

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 22»
И.И. Порохова
«25» 08 2021



УТВЕРЖДЕНО:

организатор питания И.П. А.С. Филин

А.С. Филин

25 августа 2021



Примерное 10 –дневное Меню для обучающихся 7-10 лет и 11-18 лет

(завтраки, обеды, полдники)

в общеобразовательных учреждениях

Сергиево-Посадского городского округа Московской области

Наименование блюда	5 ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)																																№ ТК сборника	Сборник				
	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность				Минеральные вещества								Витамины																	
											Са,мг		Мг,мг		Fe,мг		P,мг		А,мкг		Е,мг		В1,мг		С,мг		В2,мг		I,мг		Se,мкг							
	7-11л	12-18л	7-11л	12-18л	7-11л	12-18л	7-11л	12-18л	7-11л	12-18л	7-11л	12-18л	7-11л	12-18л	7-11л	12-18л	7-11л	12-18л	7-11л	12-18л	7-11л	12-18л	7-11л	12-18л	7-11л	12-18л	7-11л	12-18л	7-11л	12-18л	7-11л	12-18л			7-11л	12-18л		
ЗАВТРАК																																						
Омлет с сыром запеченный	200	200	23,6	23,6	30,2	30,2	3,3	3,3	379,9	379,9	187,2	187,2	31,1	31,1	3,6	3,6	426,5	426,5	94,0	94,0	1,0	1,0	0,1	0,1	0,5	0,5	0,7	0,7	31,2	31,2	26,0	26,0	34,7	34,7	231	Для обучающих образовательных организаций Кумы, 2016		
Чай	200	200	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	6,0	24,0	24,0	3,6	3,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,8	5,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	420	Для обучающих образовательных организаций Кумы, 2016, ТТК		
Печенье	40	40	3,0	3,0	3,9	3,9	29,8	29,8	166,8	166,8	11,6	11,6	8,0	8,0	0,8	0,8	36,0	36,0	4,0	4,0	1,4	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		ип		
Хлеб из муки пшеничной	60	60	4,5	4,5	1,7	1,7	30,8	30,8	157,0	157,0	14,1	14,1	7,8	7,8	0,7	0,7	50,4	50,4	0,0	0,0	1,0	1,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,4	12,4	15,5	15,5	18	Для обучающих образовательных организаций Кумы, 2016
Итого за прием	500	500	31,1	31,1	35,8	35,8	75,7	69,9	727,7	727,7	216,5	216,5	46,9	46,9	5,1	5,1	518,7	518,7	98,0	98,0	2,0	3,4	0,3	0,2	0,5	0,5	0,7	0,7	31,2	31,2	38,4	50,2						
ОБЕД																																						
Горошек консервированный	60	100	0,6	1,0	0,9	2,0	2,9	4,8	22,1	36,9	2,8	4,6	0,1	0,2	0,12	0,20	4,2	7,0	4,2	7,0	0,0	0,0	0,600	1,000	1,40	2,30	0,01	0,20	0,00	0,00	0,15	0,30	71	Могильный М.П., Тулеев В.А., 2011г				
Рассольник ленинградский	200	250	1,9	2,3	4,4	5,2	12,5	15,6	98,0	120,0	10,0	12,0	0,7	0,9	45,4	56,7	0,0	0,0	1,9	2,4	0,140	0,180	6,7	8,4	0,05	0,07	19,00	20,70	0,75	0,94	0,00	0,00	96	Могильный М.П., Тулеев В.А., 2011г				
Голубцы ленивые с соусом сметанным	240	240	11,6	14,5	9,6	12,0	10,2	12,8	174,8	218,5	21,6	27,0	14,0	17,0	1,1	1,3	94,4	118,0	42,8	48,0	1,8	2,2	0,080	0,100	0,2	0,2	0,11	0,13	1,5	1,8	3,0	3,8	268	Могильный М.П., Тулеев В.А., 2011г				
Компот из смеси сухофруктов	180	200	0,6	0,7	0,1	0,1	28,8	32,0	119,5	132,8	28,8	32,5	7,7	8,5	0,6	0,7	21,1	23,4	0,0	0,0	0,5	0,5	0,036	0,040	0,6	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	349	Могильный М.П., Тулеев В.А., 2011г		
Хлеб ржаной	50	70	2,8	3,4	0,5	0,6	13,9	17,4	69,4	86,7	21,8	27,3	15,3	18,3	0,6	0,9	2,4	3,0	0,0200	0,0030	0,0	0,0	0,160	0,250	0,6	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	15,5	20,0						
Хлеб из муки пшеничной	30	50	3,0	4,0	1,2	1,5	20,6	24,2	104,7	119,5	9,4	11,5	2,5	6,5	0,5	0,5	32,0	34,0	0,0	0,0	0,7	0,7	0,000	0,000	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,4	15,5	18	Для обучающих образовательных организаций Кумы, 2016				
Итого за прием	560	460	20,5	25,8	16,5	21,4	88,9	106,7	588,4	714,3	94,4	114,8	40,3	51,4	48,3	60,3	154,1	185,5	48,9	57,4	3,1	3,6	7,576	9,700	2,8	4,1	19,1	21,0	2,3	2,7	31,0	39,6						
ПОЛДНИК																																						
Икра кабачковая	60	100	0,7	1,2	2,4	4,0	3,8	6,3	39,4	65,6	45,5	75,8	4,5	7,5	0,4	0,7	27,9	46,4	0,0	0,0	7,4	12,3	0,020	0,030	2,3	3,8	0,0	0,0	0,13	0,21	0,0	0,0	73	Могильный М.П., Тулеев В.А., 2011г				
Колеты рыбные	90	100	12,7	15,9	8,5	10,7	###	15,2	177,4	221,8	42,6	53,2	3,0	3,5	0,70	0,88	96,5	120,6	14,8	18,5	3,1	3,9	0,072	0,100	1,17	1,46	0,07	0,09	1,10	1,30	11,04	13,80						
Хлеб ржаной	30	50	2,8	3,4	0,5	0,6	13,9	17,4	69,4	86,7	15,3	18,3	0,6	0,9	2,4	3,0	0,0200	0,0030	0,0	0,0	0,160	0,260	0,6	0,8	0,0	1,0	0,0	0,0	15,5	20,0			234	Могильный М.П., Тулеев В.А., 2011г				
Сок персиковый	180	200	1,0	1,0	0,2	0,2	18,8	20,2	77,1	85,7	36,0	40,0	9,0	10,0	0,4	0,4	32,4	36,0	0,0	0,0	1,4	1,6	0,036	0,040	7,2	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,2	389	Могильный М.П., Тулеев В.А., 2011г				
Итого за прием	360	450	17,1	21,4	11,6	15,5	48,6	59,1	363,3	459,8	139,3	187,3	17,1	21,9	3,9	5,0	156,8	203,0	14,8	18,5	12,1	18,0	0,748	0,950	10,7	14,3	0,1	0,1	16,7	21,5	11,2	14,0						
Итого за день			68,7	78,4	63,9	72,6	213,3	235,7	1679,4	1901,8	310,9	518,7	104,3	120,2	57,3	70,4	829,6	907,2	161,7	173,9	17,2	25,0	8,624	10,930	14,1	18,9	19,9	21,8	50,1	55,5	80,6	103,8						

Наименование блюда	6 ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)																												№ ТК-сборника	Сборник																						
	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность		Минеральные вещества								Витамины																																	
	7-11г	12-18г	7-11г	12-18г	7-11г	12-18г	7-11г	12-18г	7-11г	12-18г	Ca, мг				Mg, мг				Fe, мг				A, мкг				E, мг				B1, мг				C, мг				B2, мг				Lys, г				Se, мкг					
	7-11г	12-18г	7-11г	12-18г	7-11г	12-18г	7-11г	12-18г	7-11г	12-18г	7-11г	12-18г	7-11г	12-18г	7-11г	12-18г	7-11г	12-18г	7-11г	12-18г	7-11г	12-18г	7-11г	12-18г	7-11г	12-18г	7-11г	12-18г			7-11г	12-18г	7-11г	12-18г	7-11г	12-18г	7-11г	12-18г														
ЗАВТРАК																																																				
Каша пшеничная	200	200	5,7	5,7	5,1	5,1	27,5	27,5	178,8	178,8	101,9	101,9	35,6	35,6	0,9	0,9	139,7	137,9	17,4	17,4	0,1	0,1	0,1	0,1	0,5	0,5	0,1	0,1	8,4	8,4	0,0	0,0	199	Для обуч.образовательных организаций Кучма,2016																		
Ватрушка с творогом или Выпечка п/п	50	50	6,2	6,2	3,7	3,7	21,5	21,5	144,1	144,1	50,2	50,2	9,4	9,4	3,0	3,0	126,1	126,1	9,0	9,0	1,0	1,0	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	2,1	2,1	3,5	4,2	559	Для обуч.образовательных организаций Кучма,2016																		
Сыр (порциями)	10	10	2,3	2,3	3,0	3,0	0,0	0,0	35,8	35,8	22,0	22,0	3,5	3,5	0,2	0,2	54,0	54,0	26,0	26,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	16	Для обуч.образовательных организаций Кучма,2016																
Кофейный напиток из шкории с молоком	200	200	3,9	3,9	3,8	3,8	13,7	13,7	104,9	104,9	145,4	154,4	16,8	16,8	0,0	0,0	109,2	109,2	18,0	18,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,7	0,2	0,2	10,8	10,8	0,4	0,6	419	Для обуч.образовательных организаций Кучма,2016																		
Хлеб из муки пшеничной	40	40	3,0	3,0	1,2	1,2	20,6	20,6	104,7	104,7	9,4	9,4	5,2	5,2	0,5	0,5	33,6	33,6	0,0	0,0	0,7	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0	0,0	0,0	12,4	15,5	18	Для обуч.образовательных организаций Кучма,2016																		
Итого за прием	500	500	21,1	21,1	16,8	16,8	83,3	83,3	568,3	568,3	328,9	337,9	70,5	70,5	4,6	4,6	462,6	460,8	70,4	70,4	1,9	1,9	0,2	0,2	1,4	1,4	0,4	0,4	21,3	21,3	16,3	20,3																				
ОБЕД																																																				
Салат из свеклы с яблоком	60	100	0,7	1,1	3,6	6,1	6,7	11,2	62,3	103,9	17,5	29,2	10,0	16,8	0,8	1,4	19,0	31,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,120	0,200	3,8	6,4	0,01	0,03	0,18	0,30	0,04	0,07	54	Могильный М.П.,Тутелин В.А.,2011г																		
Щи из квашеной капусты	200	250	2,2	2,7	2,3	2,8	14,0	17,5	94,6	118,3	40,0	50,0	23,4	29,2	11,0	13,0	0,9	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0	1,1	1,4	1,800	1,260	0,7	0,8	0,03	0,04	15,60	15,60	91,00	Могильный М.П.,Тутелин В.А.,2011г																		
Колбасные изд. отварные	90	100	5,4	8,0	11,7	19,1	0,2	0,4	127,7	185,3	7,9	9,8	17,2	23,1	9,8	12,5	0,9	1,1	77,9	101,3	0,0	0,0	0,2	0,3	0,1	0,9	0,0	0,0	0,1	0,2	3,4	3,7	243	Могильный М.П.,Тутелин В.А.,2011г																		
Макароны отварные с овощами	150	180	5,5	6,5	4,2	5,1	33,3	40,0	196,3	235,5	74,0	74,0	16,0	16,0	1,2	1,2	90,0	90,0	92,0	92,0	4,0	4,0	0,240	0,240	2,4	2,4	0,08	0,08	4,60	4,60	0,00	0,00	205	Могильный М.П.,Тутелин В.А.,2011г																		
Сок	180	200	0,8	0,9	0,2	0,2	16,6	18,4	70,5	78,3			12,6	14,0	3,6	4,0	0,4	0,4	12,6	14,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,018	0,020	3,60	4,00	0,18	0,02	1,80	2,00	389	Могильный М.П.,Тутелин В.А.,2011г																		
Хлеб ржаной	30	50	2,8	3,4	0,5	0,6	13,9	17,4	69,4	86,7	21,8	27,3	15,3	18,3	0,6	0,9	2,4	3,0	0,0200	0,0030	0,0	0,0	0,160	0,260	0,6	0,8	0,0	1,0	0,0	0,0	15,5	20,0																				
Хлеб из муки пшеничной	30	50	3,0	4,0	1,2	1,5	20,6	24,2	104,7	119,5	9,4	11,5	2,5	3,5	0,5	0,5	32,0	34,0	0,0	0,0	0,7	0,7	0,000	0,000	0,0	0,0	0	0	0,0	0,0	12,4	15,5																				
Итого за прием	740	930	20,2	26,6	23,6	35,4	105,2	128,9	725,5	927,4	170,6	201,8	97,0	120,9	27,5	33,5	145,6	161,5	182,5	207,3	4,7	4,7	1,880	2,400	8,7	11,8	4,4	5,9	5,1	5,1	48,7	56,8																				
ПОЛДНИК																																																				
Салат из моркови с сахаром	60	100	0,7	1,23	0,05	0,09	6,8	11,4	49	81,7	15,4	25,7	21,6	36	0,39	0,65	0	0	0	0	0	0	0	0	2	3,36	0	0	0	0	0	0	62	Могильный М.П.,Тутелин В.А.,2011г																		
Кисломолочный напиток	180	200	5,2	5,8	2,9	3,2	7,6	8,4	91,8	102,0	20,8	20,8	223,2	248,0	12,6	14,0	0,2	0,2	75,6	84,0	36,0	40,0	0,0	0,0	0,036	0,040	0,5	0,6	0,3	0,3	1,6	1,8	386	Могильный М.П.,Тутелин В.А.,2011г																		
Фрукты свежие апельсины	100	100	1,4	1,4	0,3	0,3	13,0	13,0	64,1	64,1	35,0	35,0	6,5	6,5	0,3	0,3	23,0	23,0	0,0	0,0	0,2	0,2	0,040	0,040	30,0	30,0	0,05	0,05	0,32	0,32	0,80	0,80																				
Итого за прием	340	400	7,4	8,5	3,3	3,6	27,3	32,8	204,9	247,8	71,2	81,5	251,3	290,5	13,3	15,0	23,2	23,2	75,6	84,0	36,2	40,2	0,040	0,040	32,0	33,4	0,6	0,7	0,6	0,7	2,4	2,6																				
Итого за день			51,1	57,7	62,2	67,5	221,0	263,7	1498,7	1743,5	570,7	621,2	418,8	481,9	45,4	53,1	631,4	645,5	328,5	361,7	42,8	46,8	2,140	2,680	42,2	46,6	1,1	1,2	27,0	27,1	50,8	62,7																				

Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность		Минеральные вещества												Витамины								№ ТК сборника	Сборник										
	7-11л	12-18л	7-11л	12-18л	7-11л	12-18л	7-11л	12-18л	7-11л	12-18л	Са,мг				Мг,мг				Fe,мг				P,мг				A,мг		E,мг				B1,мг		C,мг		B2,мг		I,мг		Se,мг	
	7 ДЕНЬ (ВТОРНИК)																																									
	ЗАВТРАК																																									
Каша овсяная	200	200	4,2	4,2	9,6	9,6	20,8	20,8	186,5	186,5	81,7	81,7	33,2	33,2	0,80	0,80	117,70	117,70	32,6	32,6	0,4	0,4	0,1	0,1	0,3	0,3	0,1	0,1	7,00	7,00	13,1	14,6	196	Для образовательных организаций Кучма,2016								
Творог для детского питания	50	100	9,0	18,0	4,5	9,0	1,5	3,0	84,5	169,0	82,0	164,0	11,5	23,0	0,20	0,40	110,00	220,00	25,0	50,0	0,1	0,2	0,0	0,0	0,2	0,5	0,1	0,3	0,00	0,00	5,3	10,6	196	Для образовательных организаций Кучма,2016								
Кофейный напиток злаковый на молоке	200	200	4,4	4,4	4,0	4,0	16,4	16,4	119,6	119,6	165,4	165,4	32,8	32,8	1,70	1,70	133,00	133,00	18,0	18,0	0,0	0,0	2,4	2,4	0,7	0,7	0,2	0,2	18,80	18,80	0	0	418	Для образовательных организаций Кучма,2016, ТТК								
Хлеб из муки пшеничной	60	60	4,5	4,5	1,7	1,7	30,8	30,8	157,0	157,0	14,1	14,1	7,8	7,8	0,70	0,70	50,40	50,40	0,0	0,0	1,0	1,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0	0	0,00	0,00	12,4	15,5	418	Для образовательных организаций Кучма,2016								
Итого за прием	510	560	22,1	31,1	19,8	24,3	69,5	71,0	547,6	632,1	343,2	425,2	85,3	96,8	3,4	3,6	411,1	521,1	75,6	100,6	1,5	1,6	2,6	2,6	1,2	1,5	0,4	0,6	25,80	25,80	30,8	40,7	18	Для образовательных организаций Кучма,2016								
Горошек консервированный	60	100	0,6	1,0	0,9	2,0	2,9	4,8	22,1	36,9	2,8	4,6	0,1	0,2	0,12	0,20	4,2	7,0	4,2	7,0	0,0	0,0	0,600	1,000	1,40	2,30	0,01	0,20	0,00	0,00	0,15	0,30	71	Могильный М.П., Тулезов В.А.2011г								
Борщ с капустой и картофелем	200	250	1,5	1,9	4,3	5,1	10,1	12,6	84,6	103,2	39,8	49,7	10,0	13,0	1,0	1,2	43,7	54,6	0,0	0,0	1,9	2,4	0,080	0,100	0,9	1,1	0,04	0,05	20,0	22,0	0,4	0,5	82	Могильный М.П., Тулезов В.А.2011г								
Жаркое по-домашнему	240	280	13,9	17,4	15,9	19,8	21,07	26,3	284,6	355,8	30,5	38,1	21,0	25,0	1,86	2,30	205,8	257,2	0,0	0,0	3,1	3,9	0,240	0,300	0,68	0,84	0,19	0,23	4,50	5,40	0,40	0,48	259	Могильный М.П., Тулезов В.А.2011г								
Компот из апельсинов	180	200	0,5	0,5	0,1	0,1	30,60	34,0	127,1	141,2	20,7	23,0	3,4	3,8	0,22	0,24	10,5	11,5	0,0	0,0	0,1	0,1	0,036	0,040	10,80	12,00	0,01	0,01	1,00	1,00	0,18	0,20	346	Могильный М.П., Тулезов В.А.2011г								
Хлеб ржаной	50	70	2,8	3,4	0,5	0,6	13,9	17,4	69,4	86,7	21,8	27,3	15,3	18,3	0,6	0,9	2,4	3,0	0,0200	0,0030	0,0	0,0	0,160	0,260	0,62	0,78	0,0	0,0	0,00	0,00	15,5	20,0	346	Могильный М.П., Тулезов В.А.2011г								
Хлеб из муки пшеничной	30	50	3,0	4,0	1,2	1,5	20,56	24,2	104,7	119,5	9,4	11,5	2,5	3,5	0,50	0,50	32,0	34,0	0,0	0,0	0,7	0,7	0,000	0,000	0,00	0,00	0	0,0	0,00	0,00	12,4	15,5	346	Для образовательных организаций Кучма,2016								
Итого за прием	760	950	22,3	28,1	22,8	29,1	103,45	119,3	692,5	843,3	125,0	154,3	52,3	63,8	4,28	5,37	298,6	367,3	4,2	7,0	5,8	7,1	1,116	1,700	14,36	16,99	0,2	0,5	25,50	28,40	29,0	37,0	18	Для образовательных организаций Кучма,2016								
Печенье	10	50	0,3	1,5	0,3	1,5	36,0	14,4	47,4	237,0	1,0	5,0	0,2	1,0	0,1	0,5	3,3	16,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,000	0,000	0,4	1,2	0,01	0,05	0,80	4,00	0,26	1,30	18	Для образовательных организаций Кучма,2016								
Фрукты свежие по сезонности	100	100	1,9	1,9	0,6	0,6	25,9	25,9	113,5	113,5	8,0	8,0	21,0	21,0	0,6	0,6	28,0	28,0	0,0	0,0	0,4	0,4	0,400	0,400	1,00	1,00	0,1	0,1	0,05	0,05	0,05	1	1	18	Для образовательных организаций Кучма,2016							
Молоко	200	200	6,0	6,0	6,4	6,4	9,4	9,4	119,2	119,2	242,0	242,0	28,0	28,0	0,2	0,2	91,0	91,0	30,0	30,0	0,0	0,0	0,000	0,000	1,20	1,20	0,30	0,30	1,80	1,00	0,00	0,00	463	Для образовательных организаций Кучма,2016								
Итого за прием	310	350	8,1	9,4	7,3	8,5	71,3	49,7	280,1	469,7	251,0	255,0	49,2	50,0	0,9	1,3	122,3	135,5	30,0	30,0	0,4	0,4	0,400	0,400	2,60	3,40	0,4	0,4	2,65	5,05	1,3	2,3	463	Для образовательных организаций Кучма,2016								
Итого за день			52,5	68,6	49,9	62,0	240,0	240,0	468,2	834,5	186,8	210,6	8,5	10,3	1 011,7	1 100,6	109,8	137,6	7,7	9,1	4,116	4,700	18,16	21,89	1,1	1,2	53,95	59,25	66,3	78,8												

Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность		Минеральные вещества								Витамины								№ ТК сборника	Сборник																				
	7-11л	12-18л	7-11л	12-18л	7-11л	12-18л	7-11л	12-18л	7-11л	12-18л	Са,мг				Mg,мг				Fe,мг				Ca,мг						E,мг				B1,мг				B2,мг				I,мкг				Se,мкг			
	7-11л	12-18л	7-11л	12-18л	7-11л	12-18л	7-11л	12-18л	7-11л	12-18л	7-11л	12-18л	7-11л	12-18л	7-11л	12-18л	7-11л	12-18л	7-11л	12-18л	7-11л	12-18л	7-11л	12-18л	7-11л	12-18л			7-11л	12-18л	7-11л	12-18л	7-11л	12-18л	7-11л	12-18л	7-11л	12-18л	7-11л	12-18л								
8 ДЕНЬ (СРЕДА)																																																
ЗАВТРАК																																																
Каша рисовая	200	200	6,1	6,1	6,9	6,9	43,4	43,4	260,5	260,5	126,6	126,6	36,3	36,3	0,6	0,6	158,7	158,7	27,0	27,0	0,2	0,2	0,1	0,1	0,6	0,6	0,2	0,2	10,0	10,0	4,1	4,6	202	Для образовательных организаций Кучма,2016														
Кофейный напиток из цикория с молоком	200	200	3,9	3,9	3,8	3,8	13,7	13,7	104,9	104,9	16,8	16,8	0,0	0,0	109,2	109,2	18,0	18,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,7	0,2	0,2	10,8	10,8	0,4	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	419	Для образовательных организаций Кучма,2016												
Сыр (порциями)	30	30	7,0	7,0	8,9	8,9	0,0	0,0	107,5	107,5	66,0	66,0	10,5	10,5	0,3	0,3	162,0	162,0	78,0	78,0	0,2	0,2	0,0	0,0	0,2	0,2	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	16	Для образовательных организаций Кучма,2016											
Масло сливочное	10	20	0,1	0,2	8,3	16,6	0,1	0,2	74,9	149,8	1,2	2,4	0,0	0,0	0,0	0,0	1,9	3,8	30,0	60,0	0,1	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	13	Для школ. Перевалова 2013										
Хлеб из муки пшеничной	60	60																																			18	Для образовательных организаций Кучма,2016										
Итого за прием	500	510	21,6	21,7	29,6	37,9	88,0	88,1	704,8	779,7	224,7	225,9	54,6	54,6	110,8	110,8	391,0	392,9	135,0	165,0	1,5	1,6	0,9	0,9	1,0	1,0	1,1	1,1	11,1	11,1	11,3	12,2	16,5	20,1														
ОБЕД																																																
Салат из моркови с изюмом	60	100	0,8	1,3	0,1	0,1	1,0	22,2	57,2	95,3	19,0	31,7	20,0	33,3	0,5	0,9	33,6	56,0	0,0	0,0	0,2	0,2	0,020	0,020	2,6	4,4	0,01	0,01	0,40	0,40	0,03	0,03	66	Могильный М.П.Тутелин В.А.2011г														
Рассольник ленинградский	200	250	1,9	2,3	4,4	5,2	13,3	15,6	98,0	122,5	10,0	12,0	0,7	0,9	45,4	56,7	0,0	0,0	1,9	2,4	0,140	0,180	6,7	8,4	0,05	0,07	19,00	20,70	0,75	0,94	0,00	0,00	96	Могильный М.П.Тутелин В.А.2011г														
Биточки куриные	90	100	7,0	8,7	6,9	8,4	6,2	8,1	114,4	143,0	34,8	46,4	20,0	27,0	0,5	1,0	131,5	175,3	14,6	19,5	0,4	0,5	0,160	0,220	4,5	6,0	0,10	0,13	7,80	8,70	24,00	30,00	294	Могильный М.П.Тутелин В.А.2011г														
Макарони отварные с овощами	150	180	5,5	6,5	4,2	5,1	33,3	40,0	196,3	235,5	16,0	16,0	1,2	1,2	90,0	90,0	92,0	92,0	4,0	4,0	0,240	0,240	2,4	2,4	0,08	0,08	4,60	4,60	0,00	0,00	0	0	0	0	205	Могильный М.П.Тутелин В.А.2011г												
Компот из смеси сухофруктов	180	200	0,6	0,7	0,1	0,1	28,8	32,0	119,5	132,8	28,8	32,5	7,7	8,5	0,6	0,7	21,1	23,4	0,0	0,0	0,5	0,5	0,036	0,040	0,6	0,7	0,0	0,0	0	0	0	0	0	0	0	349	Могильный М.П.Тутелин В.А.2011г											
Хлеб ржаной	50	70	2,8	3,4	0,5	0,6	13,9	17,4	69,4	86,7	21,8	27,3	15,3	18,3	0,6	0,9	2,4	3,0	0,0200	0,0030	0,0	0,0	0,160	0,260	0,6	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	15,5	20,0														
Хлеб из муки пшеничной	30	50																																														
Итого за прием	760	950	21,5	26,8	17,3	21,0	117,1	159,4	759,5	935,3	139,8	177,3	67,4	92,7	138,1	150,7	312,6	383,8	20,5	25,8	2,1	2,3	9,476	11,320	8,5	12,0	23,7	25,4	8,95	10,04	51,88	65,53			18	Для образовательных организаций Кучма,2016												
ПОЛДНИК																																																
Фрукты свежие апельсины	100	100	1,4	1,4	0,3	0,3	13,0	13,0	64,1	64,1	35,0	35,0	6,5	6,5	0,3	0,3	23,0	23,0	0,0	0,0	0,2	0,2	0,040	0,040	30,0	30,0	0,1	0,1	3,2	3,2	0,8	0,8																
Ватрушка с творогом	50	50	3,8	3,8	5,4	5,4	23,6	23,6	159,9	159,9	0,5	0,5	7,0	7,0	0,7	0,7	35,0	35,0	2,0	2,0	2,3	2,3	0,600	0,600	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	424	Могильный М.П.Тутелин В.А.2011г									
Кисломолочный напиток	180	200	5,2	5,8	2,9	3,2	7,6	8,4	91,8	102,0	223,2	248,0	12,6	14,0	0,2	0,2	75,6	84,0	36,0	40,0	0,0	0,0	0,036	0,040	0,5	0,6	0,3	0,3	1,6	1,8	3,6	4,0	386	Могильный М.П.Тутелин В.А.2011г														
Итого за прием	330	350	10,4	11,0	8,6	8,9	44,1	45,0	315,8	326,0	258,7	283,5	26,1	27,5	1,1	1,2	133,6	142,0	38,0	42,0	2,5	2,5	0,676	0,680	30,5	30,6	0,3	0,4	4,8	5,0	4,4	4,8																
Итого за день			53,5	59,6	55,5	67,8	249,2	292,5	1780,1	2041,0	623,2	686,7	148,1	174,9	250,0	262,7	837,2	918,7	193,5	232,8	6,1	6,4	11,052	12,900	40,0	43,6	1,0	1,2	25,07	27,24	73,52	90,86																

Наименование блюда	10 ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)																												№ ТК сборника	Сборник					
	Выход, г		Белок, г				Жиры, г				Углеводы, г				Энергетическая ценность		Минеральные вещества								Витамины										
	7-11л	12-18л	7-11л	12-18л	7-11л	12-18л	7-11л	12-18л	7-11л	12-18л	7-11л	12-18л	7-11л	12-18л	7-11л	12-18л	7-11л	12-18л	7-11л	12-18л	7-11л	12-18л	7-11л	12-18л	7-11л	12-18л	7-11л	12-18л							
ЗАВТРАК																																			
Каша гречневая молочная	200	200	7,1	7,1	9,5	9,5	25,4	25,4	215,1	215,1	180,9	180,9	64,2	64,2	1,7	1,7	197,9	197,9	36,6	36,6	0,2	0,2	0,1	0,1	0,9	0,9	0,2	0,2	14,5	14,5	37,6	50,1	191	Для обуч.образовательных организаций Куцма,2016	
Сыр (порциями)	10	10	2,3	2,3	3,0	4,5	0,0	0,0	35,8	35,8	22,0	22,0	3,5	3,5	0,1	0,1	54,0	54,0	26,0	26,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,4	16	Для обуч.образовательных организаций Куцма,2016	
Фрукты свежие по сезонности	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44,4	44,4	16,0	16,0	9,0	9,0	2,2	2,2	11,0	11,0	0,0	0,0	0,2	0,2	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,4	403	Для обуч.образовательных организаций Куцма,2016	
Какао-напиток на молоке	200	200	4,0	4,0	3,8	3,8	9,1	9,1	86,5	86,5	126,2	126,2	31,0	31,0	1,0	1,0	117,2	117,2	15,0	15,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0	10,0	0,0	0,0	2,0	2,0	0,1	0,1	415	Для обуч.образовательных организаций Куцма,2016	
Хлеб из муки пшеничной	60	60	4,5	4,5	1,7	1,7	30,8	30,8	157,0	157,0	14,1	14,1	7,8	7,8	0,7	0,7	50,4	50,4	0,0	0,0	1,0	1,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,4	15,5	18	Для обуч.образовательных организаций Куцма,2016	
Итого за прием	570	570	18,3	18,3	18,4	19,9	75,1	75,1	538,8	538,8	359,2	359,2	115,5	115,5	5,7	5,7	430,5	430,5	77,6	77,6	1,5	1,5	0,2	0,2	11,6	11,6	0,3	0,3	25,5	25,5	52,8	68,4			
ОБЕД																																			
Салат из сырых овощей	60	100	0,6	1,1	3,6	6,0	2,2	3,7	44,3	73,9	15,2	25,4	11,3	18,8	0,39	0,66	21,6	36,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,002	0,003	7,90	13,20	0,01	0,20	0,00	0,00	0,15	0,30	29	Могильной М.П.Тутелин В.А.,2011г	
Свекольник	200	250	1,3	1,6	3,9	4,9	2,8	8,6	73,0	91,3	42,0	52,5	9,0	12,0	0,88	1,10	37,0	46,2	0,0	0,0	1,9	2,4	0,040	0,060	8,74	10,93	0,03	0,04	19,30	20,40	0,32	0,41	81	Могильной М.П.Тутелин В.А.,2011г	
Гуляш	90	110	18,17	18,17	19,57	19,57	3,99	3,99	265,05	265,05	23,60	23,60	10,00	13,00	1,00	1,30	117,30	117,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,020	0,020	1,20	1,20	0,09	0,12	1,37	1,88	0,30	0,41	246	Могильной М.П.Тутелин В.А.,2011г	
Картофельное пюре	150	180	3,2	3,8	9,6	11,5	18,9	22,7	180,0	216,0	45,0	54,0	14,2	17,1	1,1	1,3	90,0	108,0	5,3	6,3	0,2	0,2	0,012	0,013	1,9	2,3	0,10	0,12	2,80	3,30	0,80	0,90	128	Могильной М.П.Тутелин В.А.,2011г	
Кисель	180	200	0,29	0,31	0,00	0,00	35,46	39,40	104,40	116,00	10,50	11,68	0,63	0,70	0,36	0,04	5,38	5,98	0,00	0,00	0,18	0,20	0,000	0,000	1,62	1,80	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	350	Могильной М.П.Тутелин В.А.,2011г
Хлеб из муки пшеничной	30	50	3,0	4,0	1,2	1,5	20,6	24,2	104,7	119,5	9,4	11,5	2,5	3,5	0,5	0,5	32,0	34,0	0,0	0,0	0,7	0,7	0,000	0,000	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,4	15,5	18	Для обуч.образовательных организаций Куцма,2016	
Хлеб ржаной	30	65	2,8	3,4	0,5	0,6	13,9	17,4	69,4	86,7	21,8	27,3	15,3	18,3	0,6	0,9	2,4	3,0	0,0200	0,0030	0,0	0,0	0,160	0,260	0,6	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	15,5	20,0			
Итого за прием	810	985	29,33	32,35	38,31	44,07	97,79	119,87	840,82	968,38	167,54	205,98	62,93	83,40	4,78	5,76	305,67	350,52	5,32	6,30	2,99	3,51	0,234	0,356	21,98	30,21	0,23	0,48	23,47	25,58	29,42	37,52			
ПОЛДНИК																																			
Салат картофельный с соевыми огурцами и зеленым горошком	60	100	0,65	1,09	3,60	6,04	2,26	3,77	44,30	73,90	15,20	25,42	5,40	9,00	0,40	0,66	21,30	35,62	0,00	0,00	0,33	0,55	0,018	0,030	7,80	13,00	0,04	0,08	1,08	1,80	2,28	3,83	42	Могильной М.П.Тутелин В.А.,2011г	
Хлеб ржаной	40	40	3,4	3,4	0,6	0,6	17,4	17,4	86,7	86,7	27,3	27,3	18,3	18,3	0,9	0,9	3,0	3,0	0,0030	0,0030	0,0	0,0	3,900	3,900	0,8	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	20,0	20,0			
Сок персиковый	200	200	1,0	1,0	0,2	0,2	18,8	20,2	77,1	85,7	36,0	40,0	9,0	10,0	0,4	0,4	32,4	36,0	0,0	0,0	1,4	1,6	0,036	0,040	7,2	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,2	389	Могильной М.П.Тутелин В.А.,2011г	
Итого за прием	300	340	5,05	5,52	4,38	6,86	38,46	41,34	208,13	246,31	78,50	92,72	32,70	37,30	1,66	1,96	56,70	74,66	0,00	0,00	1,77	2,15	3,954	3,970	15,80	21,78	0,04	0,08	1,08	1,80	22,48	24,03			
Итого за день			52,68	56,17	61,09	70,83	211,35	236,31	1587,78	1753,49	605,24	657,90	211,13	236,20	12,14	13,42	792,87	855,68	82,92	83,91	6,26	7,16	4,392	4,526	49,38	41,81	1,38	1,54	50,05	52,88	121,16	151,51			