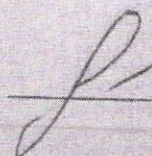


Утверждаю:

ИП Федорова С.А.

  
Федорова С. А.

Согласовано

« 28 » декабря 2024г.

Директор Муниципального бюджетного  
общеобразовательного учреждения

«Пушкинская ООШ № 22»

 Рыбин А. Ю.



Примерное 10-ти дневное меню  
для питания обучающихся 7-11 лет  
в «Пушкинская ООШ №22» п. Мичурина, Алексинский район, Тульская обл.

Менюготавливаемых блюд  
Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	I, мкг	№ по сборнику	Наименование сборника
							В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг				
<b>День 1 (понедельник)</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
1	Макароны с сыром	200	15,09	13,64	48,96	378,98	0,13	0,22	95,20	1,24	85,54	7,44	22,39	1,45	0,13	1,40	226	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Кофейный напиток на молоке	200	4,39	4,04	16,42	119,60	2,42	0,72	18,00	0,00	165,38	3,60	32,80	1,74	0,16	18,80	418	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Фрукты свежие по сезонности	100	0,80	0,20	7,50	35,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	0,00	11,00	0,10	0,03	0,00	399	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>520</b>	<b>21,78</b>	<b>18,46</b>	<b>83,16</b>	<b>585,92</b>	<b>2,64</b>	<b>38,94</b>	<b>113,20</b>	<b>1,78</b>	<b>290,62</b>	<b>11,04</b>	<b>68,79</b>	<b>3,53</b>	<b>0,32</b>	<b>20,20</b>	<b>1061,00</b>	
<b>Обед</b>																		
1	Икра из кабачков/Помидор свежий	60	0,72	2,82	4,62	46,74	0,02	5,76	0,00	1,26	19,20	0,00	7,80	0,48	0,02	0,00	25	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Суп вермишелевый на кур'б	200	2,01	3,53	12,52	89,90	0,04	1,20	12,00	0,33	8,16	0,02	6,72	0,38	0,02	1,24	156	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Рагу из мяса птицы (курица)	240	26,72	24,64	30,05	448,86	0,25	17,03	73,01	2,56	56,02	22,53	59,59	3,24	0,28	13,68	334	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Компот из плодов сухих	200	0,64	0,05	29,10	119,39	0,00	0,80	160,00	0,00	19,00	0,00	14,72	480,06	0,03	0,00	455	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	0,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	<b>Итого за обед:</b>	<b>760</b>	<b>33,83</b>	<b>32,06</b>	<b>106,33</b>	<b>849,20</b>	<b>0,38</b>	<b>24,79</b>	<b>245,01</b>	<b>4,85</b>	<b>207,08</b>	<b>22,55</b>	<b>101,43</b>	<b>485,65</b>	<b>0,36</b>	<b>18,92</b>		
	<b>Итого за завтрак+обед:</b>		<b>55,61</b>	<b>50,53</b>	<b>189,49</b>	<b>1435,11</b>	<b>3,02</b>	<b>63,74</b>	<b>358,21</b>	<b>6,63</b>	<b>497,70</b>	<b>33,59</b>	<b>170,22</b>	<b>489,17</b>	<b>0,68</b>	<b>39,12</b>		
<b>День 2 (Вторник)</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
1	Каша пшеничная	200	5,75	5,07	27,53	178,77	0,14	0,46	17,40	0,11	101,89	2,29	35,63	0,91	0,11	8,37	199	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	0,00	4,00	0,42	0,01	0,00	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	0,90	13	Для школ, Перевалова 2013
4	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	35,83	0,00	0,07	26,00	0,05	22,00	2,32	3,50	0,10	0,03	0,00	16	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Чай с молоком	200	2,40	2,56	9,75	71,66	0,02	0,48	12,00	0,00	100,45	2,40	11,20	0,10	0,10	7,20	378	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07	0,00	0,00	1,02	14,10	0,00	7,80	0,72	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>16,55</b>	<b>22,53</b>	<b>83,09</b>	<b>601,56</b>	<b>0,24</b>	<b>1,01</b>	<b>87,40</b>	<b>1,98</b>	<b>245,44</b>	<b>7,06</b>	<b>62,13</b>	<b>2,27</b>	<b>0,28</b>	<b>16,47</b>		
<b>Обед</b>																		
1	Салат из свежлы с маслом раст.	60	0,31	2,18	1,82	28,12	0,00	2,07	0,00	0,97	7,65	0,00	4,55	0,29	0,01	1,45	82	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Щи из свеж капусты со сметаной	200	3,12	4,32	6,74	78,34	0,05	15,77	10,90	1,02	122,58	1,73	17,96	0,68	0,06	3,66	157	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Птица тушеная с овощами	90	13,69	16,66	13,15	257,31	0,07	0,90	5,40	2,64	13,72	11,73	18,18	2,05	0,11	4,91	306	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Рис отварной	150	3,38	4,18	35,62	193,59	0,05	1,50	13,50	0,29	11,50	0,02	28,57	0,62	0,03	1,99	360	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,12	0,12	22,92	93,24	0,01	3,00	0,00	0,06	5,40	0,00	2,70	0,72	0,01	0,60	451	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	0,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	<b>Итого за обед:</b>	<b>760</b>	<b>24,36</b>	<b>28,48</b>	<b>110,28</b>	<b>794,89</b>	<b>0,25</b>	<b>23,24</b>	<b>29,80</b>	<b>5,69</b>	<b>265,54</b>	<b>13,48</b>	<b>84,55</b>	<b>5,84</b>	<b>0,23</b>	<b>16,60</b>		
	<b>Итого за завтрак+обед:</b>		<b>40,91</b>	<b>51,01</b>	<b>193,37</b>	<b>1396,45</b>	<b>0,49</b>	<b>24,24</b>	<b>117,20</b>	<b>7,67</b>	<b>510,98</b>	<b>20,54</b>	<b>146,68</b>	<b>8,11</b>	<b>0,52</b>	<b>33,07</b>		

День 3 (среда)																		
Завтрак																		
1	Пудинг из творога запеченный	150	25,23	15,43	23,66	334,40	0,21	0,64	75,01	0,52	281,54	23,52	32,10	0,85	0,38	2,63	241	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Соус ягодный	50	0,20	0,05	17,69	72,03	0,01	3,83	0,00	0,08	9,89	0,00	6,63	0,17	0,01	0,51	334	Для обучающихся во всех обр уч
3	Чай	200	0,00	0,00	5,99	23,98	0,00	0,00	0,00	0,00	3,65	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	420	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	0,00	9,00	2,20	0,02	2,00	403	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	0,05	0,00	0,02	0,01	0,90	13	Для школ, Перевалова 2013
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>530</b>	<b>27,41</b>	<b>24,71</b>	<b>67,50</b>	<b>602,04</b>	<b>0,27</b>	<b>14,46</b>	<b>105,01</b>	<b>1,23</b>	<b>316,97</b>	<b>23,57</b>	<b>50,33</b>	<b>3,50</b>	<b>0,42</b>	<b>6,04</b>		
Обед																		
1	Огурцы консерв/ Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	3,00	0,00	0,06	13,80	0,00	8,40	0,36	0,01	1,80	36/37	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на кур/б	200	4,30	4,50	15,65	120,28	0,19	5,20	0,00	1,96	29,04	0,00	30,48	1,57	0,06	3,44	132	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Голубцы с соусом	240	18,41	36,67	26,06	507,90	0,13	37,52	35,04	8,80	350,39	13,55	46,65	3,16	0,20	10,73	297	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Компот из зам. ягод	200	0,10	0,04	20,72	83,64	0,00	3,00	0,00	0,20	3,40	0,00	3,00	0,18	0,00	0,00	457	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	0,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
<b>Итого за обед:</b>		<b>760</b>	<b>27,02</b>	<b>42,29</b>	<b>93,49</b>	<b>862,66</b>	<b>0,40</b>	<b>48,72</b>	<b>35,04</b>	<b>11,72</b>	<b>501,33</b>	<b>13,55</b>	<b>101,13</b>	<b>6,75</b>	<b>0,29</b>	<b>19,97</b>		
<b>Итого за завтрак+обед:</b>			<b>54,44</b>	<b>67,00</b>	<b>160,99</b>	<b>1464,69</b>	<b>0,67</b>	<b>63,18</b>	<b>140,05</b>	<b>12,95</b>	<b>818,31</b>	<b>37,11</b>	<b>151,45</b>	<b>10,25</b>	<b>0,72</b>	<b>26,01</b>		
День 4 (четверг)																		
Завтрак																		
1	Каша рисовая	200	6,14	6,94	43,36	260,50	0,06	0,60	27,00	0,22	126,62	3,02	36,29	0,58	0,15	9,98	202	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Кофейный напиток на молоке	200	4,39	4,04	16,42	119,60	2,42	0,72	18,00	0,00	165,38	3,60	32,80	1,74	0,16	18,80	418	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	35,83	0,00	0,07	26,00	0,05	22,00	2,32	3,50	0,10	0,03	0,00	16	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	0,00	4,00	1,40	11,60	0,00	8,00	0,84	0,02	0,00	9	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	0,00	5,20	0,48	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>490</b>	<b>18,85</b>	<b>19,01</b>	<b>110,10</b>	<b>687,41</b>	<b>2,56</b>	<b>1,39</b>	<b>75,00</b>	<b>2,35</b>	<b>335,00</b>	<b>8,94</b>	<b>85,79</b>	<b>3,73</b>	<b>0,37</b>	<b>28,78</b>		
Обед																		
1	Салат из квашеной капусты/ из свежей капусты	60	0,00	2,00	1,00	21,98	0,00	0,00	0,00	0,88	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	57	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,66	2,04	12,72	75,86	0,09	8,78	0,00	0,89	14,82	0,00	20,49	0,77	0,06	4,03	256/308	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Биточки рыбные	90	18,59	3,80	14,91	168,17	0,11	1,04	11,25	2,00	362,61	16,34	33,52	0,77	0,09	135,97	256	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Пюре картофельное	150	3,28	4,95	21,99	145,57	0,16	12,96	16,88	0,17	47,00	0,70	32,64	1,19	0,14	8,84	354	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Компот из плодов сухих	200	0,64	0,05	29,10	119,39	0,00	0,80	160,00	0,00	19,00	0,00	14,72	480,06	0,03	0,00	455	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
7	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
8	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	0,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
<b>Итого за обед:</b>		<b>760</b>	<b>27,91</b>	<b>13,85</b>	<b>109,76</b>	<b>675,26</b>	<b>0,43</b>	<b>23,58</b>	<b>188,13</b>	<b>4,65</b>	<b>548,15</b>	<b>17,04</b>	<b>113,96</b>	<b>484,26</b>	<b>0,35</b>	<b>152,85</b>		
<b>Итого за завтрак+обед:</b>			<b>46,76</b>	<b>32,86</b>	<b>219,85</b>	<b>1362,67</b>	<b>2,99</b>	<b>24,97</b>	<b>263,13</b>	<b>6,99</b>	<b>883,15</b>	<b>25,98</b>	<b>199,75</b>	<b>488,00</b>	<b>0,72</b>	<b>181,63</b>		

День 5 (пятница)																		
Завтрак																		
1	Омлет с сыром запеченный	200	23,64	30,23	3,32	379,93	0,11	0,47	94,03	0,98	187,23	23,62	31,09	3,57	0,72	31,22	231	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Чай	200	0,00	0,00	5,99	23,98	0,00	0,00	0,00	0,00	3,65	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	420	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	0,00	4,00	1,40	11,60	0,00	8,00	0,84	0,02	0,00	9	ПП
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07	0,00	0,00	1,02	14,10	0,00	7,80	0,72	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>31,14</b>	<b>35,89</b>	<b>69,92</b>	<b>727,73</b>	<b>0,21</b>	<b>0,47</b>	<b>98,03</b>	<b>3,40</b>	<b>216,58</b>	<b>23,62</b>	<b>46,89</b>	<b>5,15</b>	<b>0,76</b>	<b>31,22</b>		
Обед																		
1	Салат Винегрет	60	1,73	4,43	6,11	71,16	0,05	4,22	0,01	1,73	22,34	0,76	15,12	0,57	0,06	3,76	94	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Борщ с капустой и картофелем сметаной	200	3,15	8,32	14,11	143,91	0,05	12,03	10,90	2,79	89,74	1,73	20,44	1,01	0,06	5,00	119	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Печень по-строгановски	90	13,43	9,25	3,80	152,11	0,22	22,90	3900,50	0,78	322,95	13,01	15,98	4,74	1,49	11,06	284	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Каша гречневая	150	6,32	5,36	28,53	187,64	0,21	0,00	13,50	0,44	10,52	0,02	99,80	3,35	0,10	2,94	341	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,12	0,12	22,92	93,24	0,01	3,00	0,00	0,06	5,40	0,00	2,70	0,72	0,01	0,60	451	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	0,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
<b>Итого за обед:</b>		<b>760</b>	<b>28,49</b>	<b>28,49</b>	<b>105,50</b>	<b>792,37</b>	<b>0,61</b>	<b>42,15</b>	<b>3924,91</b>	<b>6,51</b>	<b>555,64</b>	<b>15,53</b>	<b>166,64</b>	<b>11,86</b>	<b>1,75</b>	<b>27,37</b>		
<b>Итого за завтрак+обед:</b>		<b>59,63</b>	<b>64,38</b>	<b>175,42</b>	<b>1520,10</b>	<b>0,82</b>	<b>42,62</b>	<b>4022,94</b>	<b>9,91</b>	<b>772,22</b>	<b>39,15</b>	<b>213,53</b>	<b>17,01</b>	<b>2,50</b>	<b>58,59</b>			
<b>Итого за завтрак+обед за 5 дней:</b>		<b>257,35</b>	<b>265,77</b>	<b>939,12</b>	<b>7179,02</b>	<b>7,99</b>	<b>218,75</b>	<b>4901,52</b>	<b>44,15</b>	<b>3482,36</b>	<b>156,37</b>	<b>881,63</b>	<b>1012,53</b>	<b>5,13</b>	<b>338,42</b>			
День 6 (понедельник)																		
Завтрак																		
1	Каша овсяная	200	4,17	9,63	20,79	186,54	0,10	0,34	32,65	0,39	81,72	1,75	33,22	0,80	0,10	7,02	196	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Кофейный напиток на молоке	200	4,39	4,04	16,42	119,60	2,42	0,72	18,00	0,00	165,38	3,60	32,80	1,74	0,16	18,80	418	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Сыр (поршиями)	10	2,32	2,95	0,00	35,83	0,00	0,07	26,00	0,05	22,00	2,32	3,50	0,10	0,03	0,00	16	ПП
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07	0,00	0,00	1,02	14,10	0,00	7,80	0,72	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>470</b>	<b>15,38</b>	<b>18,36</b>	<b>68,05</b>	<b>498,99</b>	<b>2,59</b>	<b>1,13</b>	<b>76,65</b>	<b>1,46</b>	<b>283,20</b>	<b>7,67</b>	<b>77,32</b>	<b>3,36</b>	<b>0,31</b>	<b>25,82</b>		
Обед																		
1	Огурцы консерв/ Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	3,00	0,00	0,06	13,80	0,00	8,40	0,36	0,01	1,80	3637	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Щи из свеж капусты со сметаной	200	3,12	4,32	6,74	78,34	0,05	15,77	10,90	1,02	122,58	1,73	17,96	0,68	0,06	3,66	157	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Котлета домашняя	90	13,69	16,66	13,15	257,31	0,07	0,90	5,40	2,64	13,72	11,73	18,18	2,05	0,11	4,91	306	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Пюре картофельное	150	3,28	4,95	21,99	145,57	0,16	12,96	16,88	0,17	47,00	0,70	32,64	1,19	0,14	8,84	354	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Компот из плодов сухих	200	0,64	0,05	29,10	119,39	0,00	0,80	160,00	0,00	19,00	0,00	14,72	480,06	0,03	0,00	455	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	0,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
<b>Итого за обед:</b>		<b>760,00</b>	<b>24,95</b>	<b>27,06</b>	<b>102,04</b>	<b>751,44</b>	<b>0,36</b>	<b>33,43</b>	<b>193,18</b>	<b>4,60</b>	<b>320,79</b>	<b>14,16</b>	<b>104,50</b>	<b>485,81</b>	<b>0,36</b>	<b>23,21</b>		
<b>Итого за завтрак+обед:</b>		<b>40,33</b>	<b>45,42</b>	<b>170,08</b>	<b>1250,43</b>	<b>2,96</b>	<b>34,56</b>	<b>269,82</b>	<b>6,06</b>	<b>603,99</b>	<b>21,83</b>	<b>181,82</b>	<b>489,18</b>	<b>0,67</b>	<b>49,03</b>			
День 7 (вторник)																		
Завтрак																		
1	Каша пшениная	200	5,75	5,07	27,53	178,77	0,14	0,46	17,40	0,11	101,89	2,29	35,63	0,91	0,11	8,37	199	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	0,00	4,00	1,40	11,60	0,00	8,00	0,84	0,02	0,00	9	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Сыр (поршиями)	10	2,32	2,95	0,00	35,83	0,00	0,07	26,00	0,05	22,00	2,32	3,50	0,10	0,03	0,00	16	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Кофейный напиток на молоке	200	4,39	4,04	16,42	119,60	2,42	0,72	18,00	0,00	165,38	3,60	32,80	1,74	0,16	18,80	418	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	0,00	5,20	0,48	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>490</b>	<b>18,46</b>	<b>17,14</b>	<b>94,27</b>	<b>605,68</b>	<b>2,64</b>	<b>1,25</b>	<b>65,40</b>	<b>2,24</b>	<b>310,27</b>	<b>8,21</b>	<b>85,13</b>	<b>4,07</b>	<b>0,33</b>	<b>27,17</b>		
Обед																		
1	Икра из кабачков	60	0,72	2,82	4,62	46,74	0,02	5,76	0,00	1,26	19,20	0,00	7,80	0,48	0,02	0,00		Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Уха Ростовская	200	8,17	4,12	11,35	115,21	0,09	7,48	6,40	1,42	95,06	6,69	37,76	0,98	0,10	3,89	134	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Тефтели мясные	90	13,69	16,66	13,15	257,31	0,07	0,90	5,40	2,64	13,72	11,73	18,18	2,05	0,11	4,91	306	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Изделия макаронные отварные	150	5,81	4,40	37,05	210,99	0,09	0,00	13,50	0,83	21,56	0,02	9,06	0,94	0,03	1,19	340	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,12	0,12	22,92	93,24	0,01	3,00	0,00	0,06	5,40	0,00	2,70	0,72	0,01	0,60	451	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	0,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
<b>Итого за обед:</b>		<b>760</b>	<b>32,26</b>	<b>29,14</b>	<b>119,13</b>	<b>867,79</b>	<b>0,35</b>	<b>17,14</b>	<b>25,30</b>	<b>6,92</b>	<b>259,63</b>	<b>18,44</b>	<b>88,10</b>	<b>6,65</b>	<b>0,28</b>	<b>14,59</b>		
<b>Итого за завтрак+обед:</b>		<b>50,72</b>	<b>46,28</b>	<b>213,40</b>	<b>1473,47</b>	<b>2,99</b>	<b>18,39</b>	<b>90,70</b>	<b>9,16</b>	<b>569,90</b>	<b>26,65</b>	<b>173,23</b>	<b>10,72</b>	<b>0,61</b>	<b>41,76</b>			

День 8 (среда)																		
Завтрак																		
1	Каша рисовая	200	6,14	6,94	43,36	260,50	0,06	0,60	27,00	0,22	126,62	3,02	36,29	0,58	0,15	9,98	202	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Кофейный напиток на молоке	200	4,39	4,04	16,42	119,60	2,42	0,72	18,00	0,00	165,38	3,60	32,80	1,74	0,16	18,80	418	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	35,83	0,00	0,07	26,00	0,05	22,00	2,32	3,50	0,10	0,03	0,00	16	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	0,05	0,00	0,02	0,01	0,90	13	Для школ, Первалова 2013
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07	0,00	0,00	1,02	14,10	0,00	7,80	0,72	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>480</b>	<b>17,43</b>	<b>23,92</b>	<b>90,70</b>	<b>647,84</b>	<b>2,55</b>	<b>1,39</b>	<b>101,00</b>	<b>1,39</b>	<b>329,30</b>	<b>8,99</b>	<b>80,39</b>	<b>3,15</b>	<b>0,37</b>	<b>29,68</b>		
Обед																		
1	Салат витаминный	60	0,31	2,18	1,82	28,12	0,00	2,07	0,00	0,97	7,65	0,00	4,55	0,29	0,01	1,45	82	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на кур.б.	200	1,94	2,76	13,68	87,31	0,09	7,41	3,00	1,05	36,18	0,11	20,95	0,78	0,06	4,09	122	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Рагу из мяса птицы (курица)	240	26,72	24,64	30,05	448,86	0,25	17,03	73,01	2,56	56,02	22,53	59,59	3,24	0,28	13,68	334	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Компот из плодов сухих	200	0,64	0,05	29,10	119,39	0,00	0,80	160,00	0,00	19,00	0,00	14,72	480,06	0,03	0,00	455	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	0,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
<b>Итого за обед:</b>		<b>760</b>	<b>33,35</b>	<b>30,65</b>	<b>104,68</b>	<b>827,98</b>	<b>0,42</b>	<b>27,31</b>	<b>236,01</b>	<b>5,27</b>	<b>223,54</b>	<b>22,64</b>	<b>112,41</b>	<b>485,85</b>	<b>0,40</b>	<b>23,21</b>		
<b>Итого за завтрак+обед:</b>			<b>50,78</b>	<b>54,57</b>	<b>195,38</b>	<b>1475,82</b>	<b>2,97</b>	<b>28,70</b>	<b>337,01</b>	<b>6,66</b>	<b>552,85</b>	<b>31,63</b>	<b>192,80</b>	<b>489,00</b>	<b>0,76</b>	<b>52,89</b>		

День 9 (четверг)																		
Завтрак																		
1	Омлет	200	20,88	22,47	3,90	301,37	0,12	0,36	21,15	0,94	157,05	20,87	26,49	3,83	0,74	35,76	232	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	0,05	0,00	0,02	0,01	0,90	13	
3	Чай	200	0,00	0,00	5,99	23,98	0,00	0,00	0,00	0,00	3,65	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	420	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	0,00	4,00	1,40	11,60	0,00	8,00	0,84	0,02	0,00	9	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07	0,00	0,00	1,02	14,10	0,00	7,80	0,72	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>510</b>	<b>28,46</b>	<b>36,38</b>	<b>70,58</b>	<b>724,05</b>	<b>0,25</b>	<b>0,44</b>	<b>31,25</b>	<b>2,56</b>	<b>202,69</b>	<b>21,88</b>	<b>42,83</b>	<b>5,17</b>	<b>0,82</b>	<b>38,61</b>		
Обед																		
1	Икра из кабачков	60	0,72	2,82	4,62	46,74	0,02	5,76	0,00	1,26	19,20	0,00	7,80	0,48	0,02	0,00		Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Суп вермишелевый на кур/б	200	2,01	3,53	12,52	89,90	0,04	1,20	12,00	0,33	8,16	0,02	6,72	0,38	0,02	1,24	156	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Плов куриный	240	19,28	24,10	46,92	481,69	0,12	6,22	47,60	5,21	30,70	14,69	50,70	2,05	0,15	5,84	331	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,12	0,12	22,92	93,24	0,01	3,00	0,00	0,06	5,40	0,00	2,70	0,72	0,01	0,60	451	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	0,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	<b>Итого за обед:</b>	<b>760</b>	<b>25,87</b>	<b>31,59</b>	<b>117,02</b>	<b>855,87</b>	<b>0,25</b>	<b>16,18</b>	<b>59,60</b>	<b>7,56</b>	<b>168,16</b>	<b>14,71</b>	<b>80,52</b>	<b>5,11</b>	<b>0,21</b>	<b>11,68</b>		
	<b>Итого за завтрак+обед:</b>		<b>54,33</b>	<b>67,97</b>	<b>187,60</b>	<b>1579,92</b>	<b>0,49</b>	<b>16,62</b>	<b>90,85</b>	<b>10,11</b>	<b>370,85</b>	<b>36,59</b>	<b>123,35</b>	<b>10,28</b>	<b>1,02</b>	<b>50,29</b>		
День 10 (пятница)																		
Завтрак																		
1	Каша гречневая молочная	200	7,13	9,46	25,36	215,12	0,12	0,86	36,60	0,23	180,89	4,35	64,25	1,66	0,24	14,53	191	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	35,83	0,00	0,07	26,00	0,05	22,00	2,32	3,50	0,10	0,03	0,00	16	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	0,00	9,00	2,20	0,02	2,00	403	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Какао-напиток на молоке	200	3,97	3,80	9,10	86,50	0,02	0,60	15,00	0,01	126,24	3,00	31,00	0,99	0,14	9,00	415	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07	0,00	0,00	1,02	14,10	0,00	7,80	0,72	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>570</b>	<b>18,32</b>	<b>18,35</b>	<b>75,11</b>	<b>538,87</b>	<b>0,25</b>	<b>11,53</b>	<b>77,60</b>	<b>1,51</b>	<b>359,23</b>	<b>9,67</b>	<b>115,55</b>	<b>5,67</b>	<b>0,44</b>	<b>25,53</b>		
Обед																		
1	Салат из квашеной капусты/ из свежей капусты	60	0,00	2,00	1,00	21,98	0,00	0,00	0,00	0,88	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	57	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	4,30	4,50	15,65	120,28	0,19	5,20	0,00	1,96	29,04	0,00	30,48	1,57	0,06	3,44	132	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Котлета рыбная	90	18,59	3,80	14,91	168,17	0,11	1,04	11,25	2,00	362,61	16,34	33,52	0,77	0,09	135,97	256	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Картофель отварной, резанный	150	3,07	4,73	24,73	153,80	0,18	15,15	15,00	0,20	23,33	0,03	34,85	1,37	0,13	8,03	348	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Компот из плодов сухих	200	0,64	0,05	29,10	119,39	0,00	0,80	160,00	0,00	19,00	0,00	14,72	480,06	0,03	0,00	455	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	0,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	<b>Итого за обед:</b>	<b>760</b>	<b>30,33</b>	<b>16,10</b>	<b>115,43</b>	<b>727,91</b>	<b>0,55</b>	<b>22,19</b>	<b>186,25</b>	<b>5,74</b>	<b>538,70</b>	<b>16,36</b>	<b>126,16</b>	<b>485,25</b>	<b>0,33</b>	<b>151,44</b>		
	<b>Итого за завтрак+обед:</b>		<b>48,66</b>	<b>34,44</b>	<b>190,54</b>	<b>1266,78</b>	<b>0,80</b>	<b>33,73</b>	<b>263,85</b>	<b>7,25</b>	<b>897,94</b>	<b>26,03</b>	<b>241,71</b>	<b>490,92</b>	<b>0,78</b>	<b>176,97</b>		
	<b>Итого за завтрак+обед за 5 дней:</b>		<b>257,35</b>	<b>265,77</b>	<b>939,12</b>	<b>7179,02</b>	<b>7,99</b>	<b>218,75</b>	<b>4901,52</b>	<b>44,15</b>	<b>3482,36</b>	<b>156,37</b>	<b>881,63</b>	<b>1012,53</b>	<b>5,13</b>	<b>338,42</b>		
	<b>Итого за завтрак+обед за 10 дней:</b>		<b>502,16</b>	<b>514,46</b>	<b>1896,12</b>	<b>14225,44</b>	<b>18,19</b>	<b>350,74</b>	<b>5953,75</b>	<b>83,39</b>	<b>6477,88</b>	<b>299,10</b>	<b>1794,53</b>	<b>2502,63</b>	<b>8,97</b>	<b>709,36</b>		