| 4                 |  | Рыба (филе), тушеная в томате с овощами | 100   | 8,90  | 2,69  | 6,17   | 84,52   | 0,06 | 1,00     | 221,70 | 1,76           | 27,72  | 132,64   | 34,78           | 0,54   | 0,06  | 254                  |        | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |  |               |                       |
| 5                 |  | Рис отварной                            | 180   | 4,19  | 4,51  | 40,74  | 220,34  | 0,04 | 0,00     | 21,16  | 0,31           | 5,01   | 83,11    | 27,41           | 0,56   | 0,02  | 342                  |        | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |  |               |                       |
| 6                 |  | Напиток яблочный                        | 200   | 0,06  | 0,06  | 6,71   | 27,55   | 0,00 | 0,56     | 0,42   | 0,03           | 2,09   | 1,34     | 1,10            | 0,29   | 0,00  | 481                  |        | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |  |               |                       |
| 7                 |  | Хлеб из муки пшеничной                  | 80    | 6,02  | 0,70  | 35,74  | 173,38  | 0,09 | 0,00     | 0,00   | 1,36           | 16,00  | 52,00    | 11,20           | 0,88   | 0,02  | 18                   |        | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |  |               |                       |
| 8                 |  | Хлеб ржано-пшеничный                    | 80    | 5,28  | 0,88  | 32,80  | 160,24  | 0,14 | 0,00     | 0,00   | 0,72           | 23,20  | 120,00   | 37,60           | 3,12   | 0,06  | 19                   |        | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |  |               |                       |
| Итого за обед:    |  |                                         | 990   | 29,35 | 24,39 | 148,56 | 931,15  | 0,48 | 20,08    | 494,48 | 11,13          | 132,71 | 514,26   | 158,78          | 7,19   | 0,29  |                      |        |                                                  |  |               |                       |
| Полдник           |  |                                         |       |       |       |        |         |      |          |        |                |        |          |                 |        |       |                      |        |                                                  |  |               |                       |
| 1                 |  | Кондитерское изделие                    | 40    | 3,40  | 4,12  | 28,24  | 163,64  | 0,03 | 0,00     | 4,00   | 1,40           | 11,60  | 36,00    | 8,00            | 0,84   | 0,02  | ППП                  |        | ППП                                              |  |               |                       |
| 2                 |  | Кисель вишневый                         | 200   | 0,01  | 0,00  | 25,48  | 101,94  | 0,00 | 0,38     | 0,00   | 0,05           | 4,80   | 7,43     | 1,68            | 0,31   | 0,00  | 430                  |        | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |  |               |                       |
| Итого за полдник: |  |                                         | 240   | 3,41  | 4,12  | 53,72  | 265,58  | 0,03 | 0,38     | 4,00   | 1,45           | 16,40  | 43,43    | 9,68            | 1,15   | 0,02  |                      |        |                                                  |  |               |                       |
| Итого за день:    |  |                                         | 1800  | 46,39 | 50,34 | 258,60 | 1672,96 | 0,71 | 21,11    | 602,27 | 14,29          | 339,50 | 843,59   | 224,05          | 10,68  | 0,60  |                      |        |                                                  |  |               |                       |



| № п/п             |  | Наименование                        | Выход |  | Белки |   | Жиры  |   | Углеводы |         | Энергетиче-ская ценность |        | Витамины        |        |        |        |        | Минеральные вещества |        |       |      | № по сборнику | Наименование сборника                                                     |
|-------------------|--|-------------------------------------|-------|--|-------|---|-------|---|----------|---------|--------------------------|--------|-----------------|--------|--------|--------|--------|----------------------|--------|-------|------|---------------|---------------------------------------------------------------------------|
|                   |  |                                     | г     |  | г     | г | г     | г | ккал     | В 1, мг | С, мг                    | А, мкг | Е мг, ток. экв. | Са, мг | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг |                      |        |       |      |               |                                                                           |
| День 4 (четверг)  |  |                                     |       |  |       |   |       |   |          |         |                          |        |                 |        |        |        |        |                      |        |       |      |               |                                                                           |
| Завтрак           |  |                                     |       |  |       |   |       |   |          |         |                          |        |                 |        |        |        |        |                      |        |       |      |               |                                                                           |
| 1                 |  | Каша рисовая                        | 250   |  | 7,07  |   | 7,65  |   | 45,82    |         | 280,41                   |        | 0,07            | 0,65   | 36,09  | 0,27   | 138,38 | 171,50               | 39,48  | 0,63  | 0,17 | 202           | Для обуч образовательных организаций Кумд, 2016                           |
| 2                 |  | Кофейный напиток злаковый на молоке | 200   |  | 3,50  |   | 3,04  |   | 17,32    |         | 110,64                   |        | 0,03            | 0,52   | 13,34  | 0,00   | 114,81 | 123,89               | 41,76  | 1,65  | 0,13 | 418           | Для обуч образовательных организаций Кумд, 2016                           |
| 3                 |  | Булочка с изюмом или Выпечка п/п    | 50    |  | 4,00  |   | 3,23  |   | 24,34    |         | 142,46                   |        | 0,05            | 0,07   | 19,82  | 0,60   | 24,58  | 45,61                | 7,45   | 0,52  | 0,05 | 551           | Для обуч образовательных организаций Кумд, 2016                           |
| 4                 |  | Хлеб из муки пшеничной              | 60    |  | 4,51  |   | 0,53  |   | 26,81    |         | 130,03                   |        | 0,07            | 0,00   | 0,00   | 1,02   | 12,00  | 39,00                | 8,40   | 0,66  | 0,02 | 18            | Для обуч образовательных организаций Кумд, 2016                           |
| Итого за завтрак: |  |                                     | 560   |  | 19,08 |   | 14,45 |   | 114,29   |         | 663,54                   |        | 0,22            | 1,24   | 69,26  | 1,89   | 289,76 | 380,00               | 97,08  | 3,47  | 0,37 |               |                                                                           |
| Обед              |  |                                     |       |  |       |   |       |   |          |         |                          |        |                 |        |        |        |        |                      |        |       |      |               |                                                                           |
| 1                 |  | Винегрет                            | 100   |  | 1,43  |   | 8,96  |   | 8,42     |         | 120,00                   |        | 0,05            | 5,03   | 122,30 | 4,54   | 33,40  | 41,80                | 18,26  | 0,78  | 0,04 | 20            | Для обуч образовательных организаций Кумд, 2016                           |
| 2                 |  | Суп картофельный с фасолью          | 250   |  | 3,66  |   | 4,85  |   | 14,13    |         | 114,82                   |        | 0,10            | 4,60   | 120,90 | 2,39   | 28,76  | 87,91                | 25,90  | 1,18  | 0,05 | 135           | Для обуч образовательных организаций Кумд, 2016                           |
| 3                 |  | Рагу из мяса птицы                  | 220   |  | 15,60 |   | 6,91  |   | 25,07    |         | 224,81                   |        | 0,16            | 10,65  | 315,22 | 2,32   | 38,73  | 189,49               | 44,39  | 2,31  | 0,18 | 334           | Для обуч образовательных организаций Кумд, 2016                           |
| 6                 |  | Компот из плодов сушеных            | 200   |  | 0,23  |   | 0,00  |   | 15,54    |         | 63,09                    |        | 0,00            | 0,01   | 7,20   | 0,00   | 23,93  | 2,07                 | 1,01   | 0,06  | 0,00 | 455           | Сборник для предпробстования при общесредств школах - Хлебозащиты, 2004 г |
| 7                 |  | Хлеб из муки пшеничной              | 80    |  | 6,02  |   | 0,70  |   | 35,74    |         | 173,38                   |        | 0,09            | 0,00   | 0,00   | 1,36   | 16,00  | 52,00                | 11,20  | 0,88  | 0,02 | 18            | Для обуч образовательных организаций Кумд, 2016                           |
| 8                 |  | Хлеб ржано-пшеничный                | 80    |  | 5,28  |   | 0,88  |   | 32,80    |         | 160,24                   |        | 0,14            | 0,00   | 0,00   | 0,72   | 23,20  | 120,00               | 37,60  | 3,12  | 0,06 | 19            | Для обуч образовательных организаций Кумд, 2016                           |
| Итого за обед:    |  |                                     | 930   |  | 32,22 |   | 22,30 |   | 131,70   |         | 856,34                   |        | 0,53            | 20,29  | 565,62 | 11,33  | 164,03 | 493,27               | 138,36 | 8,33  | 0,35 |               |                                                                           |
| Полдник           |  |                                     |       |  |       |   |       |   |          |         |                          |        |                 |        |        |        |        |                      |        |       |      |               |                                                                           |
| 1                 |  | Кондитерское изделие                | 50    |  | 2,95  |   | 2,35  |   | 37,50    |         | 182,95                   |        | 0,04            | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 5,50   | 25,00                | 4,50   | 0,40  | 0,01 | ПП            |                                                                           |
| 2                 |  | Напиток яблочный                    | 200   |  | 0,06  |   | 0,06  |   | 6,71     |         | 27,55                    |        | 0,00            | 0,56   | 0,42   | 0,03   | 2,09   | 1,34                 | 1,10   | 0,29  | 0,00 | 481           | Для обуч образовательных организаций Кумд, 2016                           |
| Итого за полдник: |  |                                     | 250   |  | 3,01  |   | 2,41  |   | 44,21    |         | 210,50                   |        | 0,04            | 0,56   | 0,42   | 0,03   | 7,59   | 26,34                | 5,60   | 0,69  | 0,01 |               |                                                                           |
| Итого за день:    |  |                                     | 1740  |  | 54,30 |   | 39,16 |   | 290,19   |         | 1730,39                  |        | 0,79            | 22,09  | 635,30 | 13,24  | 461,38 | 899,61               | 241,04 | 12,49 | 0,74 |               |                                                                           |



| №<br>п/п         | Наименование                                                                 | Выход |  | Белки  |        | Жиры    |   | Углеводы |   | Энергетиче-<br>ская |         | Витамины |        |                    | Минеральные вещества |         |        |        | № по<br>сборнику | Наименование<br>сборника                         |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------|--|--------|--------|---------|---|----------|---|---------------------|---------|----------|--------|--------------------|----------------------|---------|--------|--------|------------------|--------------------------------------------------|
|                  |                                                                              | г     |  | г      | г      | г       | г | г        | г | ккал                | В 1, мг | С, мг    | А, мкг | Е мг, ток.<br>экв. | Са, мг               | Р, мг   | Mg, мг | Fe, мг |                  |                                                  |
|                  |                                                                              |       |  |        |        |         |   |          |   |                     |         |          |        |                    |                      |         |        |        |                  |                                                  |
| День 5 (пятница) |                                                                              |       |  |        |        |         |   |          |   |                     |         |          |        |                    |                      |         |        |        |                  |                                                  |
| Завтрак          |                                                                              |       |  |        |        |         |   |          |   |                     |         |          |        |                    |                      |         |        |        |                  |                                                  |
| 1                | Каша гречневая молочная                                                      | 250   |  | 8,14   | 10,38  | 28,91   |   | 241,58   |   | 0,14                | 0,94    | 48,58    | 0,28   | 197,57             | 213,64               | 69,88   | 1,81   | 0,27   | 191              | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| 2                | Сыр (порцирами)                                                              | 10    |  | 2,68   | 2,52   | 0,00    |   | 33,40    |   | 0,00                | 0,07    | 21,00    | 0,05   | 100,00             | 60,00                | 5,50    | 0,07   | 0,04   | 16               | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| 3                | Чай                                                                          | 200   |  | 0,13   | 0,03   | 5,50    |   | 22,83    |   | 0,00                | 0,03    | 0,21     | 0,00   | 3,17               | 5,02                 | 2,30    | 0,52   | 0,01   | 420              | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| 4                | Булочка "Любимая" или Выпечка п/п                                            | 50    |  | 3,95   | 3,22   | 22,21   |   | 133,64   |   | 0,05                | 0,07    | 19,77    | 0,59   | 22,83              | 42,88                | 6,54    | 0,46   | 0,05   | 544              | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| 5                | Хлеб из муки пшеничной                                                       | 80    |  | 6,02   | 0,70   | 35,74   |   | 173,38   |   | 0,09                | 0,00    | 0,00     | 1,36   | 16,00              | 52,00                | 11,20   | 0,88   | 0,02   | 18               | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
|                  | Итого за завтрак:                                                            | 590   |  | 20,92  | 16,85  | 92,36   |   | 604,82   |   | 0,27                | 1,10    | 89,56    | 2,28   | 339,57             | 373,55               | 95,43   | 3,74   | 0,38   |                  |                                                  |
| Обед             |                                                                              |       |  |        |        |         |   |          |   |                     |         |          |        |                    |                      |         |        |        |                  |                                                  |
| 1                | Салат из отварной моркови с сыром/<br>Салат из моркови с растительным маслом | 100   |  | 3,65   | 11,39  | 5,10    |   | 137,54   |   | 0,04                | 1,69    | 993,00   | 4,77   | 120,35             | 99,16                | 32,34   | 0,57   | 0,08   | 69/58            | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| 2                | Суп картофельный с рыбой                                                     | 250   |  | 9,59   | 4,57   | 12,90   |   | 131,13   |   | 0,08                | 6,74    | 198,15   | 1,86   | 81,15              | 131,45               | 41,23   | 1,09   | 0,10   | 134              | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| 3                | Гуляш из мяса птицы                                                          | 100   |  | 9,59   | 2,64   | 2,85    |   | 73,53    |   | 0,04                | 1,23    | 65,32    | 0,07   | 11,87              | 88,84                | 11,30   | 0,91   | 0,08   | 311              | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| 4                | Изделия макаронные отварные                                                  | 180   |  | 6,25   | 3,26   | 41,01   |   | 218,40   |   | 0,08                | 0,00    | 14,10    | 0,98   | 17,54              | 49,63                | 9,17    | 0,93   | 0,02   | 340              | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| 5                | Напиток клубничный                                                           | 200   |  | 0,00   | 0,00   | 21,92   |   | 87,68    |   | 0,00                | 0,38    | 0,00     | 0,05   | 3,04               | 4,08                 | 1,68    | 0,31   | 0,00   | 476              | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| 6                | Хлеб из муки пшеничной                                                       | 40    |  | 3,01   | 0,35   | 17,87   |   | 86,69    |   | 0,04                | 0,00    | 0,00     | 0,68   | 8,00               | 26,00                | 5,60    | 0,44   | 0,01   | 18               | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| 7                | Хлеб ржано-пшеничный                                                         | 60    |  | 3,96   | 0,66   | 24,60   |   | 120,18   |   | 0,10                | 0,00    | 0,00     | 0,54   | 17,40              | 90,00                | 28,20   | 2,34   | 0,05   | 19               | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
|                  | Итого за обед:                                                               | 930   |  | 36,05  | 22,88  | 126,25  |   | 855,15   |   | 0,39                | 10,04   | 1270,57  | 8,96   | 259,35             | 489,16               | 129,52  | 6,60   | 0,35   |                  |                                                  |
| Полдник          |                                                                              |       |  |        |        |         |   |          |   |                     |         |          |        |                    |                      |         |        |        |                  |                                                  |
| 1                | Булочка с изюмом или Выпечка п/п                                             | 50    |  | 4,00   | 3,23   | 24,34   |   | 142,46   |   | 0,05                | 0,07    | 19,82    | 0,60   | 24,58              | 45,61                | 7,45    | 0,52   | 0,05   | 551              | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| 2                | Компот из плодов свежих (лимон)                                              | 200   |  | 0,11   | 0,01   | 11,30   |   | 45,77    |   | 0,00                | 2,24    | 0,17     | 0,03   | 5,24               | 2,68                 | 1,46    | 0,11   | 0,00   | 450              | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
|                  | Итого за полдник:                                                            | 250   |  | 4,11   | 3,25   | 35,64   |   | 188,23   |   | 0,05                | 2,31    | 19,99    | 0,63   | 29,81              | 48,29                | 8,91    | 0,63   | 0,05   |                  |                                                  |
|                  | Итого за день:                                                               | 1770  |  | 61,08  | 42,98  | 254,26  |   | 1648,20  |   | 0,71                | 13,45   | 1380,12  | 11,86  | 628,73             | 911,00               | 233,86  | 10,97  | 0,78   |                  |                                                  |
|                  | Итого за 5 дней:                                                             | 8820  |  | 267,25 | 207,66 | 1334,14 |   | 8274,50  |   | 3,64                | 134,09  | 3455,22  | 59,00  | 2452,36            | 4296,57              | 1120,61 | 58,37  | 3,40   |                  |                                                  |



| № п/п                | Наименование                        | Выход |       | Белки |        | Жиры    |      | Углеводы |        | Энергетическая |        | Витамины        |        | Минеральные вещества |        |        |                                                                             | № по сборнику | Наименование сборника |  |
|----------------------|-------------------------------------|-------|-------|-------|--------|---------|------|----------|--------|----------------|--------|-----------------|--------|----------------------|--------|--------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------|--|
|                      |                                     | г     | г     | г     | г      | г       | г    | ккал     | В1, мг | С, мг          | А, мкг | Е мг, ток. экв. | Са, мг | Р, мг                | Mg, мг | Fe, мг | B2, мг                                                                      |               |                       |  |
|                      |                                     |       |       |       |        |         |      |          |        |                |        |                 |        |                      |        |        |                                                                             |               |                       |  |
| День 6 (понедельник) |                                     |       |       |       |        |         |      |          |        |                |        |                 |        |                      |        |        |                                                                             |               |                       |  |
| Завтрак              |                                     |       |       |       |        |         |      |          |        |                |        |                 |        |                      |        |        |                                                                             |               |                       |  |
| 1                    | Макароны с сыром                    | 220   | 11,70 | 7,86  | 49,70  | 316,33  | 0,10 | 0,11     | 49,58  | 1,27           | 183,42 | 154,21          | 20,06  | 1,30                 | 0,09   | 226    | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016                            |               |                       |  |
| 2                    | Ватрушка с творогом или Выпечка п/п | 50    | 7,86  | 4,16  | 31,61  | 195,30  | 0,06 | 0,13     | 18,84  | 0,98           | 62,62  | 94,88           | 11,99  | 0,60                 | 0,11   | 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   | 13     | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016                            |               |                       |  |
| 4                    | Чай                                 | 200   | 0,13  | 0,03  | 5,50   | 22,83   | 0,00 | 0,03     | 0,21   | 0,00           | 3,17   | 5,02            | 2,30   | 0,52                 | 0,01   | 420    | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016                            |               |                       |  |
| 5                    | Хлеб из муки пшеничной              | 80    | 6,02  | 0,70  | 35,74  | 173,38  | 0,09 | 0,00     | 0,00   | 1,36           | 16,00  | 52,00           | 11,20  | 0,88                 | 0,02   | 18     | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016                            |               |                       |  |
|                      | Итого за завтрак:                   | 560   | 25,78 | 21,01 | 122,64 | 782,72  | 0,24 | 0,26     | 98,63  | 3,71           | 266,41 | 306,16          | 45,56  | 3,32                 | 0,23   |        |                                                                             |               |                       |  |
| Обед                 |                                     |       |       |       |        |         |      |          |        |                |        |                 |        |                      |        |        |                                                                             |               |                       |  |
| 1                    | Салат из свежих с соевыми отурами   | 100   | 1,19  | 7,12  | 7,10   | 97,21   | 0,01 | 3,60     | 1,32   | 3,62           | 29,70  | 34,03           | 17,49  | 1,09                 | 0,03   | 83     | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016                            |               |                       |  |
| 2                    | Суп куриный                         | 250   | 4,76  | 5,25  | 12,45  | 116,10  | 0,06 | 4,08     | 251,61 | 2,47           | 19,60  | 68,38           | 19,60  | 0,89                 | 0,06   | 152    | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016                            |               |                       |  |
| 3                    | Биточки рыбные                      | 100   | 14,00 | 3,77  | 14,29  | 147,04  | 0,09 | 0,20     | 9,00   | 1,92           | 44,12  | 187,27          | 40,70  | 0,67                 | 0,09   | 256    | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016                            |               |                       |  |
| 4                    | Каша гречневая                      | 180   | 7,11  | 5,66  | 31,21  | 204,18  | 0,19 | 0,00     | 21,88  | 0,53           | 12,78  | 156,63          | 104,39 | 3,52                 | 0,10   | 341    | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016                            |               |                       |  |
| 5                    | Компот из плодов сушеных            | 200   | 0,23  | 0,00  | 15,54  | 63,09   | 0,00 | 0,01     | 7,20   | 0,00           | 23,93  | 2,07            | 1,01   | 0,06                 | 0,00   | 455    | Сборник для пред.обществ питания при образоват.школах - Хмельницком, 2004 г |               |                       |  |
| 6                    | Хлеб из муки пшеничной              | 40    | 3,01  | 0,35  | 17,87  | 86,69   | 0,04 | 0,00     | 0,00   | 0,68           | 8,00   | 26,00           | 5,60   | 0,44                 | 0,01   | 18     | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016                            |               |                       |  |
| 7                    | Хлеб ржано-пшеничный                | 60    | 3,96  | 0,66  | 24,60  | 120,18  | 0,10 | 0,00     | 0,00   | 0,54           | 17,40  | 90,00           | 28,20  | 2,34                 | 0,05   | 19     | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016                            |               |                       |  |
|                      | Итого за обед:                      | 930   | 34,24 | 22,81 | 123,06 | 834,49  | 0,50 | 7,90     | 291,01 | 9,75           | 155,53 | 564,37          | 216,99 | 9,01                 | 0,34   |        |                                                                             |               |                       |  |
| Полдник              |                                     |       |       |       |        |         |      |          |        |                |        |                 |        |                      |        |        |                                                                             |               |                       |  |
| 1                    | Кондитерское изделие                | 40    | 3,40  | 4,12  | 28,24  | 163,64  | 0,03 | 0,00     | 4,00   | 1,40           | 11,60  | 36,00           | 8,00   | 0,84                 | 0,02   | III    |                                                                             |               |                       |  |
| 2                    | Кисель вишневый                     | 200   | 0,01  | 0,00  | 25,48  | 101,94  | 0,00 | 0,38     | 0,00   | 0,05           | 4,80   | 7,43            | 1,68   | 0,31                 | 0,00   | 430    | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016                            |               |                       |  |
|                      | Итого за полдник:                   | 240   | 3,41  | 4,12  | 53,72  | 265,58  | 0,03 | 0,38     | 4,00   | 1,45           | 16,40  | 43,43           | 9,68   | 1,15                 | 0,02   |        |                                                                             |               |                       |  |
|                      | Итого за день:                      | 1730  | 63,43 | 47,93 | 299,42 | 1882,78 | 0,77 | 8,54     | 393,64 | 14,91          | 438,33 | 913,96          | 272,23 | 13,48                | 0,60   |        |                                                                             |               |                       |  |



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12-18 лет

| №<br>п/п         | Наименование                                                 | Выход |       | Белки |        | Жиры    |      | Углеводы |         | Энергетическая |        | Витамины        |        |       |        | Минеральные вещества |                                                                                         |  |  | № по<br>сборнику | Наименование сборника |                       |
|------------------|--------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|--------|---------|------|----------|---------|----------------|--------|-----------------|--------|-------|--------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--|--|------------------|-----------------------|-----------------------|
|                  |                                                              | г     | г     | г     | г      | г       | г    | ккал     | В 1, мг | С, мг          | А, мкг | Е мг, ток. экв. | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг               | B2, мг                                                                                  |  |  |                  |                       |                       |
|                  |                                                              |       |       |       |        |         |      |          |         |                |        |                 |        |       |        |                      |                                                                                         |  |  |                  |                       |                       |
| День 7 (вторник) |                                                              |       |       |       |        |         |      |          |         |                |        |                 |        |       |        |                      |                                                                                         |  |  |                  | № по<br>сборнику      | Наименование сборника |
| Завтрак          |                                                              |       |       |       |        |         |      |          |         |                |        |                 |        |       |        |                      |                                                                                         |  |  |                  |                       |                       |
| 1                | Каша овсяная                                                 | 250   | 4,67  | 10,77 | 22,17  | 204,24  | 0,11 | 0,37     | 48,59   | 0,49           | 92,01  | 131,83          | 33,39  | 0,94  | 0,11   | 196                  | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016                                        |  |  |                  |                       |                       |
| 2                | Кофейный напиток злаковый на молоке                          | 200   | 3,50  | 3,04  | 17,32  | 110,64  | 0,03 | 0,52     | 13,34   | 0,00           | 114,81 | 123,89          | 41,76  | 1,65  | 0,13   | 418                  | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016                                        |  |  |                  |                       |                       |
| 3                | Творог для детского питания                                  | 50    | 4,25  | 2,25  | 1,75   | 44,25   | 0,02 | 0,25     | 25,00   | 0,10           | 82,00  | 110,00          | 11,50  | 0,20  | 0,14   | ППП                  |                                                                                         |  |  |                  |                       |                       |
| 4                | Кондитерское изделие                                         | 20    | 1,70  | 2,06  | 14,12  | 81,82   | 0,02 | 0,00     | 2,00    | 0,70           | 5,80   | 18,00           | 4,00   | 0,42  | 0,01   | 9                    | ППП                                                                                     |  |  |                  |                       |                       |
| 5                | Хлеб из муки пшеничной                                       | 40    | 3,01  | 0,35  | 17,87  | 86,69   | 0,04 | 0,00     | 0,00    | 0,68           | 8,00   | 26,00           | 5,60   | 0,44  | 0,01   | 18                   | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016                                        |  |  |                  |                       |                       |
|                  | Итого за завтрак:                                            | 560   | 17,12 | 18,47 | 73,23  | 527,64  | 0,22 | 1,14     | 88,93   | 1,97           | 302,63 | 409,71          | 96,25  | 3,66  | 0,40   |                      |                                                                                         |  |  |                  |                       |                       |
| Обед             |                                                              |       |       |       |        |         |      |          |         |                |        |                 |        |       |        |                      |                                                                                         |  |  |                  |                       |                       |
| 1                | Икра из кабачков /<br>Салат из капусты с растительным маслом | 100   | 1,20  | 4,70  | 7,70   | 77,90   | 0,03 | 9,60     | 0,00    | 2,10           | 32,00  | 30,00           | 13,00  | 0,80  | 0,03   | 25/56                | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016                                        |  |  |                  |                       |                       |
| 2                | Рассольник ленинградский со сметаной                         | 250   | 2,23  | 3,56  | 15,85  | 104,30  | 0,08 | 6,71     | 126,62  | 1,32           | 22,70  | 66,67           | 23,19  | 0,86  | 0,06   | 122                  | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016                                        |  |  |                  |                       |                       |
| 3                | Котлеты рубленые мясные                                      | 100   | 13,47 | 6,01  | 11,17  | 152,63  | 0,06 | 0,00     | 0,00    | 2,03           | 12,38  | 131,17          | 17,01  | 1,93  | 0,09   | 302                  | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016                                        |  |  |                  |                       |                       |
| 4                | Рис с овощами                                                | 180   | 3,81  | 4,45  | 35,57  | 197,56  | 0,04 | 0,72     | 237,16  | 0,35           | 12,63  | 82,51           | 29,85  | 0,65  | 0,03   | 360                  | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016                                        |  |  |                  |                       |                       |
| 5                | Напиток из плодов сухих (изюм)                               | 200   | 0,35  | 0,06  | 16,86  | 69,44   | 0,02 | 0,00     | 0,58    | 0,08           | 11,42  | 17,96           | 5,85   | 0,44  | 0,01   | 160/242              | Сборник рецептов и кулинар. изд. для обуч. образов. органи. под ред. С.В. Маслова, 2015 |  |  |                  |                       |                       |
| 6                | Хлеб из муки пшеничной                                       | 60    | 4,51  | 0,53  | 26,81  | 130,03  | 0,07 | 0,00     | 0,00    | 1,02           | 12,00  | 39,00           | 8,40   | 0,66  | 0,02   | 18                   | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016                                        |  |  |                  |                       |                       |
| 7                | Хлеб ржано-пшеничный                                         | 60    | 3,96  | 0,66  | 24,60  | 120,18  | 0,10 | 0,00     | 0,00    | 0,54           | 17,40  | 90,00           | 28,20  | 2,34  | 0,05   | 19                   | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016                                        |  |  |                  |                       |                       |
|                  | Итого за обед:                                               | 950   | 29,53 | 19,96 | 138,56 | 852,04  | 0,39 | 17,03    | 364,35  | 7,44           | 120,54 | 457,30          | 125,49 | 7,69  | 0,29   |                      |                                                                                         |  |  |                  |                       |                       |
| Полдник          |                                                              |       |       |       |        |         |      |          |         |                |        |                 |        |       |        |                      |                                                                                         |  |  |                  |                       |                       |
| 1                | Булочка "Любимая" или Выпечка п/п                            | 50    | 3,95  | 3,22  | 22,21  | 133,64  | 0,05 | 0,07     | 19,77   | 0,59           | 22,83  | 42,88           | 6,54   | 0,46  | 0,05   | 544                  | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016                                        |  |  |                  |                       |                       |
| 2                | Напиток клубничный                                           | 200   | 0,00  | 0,00  | 21,92  | 87,68   | 0,00 | 0,38     | 0,00    | 0,05           | 3,04   | 4,08            | 1,68   | 0,31  | 0,00   | 476                  | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016                                        |  |  |                  |                       |                       |
|                  | Итого за полдник:                                            | 250   | 3,95  | 3,22  | 44,13  | 221,32  | 0,05 | 0,45     | 19,77   | 0,63           | 25,87  | 46,96           | 8,22   | 0,77  | 0,05   |                      |                                                                                         |  |  |                  |                       |                       |
|                  | Итого за день:                                               | 1760  | 50,60 | 41,66 | 255,92 | 1601,00 | 0,66 | 18,62    | 473,05  | 10,04          | 449,04 | 913,98          | 229,96 | 12,12 | 0,75   |                      |                                                                                         |  |  |                  |                       |                       |



Возрастная категория: 12-18 лет

Меню приготавливаемых блюд

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 приложение №8

X

| № п/п                           | Наименование                                                               | Выход |       | Белки | Жиры   | Углеводы | Энергетиче-ская |       | В, мг   | С, мг | А, мкг | Е мг, ток. экв. | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | № по сборнику                                     | Наименование сборника |
|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|--------|----------|-----------------|-------|---------|-------|--------|-----------------|--------|-------|--------|--------|---------------------------------------------------|-----------------------|
|                                 |                                                                            | г     | г     | г     | г      | г        | ккал            | г     | г       | г     | г      | г               | г      | г     | г      | г      |                                                   |                       |
| возрастная категория: 12-18 лет |                                                                            |       |       |       |        |          |                 |       |         |       |        |                 |        |       |        |        |                                                   |                       |
| День 8 (среда)                  |                                                                            |       |       |       |        |          |                 |       |         |       |        |                 |        |       |        |        |                                                   |                       |
| Завтрак                         |                                                                            |       |       |       |        |          |                 |       |         |       |        |                 |        |       |        |        |                                                   |                       |
| 1                               | Каша манная                                                                | 250   | 7,52  | 8,47  | 34,39  | 243,86   | 0,08            | 0,85  | 41,04   | 0,53  | 177,91 | 151,73          | 24,80  | 0,46  | 0,21   | 195    | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016  |                       |
| 2                               | Сыр (порциями)                                                             | 10    | 2,68  | 2,52  | 0,00   | 33,40    | 0,00            | 0,07  | 21,00   | 0,05  | 100,00 | 60,00           | 5,50   | 0,07  | 0,04   | 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   | 13     | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016  |                       |
| 4                               | чай с лимоном                                                              | 200   | 0,16  | 0,04  | 9,25   | 37,98    | 0,00            | 0,67  | 0,26    | 0,01  | 4,68   | 5,79            | 2,72   | 0,55  | 0,01   | 377    | Для обучающихся во всех обл уч Мотыцкий 2011, ТТК |                       |
| 5                               | Хлеб из муки пшеничной                                                     | 80    | 6,02  | 0,70  | 35,74  | 173,38   | 0,09            | 0,00  | 0,00    | 1,36  | 16,00  | 52,00           | 11,20  | 0,88  | 0,02   | 18     | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016  |                       |
| Итого за завтрак:               |                                                                            | 550   | 16,46 | 19,98 | 79,47  | 563,51   | 0,17            | 1,58  | 92,30   | 2,05  | 299,79 | 269,57          | 44,22  | 1,98  | 0,29   |        |                                                   |                       |
| Обед                            |                                                                            |       |       |       |        |          |                 |       |         |       |        |                 |        |       |        |        |                                                   |                       |
| 1                               | Салат из отварной моркови с сыром / Салат из моркови с растительным маслом | 100   | 3,65  | 11,39 | 5,10   | 137,54   | 0,04            | 1,69  | 993,00  | 4,77  | 120,35 | 99,16           | 32,34  | 0,57  | 0,08   | 69/58  | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016  |                       |
| 2                               | Борщ с капустой и картофелем                                               | 250   | 1,71  | 3,36  | 11,39  | 82,63    | 0,04            | 7,72  | 129,62  | 1,26  | 37,48  | 46,63           | 20,92  | 0,97  | 0,04   | 119    | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016  |                       |
| 3                               | Биточки рубленые куриные                                                   | 100   | 15,33 | 5,24  | 13,18  | 161,22   | 0,08            | 1,37  | 51,47   | 1,30  | 42,28  | 149,64          | 18,91  | 1,41  | 0,14   | 318    | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016  |                       |
| 4                               | Макаронны с томатом                                                        | 180   | 5,57  | 7,11  | 37,62  | 236,74   | 0,07            | 0,83  | 44,80   | 0,93  | 24,93  | 51,26           | 11,74  | 1,03  | 0,03   | 227    | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016  |                       |
| 5                               | Компот из плодов свежих (лимон)                                            | 200   | 0,11  | 0,01  | 11,30  | 45,77    | 0,00            | 2,24  | 0,17    | 0,03  | 5,24   | 2,68            | 1,46   | 0,11  | 0,00   | 450    | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016  |                       |
| 6                               | Хлеб из муки пшеничной                                                     | 80    | 6,02  | 0,70  | 35,74  | 173,38   | 0,09            | 0,00  | 0,00    | 1,36  | 16,00  | 52,00           | 11,20  | 0,88  | 0,02   | 18     | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016  |                       |
| 7                               | Хлеб ржано-пшеничный                                                       | 60    | 3,96  | 0,66  | 24,60  | 120,18   | 0,10            | 0,00  | 0,00    | 0,54  | 17,40  | 90,00           | 28,20  | 2,34  | 0,05   | 19     | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016  |                       |
| Итого за обед:                  |                                                                            | 970   | 36,35 | 28,48 | 138,94 | 957,45   | 0,42            | 13,85 | 1219,05 | 10,19 | 263,68 | 491,37          | 124,77 | 7,31  | 0,37   |        |                                                   |                       |
| Полдник                         |                                                                            |       |       |       |        |          |                 |       |         |       |        |                 |        |       |        |        |                                                   |                       |
| 1                               | Ватрушка с повидлом или Выпечка п/п                                        | 50    | 3,11  | 2,24  | 29,01  | 148,61   | 0,04            | 0,28  | 7,25    | 0,91  | 16,95  | 33,69           | 6,20   | 0,53  | 0,03   | 558    | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016  |                       |
| 2                               | Напиток яблочный                                                           | 200   | 0,06  | 0,06  | 6,71   | 27,55    | 0,00            | 0,56  | 0,42    | 0,03  | 2,09   | 1,34            | 1,10   | 0,29  | 0,00   | 481    | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016  |                       |
| Итого за полдник:               |                                                                            | 250   | 3,16  | 2,29  | 35,72  | 176,16   | 0,04            | 0,84  | 7,67    | 0,93  | 19,04  | 35,03           | 7,30   | 0,81  | 0,03   |        |                                                   |                       |
| Итого за завтрак+обед:          |                                                                            | 1770  | 55,97 | 50,75 | 254,13 | 1697,13  | 0,64            | 16,27 | 1319,02 | 13,17 | 582,50 | 795,97          | 176,29 | 10,11 | 0,69   |        |                                                   |                       |



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12-18 лет

| Возрастная категория: 12-18 лет |   | № п/п | Наименование | Выход |   | Белки | Жиры | Углеводы |   | Энергетическая |       | Витамины |                 |        | Минеральные вещества |        |        |   | № по сборнику | Наименование сборника |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---------------------------------|---|-------|--------------|-------|---|-------|------|----------|---|----------------|-------|----------|-----------------|--------|----------------------|--------|--------|---|---------------|-----------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| г                               | г |       |              | г     | г |       |      | г        | г | В 1, мг        | С, мг | А, мкг   | Е мг, ток. экв. | Са, мг | Р, мг                | Mg, мг | Fe, мг |   |               |                       |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|                                 |   |       |              |       |   | г     | г    |          |   |                |       |          |                 |        |                      |        |        | г | г             |                       | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г |



Возрастная категория: 12-18 лет

Меню приготавливаемых блюд

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 приложение №8

X

| №<br>п/п          | Наименование                        | Выход |  | Белки  |        | Жиры    |   | Углеводы |   | Энергетиче<br>ская |       | В 1, мг |       | С, мг   |         | Витамины |       | Е мг, ток.<br>экв. |        | Минеральные вещества |    |    |                                                                                     | № по<br>сборнику | Наименование сборника |
|-------------------|-------------------------------------|-------|--|--------|--------|---------|---|----------|---|--------------------|-------|---------|-------|---------|---------|----------|-------|--------------------|--------|----------------------|----|----|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|
|                   |                                     | г     |  | г      | г      | г       | г | г        | г | ккал               | ккал  | г       | мг    | мг      | мг      | мг       | мг    | мг                 | мг     | мг                   | мг | мг | мг                                                                                  |                  |                       |
| День 10 (пятница) |                                     |       |  |        |        |         |   |          |   |                    |       |         |       |         |         |          |       |                    |        |                      |    |    |                                                                                     |                  |                       |
| Завтрак           |                                     |       |  |        |        |         |   |          |   |                    |       |         |       |         |         |          |       |                    |        |                      |    |    |                                                                                     |                  |                       |
| 1                 | Каша пшениая                        | 250   |  | 6,63   | 5,56   | 31,34   |   | 201,94   |   | 0,14               | 0,49  | 23,01   | 0,14  | 112,35  | 151,38  | 38,81    | 1,01  | 0,13               | 199    |                      |    |    | Для обуч образовательных организаций Кумца, 2016                                    |                  |                       |
| 2                 | Сыр (порциями)                      | 10    |  | 2,68   | 2,52   | 0,00    |   | 33,40    |   | 0,00               | 0,07  | 21,00   | 0,05  | 100,00  | 60,00   | 5,50     | 0,07  | 0,04               | 16     |                      |    |    | Для обуч образовательных организаций Кумца, 2016                                    |                  |                       |
| 3                 | Фрукты свежие по сезонности         | 100   |  | 0,40   | 0,40   | 8,90    |   | 40,80    |   | 0,02               | 4,00  | 3,00    | 0,20  | 14,08   | 9,57    | 7,83     | 1,91  | 0,02               | 403    |                      |    |    | Для обуч образовательных организаций Кумца, 2016                                    |                  |                       |
| 4                 | Чай                                 | 200   |  | 0,13   | 0,03   | 5,50    |   | 22,83    |   | 0,00               | 0,03  | 0,21    | 0,00  | 3,17    | 5,02    | 2,30     | 0,52  | 0,01               | 420    |                      |    |    | Для обуч образовательных организаций Кумца, 2016                                    |                  |                       |
| 5                 | Хлеб из муки пшеничной              | 40    |  | 3,01   | 0,35   | 17,87   |   | 86,69    |   | 0,04               | 0,00  | 0,00    | 0,68  | 8,00    | 26,00   | 5,60     | 0,44  | 0,01               | 18     |                      |    |    | Для обуч образовательных организаций Кумца, 2016                                    |                  |                       |
|                   | Итого за завтрак:                   | 600   |  | 12,85  | 8,87   | 63,62   |   | 385,66   |   | 0,21               | 4,59  | 47,22   | 1,07  | 237,60  | 251,97  | 60,05    | 3,95  | 0,20               |        |                      |    |    |                                                                                     |                  |                       |
| Обед              |                                     |       |  |        |        |         |   |          |   |                    |       |         |       |         |         |          |       |                    |        |                      |    |    |                                                                                     |                  |                       |
| 1                 | Винегрет                            | 100   |  | 1,43   | 8,96   | 8,42    |   | 120,00   |   | 0,05               | 5,03  | 122,30  | 4,54  | 33,40   | 41,80   | 18,26    | 0,78  | 0,04               | 20     |                      |    |    | Для обуч образовательных организаций Кумца, 2016                                    |                  |                       |
| 2                 | Суп крестьянский с крупой           | 250   |  | 2,35   | 4,54   | 12,45   |   | 100,00   |   | 0,04               | 9,01  | 155,85  | 1,91  | 34,29   | 63,69   | 18,75    | 0,68  | 0,04               | 137    |                      |    |    | Для обуч образовательных организаций Кумца, 2016                                    |                  |                       |
| 3                 | Гуляш из мяса птицы                 | 100   |  | 9,59   | 2,64   | 2,85    |   | 73,53    |   | 0,04               | 1,23  | 65,32   | 0,07  | 11,87   | 88,84   | 11,30    | 0,91  | 0,08               | 311    |                      |    |    | Для обуч образовательных организаций Кумца, 2016                                    |                  |                       |
| 4                 | Изделия макаронные отварные         | 180   |  | 6,25   | 3,26   | 41,01   |   | 218,40   |   | 0,08               | 0,00  | 14,10   | 0,98  | 17,54   | 49,63   | 9,17     | 0,93  | 0,02               | 340    |                      |    |    | Для обуч образовательных организаций Кумца, 2016                                    |                  |                       |
| 5                 | Компот из плодов свежих (яблоки)    | 200   |  | 0,12   | 0,12   | 20,87   |   | 85,04    |   | 0,01               | 1,20  | 0,90    | 0,06  | 4,62    | 2,87    | 2,35     | 0,63  | 0,00               | 451    |                      |    |    | Для обуч образовательных организаций Кумца, 2016                                    |                  |                       |
| 6                 | Хлеб из муки пшеничной              | 60    |  | 4,51   | 0,53   | 26,81   |   | 130,03   |   | 0,07               | 0,00  | 0,00    | 1,02  | 12,00   | 39,00   | 8,40     | 0,66  | 0,02               | 18     |                      |    |    | Для обуч образовательных организаций Кумца, 2016                                    |                  |                       |
| 7                 | Хлеб ржано-пшеничный                | 60    |  | 3,96   | 0,66   | 24,60   |   | 120,18   |   | 0,10               | 0,00  | 0,00    | 0,54  | 17,40   | 90,00   | 28,20    | 2,34  | 0,05               | 19     |                      |    |    | Для обуч образовательных организаций Кумца, 2016                                    |                  |                       |
|                   | Итого за обед:                      | 950   |  | 28,21  | 20,70  | 137,00  |   | 847,19   |   | 0,39               | 16,47 | 358,48  | 9,13  | 131,13  | 375,83  | 96,43    | 6,94  | 0,25               |        |                      |    |    |                                                                                     |                  |                       |
| Полдник           |                                     |       |  |        |        |         |   |          |   |                    |       |         |       |         |         |          |       |                    |        |                      |    |    |                                                                                     |                  |                       |
| 1                 | Ватрушка с повидлом или Выпечка п/п | 50    |  | 3,11   | 2,24   | 29,01   |   | 148,61   |   | 0,04               | 0,28  | 7,25    | 0,91  | 16,95   | 33,69   | 6,20     | 0,53  | 0,03               | 558    |                      |    |    | Для обуч образовательных организаций Кумца, 2016                                    |                  |                       |
| 2                 | Напиток из плодов сухих (изюм)      | 200   |  | 0,35   | 0,06   | 16,86   |   | 69,44    |   | 0,02               | 0,00  | 0,58    | 0,08  | 11,42   | 17,96   | 5,85     | 0,44  | 0,01               | 160242 |                      |    |    | Сборник рецептов и кулинар. для обуч<br>образов органи. под ред. С.В. Маслова, 2015 |                  |                       |
|                   | Итого за полдник:                   | 250   |  | 3,46   | 2,30   | 45,88   |   | 218,05   |   | 0,06               | 0,28  | 7,83    | 0,99  | 28,37   | 51,64   | 12,05    | 0,97  | 0,04               |        |                      |    |    |                                                                                     |                  |                       |
|                   | Итого за день:                      | 1800  |  | 44,52  | 31,87  | 246,49  |   | 1450,89  |   | 0,65               | 21,35 | 413,52  | 11,18 | 397,10  | 679,44  | 168,52   | 11,86 | 0,49               |        |                      |    |    |                                                                                     |                  |                       |
|                   | Итого за 5 дней:                    | 8720  |  | 279,29 | 225,41 | 1305,39 |   | 8367,40  |   | 3,48               | 82,67 | 3222,85 | 65,59 | 2211,43 | 4232,00 | 1037,29  | 63,92 | 3,59               |        |                      |    |    |                                                                                     |                  |                       |
|                   | Итого в среднем за 10 дней:         | 1754  |  | 54,65  | 43,31  | 263,95  |   | 1664,19  |   | 0,71               | 21,68 | 667,81  | 12,46 | 466,38  | 852,86  | 215,79   | 12,23 | 0,70               |        |                      |    |    |                                                                                     |                  |                       |



|                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>«УТВЕРЖДЕНО»</p> <p>Генеральный директор<br/>ООО «СТИЛ»</p> <p> /Князев А.С./</p> <p>« _____ » _____ 2024г.</p> <p>М.П.</p> | <p>«СОГЛАСОВАНО»</p> <p>Директор<br/>МБОУ СОШ № 29</p> <p> /Н.А. Хазова /</p> <p>« _____ » _____ 2024г.</p> <p>М.П.</p> | <p>«СОГЛАСОВАНО»</p> <p>Начальник летнего оздоровительного<br/>учреждения, созданного на базе<br/>МБОУ СОШ № 29</p> <p> /И.В. Моцных/</p> <p>« _____ » _____ 2024г.</p> <p>М.П.</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

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 2024 году