

УТВЕРЖДЕНО « ____ » _____ 2024г. Генеральный директор ООО «СТИЛЬ»  _____ Князев А.С.	СОГЛАСОВАНО « ____ » _____ 2024г. Начальник управления образования Администрации городского округа Мытищи  _____ А.В. Борова
---	---

Примерное меню для обучающихся в муниципальных
бюджетных общеобразовательных учреждениях
в каникулярный период 2024 («Умные каникулы»)
городского округа Мытищи Московской области в 2024 году.

Менюготавливаемых блюд

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 приложение №8

X

Возрастная категория: 7-11 лет

Возрастная категория: 7-11 лет																	
№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	№ по сборнику	Наименование сборника
		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 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	140,19	18,24	1,19	0,08	226	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	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
3	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
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 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	73,43	5,19	0,24		
Обед																	
1	Салат из квашеной капусты	60	1,08	1,64	2,89	30,67	0,01	18,00	0,00	0,85	28,82	18,63	9,60	0,36	0,01	57	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	16,74	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	36,63	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	0,10	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	1,68	0,31	0,00	474	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	23,76	12,92	101,04	615,50	0,35	35,12	134,70	4,85	159,44	398,20	117,62	5,10	0,28		
Итого за день:		1320	41,30	23,86	190,31	1141,19	0,54	39,74	196,12	6,88	463,08	697,84	191,05	10,29	0,52		
День 2 (Вторник)																	
Завтрак																	
1	Каша пшеничная	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	Макароны 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 рец.блюд и кулин.изд. для обуч. образов. организ. 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	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		
Итого за день:		1280	42,34	35,94	190,09	1253,20	0,54	15,68	434,36	7,47	387,06	619,06	142,49	8,23	0,50		

Меню приготавливаемых блюд

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 приложение №8

Х

Возрастная категория: 7-11 лет

Возрастная категория: 7-11 лет																	
№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	№ по сборнику	Наименование сборника
		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 3 (среда)																	
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	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
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	ПП	ПП
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	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), тушенная 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	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:	790	21,56	17,91	99,84	646,80	0,32	15,34	416,48	7,74	96,80	377,34	116,32	4,56	0,21		
	Итого за день:	1290	32,76	37,41	142,78	1038,85	0,47	15,92	510,56	9,01	264,78	623,87	162,43	6,50	0,47		
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 Кучма, 2016
2	Кондитерское изделие	50	2,36	1,88	30,00	146,36	0,03	0,00	0,00	0,00	4,40	20,00	3,60	0,32	0,01	ПП	ПП
3	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
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	16,03	11,57	110,78	611,36	0,19	1,04	42,22	1,24	241,91	320,09	85,34	3,14	0,30		
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 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 Кучма, 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 Кучма, 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 предп. общест. питания при общеобразов. школах - Хлебпродинформ, 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 Кучма, 2016
8	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:	740	23,84	16,33	88,96	598,13	0,37	16,39	463,86	7,78	121,79	355,74	97,44	5,57	0,27		
	Итого за день:	1250	39,87	27,89	199,74	1209,49	0,55	17,43	506,08	9,02	363,70	675,83	182,78	8,71	0,57		

Меню приготавливаемых блюд

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 приложение №8

X

Возрастная категория: 7-11 лет

Возрастная категория: /-11 лет																	
№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	№ по сборнику	Наименование сборника
		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 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 (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	Кондитерское изделие	50	2,36	1,88	30,00	146,36	0,03	0,00	0,00	0,00	4,40	20,00	3,60	0,32	0,01	ПП	ПП
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	17,17	14,50	88,91	554,87	0,23	0,96	65,90	1,33	301,33	320,58	84,09	3,24	0,31		
Обед																	
1	Салат из отварной моркови с сыром	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	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	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	29,35	16,38	106,31	690,09	0,31	7,90	824,86	6,32	185,07	376,05	96,28	5,13	0,27		
Итого за день:		1330	46,53	30,89	195,22	1244,96	0,53	8,85	890,76	7,65	486,40	696,63	180,38	8,36	0,58		
День 6 (суббота)																	
Завтрак																	
1	Каша манная	200	6,02	6,77	27,51	195,09	0,06	0,68	32,83	0,42	142,33	121,38	19,84	0,36	0,17	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 обр уч Могильный 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:		500	14,96	18,28	72,59	514,74	0,16	1,41	84,09	1,94	264,21	239,22	39,26	1,88	0,25		
Обед																	
1	Огурцы консервированные без уксуса	60	0,00	0,00	1,80	7,20	0,01	1,20	1,80	0,06	12,14	12,53	7,31	0,31	0,01	37	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	16,74	0,78	0,04	119	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Биточки 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	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	0,10	354	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	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	23,94	12,66	83,74	544,66	0,35	19,55	175,14	3,48	140,15	355,49	95,12	5,69	0,32		
Итого за день:		1280	38,90	30,95	156,32	1059,40	0,50	20,96	259,23	5,42	404,36	594,71	134,38	7,58	0,57		
Итого среднее за 6 дней:		1292	40,28	31,16	179,08	1157,85	0,52	19,76	466,18	7,58	394,90	651,32	165,58	8,28	0,53		

Меню приготавливаемых блюд

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 приложение №8

Х

Возрастная категория: 7-11 лет

Возрастная категория: 7-11 лет																	
№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	№ по сборнику	Наименование сборника
		г	г	г	г	ккал	B 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			
День 7 (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	140,19	18,24	1,19	0,08	226	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Кондитерское изделие	50	2,36	1,88	30,00	146,36	0,03	0,00	0,00	0,00	4,40	20,00	3,60	0,32	0,01	ПП	ПП
3	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	0,05	0,00	0,02	0,01	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	16,21	17,66	98,64	618,34	0,17	0,13	75,28	1,93	183,52	191,26	29,74	2,48	0,11		
Обед																	
1	Салат из свеклы с солеными огурцами	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 предп. общест. питания при общеобразов. школах - Хлебпродинформ, 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	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	28,91	17,37	102,90	683,59	0,40	5,62	235,61	7,35	127,38	462,25	175,21	6,96	0,28		
	Итого за день:	1280	45,13	35,03	201,54	1301,92	0,57	5,75	310,89	9,28	310,90	653,51	204,95	9,44	0,39		
День 8 (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	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	ПП
3	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
4	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
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:	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	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	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	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Котлеты рубленные 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	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	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 рец. блюд и кулин изд. для обуч. образов. организ. 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	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	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		
	Итого за день:	1290	39,99	31,95	176,93	1155,22	0,50	12,80	378,71	7,42	374,28	745,45	186,35	9,36	0,61		

Меню приготавливаемых блюд

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 приложение №8

X

Возрастная категория: 7-11 лет

Возрастная категория: 7-11 лет																	
№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	№ по сборнику	Наименование сборника
		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 9 (среда)																	
Завтрак																	
1	Каша манная	200	6,02	6,77	27,51	195,09	0,06	0,68	32,83	0,42	142,33	121,38	19,84	0,36	0,17	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 обр уч Могильный 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:		500	14,96	18,28	72,59	514,74	0,16	1,41	84,09	1,94	264,21	239,22	39,26	1,88	0,25		
Обед																	
1	Салат из отварной моркови с сыром	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	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	16,74	0,78	0,04	119	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Биточки рубленные 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	Макароны 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	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	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	27,76	20,97	101,17	704,42	0,30	11,49	784,91	6,88	186,09	363,68	89,33	5,38	0,28		
Итого за день:		1280	42,71	39,25	173,76	1219,16	0,46	12,90	869,00	8,82	450,30	602,91	128,59	7,27	0,53		
День 10 (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	Кондитерское изделие	50	2,36	1,88	30,00	146,36	0,03	0,00	0,00	0,00	4,40	20,00	3,60	0,32	0,01	ПП	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	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	26,50	21,54	65,82	563,16	0,19	0,34	257,80	1,96	157,79	362,60	37,38	4,84	0,63		
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	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:		740	25,23	19,23	116,36	739,38	0,39	13,66	266,77	9,53	93,22	376,01	108,10	8,29	0,25		
Итого за день:		1250	51,72	40,77	182,18	1302,54	0,58	14,00	524,57	11,49	251,02	738,61	145,48	13,13	0,88		

Меню приготавливаемых блюд

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 приложение №8

X

Возрастная категория: 7-11 лет

Возрастная категория: 7-11 лет																	
№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	№ по сборнику	Наименование сборника
		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 11 (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		
Итого за день:		1330	33,87	22,76	164,24	997,30	0,47	17,03	312,12	7,28	312,13	507,91	122,80	8,99	0,37		
День 12 (суббота)																	
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 Кучма, 2016
2	Кондитерское изделие	50	2,36	1,88	30,00	146,36	0,03	0,00	0,00	0,00	4,40	20,00	3,60	0,32	0,01	ПП	ПП
3	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 Могильный 2011, ТТК
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	12,69	8,56	102,71	538,70	0,15	1,19	29,13	1,25	131,78	201,99	46,30	2,04	0,17		
Обед																	
1	Салат из свеклы с маслом раст.	60	0,80	5,33	4,59	69,57	0,01	2,30	0,69	2,70	19,80	21,81	11,06	0,71	0,02	82	Для обуч образовательных организаций Кучма, 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 Кучма, 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 Кучма, 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 предп общест питания при общеобразов школах - Хлебпродинформ, 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 Кучма, 2016
8	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:		740	23,79	16,28	88,50	595,70	0,35	15,67	391,17	7,75	121,55	352,47	97,54	5,82	0,27		
Итого за день:		1250	36,48	24,85	191,21	1134,40	0,50	16,86	420,30	9,00	253,33	554,47	143,84	7,85	0,43		
Итого среднее за 6 дней:		1280	41,65	32,44	181,64	1185,09	0,51	13,22	469,27	8,88	325,32	633,81	155,34	9,34	0,54		
Итого среднее за 12 дней:		1286	40,97	31,80	180,36	1171,47	0,52	16,49	467,72	8,23	360,11	642,57	160,46	8,81	0,53		

Меню приготавливаемых блюд

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 приложение №8

Возрастная категория: 12-18 лет

X

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	№ по сборнику	Наименование сборника
		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 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 Кучма, 2016
2	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
3	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
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 Кучма, 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	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 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	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 Кучма, 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 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	1,68	0,31	0,00	474	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:	910	26,84	15,94	110,67	693,55	0,40	50,76	166,11	5,89	201,53	456,07	138,18	5,84	0,33		
	Итого за день:	1470	45,44	27,60	204,46	1248,01	0,60	55,39	232,03	8,04	521,84	769,74	213,44	11,15	0,58		
День 2 (Вторник)																	
Завтрак																	
1	Каша пшеничная	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 (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	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	160/242	Сборник рец. блюд и кулин. изд. для обуч. образов. организ. 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	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:	910	30,34	21,23	121,30	797,63	0,38	19,85	496,72	6,97	156,85	395,42	102,79	6,47	0,32		
	Итого за день:	1480	48,66	41,48	218,91	1443,56	0,64	20,65	578,22	9,32	437,81	713,19	169,48	9,45	0,58		

Меню приготавливаемых блюд

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 приложение №8
Х

Возрастная категория: 12-18 лет

Возрастная категория: 12-18 лет																	
№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	№ по сборнику	Наименование сборника
		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 3 (среда)																	
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	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
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	ПП	ПП
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:	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 вошей	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), тушенная 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	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
8	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:	910	23,70	23,60	114,29	764,34	0,37	20,08	494,48	10,09	113,11	428,26	134,38	5,19	0,25		
	Итого за день:	1480	37,34	45,42	170,60	1240,58	0,56	20,72	598,27	11,80	303,50	714,16	189,97	7,53	0,53		
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 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	Кондитерское изделие	50	2,36	1,88	30,00	146,36	0,03	0,00	0,00	0,00	4,40	20,00	3,60	0,32	0,01	ПП	ПП
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:	560	17,44	13,10	119,95	667,44	0,20	1,17	49,43	1,29	269,59	354,39	93,24	3,26	0,33		
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 Кучма, 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 Кучма, 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 Кучма, 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 предп. общест. питания при общеобразов. школах - Хлебпродинформ, 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 Кучма, 2016
8	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:	850	26,57	21,51	97,43	689,53	0,42	20,29	565,62	10,29	144,43	407,27	113,96	6,33	0,31		
	Итого за день:	1410	44,01	34,61	217,37	1356,98	0,62	21,46	615,05	11,58	414,01	761,66	207,20	9,60	0,64		

Меню приготавливаемых блюд

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 приложение №8
Х

Возрастная категория: 12-18 лет

А																	
№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества				В2, мг	№ по сборнику	Наименование сборника
							В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			
		г	г	г	г	ккал	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 (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	Кондитерское изделие	50	2,36	1,88	30,00	146,36	0,03	0,00	0,00	0,00	4,40	20,00	3,60	0,32	0,01	ПП	ПП
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:	590	19,33	15,51	100,16	617,54	0,26	1,03	69,79	1,69	321,14	350,67	92,49	3,60	0,34		
Обед																	
1	Салат из отварной моркови с сыром	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	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:	910	34,73	22,66	118,05	815,09	0,35	10,04	1270,57	8,78	253,55	459,16	120,12	5,82	0,33		
	Итого за день:	1500	54,06	38,17	218,21	1432,63	0,62	11,08	1340,36	10,47	574,69	809,82	212,61	9,42	0,67		
День 6 (суббота)																	
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 обр уч Могильный 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	Огурцы консервированные без уксуса	100	0,00	0,00	3,00	12,00	0,01	2,00	3,00	0,10	20,24	20,88	12,18	0,52	0,02	37	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 рубленные 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	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 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	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:	910	26,43	14,74	92,53	608,49	0,39	24,10	211,99	3,93	170,94	405,53	111,98	6,47	0,37		
	Итого за день:	1460	42,89	34,72	172,00	1172,00	0,56	25,69	304,29	5,98	470,73	675,10	156,20	8,45	0,66		
	Итого среднее за 6 дней:	1466,667	45,40	37,00	200,26	1315,63	0,60	25,83	611,37	9,53	453,76	740,61	191,48	9,27	0,61		

Меню приготавливаемых блюд

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 приложение №8

X

Возрастная категория: 12-18 лет

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ккал	Витамины				Минеральные вещества				В2, мг	№ по сборнику	Наименование сборника
		г	г	г	г		В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			
День 7 (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	Кондитерское изделие	50	2,36	1,88	30,00	146,36	0,03	0,00	0,00	0,00	4,40	20,00	3,60	0,32	0,01	ПП	ПП
3	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	0,05	0,00	0,02	0,01	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	20,28	18,73	121,03	733,78	0,22	0,14	79,79	2,73	208,19	231,28	37,17	3,04	0,13		
Обед																	
1	Салат из свеклы с солеными огурцами	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 общест. питания при общеобразов. школах - Хлебпродинформ, 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	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:	910	32,92	22,59	114,86	794,43	0,46	7,90	291,01	9,57	149,73	534,37	207,59	8,23	0,32		
	Итого за день:	1470	53,21	41,31	235,89	1528,21	0,68	8,03	370,80	12,30	357,92	765,65	244,76	11,27	0,46		
День 8 (вторник)																	
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	ПП	ПП
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	ПП
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	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 рубленные 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 рец. блюд и кулин. изд. для обуч. образов. организ. 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	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:	910	26,71	19,57	121,42	768,64	0,34	17,03	364,35	6,92	110,74	414,30	113,29	6,69	0,27		
	Итого за день:	1470	43,83	38,04	194,66	1296,27	0,56	18,17	453,28	8,89	413,36	824,02	209,54	10,35	0,67		

Меню приготавливаемых блюд

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 приложение №8

X

Возрастная категория: 12-18 лет

А																	
Возрастная категория: 12-18 лет																	
№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	№ по сборнику	Наименование сборника
		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 9 (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 обр уч Могилыный 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	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	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	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	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:	910	32,02	27,90	112,87	830,71	0,35	13,85	1219,05	9,33	249,88	435,37	109,77	6,09	0,34		
	Итого за завтрак+обед:	1460	48,48	47,88	192,34	1394,22	0,52	15,43	1311,35	11,37	549,66	704,94	153,99	8,07	0,63		
День 10 (четверг)																	
Завтрак																	
1	Омлет	220	21,44	21,01	3,86	290,34	0,10	0,34	283,35	1,03	152,04	328,43	25,39	3,68	0,66	232	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Кондитерское изделие	50	2,36	1,88	30,00	146,36	0,03	0,00	0,00	0,00	4,40	20,00	3,60	0,32	0,01	ПП	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	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	29,95	23,63	75,11	632,90	0,22	0,37	283,56	2,39	175,61	405,46	42,49	5,40	0,70		
Обед																	
1	Салат картофельный с растительным маслом	100	1,54	6,47	12,08	112,73	0,07	6,56	1,66	3,18	12,96	45,01	17,46	0,72	0,05	90	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Суп картофельный с горохом	240	4,86	4,79	17,07	130,78	0,15	4,42	116,29	2,35	31,20	89,24	31,98	1,66	0,06	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	220	15,10	11,70	35,79	308,89	0,08	2,45	191,08	4,71	26,71	185,97	41,69	1,75	0,12	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	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:	850	28,23	23,88	128,00	839,80	0,45	17,43	309,03	11,72	107,34	429,51	125,53	9,08	0,29		
	Итого за день:	1400	58,18	47,51	203,10	1472,70	0,68	17,80	592,59	14,12	282,95	834,97	168,02	14,48	0,99		

Меню приготавливаемых блюд

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 приложение №8

Возрастная категория: 12-18 лет

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества				В2, мг	№ по сборнику	Наименование сборника
		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 11 (пятница)																	
Завтрак																	
1	Каша пшеничная	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	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:		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 Кучма, 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 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	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:		910	25,39	20,31	119,86	763,78	0,33	16,47	358,48	8,61	121,33	332,83	84,23	5,94	0,23		
Итого за день:		1510	38,24	29,17	183,48	1149,44	0,54	21,07	405,70	9,68	358,93	584,80	144,27	9,89	0,43		
День 12 (суббота)																	
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 Кучма, 2016
2	Кондитерское изделие	50	2,36	1,88	30,00	146,36	0,03	0,00	0,00	0,00	4,40	20,00	3,60	0,32	0,01	ПП	ПП
3	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 Могилынский 2011, ТТК
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:		560	14,10	10,10	111,88	594,79	0,17	1,32	36,35	1,30	159,45	236,29	54,20	2,16	0,20		
Обед																	
1	Салат из свеклы с маслом раст.	100	1,34	8,89	7,66	115,95	0,01	3,83	1,15	4,50	33,00	36,35	18,43	1,18	0,03	82	Для обуч образовательных организаций Кучма, 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 Кучма, 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 Кучма, 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 предп общест. питания при общеобразов. школах - Хлебпродинформ, 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 Кучма, 2016
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за обед:		830	24,95	21,22	90,15	651,76	0,34	19,09	444,47	10,06	182,43	391,82	100,33	5,80	0,28		
Итого за день:		1390	39,06	31,31	202,03	1246,55	0,51	20,41	480,81	11,36	341,88	628,12	154,52	7,96	0,48		
Итого среднее за 6 дней:		1450	46,83	39,20	201,92	1347,90	0,58	16,82	602,42	11,28	384,12	723,75	179,19	10,33	0,61		
Итого среднее за 12 дней:		1458	46,12	38,10	201,09	1331,76	0,59	21,33	606,90	10,41	418,94	732,18	185,33	9,80	0,61		

Прошито, пронумеровано и скреплено
печатью 15
пятикратка листа
на составление
управление председателя / Борова А.В.
» Вет 202__ год
Управление
Образование

