

|                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>СОГЛАСОВАНО<br/>«    »    2021г<br/>Генеральный директор<br/>ООО «ПродФутСервис»<br/>Королева К. И.</p> |  <p>СОГЛАСОВАНО<br/>«    »    2021г<br/>Начальник Управления Образования<br/>Администрации городского округа Мытищи<br/>Костюнина С.А.</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Примерное 10-ти дневное меню для обучающихся 1-4 классов и 5-11 классов в  
общеобразовательных учреждениях городского округа Мытищи Московской области**

**Примерное 10-ти дневное меню для обучающихся 1-4 классов и 5-11 классов в  
общеобразовательных учреждениях городского округа Мытищи Московской области**

Меню приготавливаемых блюд  
Возрастная категория: 7-11 лет

| №<br>п/п             | Наименование                                                          | Выход | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетиче-<br>ская | Витамины |       |        |                    | Минеральные вещества |       |        |        | B2, мг | I, мкг | № по<br>сборнику | Наименование сборника                                                                   |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|----------|---------------------|----------|-------|--------|--------------------|----------------------|-------|--------|--------|--------|--------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
|                      |                                                                       | г     | г     | г     | г        | ккал                | B 1, мг  | C, мг | A, мкг | E мг, ток.<br>экв. | Ca, мг               | P, мг | Mg, мг | Fe, мг |        |        |                  |                                                                                         |
|                      |                                                                       |       |       |       |          |                     |          |       |        |                    |                      |       |        |        |        |        |                  |                                                                                         |
| День I (понедельник) |                                                                       |       |       |       |          |                     |          |       |        |                    |                      |       |        |        |        |        |                  |                                                                                         |
| Завтрак              |                                                                       |       |       |       |          |                     |          |       |        |                    |                      |       |        |        |        |        |                  |                                                                                         |
| 1                    | Макароны с сыром                                                      | 200   | 15,09 | 13,64 | 48,96    | 378,98              | 0,13     | 0,22  | 95,20  | 1,24               | 85,54                | 7,44  | 22,39  | 1,45   | 0,13   | 1,40   | 226              | Для обуч образовательных организаций<br>Кучма, 2016                                     |
| 2                    | Кофейный напиток злаковый 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<br>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<br>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<br>Кучма, 2016                                     |
|                      | Итого за завтрак:                                                     | 520   | 21,78 | 18,46 | 83,16    | 585,92              | 2,64     | 38,94 | 113,20 | 1,78               | 290,62               | 11,04 | 68,79  | 3,53   | 0,32   | 20,20  |                  |                                                                                         |
| Обед                 |                                                                       |       |       |       |          |                     |          |       |        |                    |                      |       |        |        |        |        |                  |                                                                                         |
| 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<br>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<br>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<br>Кучма, 2016                                     |
| 4                    | Напиток из плодов сухих (изюм)                                        | 200   | 0,37  | 0,08  | 24,51    | 100,25              | 0,02     | 0,00  | 0,08   | 0,08               | 13,22                | 20,64 | 6,72   | 0,52   | 0,01   | 0,00   | 160242           | Сборник рец блюд и кулин изд. для обуч.<br>образов. организ под ред. С.В. Маслова, 2015 |
| 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<br>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<br>Кучма, 2016                                     |
|                      | Итого за обед:                                                        | 760   | 33,56 | 32,10 | 101,74   | 830,05              | 0,40     | 23,99 | 85,09  | 4,93               | 201,30               | 43,19 | 93,43  | 6,11   | 0,34   | 18,92  |                  |                                                                                         |
| Полдник              |                                                                       |       |       |       |          |                     |          |       |        |                    |                      |       |        |        |        |        |                  |                                                                                         |
| 1                    | Котлеты рубленные мясные                                              | 90    | 13,41 | 12,98 | 11,57    | 216,70              | 0,06     | 0,00  | 0,00   | 1,62               | 11,62                | 11,72 | 16,82  | 1,98   | 0,10   | 4,41   | 302              | Для обуч образовательных<br>организаций Кучма, 2016                                     |
| 2                    | 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<br>организаций Кучма, 2016                                     |
| 3                    | Салат из моркови с растительным маслом<br>/ Кукуруза консервированная | 50    | 0,61  | 2,05  | 3,24     | 33,82               | 0,03     | 2,35  | 0,00   | 1,07               | 12,69                | 0,00  | 17,86  | 0,33   | 0,03   | 2,35   | 58               | Для обуч образовательных<br>организаций Кучма, 2016                                     |
| 4                    | Напиток клубничный                                                    | 200   | 0,01  | 0,04  | 12,83    | 51,75               | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 0,00               | 0,36                 | 0,00  | 0,00   | 0,04   | 0,00   | 0,00   | 476              | Для обуч образовательных организаций<br>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<br>Кучма, 2016                                     |
|                      | Итого за полдник:                                                     | 530   | 23,35 | 21,59 | 76,73    | 594,60              | 0,35     | 2,35  | 13,50  | 3,82               | 44,59                | 11,74 | 139,68 | 6,17   | 0,25   | 9,70   |                  |                                                                                         |
|                      | Итого за завтрак+обед:                                                | 1280  | 55,34 | 50,56 | 184,90   | 1415,97             | 3,03     | 62,94 | 198,29 | 6,71               | 491,92               | 54,23 | 162,22 | 9,64   | 0,66   | 39,12  |                  |                                                                                         |
|                      | Итого за обед+полдник:                                                | 1290  | 56,90 | 53,68 | 178,47   | 1424,65             | 0,75     | 26,34 | 98,59  | 8,74               | 245,89               | 54,93 | 233,12 | 12,28  | 0,59   | 28,62  |                  |                                                                                         |

Меню приготавливаемых блюд  
Возрастная категория: 7-11 лет

| Возрастная категория: 7-11 лет |                                          |       |       |       |          |                     |          |       |        |                    |                      |       |        |        |        |        |                  |                                                     |
|--------------------------------|------------------------------------------|-------|-------|-------|----------|---------------------|----------|-------|--------|--------------------|----------------------|-------|--------|--------|--------|--------|------------------|-----------------------------------------------------|
| №<br>п/п                       | Наименование                             | Выход | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетиче-<br>ская | Витамины |       |        |                    | Минеральные вещества |       |        |        | B2, мг | I, мкг | № по<br>сборнику | Наименование сборника                               |
|                                |                                          | г     | г     | г     | г        | ккал                | В 1, мг  | С, мг | А, мкг | Е мг, ток.<br>экв. | Са, мг               | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |        |        |                  |                                                     |
| День 2 (Вторник)               |                                          |       |       |       |          |                     |          |       |        |                    |                      |       |        |        |        |        |                  |                                                     |
| Завтрак                        |                                          |       |       |       |          |                     |          |       |        |                    |                      |       |        |        |        |        |                  |                                                     |
| 1                              | Каша пшенная                             | 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<br>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 обуч образовательных организаций<br>Кучма, 2016 |
| 4                              | Сыр (порциями)                           | 10    | 2,32  | 2,95  | 0,00     | 35,83               | 0,00     | 0,07  | 26,00  | 0,05               | 22,00                | 2,32  | 3,50   | 0,10   | 0,03   | 0,00   | 16               | Для обуч образовательных организаций<br>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<br>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<br>Кучма, 2016 |
|                                | Итого за завтрак:                        | 500   | 16,55 | 22,53 | 83,09    | 601,56              | 0,24     | 1,01  | 87,40  | 1,98               | 245,44               | 7,06  | 62,13  | 2,27   | 0,28   | 16,47  |                  |                                                     |
| Обед                           |                                          |       |       |       |          |                     |          |       |        |                    |                      |       |        |        |        |        |                  |                                                     |
| 1                              | Салат из свеклы 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<br>Кучма, 2016 |
| 2                              | Щи из свеж капусты со сметаной и курами  | 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<br>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<br>Кучма, 2016 |
| 4                              | Рис с овощами                            | 150   | 3,38  | 4,18  | 35,62    | 193,59              | 0,05     | 1,50  | 13,50  | 0,29               | 11,50                | 0,02  | 28,57  | 0,62   | 0,03   | 1,99   | 360              | Для обуч образовательных организаций<br>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<br>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<br>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<br>Кучма, 2016 |
|                                | Итого за обед:                           | 760   | 24,36 | 28,48 | 110,28   | 794,89              | 0,25     | 23,24 | 29,80  | 5,69               | 265,54               | 13,48 | 84,55  | 5,84   | 0,23   | 16,60  |                  |                                                     |
| Полдник                        |                                          |       |       |       |          |                     |          |       |        |                    |                      |       |        |        |        |        |                  |                                                     |
| 1                              | Рыба, запеченная с картофелем, по-русски | 200   | 20,65 | 12,12 | 25,72    | 294,48              | 0,21     | 10,13 | 55,40  | 3,22               | 374,84               | 17,39 | 57,08  | 1,54   | 0,23   | 114,03 | 249              | Для обуч образовательных организаций<br>Кучма, 2016 |
| 2                              | Огурцы консервированные без уксуса       | 40    | 0,32  | 0,04  | 0,68     | 4,36                | 0,01     | 2,00  | 0,00   | 0,04               | 9,20                 | 0,00  | 5,60   | 0,24   | 0,01   | 1,20   | 36               | Для обуч образовательных организаций<br>Кучма, 2016 |
| 3                              | 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                                                  |
| 4                              | Кисель ягодный (смородина)               | 200   | 0,17  | 0,06  | 14,08    | 57,56               | 0,00     | 16,00 | 0,00   | 0,11               | 10,62                | 0,00  | 4,96   | 0,23   | 0,01   | 0,16   | 430              | Для обуч образовательных организаций<br>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<br>организаций Кучма, 2016 |
|                                | Итого за полдник:                        | 520   | 27,13 | 15,92 | 86,20    | 596,82              | 0,30     | 28,13 | 57,40  | 5,09               | 414,56               | 17,39 | 79,44  | 3,16   | 0,27   | 115,39 |                  |                                                     |
|                                | Итого за завтрак+обед:                   | 1260  | 40,91 | 51,01 | 193,37   | 1396,45             | 0,49     | 24,24 | 117,20 | 7,67               | 510,98               | 20,54 | 146,68 | 8,11   | 0,52   | 33,07  |                  |                                                     |
|                                | Итого за обед+полдник:                   | 1280  | 51,50 | 44,40 | 196,48   | 1391,71             | 0,55     | 51,37 | 87,20  | 10,78              | 680,10               | 30,88 | 163,99 | 8,99   | 0,50   | 131,99 |                  |                                                     |



Меню приготавливаемых блюд  
Возрастная категория: 7-11 лет

| №<br>п/п       | Наименование                               | Выход | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетиче-<br>ская | Витамины |       |        |                    | Минеральные вещества |       |        |        | B2, мг | I, мкг | № по<br>сборнику | Наименование сборника                               |
|----------------|--------------------------------------------|-------|-------|-------|----------|---------------------|----------|-------|--------|--------------------|----------------------|-------|--------|--------|--------|--------|------------------|-----------------------------------------------------|
|                |                                            | г     | г     | г     | г        | ккал                | B 1, мг  | C, мг | A, мкг | E мг, ток.<br>экв. | Ca, мг               | P, мг | Mg, мг | Fe, мг |        |        |                  |                                                     |
|                |                                            |       |       |       |          |                     |          |       |        |                    |                      |       |        |        |        |        |                  |                                                     |
| 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<br>Кучма, 2016 |
| 2              | Соус вишневый                              | 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 обуч образовательных организаций<br>Кучма, 2016 |
| 3              | Чай                                        | 200   | 0,00  | 0,00  | 5,99     | 23,98               | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 0,00               | 3,65                 | 0,00  | 0,00   | 0,02   | 0,00   | 0,00   | 420              | Для обуч образовательных организаций<br>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<br>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 обуч образовательных организаций<br>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<br>Кучма, 2016 |
|                | Итого за завтрак:                          | 530   | 27,41 | 24,71 | 67,50    | 602,04              | 0,27     | 14,46 | 105,01 | 1,23               | 316,97               | 23,57 | 50,33  | 3,50   | 0,42   | 6,04   |                  |                                                     |
| 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<br>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<br>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<br>Кучма, 2016 |
| 4              | Компот из зам. ягод (смородина)            | 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<br>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<br>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<br>Кучма, 2016 |
|                | Итого за обед:                             | 760   | 27,02 | 42,29 | 93,49    | 862,66              | 0,40     | 48,72 | 35,04  | 11,72              | 501,33               | 13,55 | 101,13 | 6,75   | 0,29   | 19,97  |                  |                                                     |
| Полдник        |                                            |       |       |       |          |                     |          |       |        |                    |                      |       |        |        |        |        |                  |                                                     |
| 1              | Говядина тушеная с картофелем              | 200   | 13,43 | 13,36 | 26,35    | 279,38              | 0,19     | 13,45 | 0,00   | 2,71               | 28,86                | 9,85  | 40,65  | 2,59   | 0,17   | 9,41   | 279              | Для обуч образовательных организаций<br>Кучма, 2016 |
| 2              | Компот из ягод быстрозамороженных (клюква) | 200   | 0,08  | 0,03  | 8,58     | 34,94               | 0,00     | 2,40  | 0,00   | 0,16               | 2,48                 | 0,00  | 2,40   | 0,12   | 0,00   | 0,00   | 479              | Для обуч образовательных организаций<br>Кучма, 2016 |
| 3              | Салат из свеклы 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<br>Кучма, 2016 |
| 4              | Хлеб из муки пшеничной                     | 60    | 4,50  | 1,74  | 30,84    | 157,02              | 0,07     | 0,00  | 0,00   | 1,02               | 14,10                | 0,00  | 7,80   | 0,72   | 0,02   | 0,00   | 18               | Для обуч образовательных организаций<br>Кучма, 2016 |
|                | Итого за полдник:                          | 520   | 18,32 | 17,31 | 67,59    | 499,46              | 0,26     | 17,92 | 0,00   | 4,86               | 53,08                | 9,85  | 55,39  | 3,72   | 0,20   | 10,85  |                  |                                                     |
|                | Итого за завтрак+обед:                     | 1290  | 54,44 | 67,00 | 160,99   | 1464,69             | 0,67     | 63,18 | 140,05 | 12,95              | 818,31               | 37,11 | 151,45 | 10,25  | 0,72   | 26,01  |                  |                                                     |
|                | Итого за обед+полдник:                     | 1280  | 45,34 | 59,60 | 161,08   | 1362,12             | 0,66     | 66,63 | 35,04  | 16,58              | 554,42               | 23,40 | 156,52 | 10,47  | 0,49   | 30,82  |                  |                                                     |

Меню приготавливаемых блюд  
Возрастная категория: 7-11 лет

| №<br>п/п         | Наименование                                  | Выход | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетиче-<br>ская | Витамины |       |        |                    | Минеральные вещества |        |        |        | B2, мг | I, мкг | № по<br>сборнику | Наименование сборника                                                                  |
|------------------|-----------------------------------------------|-------|-------|-------|----------|---------------------|----------|-------|--------|--------------------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
|                  |                                               | г     | г     | г     | г        | ккал                | B 1, мг  | C, мг | A, мкг | E мг, ток.<br>экв. | Ca, мг               | P, мг  | Mg, мг | Fe, мг |        |        |                  |                                                                                        |
|                  |                                               |       |       |       |          |                     |          |       |        |                    |                      |        |        |        |        |        |                  |                                                                                        |
| 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<br>Кучма, 2016                                    |
| 2                | Кофейный напиток злаковый 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<br>Кучма, 2016                                    |
| 3                | 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                                                                                     |
| 4                | Булочка с изюмом или Выпечка п/п              | 50    | 4,43  | 3,77  | 26,53    | 157,74              | 0,06     | 0,08  | 10,10  | 0,60               | 27,89                | 1,01   | 8,54   | 0,60   | 0,06   | 2,85   | 551              | Для обуч образовательных организаций<br>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<br>Кучма, 2016                                    |
|                  | Итого за завтрак:                             | 510   | 19,46 | 17,87 | 121,75   | 725,92              | 2,60     | 1,40  | 57,10  | 2,19               | 335,10               | 7,63   | 86,83  | 3,81   | 0,39   | 31,63  |                  |                                                                                        |
| Обед             |                                               |       |       |       |          |                     |          |       |        |                    |                      |        |        |        |        |        |                  |                                                                                        |
| 1                | Салат из свежей капусты / из квашеной капусты | 60    | 0,00  | 2,00  | 1,00     | 21,98               | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 0,88               | 0,03                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 56/57            | Для обуч образовательных организаций<br>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<br>Кучма, 2016                                    |
| 3                | Фрикадельки мясные                            | 30    | 6,39  | 5,28  | 3,20     | 85,82               | 0,03     | 0,30  | 0,00   | 0,24               | 6,50                 | 5,92   | 8,08   | 0,97   | 0,06   | 2,74   | 308              | Для обуч образовательных организаций<br>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<br>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<br>Кучма, 2016                                    |
| 6                | Компот из плодов сушеных                      | 200   | 0,50  | 0,00  | 14,80    | 61,60               | 0,00     | 0,60  | 120,00 | 0,00               | 14,00                | 23,00  | 11,00  | 360,00 | 0,00   | 0,00   | 455              | Сборник для предп.общест.питания при<br>общеобразов.школах - Хлебпродинформ,<br>2004 г |
| 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<br>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<br>Кучма, 2016                                    |
|                  | Итого за обед:                                | 790   | 34,15 | 19,08 | 98,65    | 703,30              | 0,46     | 23,68 | 148,13 | 4,89               | 549,65               | 45,95  | 118,31 | 365,17 | 0,37   | 155,59 |                  |                                                                                        |
| Полдник          |                                               |       |       |       |          |                     |          |       |        |                    |                      |        |        |        |        |        |                  |                                                                                        |
| 1                | Котлеты рубленные из птицы                    | 90    | 15,40 | 14,40 | 12,40    | 241,10              | 0,10     | 1,10  | 44,10  | 1,40               | 15,80                | 123,10 | 14,40  | 1,30   | 0,10   | 3,80   | 318              | Для обуч образовательных организаций<br>Кучма, 2016                                    |
| 2                | Изделия макаронные отварные                   | 150   | 5,80  | 4,40  | 37,00    | 211,00              | 0,10     | 0,00  | 13,50  | 0,80               | 11,60                | 46,80  | 8,50   | 0,90   | 0,00   | 1,20   | 340              | Для обуч образовательных организаций<br>Кучма, 2016                                    |
| 3                | Соус томатный                                 | 40    | 0,30  | 2,80  | 1,70     | 33,70               | 0,00     | 1,40  | 10,20  | 0,10               | 2,00                 | 4,70   | 2,30   | 0,10   | 0,00   | 0,40   | 363              | Для обуч образовательных организаций<br>Кучма, 2016                                    |
| 2                | Напиток яблочный                              | 200   | 0,06  | 0,06  | 7,37     | 30,19               | 0,00     | 1,40  | 0,00   | 0,03               | 2,42                 | 0,00   | 1,26   | 0,33   | 0,00   | 0,28   | 481              | Для обуч образовательных<br>организаций Кучма, 2016                                    |
| 3                | 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<br>Кучма, 2016                                    |
|                  | Итого за полдник:                             | 500   | 23,06 | 22,24 | 68,75    | 568,33              | 0,23     | 3,90  | 67,80  | 2,67               | 36,52                | 174,60 | 29,06  | 2,87   | 0,11   | 5,68   |                  |                                                                                        |
|                  | Итого за завтрак+обед:                        | 1300  | 53,62 | 36,94 | 220,40   | 1429,21             | 3,06     | 25,08 | 205,23 | 7,08               | 884,75               | 53,59  | 205,14 | 368,99 | 0,76   | 187,22 |                  |                                                                                        |
|                  | Итого за обед+полдник:                        | 1290  | 57,21 | 41,31 | 167,40   | 1271,63             | 0,68     | 27,58 | 215,93 | 7,55               | 586,17               | 220,55 | 147,37 | 368,04 | 0,48   | 161,27 |                  |                                                                                        |

Меню приготавливаемых блюд  
Возрастная категория: 7-11 лет

| Возрастная категория: 7-11 лет |                                                 |         |        |        |          |                |          |        |        |                 |                      |        |        |        |        |        |                  |                                                  |  |
|--------------------------------|-------------------------------------------------|---------|--------|--------|----------|----------------|----------|--------|--------|-----------------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|------------------|--------------------------------------------------|--|
| №<br>п/п                       | Наименование                                    | Выход   | Белки  | Жиры   | Углеводы | Энергетическая | Витамины |        |        |                 | Минеральные вещества |        |        |        | B2, мг | I, мкг | № по<br>сборнику | Наименование сборника                            |  |
|                                |                                                 | г       | г      | г      | г        | ккал           | B 1, мг  | C, мг  | A, мкг | E мг, ток. экв. | Ca, мг               | P, мг  | Mg, мг | Fe, мг |        |        |                  |                                                  |  |
| 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 |  |
|                                | Итого за завтрак:                               | 500     | 31,14  | 35,89  | 69,92    | 727,73         | 0,21     | 0,47   | 98,03  | 3,40            | 216,58               | 23,62  | 46,89  | 5,15   | 0,76   | 31,22  |                  |                                                  |  |
| Обед                           |                                                 |         |        |        |          |                |          |        |        |                 |                      |        |        |        |        |        |                  |                                                  |  |
| 1                              | Салат Мозайка                                   | 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, курами и 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                              | Бефстроганов из сердца гов. отварного           | 90      | 15,61  | 5,94   | 5,27     | 136,97         | 0,34     | 3,92   | 31,52  | 0,09            | 74,83                | 189,86 | 26,00  | 4,43   | 0,71   | 2,64   | 275              | 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 |  |
|                                | Итого за обед:                                  | 760     | 30,67  | 25,18  | 106,97   | 777,23         | 0,73     | 23,17  | 55,93  | 5,82            | 307,53               | 192,38 | 176,66 | 11,55  | 0,96   | 18,95  |                  |                                                  |  |
| Полдник                        |                                                 |         |        |        |          |                |          |        |        |                 |                      |        |        |        |        |        |                  |                                                  |  |
| 1                              | Оладьи из муки пшеничной                        | 125     | 8,90   | 8,63   | 52,34    | 322,39         | 0,13     | 0,21   | 5,14   | 3,80            | 62,02                | 99,25  | 16,64  | 1,00   | 0,09   | 4,80   | 497              | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |  |
| 2                              | Молоко сгущенное с сахаром                      | 30      | 2,16   | 2,55   | 16,65    | 98,40          | 0,02     | 0,30   | 12,60  | 0,06            | 95,10                | 65,70  | 10,20  | 0,06   | 0,11   | 2,70   |                  | ПП                                               |  |
| 3                              | Масло сливочное                                 | 10      | 0,08   | 8,25   | 0,08     | 74,89          | 0,00     | 0,00   | 30,00  | 0,10            | 1,20                 | 0,05   | 0,00   | 0,02   | 0,01   | 0,90   | 13               | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |  |
| 4                              | 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 |  |
| 5                              | Компот из плодов свежих (дымон)                 | 200     | 0,13   | 0,01   | 22,40    | 90,22          | 0,01     | 5,60   | 0,00   | 0,03            | 6,26                 | 0,00   | 1,68   | 0,15   | 0,00   | 0,00   | 450              | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |  |
| 6                              | Хлеб из муки пшеничной                          | 20      | 1,50   | 0,58   | 10,28    | 52,34          | 0,02     | 0,00   | 0,00   | 0,34            | 4,70                 | 0,00   | 2,60   | 0,24   | 0,01   | 0,00   | 18               | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |  |
|                                | Итого за полдник:                               | 485     | 13,57  | 20,22  | 109,25   | 673,25         | 0,23     | 44,11  | 47,74  | 4,53            | 204,28               | 165,00 | 42,12  | 1,57   | 0,25   | 8,40   |                  |                                                  |  |
|                                | Итого за завтрак+обед:                          | 1260    | 61,82  | 61,07  | 176,89   | 1504,96        | 0,94     | 23,64  | 153,96 | 9,22            | 524,10               | 216,00 | 223,55 | 16,70  | 1,72   | 50,17  |                  |                                                  |  |
|                                | Итого за обед+полдник:                          | 1245    | 44,24  | 45,41  | 216,23   | 1450,47        | 0,96     | 67,28  | 103,67 | 10,35           | 511,80               | 357,38 | 218,77 | 13,12  | 1,22   | 27,35  |                  |                                                  |  |
|                                | Итого за завтрак+обед за 5 дней:                | 6390,00 | 266,11 | 266,58 | 936,55   | 7211,28        | 8,20     | 199,08 | 814,72 | 43,62           | 3230,05              | 381,47 | 889,04 | 413,67 | 4,37   | 335,60 |                  |                                                  |  |
|                                | Итого за обед+полдник за 5 дней:                | 6385,00 | 255,18 | 244,40 | 919,65   | 6900,58        | 3,61     | 239,20 | 540,43 | 54,00           | 2578,39              | 687,13 | 919,77 | 412,90 | 3,29   | 380,06 |                  |                                                  |  |

Меню приготавливаемых блюд  
Возрастная категория: 7-11 лет

| №<br>п/п               | Наименование                            | Выход | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетиче-<br>ская | Витамины |       |         |                    | Минеральные вещества |       |        |        | B2, мг | I, мкг | № по<br>сборнику | Наименование сборника                               |
|------------------------|-----------------------------------------|-------|-------|-------|----------|---------------------|----------|-------|---------|--------------------|----------------------|-------|--------|--------|--------|--------|------------------|-----------------------------------------------------|
|                        |                                         | г     | г     | г     | г        | ккал                | В 1, мг  | С, мг | А, мкг  | Е мг, ток.<br>экв. | Са, мг               | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |        |        |                  |                                                     |
|                        |                                         |       |       |       |          |                     |          |       |         |                    |                      |       |        |        |        |        |                  |                                                     |
| День 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<br>Кучма, 2016 |
| 2                      | Кофейный напиток злаковый 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<br>Кучма, 2016 |
| 3                      | Творог для детского питания             | 50    | 9,00  | 4,50  | 1,50     | 84,50               | 0,02     | 0,25  | 25,00   | 0,10               | 82,00                | 9,00  | 11,50  | 0,20   | 0,14   | 0,00   | ПП               | 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<br>Кучма, 2016 |
| Итого за завтрак:      |                                         | 510   | 22,06 | 19,91 | 69,55    | 547,66              | 2,61     | 1,31  | 75,65   | 1,51               | 343,20               | 14,35 | 85,32  | 3,46   | 0,41   | 25,82  |                  |                                                     |
| 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<br>Кучма, 2016 |
| 2                      | Щи из свеж капусты со сметаной и курами | 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<br>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<br>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<br>Кучма, 2016 |
| 5                      | Компот из плодов свежих (лимон)         | 200   | 0,13  | 0,01  | 22,40    | 90,22               | 0,01     | 5,60  | 0,00    | 0,03               | 6,26                 | 0,00  | 1,68   | 0,15   | 0,00   | 0,00   | 450              | Для обуч образовательных организаций<br>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<br>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<br>Кучма, 2016 |
| Итого за обед:         |                                         | 760   | 24,17 | 19,61 | 85,98    | 617,07              | 0,51     | 60,23 | 3928,28 | 2,76               | 617,28               | 15,44 | 89,25  | 8,59   | 1,72   | 29,36  |                  |                                                     |
| Полдник                |                                         |       |       |       |          |                     |          |       |         |                    |                      |       |        |        |        |        |                  |                                                     |
| 1                      | Залеканка со свежими плодами            | 200   | 9,17  | 13,92 | 47,89    | 353,53              | 0,22     | 3,70  | 46,01   | 0,35               | 146,23               | 3,36  | 52,43  | 2,21   | 0,17   | 12,88  | 208              | Для обуч образовательных организаций<br>Кучма, 2016 |
| 2                      | Булочка "Любимая"                       | 50    | 4,41  | 3,76  | 24,36    | 148,98              | 0,06     | 0,08  | 10,11   | 0,59               | 26,18                | 1,02  | 7,56   | 0,53   | 0,06   | 2,88   | 544              | Для обуч образовательных организаций<br>Кучма, 2016 |
| 3                      | Напиток клубничный                      | 200   | 0,01  | 0,04  | 12,83    | 51,75               | 0,00     | 0,00  | 0,00    | 0,00               | 0,36                 | 0,00  | 0,00   | 0,04   | 0,00   | 0,00   | 476              | Для обуч образовательных организаций<br>Кучма, 2016 |
| 4                      | Хлеб из муки пшеничной                  | 60    | 4,50  | 1,74  | 30,84    | 157,02              | 0,07     | 0,00  | 0,00    | 1,02               | 14,10                | 0,00  | 7,80   | 0,72   | 0,02   | 0,00   | 18               | Для обуч образовательных организаций<br>Кучма, 2016 |
| Итого за полдник:      |                                         | 510   | 18,09 | 19,47 | 115,92   | 711,27              | 0,35     | 3,78  | 56,11   | 1,96               | 186,87               | 4,38  | 67,79  | 3,49   | 0,24   | 15,75  |                  |                                                     |
| Итого за завтрак+обед: |                                         | 1270  | 46,23 | 39,52 | 155,53   | 1164,73             | 3,12     | 61,54 | 4003,92 | 4,27               | 960,49               | 29,79 | 174,58 | 12,06  | 2,13   | 55,18  |                  |                                                     |
| Итого за обед+полдник: |                                         | 1270  | 42,25 | 39,08 | 201,90   | 1328,35             | 0,86     | 64,01 | 3984,39 | 4,72               | 804,15               | 19,82 | 157,05 | 12,09  | 1,96   | 45,11  |                  |                                                     |

Меню приготавливаемых блюд  
Возрастная категория: 7-11 лет

| № п/п            | Наименование                          | Выход | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетическая ккал | Витамины |       |        |                 | Минеральные вещества |       |        |        | B2, мг | I, мкг | № по сборнику | Наименование сборника                                                                   |
|------------------|---------------------------------------|-------|-------|-------|----------|---------------------|----------|-------|--------|-----------------|----------------------|-------|--------|--------|--------|--------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
|                  |                                       | г     | г     | г     | г        |                     | В I, мг  | C, мг | A, мкг | E мг, ток. экв. | Ca, мг               | P, мг | Mg, мг | Fe, мг |        |        |               |                                                                                         |
| День 7 (вторник) |                                       |       |       |       |          |                     |          |       |        |                 |                      |       |        |        |        |        |               |                                                                                         |
| Завтрак          |                                       |       |       |       |          |                     |          |       |        |                 |                      |       |        |        |        |        |               |                                                                                         |
| 1                | Каша пшенная                          | 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                | Булочка творожная или Выпечка п/п     | 50    | 6,20  | 3,71  | 21,50    | 144,15              | 0,07     | 0,14  | 9,01   | 0,98            | 50,20                | 3,51  | 9,42   | 0,49   | 0,08   | 2,08   | 559           | 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                | Кофейный напиток из цикория с молоком | 200   | 3,90  | 3,84  | 13,67    | 104,86              | 0,02     | 0,72  | 18,00  | 0,00            | 145,38               | 3,60  | 16,80  | 0,14   | 0,16   | 10,80  | 419           | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016                                        |
| 5                | Хлеб из муки пшеничной                | 40    | 3,00  | 1,16  | 20,56    | 104,68              | 0,04     | 0,00  | 0,00   | 0,68            | 9,40                 | 0,00  | 5,20   | 0,48   | 0,01   | 0,00   | 18            | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016                                        |
|                  | Итого за завтрак:                     | 500   | 21,17 | 16,73 | 83,26    | 568,28              | 0,28     | 1,38  | 70,41  | 1,82            | 328,87               | 11,72 | 70,55  | 2,12   | 0,39   | 21,25  |               |                                                                                         |
| 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 картофельный с консервами рыбными | 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                | Напиток из плодов сухих (изюм)        | 200   | 0,37  | 0,08  | 24,51    | 100,25              | 0,02     | 0,00  | 0,08   | 0,08            | 13,22                | 20,64 | 6,72   | 0,52   | 0,01   | 0,00   | 160242        | Сборник рец блюд и кулин. изд. для обуч. образов. организ. под ред. С. В. Маслова, 2015 |
| 6                | Хлеб из муки пшеничной                | 20    | 1,50  | 0,58  | 10,28    | 52,34               | 0,02     | 0,00  | 0,00   | 0,34            | 4,70                 | 0,00  | 2,60   | 0,24   | 0,01   | 0,00   | 18            | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016                                        |
| 7                | Хлеб ржано-пшеничный                  | 40    | 2,24  | 0,44  | 19,76    | 91,96               | 0,04     | 0,00  | 0,00   | 0,36            | 100,00               | 0,00  | 10,00  | 1,24   | 0,01   | 4,00   | 19            | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016                                        |
|                  | Итого за обед:                        | 760   | 32,51 | 29,10 | 120,72   | 874,80              | 0,36     | 14,14 | 25,38  | 6,94            | 267,45               | 39,08 | 92,12  | 6,45   | 0,28   | 13,99  |               |                                                                                         |
| Полдник          |                                       |       |       |       |          |                     |          |       |        |                 |                      |       |        |        |        |        |               |                                                                                         |
| 1                | Рагу из мяса птицы (курица)           | 200   | 22,27 | 20,54 | 25,04    | 374,05              | 0,21     | 14,19 | 60,84  | 2,13            | 46,68                | 18,77 | 49,66  | 2,70   | 0,23   | 11,40  | 334           | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016                                        |
| 2                | 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                                        |
| 3                | Напиток вишневый                      | 200   | 0,10  | 0,02  | 9,26     | 37,66               | 0,00     | 1,80  | 0,00   | 0,04            | 4,68                 | 0,00  | 3,12   | 0,08   | 0,00   | 0,24   | 474           | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016                                        |
| 4                | Хлеб из муки пшеничной                | 40    | 3,00  | 1,16  | 20,56    | 104,68              | 0,04     | 0,00  | 0,00   | 0,68            | 9,40                 | 0,00  | 5,20   | 0,48   | 0,01   | 0,00   | 18            | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016                                        |
|                  | Итого за полдник:                     | 500   | 25,84 | 21,78 | 55,88    | 522,93              | 0,27     | 18,99 | 60,84  | 2,91            | 74,56                | 18,77 | 66,38  | 3,63   | 0,26   | 13,44  |               |                                                                                         |
|                  | Итого за завтрак+обед:                | 1260  | 53,67 | 45,83 | 203,98   | 1443,08             | 0,64     | 15,52 | 95,79  | 8,75            | 596,32               | 50,80 | 162,67 | 8,57   | 0,68   | 35,24  |               |                                                                                         |
|                  | Итого за обед+полдник:                | 1260  | 58,35 | 50,88 | 176,61   | 1397,73             | 0,63     | 33,13 | 86,22  | 9,85            | 342,01               | 57,85 | 158,50 | 10,07  | 0,54   | 27,43  |               |                                                                                         |

Меню приготавливаемых блюд  
Возрастная категория: 7-11 лет

| № п/п          | Наименование                          | Выход | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетическая | Витамины |       |        |                 | Минеральные вещества |        |        |        | B2, мг | I, мкг | № по сборнику | Наименование сборника                            |
|----------------|---------------------------------------|-------|-------|-------|----------|----------------|----------|-------|--------|-----------------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|---------------|--------------------------------------------------|
|                |                                       | г     | г     | г     | г        | ккал           | B 1, мг  | C, мг | A, мкг | E мг, ток. экв. | Ca, мг               | P, мг  | Mg, мг | Fe, мг |        |        |               |                                                  |
| 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 из цикория с молоком | 200   | 3,90  | 3,84  | 13,67    | 104,86         | 0,02     | 0,72  | 18,00  | 0,00            | 145,38               | 3,60   | 16,80  | 0,14   | 0,16   | 10,80  | 419           | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| 3              | Сыр (порциями)                        | 30    | 6,96  | 8,85  | 0,00     | 107,49         | 0,01     | 0,21  | 78,00  | 0,15            | 66,00                | 6,96   | 10,50  | 0,30   | 0,09   | 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 обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| 5              | Хлеб из муки пшеничной                | 60    | 4,50  | 1,74  | 30,84    | 157,02         | 0,07     | 0,00  | 0,00   | 1,02            | 14,10                | 0,00   | 7,80   | 0,72   | 0,02   | 0,00   | 18            | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
|                | Итого за завтрак:                     | 500   | 21,58 | 29,63 | 87,95    | 704,75         | 0,16     | 1,53  | 153,00 | 1,49            | 353,30               | 13,63  | 71,39  | 1,75   | 0,43   | 21,68  |               |                                                  |
| Обед           |                                       |       |       |       |          |                |          |       |        |                 |                      |        |        |        |        |        |               |                                                  |
| 1              | Салат из свеклы 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              | Рассольник ленинградский со сметаной  | 200   | 1,94  | 2,76  | 13,68    | 87,31          | 0,09     | 7,41  | 3,00   | 1,05            | 36,18                | 0,11   | 20,95  | 0,78   | 0,06   | 4,09   | 122           | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| 3              | Котлеты рубленные из птицы            | 90    | 15,40 | 14,40 | 12,40    | 241,10         | 0,10     | 1,10  | 44,10  | 1,40            | 15,80                | 123,10 | 14,40  | 1,30   | 0,10   | 3,80   | 318           | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| 4              | Капуста тушеная                       | 150   | 3,21  | 6,18  | 11,14    | 113,03         | 0,06     | 48,30 | 0,00   | 2,90            | 291,80               | 64,15  | 32,96  | 1,19   | 0,08   | 5,61   | 343           | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| 5              | Компот из зам. ягод (вишня)           | 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 |
| 6              | Хлеб из муки пшеничной                | 20    | 1,50  | 0,58  | 10,28    | 52,34          | 0,02     | 0,00  | 0,00   | 0,34            | 4,70                 | 0,00   | 2,60   | 0,24   | 0,01   | 0,00   | 18            | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| 7              | Хлеб ржано-пшеничный                  | 40    | 2,24  | 0,44  | 19,76    | 91,96          | 0,04     | 0,00  | 0,00   | 0,36            | 100,00               | 0,00   | 10,00  | 1,24   | 0,01   | 4,00   | 19            | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
|                | Итого за обед:                        | 760   | 24,70 | 26,58 | 89,79    | 697,49         | 0,33     | 61,88 | 47,10  | 7,22            | 459,52               | 187,36 | 88,46  | 5,21   | 0,27   | 18,95  |               |                                                  |
| Полдник        |                                       |       |       |       |          |                |          |       |        |                 |                      |        |        |        |        |        |               |                                                  |
| 1              | Оладьи из муки пшеничной              | 125   | 8,90  | 8,63  | 52,34    | 322,39         | 0,13     | 0,21  | 5,14   | 3,80            | 62,02                | 99,25  | 16,64  | 1,00   | 0,09   | 4,80   | 497           | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
|                | Молоко сгущенное с сахаром            | 30    | 2,16  | 2,55  | 16,65    | 98,40          | 0,02     | 0,30  | 12,60  | 0,06            | 95,10                | 65,70  | 10,20  | 0,06   | 0,11   | 2,70   |               | ПП                                               |
| 2              | 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 |
| 3              | Сок фруктовый                         | 200   | 2,00  | 0,20  | 20,20    | 90,60          | 0,02     | 4,00  | 0,00   | 0,20            | 14,00                | 0,00   | 8,00   | 2,80   | 0,02   | 0,00   | 484           | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| 4              | Хлеб из муки пшеничной                | 60    | 4,50  | 1,74  | 30,84    | 157,02         | 0,07     | 0,00  | 0,00   | 1,02            | 14,10                | 0,00   | 7,80   | 0,72   | 0,02   | 0,00   | 18            | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
|                | Итого за полдник:                     | 515   | 17,96 | 13,52 | 129,83   | 712,81         | 0,26     | 14,51 | 17,74  | 5,28            | 201,22               | 164,95 | 51,64  | 6,78   | 0,26   | 9,50   |               |                                                  |
|                | Итого за завтрак+обед:                | 1260  | 46,28 | 56,21 | 177,74   | 1402,25        | 0,48     | 63,41 | 200,10 | 8,71            | 812,82               | 200,99 | 159,85 | 6,97   | 0,70   | 40,63  |               |                                                  |
|                | Итого за обед+полдник:                | 1275  | 42,66 | 40,10 | 219,63   | 1410,31        | 0,59     | 76,38 | 64,84  | 12,50           | 660,74               | 352,31 | 140,09 | 11,99  | 0,53   | 28,45  |               |                                                  |

Меню приготавливаемых блюд  
Возрастная категория: 7-11 лет

| №<br>п/п               | Наименование                     | Выход | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетиче-<br>ская<br>ккал | Витамины |       |        |                    | Минеральные вещества |       |        |        | B2, мг | I, мкг | № по<br>сборнику | Наименование сборника                                                                  |
|------------------------|----------------------------------|-------|-------|-------|----------|-----------------------------|----------|-------|--------|--------------------|----------------------|-------|--------|--------|--------|--------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
|                        |                                  | г     | г     | г     | г        |                             | B 1, мг  | C, мг | A, мкг | E мг, ток.<br>экв. | Ca, мг               | P, мг | Mg, мг | Fe, мг |        |        |                  |                                                                                        |
| День 9 (четверг)       |                                  |       |       |       |          |                             |          |       |        |                    |                      |       |        |        |        |        |                  |                                                                                        |
| Завтрак                |                                  |       |       |       |          |                             |          |       |        |                    |                      |       |        |        |        |        |                  |                                                                                        |
| 1                      | Омлет                            | 200   | 20,88 | 22,47 | 3,90     | 301,37                      | 0,12     | 0,36  | 21,15  | 0,94               | 157,05               | 20,87 | 26,49  | 3,83   | 0,74   | 35,76  | 232              | Для обуч образовательных организаций<br>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<br>Кучма, 2016                                    |
| 3                      | Булочка с изюмом или Выпечка п/п | 50    | 4,43  | 3,77  | 26,53    | 157,74                      | 0,06     | 0,08  | 10,10  | 0,60               | 27,89                | 1,01  | 8,54   | 0,60   | 0,06   | 2,85   | 551              | Для обуч образовательных организаций<br>Кучма, 2016                                    |
| 4                      | Хлеб из муки пшеничной           | 60    | 4,50  | 1,74  | 30,84    | 157,02                      | 0,07     | 0,00  | 0,00   | 1,02               | 14,10                | 0,00  | 7,80   | 0,72   | 0,02   | 0,00   | 18               | Для обуч образовательных организаций<br>Кучма, 2016                                    |
| Итого за завтрак:      |                                  | 510   | 29,81 | 27,98 | 67,27    | 640,10                      | 0,25     | 0,44  | 31,25  | 2,56               | 202,69               | 21,88 | 42,83  | 5,17   | 0,82   | 38,61  |                  |                                                                                        |
| Обед                   |                                  |       |       |       |          |                             |          |       |        |                    |                      |       |        |        |        |        |                  |                                                                                        |
| 1                      | 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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>Кучма, 2016                                    |
| Итого за обед:         |                                  | 760   | 25,87 | 31,59 | 117,02   | 855,87                      | 0,25     | 16,18 | 59,60  | 7,56               | 168,16               | 14,71 | 80,52  | 5,11   | 0,21   | 11,68  |                  |                                                                                        |
| Полдник                |                                  |       |       |       |          |                             |          |       |        |                    |                      |       |        |        |        |        |                  |                                                                                        |
| 1                      | Биточки рубленые куриные         | 90    | 16,09 | 14,21 | 13,41    | 245,93                      | 0,08     | 1,26  | 47,34  | 0,97               | 41,92                | 14,26 | 17,46  | 1,30   | 0,13   | 5,79   | 309              | Для обуч образовательных организаций<br>Кучма, 2016                                    |
| 2                      | 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<br>Кучма, 2016                                    |
| 3                      | Кукуруза консервированная        | 40    | 4,12  | 1,96  | 24,00    | 130,12                      | 0,15     | 0,00  | 0,00   | 0,52               | 40,00                | 0,00  | 41,60  | 1,48   | 0,06   | 2,08   | 29               | Для обуч образовательных организаций<br>Кучма, 2016                                    |
| 4                      | Компот из плодов сушеных         | 200   | 0,50  | 0,00  | 14,80    | 61,60                       | 0,00     | 0,60  | 120,00 | 0,00               | 14,00                | 23,00 | 11,00  | 360,00 | 0,00   | 0,00   | 455              | Сборник для предп.общест.питания при<br>общеобразов.школах - Хлебпродинформ,<br>2004 г |
| 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<br>Кучма, 2016                                    |
| Итого за полдник:      |                                  | 500   | 25,49 | 21,70 | 84,48    | 635,56                      | 0,41     | 14,82 | 184,22 | 2,00               | 147,61               | 37,95 | 105,30 | 364,21 | 0,33   | 16,71  |                  |                                                                                        |
| Итого за завтрак+обед: |                                  | 1270  | 55,68 | 59,56 | 184,29   | 1495,97                     | 0,49     | 16,62 | 90,85  | 10,11              | 370,85               | 36,59 | 123,35 | 10,28  | 1,02   | 50,29  |                  |                                                                                        |
| Итого за обед+полдник: |                                  | 1260  | 51,36 | 53,29 | 201,50   | 1491,42                     | 0,65     | 31,00 | 243,82 | 9,56               | 315,77               | 52,66 | 185,82 | 369,32 | 0,54   | 28,39  |                  |                                                                                        |



Меню приготавливаемых блюд  
Возрастная категория: 7-11 лет

| №<br>п/п          | Наименование                                 | Выход | Белки  | Жиры   | Углеводы | Энергетиче-<br>ская | Витамины |        |         |                    | Минеральные вещества |         |         |        | B2, мг | I, мкг | № по<br>сборнику | Наименование сборника                               |
|-------------------|----------------------------------------------|-------|--------|--------|----------|---------------------|----------|--------|---------|--------------------|----------------------|---------|---------|--------|--------|--------|------------------|-----------------------------------------------------|
|                   |                                              | г     | г      | г      | г        | ккал                | В 1, мг  | С, мг  | А, мкг  | Е мг, ток.<br>экв. | Са, мг               | Р, мг   | Mg, мг  | Fe, мг |        |        |                  |                                                     |
|                   |                                              |       |        |        |          |                     |          |        |         |                    |                      |         |         |        |        |        |                  |                                                     |
| День 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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>Кучма, 2016 |
|                   | Итого за завтрак:                            | 570   | 18,32  | 18,35  | 75,11    | 538,87              | 0,25     | 11,53  | 77,60   | 1,51               | 359,23               | 9,67    | 115,55  | 5,67   | 0,44   | 25,53  |                  |                                                     |
| 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<br>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<br>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<br>Кучма, 2016 |
| 4                 | Картофель отварной, резаный                  | 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<br>Кучма, 2016 |
| 5                 | Компот из плодов свежих (лимон)              | 200   | 0,13   | 0,01   | 22,40    | 90,22               | 0,01     | 5,60   | 0,00    | 0,03               | 6,26                 | 0,00    | 1,68    | 0,15   | 0,00   | 0,00   | 450              | Для обуч образовательных организаций<br>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<br>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<br>Кучма, 2016 |
|                   | Итого за обед:                               | 760   | 29,82  | 16,06  | 108,73   | 698,74              | 0,55     | 26,99  | 26,25   | 5,77               | 525,97               | 16,36   | 113,12  | 5,34   | 0,30   | 151,44 |                  |                                                     |
| Полдник           |                                              |       |        |        |          |                     |          |        |         |                    |                      |         |         |        |        |        |                  |                                                     |
| 1                 | Суфле творожное запеченное                   | 150   | 22,86  | 14,75  | 23,12    | 316,65              | 0,19     | 0,71   | 66,02   | 0,49               | 258,17               | 21,72   | 31,90   | 0,99   | 0,40   | 6,13   | 242              | Для обуч образовательных<br>организаций Кучма, 2016 |
| 2                 | Соус вишневый                                | 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 обуч образовательных организаций<br>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<br>Кучма, 2016 |
| 4                 | Напиток из плодов сухих (изюм)               | 200   | 0,37   | 0,08   | 18,52    | 76,27               | 0,02     | 0,00   | 0,08    | 0,08               | 13,04                | 0,00    | 6,72    | 0,50   | 0,01   | 0,00   | 475              | Для обуч образовательных<br>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<br>Кучма, 2016 |
|                   | Итого за полдник:                            | 540   | 27,24  | 16,24  | 87,39    | 604,63              | 0,33     | 42,53  | 66,10   | 1,52               | 325,50               | 21,72   | 61,45   | 2,25   | 0,46   | 6,64   |                  |                                                     |
|                   | Итого за завтрак+обед:                       | 1330  | 48,14  | 34,41  | 183,84   | 1237,61             | 0,80     | 38,53  | 103,85  | 7,28               | 885,20               | 26,03   | 228,67  | 11,01  | 0,75   | 176,97 |                  |                                                     |
|                   | Итого за обед+полдник:                       | 1300  | 57,06  | 32,30  | 196,11   | 1303,37             | 0,88     | 69,52  | 92,35   | 7,29               | 851,46               | 38,08   | 174,57  | 7,59   | 0,76   | 158,07 |                  |                                                     |
|                   | Итого за завтрак+обед за 5 дней:             | 6390  | 250,01 | 235,53 | 905,37   | 6743,64             | 5,54     | 195,62 | 4494,51 | 39,13              | 3625,68              | 344,20  | 849,11  | 48,88  | 5,28   | 358,31 |                  |                                                     |
|                   | Итого за обед+полдник за 5 дней:             | 6365  | 251,67 | 215,64 | 995,76   | 6931,17             | 3,61     | 274,04 | 4471,61 | 43,91              | 2974,14              | 520,73  | 816,03  | 411,06 | 4,34   | 287,45 |                  |                                                     |
|                   | Итого за завтрак+обед за 10 дней:            | 12780 | 516,12 | 502,12 | 1841,93  | 13954,92            | 13,74    | 394,69 | 5309,23 | 82,75              | 6855,73              | 725,67  | 1738,16 | 462,55 | 9,65   | 693,90 |                  |                                                     |
|                   | Итого за обед+полдник за 10 дней:            | 12750 | 506,85 | 460,05 | 1915,41  | 13831,75            | 7,22     | 513,24 | 5012,04 | 97,92              | 5552,52              | 1207,86 | 1735,80 | 823,97 | 7,62   | 667,51 |                  |                                                     |



Менюготавливаемых блюд  
Возрастная категория: 12-18 лет

| №<br>п/п             | Наименование                                               | Выход | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетиче-<br>ская | Витамины |       |        |                    | Минеральные вещества |       |        |        | B2, мг | I, мкг | № по<br>сборнику | Наименование сборника                                                                  |
|----------------------|------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|----------|---------------------|----------|-------|--------|--------------------|----------------------|-------|--------|--------|--------|--------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
|                      |                                                            | г     | г     | г     | г        | ккал                | B 1, мг  | C, мг | A, мкг | E мг,<br>ток. экв. | Ca, мг               | P, мг | Mg, мг | Fe, мг |        |        |                  |                                                                                        |
|                      |                                                            |       |       |       |          |                     |          |       |        |                    |                      |       |        |        |        |        |                  |                                                                                        |
| День 1 (понедельник) |                                                            |       |       |       |          |                     |          |       |        |                    |                      |       |        |        |        |        |                  |                                                                                        |
| Завтрак              |                                                            |       |       |       |          |                     |          |       |        |                    |                      |       |        |        |        |        |                  |                                                                                        |
| 1                    | Макароны с сыром                                           | 200   | 15,09 | 13,64 | 48,96    | 378,98              | 0,13     | 0,22  | 95,20  | 1,24               | 85,54                | 7,44  | 22,39  | 1,45   | 0,13   | 1,40   | 226              | Для обуч образовательных организаций<br>Кучма, 2016                                    |
| 2                    | Кофейный напиток злаковый 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<br>Кучма, 2016                                    |
| 3                    | Фрукты свежие по сезонности                                | 120   | 0,96  | 0,24  | 9,00     | 42,00               | 0,07     | 45,60 | 0,00   | 0,24               | 42,00                | 0,00  | 13,20  | 0,12   | 0,04   | 0,00   | 403              | Для обуч образовательных организаций<br>Кучма, 2016                                    |
| 4                    | Хлеб из муки пшеничной                                     | 30    | 2,25  | 0,87  | 15,42    | 78,51               | 0,03     | 0,00  | 0,00   | 0,51               | 7,05                 | 0,00  | 3,90   | 0,36   | 0,01   | 0,00   | 18               | Для обуч образовательных организаций<br>Кучма, 2016                                    |
|                      | Итого за завтрак:                                          | 550   | 22,69 | 18,79 | 89,80    | 619,09              | 2,66     | 46,54 | 113,20 | 1,99               | 299,97               | 11,04 | 72,29  | 3,67   | 0,33   | 20,20  |                  |                                                                                        |
| Обед                 |                                                            |       |       |       |          |                     |          |       |        |                    |                      |       |        |        |        |        |                  |                                                                                        |
| 1                    | Икра из кабачков/Помидор свежий                            | 100   | 1,20  | 4,70  | 7,70     | 77,90               | 0,03     | 9,60  | 0,00   | 2,10               | 32,00                | 0,00  | 13,00  | 0,80   | 0,03   | 0,00   | 25               | Для обуч образовательных организаций<br>Кучма, 2016                                    |
| 2                    | Суп вермишелевый на кур/б                                  | 250   | 2,51  | 4,42  | 15,65    | 112,38              | 0,05     | 1,50  | 15,00  | 0,41               | 10,20                | 0,03  | 8,40   | 0,48   | 0,02   | 1,55   | 156              | Для обуч образовательных организаций<br>Кучма, 2016                                    |
| 3                    | Рагу из мяса птицы (курица)                                | 280   | 31,17 | 28,75 | 35,06    | 523,67              | 0,30     | 19,87 | 85,18  | 2,98               | 65,36                | 26,28 | 69,52  | 3,78   | 0,32   | 15,95  | 334              | Для обуч образовательных организаций<br>Кучма, 2016                                    |
| 4                    | Напиток из плодов сухих (изюм)                             | 200   | 0,37  | 0,08  | 24,51    | 100,25              | 0,02     | 0,00  | 0,08   | 0,08               | 13,22                | 20,64 | 6,72   | 0,52   | 0,01   | 0,00   | 160242           | Сборник рец.блюд и кулин.изд. для обуч.<br>образов.organiz.под ред. С.В. Маслова, 2015 |
| 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<br>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<br>Кучма, 2016                                    |
|                      | Итого за обед:                                             | 890   | 38,99 | 38,97 | 112,96   | 958,50              | 0,46     | 30,97 | 100,26 | 6,27               | 225,48               | 46,95 | 110,24 | 7,06   | 0,40   | 21,50  |                  | Для обуч образовательных организаций<br>Кучма, 2016                                    |
| Полдник              |                                                            |       |       |       |          |                     |          |       |        |                    |                      |       |        |        |        |        |                  |                                                                                        |
| 1                    | Котлеты рубленные мясные                                   | 100   | 14,90 | 14,42 | 12,85    | 240,78              | 0,07     | 0,00  | 0,00   | 1,81               | 12,91                | 13,02 | 18,69  | 2,20   | 0,11   | 4,90   | 302              | Для обуч образовательных организаций<br>Кучма, 2016                                    |
| 2                    | Каша гречневая                                             | 180   | 7,59  | 6,43  | 34,23    | 225,17              | 0,26     | 0,00  | 16,20  | 0,53               | 12,62                | 0,03  | 119,76 | 4,02   | 0,13   | 3,53   | 341              | Для обуч образовательных организаций<br>Кучма, 2016                                    |
| 3                    | Салат из моркови с растительным маслом / Кукуруза<br>конс. | 50    | 0,61  | 2,05  | 3,24     | 33,82               | 0,03     | 2,35  | 0,00   | 1,07               | 12,69                | 0,00  | 17,86  | 0,33   | 0,03   | 2,35   | 58               | Для обуч образовательных организаций<br>Кучма, 2016                                    |
| 4                    | Напиток клубничный                                         | 200   | 0,01  | 0,04  | 12,83    | 51,75               | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 0,00               | 0,36                 | 0,00  | 0,00   | 0,04   | 0,00   | 0,00   | 476              | Для обуч образовательных организаций<br>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<br>Кучма, 2016                                    |
|                      | Итого за полдник:                                          | 570   | 26,10 | 24,10 | 83,72    | 656,20              | 0,40     | 2,35  | 16,20  | 4,09               | 47,99                | 13,05 | 161,51 | 7,06   | 0,28   | 10,78  |                  |                                                                                        |
|                      | Итого за завтрак+обед:                                     | 1440  | 61,68 | 57,76 | 202,76   | 1577,58             | 3,12     | 77,52 | 213,46 | 8,27               | 525,44               | 57,99 | 182,53 | 10,73  | 0,73   | 41,71  |                  |                                                                                        |
|                      | Итого за обед+полдник:                                     | 1460  | 65,09 | 63,07 | 196,68   | 1614,70             | 0,86     | 33,32 | 116,46 | 10,36              | 273,46               | 60,00 | 271,76 | 14,13  | 0,69   | 32,29  |                  |                                                                                        |

Меню приготавливаемых блюд  
Возрастная категория: 12-18 лет

| №<br>п/п         | Наименование                             | Выход | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетиче-<br>ская | Витамины |         |        |        | Минеральные вещества |        |        |        | B2, мг | I, мкг | № по<br>сборнику | Наименование сборника                               |        |
|------------------|------------------------------------------|-------|-------|-------|----------|---------------------|----------|---------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|------------------|-----------------------------------------------------|--------|
|                  |                                          | г     | г     | г     | г        |                     | ккал     | B 1, мг | C, мг  | A, мкг | E мг,<br>ток. экв.   | Ca, мг | P, мг  | Mg, мг |        |        |                  |                                                     | Fe, мг |
|                  |                                          |       |       |       |          |                     |          |         |        |        |                      |        |        |        |        |        |                  |                                                     |        |
| День 2 (Вторник) |                                          |       |       |       |          |                     |          |         |        |        |                      |        |        |        |        |        |                  |                                                     |        |
| Завтрак          |                                          |       |       |       |          |                     |          |         |        |        |                      |        |        |        |        |        |                  |                                                     |        |
| 1                | Каша пшениная                            | 230   | 6,61  | 5,83  | 31,66    | 205,58              | 0,16     | 0,52    | 20,01  | 0,13   | 117,18               | 2,63   | 40,97  | 1,05   | 0,13   | 9,63   | 199              | Для обуч образовательных организаций<br>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                | ПП                                                  |        |
| 3                | Масло сливочное                          | 10    | 0,08  | 8,25  | 0,08     | 74,89               | 0,00     | 0,00    | 30,00  | 0,10   | 1,20                 | 0,05   | 0,00   | 0,02   | 0,01   | 0,90   | 13               | Для обуч образовательных организаций<br>Кучма, 2016 |        |
| 4                | Сыр (порциями)                           | 20    | 4,64  | 5,90  | 0,00     | 71,66               | 0,01     | 0,14    | 52,00  | 0,10   | 44,00                | 4,64   | 7,00   | 0,20   | 0,06   | 0,00   | 16               | Для обуч образовательных организаций<br>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<br>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<br>Кучма, 2016 |        |
|                  | Итого за завтрак:                        | 560   | 21,23 | 28,20 | 102,10   | 747,61              | 0,28     | 1,14    | 118,01 | 2,75   | 288,52               | 9,72   | 74,97  | 2,93   | 0,34   | 17,73  |                  |                                                     |        |
| Обед             |                                          |       |       |       |          |                     |          |         |        |        |                      |        |        |        |        |        |                  |                                                     |        |
| 1                | Салат из свеклы с маслом раст.           | 100   | 0,52  | 3,63  | 3,03     | 46,87               | 0,01     | 3,44    | 0,00   | 1,62   | 12,74                | 0,00   | 7,58   | 0,48   | 0,01   | 2,41   | 82               | Для обуч образовательных организаций<br>Кучма, 2016 |        |
| 2                | Щи из свеж капусты со сметаной и курами  | 250   | 3,90  | 5,41  | 8,42     | 97,92               | 0,07     | 19,71   | 13,63  | 1,28   | 153,23               | 2,17   | 22,45  | 0,85   | 0,07   | 4,58   | 157              | Для обуч образовательных организаций<br>Кучма, 2016 |        |
| 3                | Тефтели мясные                           | 100   | 15,22 | 18,51 | 14,61    | 285,90              | 0,08     | 1,00    | 6,00   | 2,94   | 15,24                | 13,03  | 20,20  | 2,27   | 0,12   | 5,46   | 306              | Для обуч образовательных организаций<br>Кучма, 2016 |        |
| 4                | Рис с овощами                            | 180   | 4,06  | 5,01  | 42,74    | 232,30              | 0,06     | 1,80    | 16,20  | 0,35   | 13,80                | 0,03   | 34,28  | 0,74   | 0,04   | 2,39   | 360              | Для обуч образовательных организаций<br>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<br>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<br>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<br>Кучма, 2016 |        |
|                  | Итого за обед:                           | 890   | 27,55 | 33,70 | 121,76   | 900,53              | 0,28     | 28,96   | 35,83  | 6,94   | 305,11               | 15,22  | 99,81  | 6,55   | 0,27   | 19,43  |                  |                                                     |        |
| Полдник          |                                          |       |       |       |          |                     |          |         |        |        |                      |        |        |        |        |        |                  |                                                     |        |
| 1                | Рыба, запеченная с картофелем, по-русски | 200   | 20,65 | 12,12 | 25,72    | 294,48              | 0,21     | 10,13   | 55,40  | 3,22   | 374,84               | 17,39  | 57,08  | 1,54   | 0,23   | 114,03 | 249              | Для обуч образовательных организаций<br>Кучма, 2016 |        |
| 2                | Огурцы консервированные без уксуса       | 100   | 0,80  | 0,10  | 1,70     | 10,90               | 0,02     | 5,00    | 0,00   | 0,10   | 23,00                | 0,00   | 14,00  | 0,60   | 0,02   | 3,00   | 36               | Для обуч образовательных организаций<br>Кучма, 2016 |        |
| 3                | 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                                                  |        |
| 4                | Кисель ягодный (смородина)               | 200   | 0,17  | 0,06  | 14,08    | 57,56               | 0,00     | 16,00   | 0,00   | 0,11   | 10,62                | 0,00   | 4,96   | 0,23   | 0,01   | 0,16   | 430              | Для обуч образовательных организаций<br>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<br>Кучма, 2016 |        |
|                  | Итого за полдник:                        | 580   | 27,61 | 15,98 | 87,22    | 603,36              | 0,32     | 31,13   | 57,40  | 5,15   | 428,36               | 17,39  | 87,84  | 3,52   | 0,29   | 117,19 |                  |                                                     |        |
|                  | Итого за завтрак+обед:                   | 1450  | 48,77 | 61,90 | 223,86   | 1648,14             | 0,57     | 30,10   | 153,84 | 9,69   | 593,63               | 24,95  | 174,78 | 9,48   | 0,61   | 37,15  |                  |                                                     |        |
|                  | Итого за обед+полдник:                   | 1470  | 55,16 | 49,68 | 208,98   | 1503,89             | 0,60     | 60,09   | 93,23  | 12,10  | 733,47               | 32,62  | 187,64 | 10,07  | 0,55   | 136,62 |                  |                                                     |        |

Меню приготовляваемых блюд  
Возрастная категория: 12-18 лет

| №<br>п/п       | Наименование                               | Выход | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетиче<br>ская | Витамины |       |        |                    | Минеральные вещества |       |        |        | B2, мг | I, мкг | № по<br>сборнику | Наименование сборника                               |
|----------------|--------------------------------------------|-------|-------|-------|----------|--------------------|----------|-------|--------|--------------------|----------------------|-------|--------|--------|--------|--------|------------------|-----------------------------------------------------|
|                |                                            | г     | г     | г     | г        | ккал               | В 1, мг  | С, мг | А, мкг | Е мг,<br>ток. экв. | Са, мг               | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |        |        |                  |                                                     |
|                |                                            |       |       |       |          |                    |          |       |        |                    |                      |       |        |        |        |        |                  |                                                     |
| День 3 (среда) |                                            |       |       |       |          |                    |          |       |        |                    |                      |       |        |        |        |        |                  |                                                     |
| Завтрак        |                                            |       |       |       |          |                    |          |       |        |                    |                      |       |        |        |        |        |                  |                                                     |
| 1              | Пудинг из творога запеченный               | 200   | 33,64 | 20,57 | 31,55    | 445,87             | 0,28     | 0,85  | 100,01 | 0,69               | 375,39               | 31,36 | 42,80  | 1,13   | 0,51   | 3,51   | 241              | Для обуч образовательных организаций<br>Кучма, 2016 |
| 2              | Соус вишневый                              | 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 обуч образовательных организаций<br>Кучма, 2016 |
| 3              | Чай                                        | 200   | 0,00  | 0,00  | 5,99     | 23,98              | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 0,00               | 3,65                 | 0,00  | 0,00   | 0,02   | 0,00   | 0,00   | 420              | Для обуч образовательных организаций<br>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<br>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 обуч образовательных организаций<br>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<br>Кучма, 2016 |
|                | Итого за завтрак:                          | 580   | 35,82 | 29,85 | 75,39    | 713,50             | 0,34     | 14,68 | 130,01 | 1,40               | 410,82               | 31,41 | 61,03  | 3,78   | 0,55   | 6,92   |                  |                                                     |
| Обед           |                                            |       |       |       |          |                    |          |       |        |                    |                      |       |        |        |        |        |                  |                                                     |
| 1              | Огурцы консерв/ Огурцы свежие              | 100   | 0,80  | 0,10  | 1,70     | 10,90              | 0,02     | 5,00  | 0,00   | 0,10               | 23,00                | 0,00  | 14,00  | 0,60   | 0,02   | 3,00   | 3637             | Для обуч образовательных организаций<br>Кучма, 2016 |
| 2              | Суп картофельный с бобовыми (горохом)      | 250   | 5,37  | 5,63  | 19,56    | 150,35             | 0,23     | 6,50  | 0,00   | 2,45               | 36,30                | 0,00  | 38,10  | 1,96   | 0,08   | 4,30   | 132              | Для обуч образовательных организаций<br>Кучма, 2016 |
| 3              | Голубцы с соусом                           | 280   | 21,47 | 42,78 | 30,40    | 592,55             | 0,15     | 43,77 | 40,88  | 10,27              | 408,79               | 15,81 | 54,42  | 3,69   | 0,23   | 12,52  | 297              | Для обуч образовательных организаций<br>Кучма, 2016 |
| 4              | Компот из зам. ягод (смородина)            | 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<br>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<br>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<br>Кучма, 2016 |
|                | Итого за обед:                             | 890   | 31,48 | 49,57 | 102,42   | 981,74             | 0,48     | 58,27 | 40,88  | 13,72              | 576,19               | 15,81 | 122,12 | 7,91   | 0,35   | 23,82  |                  |                                                     |
| Полдник        |                                            |       |       |       |          |                    |          |       |        |                    |                      |       |        |        |        |        |                  |                                                     |
| 1              | Говядина тушеная с картофелем              | 200   | 13,43 | 13,36 | 26,35    | 279,38             | 0,19     | 13,45 | 0,00   | 2,71               | 28,86                | 9,85  | 40,65  | 2,59   | 0,17   | 9,41   | 279              | Для обуч образовательных организаций<br>Кучма, 2016 |
| 2              | Компот из ягод быстрозамороженных (клюква) | 200   | 0,08  | 0,03  | 8,58     | 34,94              | 0,00     | 2,40  | 0,00   | 0,16               | 2,48                 | 0,00  | 2,40   | 0,12   | 0,00   | 0,00   | 479              | Для обуч образовательных организаций<br>Кучма, 2016 |
| 3              | Салат из свеклы с маслом раст.             | 100   | 0,52  | 3,63  | 3,03     | 46,87              | 0,01     | 3,44  | 0,00   | 1,62               | 12,74                | 0,00  | 7,58   | 0,48   | 0,01   | 2,41   | 82               | Для обуч образовательных организаций<br>Кучма, 2016 |
| 4              | Хлеб из муки пшеничной                     | 60    | 4,50  | 1,74  | 30,84    | 157,02             | 0,07     | 0,00  | 0,00   | 1,02               | 14,10                | 0,00  | 7,80   | 0,72   | 0,02   | 0,00   | 18               | Для обуч образовательных организаций<br>Кучма, 2016 |
|                | Итого за полдник:                          | 560   | 18,52 | 18,77 | 68,80    | 518,21             | 0,26     | 19,29 | 0,00   | 5,51               | 58,18                | 9,85  | 58,42  | 3,92   | 0,21   | 11,82  |                  |                                                     |
|                | Итого за завтрак+обед:                     | 1470  | 67,31 | 79,42 | 177,81   | 1695,24            | 0,82     | 72,94 | 170,89 | 15,12              | 987,01               | 47,21 | 183,15 | 11,69  | 0,90   | 30,74  |                  |                                                     |
|                | Итого за обед+полдник:                     | 1450  | 50,01 | 68,33 | 171,23   | 1499,94            | 0,74     | 77,56 | 40,88  | 19,22              | 634,37               | 25,66 | 180,54 | 11,83  | 0,56   | 35,64  |                  |                                                     |

Меню приготавливаемых блюд  
Возрастная категория: 12-18 лет

| №<br>п/п         | Наименование                                  | Выход | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетиче-<br>ская | Витамины |       |        |                    | Минеральные вещества |        |        |        | B2, мг | I, мкг | № по<br>сборнику | Наименование сборника                                                                  |
|------------------|-----------------------------------------------|-------|-------|-------|----------|---------------------|----------|-------|--------|--------------------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
|                  |                                               | г     | г     | г     | г        | ккал                | B 1, мг  | C, мг | A, мкг | E мг,<br>ток. экв. | Ca, мг               | P, мг  | Mg, мг | Fe, мг |        |        |                  |                                                                                        |
|                  |                                               |       |       |       |          |                     |          |       |        |                    |                      |        |        |        |        |        |                  |                                                                                        |
| День 4 (четверг) |                                               |       |       |       |          |                     |          |       |        |                    |                      |        |        |        |        |        |                  |                                                                                        |
| Завтрак          |                                               |       |       |       |          |                     |          |       |        |                    |                      |        |        |        |        |        |                  |                                                                                        |
| 1                | Каша рисовая                                  | 230   | 7,06  | 7,99  | 49,86    | 299,57              | 0,06     | 0,69  | 31,05  | 0,25               | 145,62               | 3,47   | 41,73  | 0,66   | 0,17   | 11,48  | 202              | Для обуч образовательных организаций<br>Кучма, 2016                                    |
| 2                | Кофейный напиток злаковый 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<br>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                | Булочка с изюмом или Выпечка п/п              | 50    | 4,43  | 3,77  | 26,53    | 157,74              | 0,06     | 0,08  | 10,10  | 0,60               | 27,89                | 1,01   | 8,54   | 0,60   | 0,06   | 2,85   | 551              | Для обуч образовательных организаций<br>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<br>Кучма, 2016                                    |
|                  | Итого за завтрак:                             | 580   | 23,38 | 21,45 | 153,42   | 900,73              | 2,65     | 1,49  | 63,15  | 3,27               | 364,59               | 8,09   | 98,87  | 4,56   | 0,43   | 33,13  |                  |                                                                                        |
| Обед             |                                               |       |       |       |          |                     |          |       |        |                    |                      |        |        |        |        |        |                  |                                                                                        |
| 1                | Салат из свежей капусты / из квашеной капусты | 100   | 0,00  | 3,33  | 1,67     | 36,63               | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 1,47               | 0,05                 | 0,00   | 0,00   | 0,01   | 0,00   | 0,00   | 57               | Для обуч образовательных организаций<br>Кучма, 2016                                    |
| 2                | Суп картофельный с мясными фрикадельками      | 250   | 2,08  | 2,55  | 15,90    | 94,82               | 0,12     | 10,98 | 0,00   | 1,12               | 18,52                | 0,00   | 25,61  | 0,96   | 0,08   | 5,04   | 256/308          | Для обуч образовательных организаций<br>Кучма, 2016                                    |
| 3                | Фрикадельки мясные                            | 45    | 9,58  | 7,92  | 4,79     | 128,73              | 0,04     | 0,45  | 0,00   | 0,36               | 9,75                 | 8,88   | 12,11  | 1,45   | 0,09   | 4,11   | 308              | Для обуч образовательных организаций<br>Кучма, 2016                                    |
| 4                | Биточки рыбные                                | 100   | 20,65 | 4,22  | 16,56    | 186,85              | 0,12     | 1,16  | 12,50  | 2,22               | 402,90               | 18,15  | 37,24  | 0,85   | 0,10   | 151,08 | 256              | Для обуч образовательных организаций<br>Кучма, 2016                                    |
| 5                | Пюре картофельное                             | 180   | 3,93  | 5,93  | 26,39    | 174,68              | 0,19     | 15,55 | 20,25  | 0,21               | 56,39                | 0,84   | 39,16  | 1,42   | 0,16   | 10,61  | 354              | Для обуч образовательных организаций<br>Кучма, 2016                                    |
| 6                | Компот из плодов сушеных                      | 200   | 0,50  | 0,00  | 14,80    | 61,60               | 0,00     | 0,60  | 120,00 | 0,00               | 14,00                | 23,00  | 11,00  | 360,00 | 0,00   | 0,00   | 455              | Сборник для предп.общест.питания при<br>общеобразов.школах - Хлебпродинформ,<br>2004 г |
| 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<br>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<br>Кучма, 2016                                    |
|                  | Итого за обед:                                | 935   | 40,48 | 24,97 | 110,15   | 827,62              | 0,54     | 28,73 | 152,76 | 6,07               | 606,32               | 50,87  | 137,72 | 366,17 | 0,46   | 174,85 |                  |                                                                                        |
| Полдник          |                                               |       |       |       |          |                     |          |       |        |                    |                      |        |        |        |        |        |                  |                                                                                        |
| 1                | Котлеты рубленые из птицы                     | 100   | 17,20 | 16,00 | 13,80    | 267,90              | 0,10     | 1,30  | 49,00  | 1,50               | 17,50                | 136,80 | 16,00  | 1,40   | 0,10   | 4,30   | 504              | Для обуч образовательных организаций<br>Кучма, 2016                                    |
| 2                | Изделия макаронные отварные                   | 150   | 5,80  | 4,40  | 37,00    | 211,00              | 0,10     | 0,00  | 13,50  | 0,80               | 11,60                | 46,80  | 8,50   | 0,90   | 0,00   | 1,20   | 340              | Для обуч образовательных организаций<br>Кучма, 2016                                    |
| 3                | Соус томатный                                 | 40    | 0,30  | 2,80  | 1,70     | 33,70               | 0,00     | 1,40  | 10,20  | 0,10               | 2,00                 | 4,70   | 2,30   | 0,10   | 0,00   | 0,40   | 363              | Для обуч образовательных организаций<br>Кучма, 2016                                    |
| 4                | Напиток яблочный                              | 200   | 0,06  | 0,06  | 7,37     | 30,19               | 0,00     | 1,40  | 0,00   | 0,03               | 2,42                 | 0,00   | 1,26   | 0,33   | 0,00   | 0,28   | 481              | Для обуч образовательных организаций<br>Кучма, 2016                                    |
| 5                | Хлеб из муки пшеничной                        | 30    | 2,25  | 0,87  | 15,42    | 78,51               | 0,03     | 0,00  | 0,00   | 0,51               | 7,05                 | 0,00   | 3,90   | 0,36   | 0,01   | 0,00   | 18               | Для обуч образовательных организаций<br>Кучма, 2016                                    |
|                  | Итого за полдник:                             | 520   | 25,61 | 24,13 | 75,29    | 621,30              | 0,24     | 4,10  | 72,70  | 2,94               | 40,57                | 188,30 | 31,96  | 3,09   | 0,11   | 6,18   |                  |                                                                                        |
|                  | Итого за завтрак+обед:                        | 1515  | 63,87 | 46,42 | 263,57   | 1728,35             | 3,19     | 30,22 | 215,90 | 9,34               | 970,91               | 58,95  | 236,59 | 370,74 | 0,88   | 207,98 |                  |                                                                                        |
|                  | Итого за обед+полдник:                        | 1455  | 66,09 | 49,09 | 185,44   | 1448,92             | 0,78     | 32,83 | 225,46 | 9,01               | 646,89               | 239,17 | 169,68 | 369,26 | 0,57   | 181,03 |                  |                                                                                        |

Меню приготавливаемых блюд  
Возрастная категория: 12-18 лет

| №<br>п/п                         | Наименование                                    | Выход | Белки  | Жиры   | Углеводы | Энергетиче-<br>ская<br>ккал | Витамины |        |        |                    | Минеральные вещества |        |         |        | B2, мг | I, мкг | № по<br>сборнику | Наименование сборника                               |
|----------------------------------|-------------------------------------------------|-------|--------|--------|----------|-----------------------------|----------|--------|--------|--------------------|----------------------|--------|---------|--------|--------|--------|------------------|-----------------------------------------------------|
|                                  |                                                 | г     | г      | г      | г        |                             | B 1, мг  | C, мг  | A, мкг | E мг,<br>ток. экв. | Ca, мг               | P, мг  | Mg, мг  | Fe, мг |        |        |                  |                                                     |
|                                  |                                                 |       |        |        |          |                             |          |        |        |                    |                      |        |         |        |        |        |                  |                                                     |
| 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<br>Кучма, 2016 |
| 2                                | Зеленый горошек                                 | 50    | 1,55   | 0,10   | 3,25     | 20,10                       | 0,06     | 5,00   | 0,00   | 0,10               | 78,00                | 0,00   | 10,50   | 0,35   | 0,03   | 2,50   | 22               | Для обуч образовательных организаций<br>Кучма, 2016 |
| 3                                | Чай                                             | 200   | 0,00   | 0,00   | 5,99     | 23,98                       | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00               | 3,65                 | 0,00   | 0,00    | 0,02   | 0,00   | 0,00   | 420              | Для обуч образовательных организаций<br>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                | ПП                                                  |
| 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<br>Кучма, 2016 |
| Итого за завтрак:                |                                                 | 550   | 32,69  | 35,99  | 73,17    | 747,83                      | 0,26     | 5,47   | 98,03  | 3,50               | 294,58               | 23,62  | 57,39   | 5,50   | 0,78   | 33,72  |                  |                                                     |
| Обед                             |                                                 |       |        |        |          |                             |          |        |        |                    |                      |        |         |        |        |        |                  |                                                     |
| 1                                | Салат Мозайка                                   | 100   | 2,88   | 7,38   | 10,18    | 118,60                      | 0,09     | 7,03   | 0,01   | 2,89               | 37,23                | 1,27   | 25,20   | 0,95   | 0,11   | 6,27   | 94               | Для обуч образовательных организаций<br>Кучма, 2016 |
| 2                                | Борщ с капустой и картофелем, курами и сметаной | 250   | 3,94   | 10,40  | 17,64    | 179,89                      | 0,06     | 15,04  | 13,63  | 3,49               | 112,18               | 2,17   | 25,55   | 1,26   | 0,07   | 6,25   | 119              | Для обуч образовательных организаций<br>Кучма, 2016 |
| 3                                | Бефстроганов из сердца гов. отварного           | 100   | 17,35  | 6,60   | 5,85     | 152,19                      | 0,37     | 4,36   | 35,02  | 0,10               | 83,14                | 210,96 | 28,89   | 4,92   | 0,79   | 2,94   | 275              | Для обуч образовательных организаций<br>Кучма, 2016 |
| 4                                | Каша гречневая                                  | 180   | 7,59   | 6,43   | 34,23    | 225,17                      | 0,26     | 0,00   | 16,20  | 0,53               | 12,62                | 0,03   | 119,76  | 4,02   | 0,13   | 3,53   | 341              | Для обуч образовательных организаций<br>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<br>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<br>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<br>Кучма, 2016 |
| Итого за обед:                   |                                                 | 890   | 35,61  | 31,94  | 120,86   | 913,40                      | 0,86     | 29,43  | 64,86  | 7,77               | 355,27               | 214,42 | 214,70  | 13,34  | 1,12   | 23,59  |                  |                                                     |
| Полдник                          |                                                 |       |        |        |          |                             |          |        |        |                    |                      |        |         |        |        |        |                  |                                                     |
| 1                                | Оладьи из муки пшеничной                        | 125   | 8,90   | 8,63   | 52,34    | 322,39                      | 0,13     | 0,21   | 5,14   | 3,80               | 62,02                | 99,25  | 16,64   | 1,00   | 0,09   | 4,80   | 467              | Для обуч образовательных организаций<br>Кучма, 2016 |
| 2                                | Молоко сгущенное с сахаром                      | 30    | 2,16   | 2,55   | 16,65    | 98,40                       | 0,02     | 0,30   | 12,60  | 0,06               | 95,10                | 65,70  | 10,20   | 0,06   | 0,11   | 2,70   |                  | ПП                                                  |
| 3                                | Масло сливочное                                 | 10    | 0,08   | 8,25   | 0,08     | 74,89                       | 0,00     | 0,00   | 30,00  | 0,10               | 1,20                 | 0,05   | 0,00    | 0,02   | 0,01   | 0,90   | 13               | Для обуч образовательных организаций<br>Кучма, 2016 |
| 4                                | Фрукты свежие по сезонности                     | 100   | 0,80   | 0,20   | 7,50     | 35,00                       | 0,06     | 38,00  | 0,00   | 0,20               | 35,00                | 0,00   | 11,00   | 0,10   | 0,03   | 0,00   | 403              | Для обуч образовательных организаций<br>Кучма, 2016 |
| 5                                | Компот из плодов свежих (лимон)                 | 200   | 0,13   | 0,01   | 22,40    | 90,22                       | 0,01     | 5,60   | 0,00   | 0,03               | 6,26                 | 0,00   | 1,68    | 0,15   | 0,00   | 0,00   | 450              | Для обуч образовательных организаций<br>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<br>Кучма, 2016 |
| Итого за полдник:                |                                                 | 505   | 15,07  | 20,80  | 119,53   | 725,59                      | 0,26     | 44,11  | 47,74  | 4,87               | 208,98               | 165,00 | 44,72   | 1,81   | 0,26   | 8,40   |                  |                                                     |
| Итого за завтрак+обед:           |                                                 | 1440  | 68,30  | 67,93  | 194,03   | 1661,23                     | 1,12     | 34,89  | 162,89 | 11,27              | 649,85               | 238,04 | 272,08  | 18,84  | 1,90   | 57,31  |                  |                                                     |
| Итого за обед+полдник:           |                                                 | 1395  | 50,68  | 52,75  | 240,40   | 1638,98                     | 1,11     | 73,53  | 112,60 | 12,64              | 564,25               | 379,42 | 259,41  | 15,15  | 1,38   | 31,99  |                  |                                                     |
| Итого за завтрак+обед за 5 дней: |                                                 | 7315  | 309,94 | 313,43 | 1062,03  | 8310,54                     | 8,82     | 245,68 | 916,98 | 53,68              | 3726,84              | 427,14 | 1049,14 | 421,47 | 5,03   | 374,88 |                  |                                                     |
| Итого за обед+полдник за 5 дней: |                                                 | 7230  | 287,02 | 282,92 | 1002,72  | 7706,44                     | 4,09     | 277,34 | 588,62 | 63,33              | 2852,44              | 736,85 | 1069,04 | 420,43 | 3,75   | 417,56 |                  |                                                     |

Меню приготавливаемых блюд  
Возрастная категория: 12-18 лет

| №<br>п/п             | Наименование                            | Выход | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетическая | Витамины |       |         |                    | Минеральные вещества |        |        |        | B2, мг | I, мкг | № по<br>сборнику | Наименование сборника                               |
|----------------------|-----------------------------------------|-------|-------|-------|----------|----------------|----------|-------|---------|--------------------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|------------------|-----------------------------------------------------|
|                      |                                         | г     | г     | г     | г        | ккал           | В 1, мг  | С, мг | А, мкг  | Е мг,<br>ток. экв. | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг |        |        |                  |                                                     |
|                      |                                         |       |       |       |          |                |          |       |         |                    |                      |        |        |        |        |        |                  |                                                     |
| День 6 (понедельник) |                                         |       |       |       |          |                |          |       |         |                    |                      |        |        |        |        |        |                  |                                                     |
| Завтрак              |                                         |       |       |       |          |                |          |       |         |                    |                      |        |        |        |        |        |                  |                                                     |
| 1                    | Каша овсяная                            | 250   | 5,20  | 12,00 | 26,00    | 233,20         | 0,10     | 0,40  | 40,80   | 0,50               | 102,20               | 147,10 | 41,50  | 1,00   | 0,10   | 8,80   | 196              | Для обуч образовательных организаций<br>Кучма, 2016 |
| 2                    | Кофейный напиток злаковый 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<br>Кучма, 2016 |
| 3                    | Творог для детского питания             | 50    | 9,00  | 4,50  | 1,50     | 84,50          | 0,02     | 0,25  | 25,00   | 0,10               | 82,00                | 9,00   | 11,50  | 0,20   | 0,14   | 0,00   | ПП               | 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<br>Кучма, 2016 |
|                      | Итого за завтрак:                       | 560   | 23,09 | 22,28 | 74,76    | 594,32         | 2,61     | 1,37  | 83,80   | 1,62               | 363,68               | 159,70 | 93,60  | 3,66   | 0,41   | 27,60  |                  |                                                     |
| Обед                 |                                         |       |       |       |          |                |          |       |         |                    |                      |        |        |        |        |        |                  |                                                     |
| 1                    | Огурцы консерв/ Огурцы свежие           | 100   | 0,80  | 0,10  | 1,70     | 10,90          | 0,02     | 5,00  | 0,00    | 0,10               | 23,00                | 0,00   | 14,00  | 0,60   | 0,02   | 3,00   | 36/37            | Для обуч образовательных организаций<br>Кучма, 2016 |
| 2                    | Щи из свеж капусты со сметаной и курами | 250   | 3,90  | 5,41  | 8,42     | 97,92          | 0,07     | 19,71 | 13,63   | 1,28               | 153,23               | 2,17   | 22,45  | 0,85   | 0,07   | 4,58   | 157              | Для обуч образовательных организаций<br>Кучма, 2016 |
| 3                    | Печень по-строгановски                  | 100   | 14,92 | 10,27 | 4,22     | 169,01         | 0,24     | 25,45 | 4333,89 | 0,86               | 358,83               | 14,45  | 17,75  | 5,26   | 1,66   | 12,29  | 284              | Для обуч образовательных организаций<br>Кучма, 2016 |
| 4                    | Пюре картофельное                       | 180   | 3,93  | 5,93  | 26,39    | 174,68         | 0,19     | 15,55 | 20,25   | 0,21               | 56,39                | 0,84   | 39,16  | 1,42   | 0,16   | 10,61  | 354              | Для обуч образовательных организаций<br>Кучма, 2016 |
| 5                    | Компот из плодов свежих (лимон)         | 200   | 0,13  | 0,01  | 22,40    | 90,22          | 0,01     | 5,60  | 0,00    | 0,03               | 6,26                 | 0,00   | 1,68   | 0,15   | 0,00   | 0,00   | 450              | Для обуч образовательных организаций<br>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<br>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<br>Кучма, 2016 |
|                      | Итого за обед:                          | 890   | 27,41 | 22,75 | 93,17    | 687,03         | 0,59     | 71,31 | 4367,76 | 3,18               | 702,41               | 17,46  | 107,65 | 9,77   | 1,94   | 34,47  |                  |                                                     |
| Полдник              |                                         |       |       |       |          |                |          |       |         |                    |                      |        |        |        |        |        |                  |                                                     |
| 1                    | Запеканка со свежими плодами            | 240   | 11,00 | 16,71 | 57,46    | 424,23         | 0,26     | 4,44  | 55,21   | 0,42               | 175,47               | 4,03   | 62,92  | 2,65   | 0,20   | 15,45  | 208              | Для обуч образовательных организаций<br>Кучма, 2016 |
| 2                    | Булочка "Любимая"                       | 50    | 4,41  | 3,76  | 24,36    | 148,98         | 0,06     | 0,08  | 10,11   | 0,59               | 26,18                | 1,02   | 7,56   | 0,53   | 0,06   | 2,88   | 544              | Для обуч образовательных организаций<br>Кучма, 2016 |
| 3                    | Напиток клубничный                      | 200   | 0,01  | 0,04  | 12,83    | 51,75          | 0,00     | 0,00  | 0,00    | 0,00               | 0,36                 | 0,00   | 0,00   | 0,04   | 0,00   | 0,00   | 476              | Для обуч образовательных организаций<br>Кучма, 2016 |
| 4                    | Хлеб из муки пшеничной                  | 60    | 4,50  | 1,74  | 30,84    | 157,02         | 0,07     | 0,00  | 0,00    | 1,02               | 14,10                | 0,00   | 7,80   | 0,72   | 0,02   | 0,00   | 18               | Для обуч образовательных организаций<br>Кучма, 2016 |
|                      | Итого за полдник:                       | 550   | 19,92 | 22,26 | 125,50   | 781,98         | 0,39     | 4,52  | 65,31   | 2,02               | 216,11               | 5,05   | 78,28  | 3,93   | 0,28   | 18,33  |                  |                                                     |
|                      | Итого за завтрак+обед:                  | 1450  | 50,50 | 45,03 | 167,92   | 1281,35        | 3,20     | 72,68 | 4451,56 | 4,80               | 1066,09              | 177,16 | 201,25 | 13,43  | 2,35   | 62,07  |                  |                                                     |
|                      | Итого за обед+полдник:                  | 1440  | 47,33 | 45,00 | 218,67   | 1469,01        | 0,98     | 75,82 | 4433,08 | 5,20               | 918,52               | 22,51  | 185,92 | 13,70  | 2,21   | 52,80  |                  |                                                     |

Меню приготавливаемых блюд  
Возрастная категория: 12-18 лет

| №<br>п/п         | Наименование                          | Выход | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетиче-<br>ская | Витамины |       |        |                    | Минеральные вещества |       |        |        | B2, мг | I, мкг | № по<br>сборнику | Наименование сборника                                                                  |
|------------------|---------------------------------------|-------|-------|-------|----------|---------------------|----------|-------|--------|--------------------|----------------------|-------|--------|--------|--------|--------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
|                  |                                       | г     | г     | г     | г        | ккал                | В 1, мг  | С, мг | А, мкг | Е мг,<br>ток. экв. | Са, мг               | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |        |        |                  |                                                                                        |
|                  |                                       |       |       |       |          |                     |          |       |        |                    |                      |       |        |        |        |        |                  |                                                                                        |
| День 7 (вторник) |                                       |       |       |       |          |                     |          |       |        |                    |                      |       |        |        |        |        |                  |                                                                                        |
| Завтрак          |                                       |       |       |       |          |                     |          |       |        |                    |                      |       |        |        |        |        |                  |                                                                                        |
| 1                | Каша пшенная                          | 230   | 6,61  | 5,83  | 31,66    | 205,58              | 0,16     | 0,52  | 20,01  | 0,13               | 117,18               | 2,63  | 40,97  | 1,05   | 0,13   | 9,63   | 199              | Для обуч образовательных организаций<br>Кучма, 2016                                    |
| 2                | Булочка творожная или Выпечка п/п     | 50    | 6,20  | 3,71  | 21,50    | 144,15              | 0,07     | 0,14  | 9,01   | 0,98               | 50,20                | 3,51  | 9,42   | 0,49   | 0,08   | 2,08   | 559              | Для обуч образовательных организаций<br>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<br>Кучма, 2016                                    |
| 4                | Кофейный напиток из цикория с молоком | 200   | 3,90  | 3,84  | 13,67    | 104,86              | 0,02     | 0,72  | 18,00  | 0,00               | 145,38               | 3,60  | 16,80  | 0,14   | 0,16   | 10,80  | 419              | Для обуч образовательных организаций<br>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<br>Кучма, 2016                                    |
|                  | Итого за завтрак:                     | 550   | 23,53 | 18,07 | 97,67    | 647,44              | 0,33     | 1,45  | 73,02  | 2,17               | 348,85               | 12,06 | 78,50  | 2,49   | 0,42   | 22,51  |                  |                                                                                        |
| Обед             |                                       |       |       |       |          |                     |          |       |        |                    |                      |       |        |        |        |        |                  |                                                                                        |
| 1                | Икра из кабачков                      | 100   | 1,20  | 4,70  | 7,70     | 77,90               | 0,03     | 9,60  | 0,00   | 2,10               | 32,00                | 0,00  | 13,00  | 0,80   | 0,03   | 0,00   |                  | Для обуч образовательных организаций<br>Кучма, 2016                                    |
| 2                | Суп картофельный с консервами рыбными | 250   | 10,22 | 5,15  | 14,19    | 144,01              | 0,12     | 9,35  | 8,00   | 1,78               | 118,83               | 8,36  | 47,20  | 1,23   | 0,13   | 4,87   | 134              | Для обуч образовательных организаций<br>Кучма, 2016                                    |
| 3                | Тефтели мясные                        | 100   | 15,22 | 18,51 | 14,61    | 285,90              | 0,08     | 1,00  | 6,00   | 2,94               | 15,24                | 13,03 | 20,20  | 2,27   | 0,12   | 5,46   | 306              | Для обуч образовательных организаций<br>Кучма, 2016                                    |
| 4                | Макаронные изделия отварные           | 180   | 6,97  | 5,27  | 44,46    | 253,19              | 0,11     | 0,00  | 16,20  | 1,00               | 25,87                | 0,03  | 10,87  | 1,12   | 0,03   | 1,43   | 340              | Для обуч образовательных организаций<br>Кучма, 2016                                    |
| 5                | Напиток из плодов сухих (изюм)        | 200   | 0,37  | 0,08  | 24,51    | 100,25              | 0,02     | 0,00  | 0,08   | 0,08               | 13,22                | 20,64 | 6,72   | 0,52   | 0,01   | 0,00   | 160242           | Сборник рец.блюд и кулин.изд. для обуч.<br>образов.organiz.под ред. С.В. Маслова, 2015 |
| 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<br>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<br>Кучма, 2016                                    |
|                  | Итого за обед:                        | 890   | 37,71 | 34,74 | 135,51   | 1005,55             | 0,42     | 19,95 | 30,28  | 8,59               | 309,85               | 42,06 | 110,59 | 7,43   | 0,34   | 15,75  |                  |                                                                                        |
| Полдник          |                                       |       |       |       |          |                     |          |       |        |                    |                      |       |        |        |        |        |                  |                                                                                        |
| 1                | Рагу из мяса птицы (курица)           | 200   | 22,27 | 20,54 | 25,04    | 374,05              | 0,21     | 14,19 | 60,84  | 2,13               | 46,68                | 18,77 | 49,66  | 2,70   | 0,23   | 11,40  | 334              | Для обуч образовательных организаций<br>Кучма, 2016                                    |
| 2                | Огурцы консерв/ Огурцы свежие         | 100   | 0,80  | 0,10  | 1,70     | 10,90               | 0,02     | 5,00  | 0,00   | 0,10               | 23,00                | 0,00  | 14,00  | 0,60   | 0,02   | 3,00   | 36137            | Для обуч образовательных организаций<br>Кучма, 2016                                    |
| 3                | Напиток вишневый                      | 200   | 0,10  | 0,02  | 9,26     | 37,66               | 0,00     | 1,80  | 0,00   | 0,04               | 4,68                 | 0,00  | 3,12   | 0,08   | 0,00   | 0,24   | 474              | Для обуч образовательных организаций<br>Кучма, 2016                                    |
| 4                | Хлеб из муки пшеничной                | 50    | 3,75  | 1,45  | 25,70    | 130,85              | 0,06     | 0,00  | 0,00   | 0,85               | 11,75                | 0,00  | 6,50   | 0,60   | 0,02   | 0,00   | 18               | Для обуч образовательных организаций<br>Кучма, 2016                                    |
|                  | Итого за полдник:                     | 550   | 26,91 | 22,11 | 61,70    | 553,46              | 0,29     | 20,99 | 60,84  | 3,12               | 86,11                | 18,77 | 73,28  | 3,99   | 0,27   | 14,64  |                  |                                                                                        |
|                  | Итого за завтрак+обед:                | 1440  | 61,24 | 52,81 | 233,18   | 1652,99             | 0,75     | 21,40 | 103,30 | 10,77              | 658,70               | 54,12 | 189,09 | 9,92   | 0,75   | 38,26  |                  |                                                                                        |
|                  | Итого за обед+полдник:                | 1440  | 64,62 | 56,85 | 197,22   | 1559,01             | 0,71     | 40,94 | 91,12  | 11,71              | 395,96               | 60,83 | 183,87 | 11,42  | 0,61   | 30,39  |                  |                                                                                        |



Меню приготавливаемых блюд  
Возрастная категория: 12-18 лет

| №<br>п/п       | Наименование                          | Выход | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетиче-<br>ская | Витамины |       |        |                    | Минеральные вещества |        |        |        | B2, мг | I, мкг | № по<br>сборнику | Наименование сборника                               |
|----------------|---------------------------------------|-------|-------|-------|----------|---------------------|----------|-------|--------|--------------------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|------------------|-----------------------------------------------------|
|                |                                       | г     | г     | г     | г        | ккал                | B 1, мг  | C, мг | A, мкг | E мг,<br>ток. экв. | Ca, мг               | P, мг  | Mg, мг | Fe, мг |        |        |                  |                                                     |
|                |                                       |       |       |       |          |                     |          |       |        |                    |                      |        |        |        |        |        |                  |                                                     |
| День 8 (среда) |                                       |       |       |       |          |                     |          |       |        |                    |                      |        |        |        |        |        |                  |                                                     |
| Завтрак        |                                       |       |       |       |          |                     |          |       |        |                    |                      |        |        |        |        |        |                  |                                                     |
| 1              | Каша рисовая                          | 250   | 7,70  | 8,70  | 54,20    | 325,60              | 0,10     | 0,80  | 33,80  | 0,30               | 158,30               | 198,30 | 45,40  | 0,70   | 0,20   | 12,50  | 202              | Для обуч образовательных организаций<br>Кучма, 2016 |
| 2              | Кофейный напиток из цикория с молоком | 200   | 3,90  | 3,84  | 13,67    | 104,86              | 0,02     | 0,72  | 18,00  | 0,00               | 145,38               | 3,60   | 16,80  | 0,14   | 0,16   | 10,80  | 419              | Для обуч образовательных организаций<br>Кучма, 2016 |
| 3              | Сыр (порциями)                        | 30    | 6,96  | 8,85  | 0,00     | 107,49              | 0,01     | 0,21  | 78,00  | 0,15               | 66,00                | 6,96   | 10,50  | 0,30   | 0,09   | 0,00   | 16               | Для обуч образовательных организаций<br>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, Перевалова 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<br>Кучма, 2016 |
|                | Итого за завтрак:                     | 550   | 23,14 | 31,38 | 98,79    | 769,86              | 0,20     | 1,73  | 159,80 | 1,57               | 384,98               | 208,91 | 80,50  | 1,88   | 0,47   | 24,20  |                  |                                                     |
| Обед           |                                       |       |       |       |          |                     |          |       |        |                    |                      |        |        |        |        |        |                  |                                                     |
| 1              | Салат из свеклы с маслом раст.        | 100   | 0,52  | 3,63  | 3,03     | 46,87               | 0,01     | 3,44  | 0,00   | 1,62               | 12,74                | 0,00   | 7,58   | 0,48   | 0,01   | 2,41   | 82               | Для обуч образовательных организаций<br>Кучма, 2016 |
| 2              | Рассольник ленинградский со сметаной  | 250   | 2,42  | 3,45  | 17,10    | 109,14              | 0,11     | 9,27  | 3,75   | 1,31               | 45,23                | 0,14   | 26,19  | 0,97   | 0,08   | 5,11   | 122              | Для обуч образовательных организаций<br>Кучма, 2016 |
| 3              | Котлеты рубленные из птицы            | 100   | 17,20 | 16,00 | 13,80    | 267,90              | 0,10     | 1,30  | 49,00  | 1,50               | 17,50                | 136,80 | 16,00  | 1,40   | 0,10   | 4,30   | 504              | Для обуч образовательных организаций<br>Кучма, 2016 |
| 4              | Капуста тушеная                       | 180   | 3,85  | 7,42  | 13,37    | 135,63              | 0,08     | 57,96 | 0,00   | 3,48               | 350,15               | 76,98  | 39,56  | 1,42   | 0,09   | 6,73   | 343              | Для обуч образовательных организаций<br>Кучма, 2016 |
| 5              | Компот из зам. ягод (вишня)           | 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<br>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<br>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<br>Кучма, 2016 |
|                | Итого за обед:                        | 890   | 27,83 | 31,56 | 98,05    | 787,47              | 0,36     | 74,97 | 52,75  | 8,81               | 533,72               | 213,92 | 104,92 | 5,94   | 0,31   | 22,56  |                  |                                                     |
| Полдник        |                                       |       |       |       |          |                     |          |       |        |                    |                      |        |        |        |        |        |                  |                                                     |
| 1              | Оладьи из муки пшеничной              | 125   | 8,90  | 8,63  | 52,34    | 322,39              | 0,13     | 0,21  | 5,14   | 3,80               | 62,02                | 99,25  | 16,64  | 1,00   | 0,09   | 4,80   | 497              | Для обуч образовательных организаций<br>Кучма, 2016 |
|                | Молоко сгущеное с сахаром             | 30    | 2,16  | 2,55  | 16,65    | 98,40               | 0,02     | 0,30  | 12,60  | 0,06               | 95,10                | 65,70  | 10,20  | 0,06   | 0,11   | 2,70   |                  | ПП                                                  |
| 2              | 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<br>Кучма, 2016 |
| 3              | Сок фруктовый                         | 200   | 2,00  | 0,20  | 20,20    | 90,60               | 0,02     | 4,00  | 0,00   | 0,20               | 14,00                | 0,00   | 8,00   | 2,80   | 0,02   | 0,00   | 484              | Для обуч образовательных организаций<br>Кучма, 2016 |
| 4              | Хлеб из муки пшеничной                | 50    | 3,75  | 1,45  | 25,70    | 130,85              | 0,06     | 0,00  | 0,00   | 0,85               | 11,75                | 0,00   | 6,50   | 0,60   | 0,02   | 0,00   | 18               | Для обуч образовательных организаций<br>Кучма, 2016 |
|                | Итого за полдник:                     | 505   | 17,21 | 13,23 | 124,69   | 686,64              | 0,25     | 14,51 | 17,74  | 5,11               | 198,87               | 164,95 | 50,34  | 6,66   | 0,26   | 9,50   |                  |                                                     |
|                | Итого за завтрак+обед:                | 1440  | 50,97 | 62,94 | 196,84   | 1557,33             | 0,56     | 76,70 | 212,55 | 10,38              | 918,70               | 422,83 | 185,42 | 7,82   | 0,78   | 46,76  |                  |                                                     |
|                | Итого за обед+полдник:                | 1395  | 45,04 | 44,79 | 222,75   | 1474,12             | 0,61     | 89,47 | 70,49  | 13,92              | 732,59               | 378,87 | 155,26 | 12,60  | 0,57   | 32,06  |                  |                                                     |

Меню приготавливаемых блюд  
Возрастная категория: 12-18 лет

| Возрастная категория: 12-18 лет |                                  |       |       |       |          |                     |          |       |        |                    |                      |       |        |        |        |        |                  |                                                                                        |
|---------------------------------|----------------------------------|-------|-------|-------|----------|---------------------|----------|-------|--------|--------------------|----------------------|-------|--------|--------|--------|--------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| №<br>п/п                        | Наименование                     | Выход | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетиче-<br>ская | Витамины |       |        |                    | Минеральные вещества |       |        |        | B2, мг | I, мкг | № по<br>сборнику | Наименование сборника                                                                  |
|                                 |                                  | г     | г     | г     | г        | ккал                | В 1, мг  | С, мг | А, мкг | Е мг,<br>ток. экв. | Са, мг               | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |        |        |                  |                                                                                        |
| День 9 (четверг)                |                                  |       |       |       |          |                     |          |       |        |                    |                      |       |        |        |        |        |                  |                                                                                        |
| Завтрак                         |                                  |       |       |       |          |                     |          |       |        |                    |                      |       |        |        |        |        |                  |                                                                                        |
| 1                               | Омлет                            | 200   | 20,88 | 22,47 | 3,90     | 301,37              | 0,12     | 0,36  | 21,15  | 0,94               | 157,05               | 20,87 | 26,49  | 3,83   | 0,74   | 35,76  | 232              | Для обуч образовательных организаций<br>Кучма, 2016                                    |
| 2                               | Зеленый горошек                  | 50    | 1,55  | 0,10  | 3,25     | 20,10               | 0,06     | 5,00  | 0,00   | 0,10               | 78,00                | 0,00  | 10,50  | 0,35   | 0,03   | 2,50   | 22               | Для обуч образовательных организаций<br>Кучма, 2017                                    |
| 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<br>Кучма, 2016                                    |
| 4                               | Булочка с изюмом или Выпечка п/п | 50    | 4,43  | 3,77  | 26,53    | 157,74              | 0,06     | 0,08  | 10,10  | 0,60               | 27,89                | 1,01  | 8,54   | 0,60   | 0,06   | 2,85   | 551              | Для обуч образовательных организаций<br>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<br>Кучма, 2016                                    |
| Итого за завтрак:               |                                  | 560   | 31,36 | 28,08 | 70,52    | 660,20              | 0,30     | 5,44  | 31,25  | 2,66               | 280,69               | 21,88 | 53,33  | 5,52   | 0,84   | 41,11  |                  |                                                                                        |
| Обед                            |                                  |       |       |       |          |                     |          |       |        |                    |                      |       |        |        |        |        |                  |                                                                                        |
| 1                               | Икра из кабачков                 | 100   | 1,20  | 4,70  | 7,70     | 77,90               | 0,03     | 9,60  | 0,00   | 2,10               | 32,00                | 0,00  | 13,00  | 0,80   | 0,03   | 0,00   |                  | Для обуч образовательных организаций<br>Кучма, 2016                                    |
| 2                               | Суп вермишелевый на кур'б        | 250   | 2,51  | 4,42  | 15,65    | 112,38              | 0,05     | 1,50  | 15,00  | 0,41               | 10,20                | 0,03  | 8,40   | 0,48   | 0,02   | 1,55   | 156              | Для обуч образовательных организаций<br>Кучма, 2016                                    |
| 3                               | Плов куриный                     | 280   | 22,50 | 28,11 | 54,74    | 561,97              | 0,14     | 7,26  | 55,53  | 6,08               | 35,82                | 17,14 | 59,15  | 2,39   | 0,17   | 6,81   | 331              | Для обуч образовательных организаций<br>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<br>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<br>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<br>Кучма, 2016                                    |
| Итого за обед:                  |                                  | 890   | 30,07 | 38,37 | 131,05   | 989,78              | 0,29     | 21,36 | 70,53  | 9,35               | 188,12               | 17,16 | 95,85  | 5,87   | 0,25   | 12,96  |                  |                                                                                        |
| Полдник                         |                                  |       |       |       |          |                     |          |       |        |                    |                      |       |        |        |        |        |                  |                                                                                        |
| 1                               | Биточки рубленые куриные         | 100   | 17,88 | 15,79 | 14,90    | 273,26              | 0,08     | 1,40  | 52,60  | 1,08               | 46,58                | 15,84 | 19,40  | 1,45   | 0,14   | 6,44   | 309              | Для обуч образовательных организаций<br>Кучма, 2016                                    |
| 2                               | Пюре картофельное                | 180   | 3,93  | 5,93  | 26,39    | 174,68              | 0,19     | 15,55 | 20,25  | 0,21               | 56,39                | 0,84  | 39,16  | 1,42   | 0,16   | 10,61  | 354              | Для обуч образовательных организаций<br>Кучма, 2016                                    |
| 3                               | Кукуруза консервированная        | 50    | 5,15  | 2,45  | 30,00    | 162,65              | 0,19     | 0,00  | 0,00   | 0,65               | 50,00                | 0,00  | 52,00  | 1,85   | 0,07   | 2,60   | 29               | Для обуч образовательных организаций<br>Кучма, 2016                                    |
| 4                               | Компот из плодов сушеных         | 200   | 0,50  | 0,00  | 14,80    | 61,60               | 0,00     | 0,60  | 120,00 | 0,00               | 14,00                | 23,00 | 11,00  | 360,00 | 0,00   | 0,00   | 455              | Сборник для предп.общест.питания при<br>общеобразов.школах - Хлебпродинформ,<br>2004 г |
| 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<br>организаций Кучма, 2016                                    |
| Итого за полдник:               |                                  | 550   | 28,96 | 24,76 | 96,37    | 724,53              | 0,49     | 17,55 | 192,85 | 2,27               | 171,67               | 39,68 | 124,17 | 364,96 | 0,38   | 19,64  |                  |                                                                                        |
| Итого за завтрак+обед:          |                                  | 1450  | 61,43 | 66,44 | 201,57   | 1649,99             | 0,59     | 26,79 | 101,78 | 12,01              | 468,81               | 39,04 | 149,18 | 11,39  | 1,09   | 54,07  |                  |                                                                                        |
| Итого за обед+полдник:          |                                  | 1440  | 59,03 | 63,12 | 227,42   | 1714,31             | 0,77     | 38,91 | 263,38 | 11,62              | 359,79               | 56,84 | 220,02 | 370,83 | 0,63   | 32,60  |                  |                                                                                        |

Меню приготовляемых блюд  
Возрастная категория: 12-18 лет

| Возрастная категория: 12-18 лет   |                                              |       |        |        |          |                |          |        |         |                 |                      |        |         |         |        |        |               |                                                  |
|-----------------------------------|----------------------------------------------|-------|--------|--------|----------|----------------|----------|--------|---------|-----------------|----------------------|--------|---------|---------|--------|--------|---------------|--------------------------------------------------|
| № п/п                             | Наименование                                 | Выход | Белки  | Жиры   | Углеводы | Энергетическая | Витамины |        |         |                 | Минеральные вещества |        |         |         | B2, мг | I, мкг | № 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 10 (пятница)                 |                                              |       |        |        |          |                |          |        |         |                 |                      |        |         |         |        |        |               |                                                  |
| Завтрак                           |                                              |       |        |        |          |                |          |        |         |                 |                      |        |         |         |        |        |               |                                                  |
| 1                                 | Каша гречневая молочная                      | 230   | 8,20   | 10,88  | 29,17    | 247,38         | 0,14     | 0,99   | 42,09   | 0,26            | 208,03               | 5,00   | 73,89   | 1,91    | 0,27   | 16,71  | 191           | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| 2                                 | Сыр (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 |
| Итого за завтрак:                 |                                              | 600   | 19,39  | 19,77  | 78,91    | 571,14         | 0,27     | 11,66  | 83,09   | 1,54            | 386,37               | 10,32  | 125,19  | 5,92    | 0,48   | 27,71  |               |                                                  |
| Обед                              |                                              |       |        |        |          |                |          |        |         |                 |                      |        |         |         |        |        |               |                                                  |
| 1                                 | Салат из квашеной капусты/ из свежей капусты | 100   | 0,00   | 3,33   | 1,67     | 36,63          | 0,00     | 0,00   | 0,00    | 1,47            | 0,05                 | 0,00   | 0,00    | 0,01    | 0,00   | 0,00   | 57            | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| 2                                 | Суп картофельный с бобовыми (горохом)        | 250   | 5,37   | 5,63   | 19,56    | 150,35         | 0,23     | 6,50   | 0,00    | 2,45            | 36,30                | 0,00   | 38,10   | 1,96    | 0,08   | 4,30   | 132           | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| 3                                 | Котлета рыбная                               | 100   | 20,65  | 4,22   | 16,56    | 186,85         | 0,12     | 1,16   | 12,50   | 2,22            | 402,90               | 18,15  | 37,24   | 0,85    | 0,10   | 151,08 | 256           | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| 4                                 | Картофель отварной, резаный                  | 180   | 3,68   | 5,68   | 29,68    | 184,56         | 0,22     | 18,18  | 18,00   | 0,24            | 27,99                | 0,03   | 41,81   | 1,65    | 0,15   | 9,63   | 348           | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| 5                                 | Компот из плодов свежих (лимон)              | 200   | 0,13   | 0,01   | 22,40    | 90,22          | 0,01     | 5,60   | 0,00    | 0,03            | 6,26                 | 0,00   | 1,68    | 0,15    | 0,00   | 0,00   | 450           | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| 6                                 | Хлеб из муки пшеничной                       | 20    | 1,50   | 0,58   | 10,28    | 52,34          | 0,02     | 0,00   | 0,00    | 0,34            | 4,70                 | 0,00   | 2,60    | 0,24    | 0,01   | 0,00   | 18            | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| 7                                 | Хлеб ржано-пшеничный                         | 40    | 2,24   | 0,44   | 19,76    | 91,96          | 0,04     | 0,00   | 0,00    | 0,36            | 100,00               | 0,00   | 10,00   | 1,24    | 0,01   | 4,00   | 19            | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| Итого за обед:                    |                                              | 890   | 34,09  | 19,92  | 126,61   | 822,08         | 0,65     | 26,64  | 190,50  | 7,08            | 590,94               | 18,18  | 144,47  | 486,00  | 0,39   | 169,01 |               |                                                  |
| Полдник                           |                                              |       |        |        |          |                |          |        |         |                 |                      |        |         |         |        |        |               |                                                  |
| 1                                 | Суфле творожное запеченное                   | 150   | 22,86  | 14,75  | 23,12    | 316,65         | 0,19     | 0,71   | 66,02   | 0,49            | 258,17               | 21,72  | 31,90   | 0,99    | 0,40   | 6,13   | 242           | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| 2                                 | Соус вишневый                                | 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 Могильный 2011    |
| 3                                 | Фрукты свежие по сезонности                  | 100   | 0,80   | 0,20   | 7,50     | 35,00          | 0,06     | 38,00  | 0,00    | 0,20            | 35,00                | 0,00   | 11,00   | 0,10    | 0,03   | 0,00   | 403           | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| 4                                 | Напиток из плодов сухих (изюм)               | 200   | 0,37   | 0,08   | 18,52    | 76,27          | 0,02     | 0,00   | 0,08    | 0,08            | 13,04                | 0,00   | 6,72    | 0,50    | 0,01   | 0,00   | 475           | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| 5                                 | Хлеб из муки пшеничной                       | 50    | 3,75   | 1,45   | 25,70    | 130,85         | 0,06     | 0,00   | 0,00    | 0,85            | 11,75                | 0,00   | 6,50    | 0,60    | 0,02   | 0,00   | 18            | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| Итого за полдник:                 |                                              | 550   | 27,99  | 16,53  | 92,53    | 630,80         | 0,34     | 42,53  | 66,10   | 1,69            | 327,85               | 21,72  | 62,75   | 2,37    | 0,46   | 6,64   |               |                                                  |
| Итого за завтрак+обед:            |                                              |       | 53,48  | 39,69  | 205,52   | 1393,21        | 0,91     | 38,30  | 273,59  | 8,62            | 977,30               | 28,50  | 269,66  | 491,92  | 0,86   | 196,72 |               |                                                  |
| Итого за обед+полдник:            |                                              |       | 62,07  | 36,45  | 219,14   | 1452,87        | 0,98     | 69,17  | 256,60  | 8,77            | 918,79               | 39,90  | 207,22  | 488,37  | 0,85   | 175,65 |               |                                                  |
| Итого за завтрак+обед за 5 дней:  |                                              |       | 285,51 | 288,43 | 1062,80  | 7991,58        | 6,21     | 177,30 | 5293,70 | 44,29           | 3760,25              | 173,97 | 977,32  | 1013,98 | 5,87   | 386,35 |               |                                                  |
| Итого за обед+полдник за 5 дней:  |                                              |       | 288,03 | 267,95 | 1099,62  | 7962,09        | 4,23     | 255,57 | 5345,05 | 45,03           | 2934,05              | 170,69 | 929,57  | 1376,11 | 4,83   | 307,62 |               |                                                  |
| Итого за завтрак+обед за 10 дней: |                                              |       | 595,18 | 600,90 | 2113,95  | 16248,08       | 14,98    | 424,05 | 6432,59 | 96,55           | 7508,26              | 559,80 | 2033,68 | 2034,31 | 10,96  | 761,24 |               |                                                  |
| Итого за обед+полдник за 10 дней: |                                              |       | 580,94 | 568,84 | 2128,27  | 15956,63       | 8,48     | 530,93 | 6122,26 | 103,99          | 5791,11              | 545,99 | 2029,28 | 2396,30 | 8,72   | 717,22 |               |                                                  |

