

Примерное 10-дневное меню для организации питания обучающихся 1-4 классов и 5-11 классов в государственных образовательных учреждениях г.Одинцово.

Примерное 10-дневное меню для организации питания обучающихся 1-4 классов и 5-11 классов в государственных образовательных учреждениях г.Одинцово. В части организации питания обучающихся 1-4 классов.

Дневник 1-4 класс

Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	Витамины			Минеральные вещества						№ по сборнику	Наименование сборника	
						В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг, токс. экв.	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	В2, мг			Г, мкг
ЗАВТРАК																	
Макаронны с сыром	170	9,78	5,70	41,21	276,00	0,01	0,27	113,05	0,60	364,85	311,95	52,96	2,48	0,58	0,00	226	Для обуч образовательных организаций Куучма, 2016
Торжний шкочла	200	5,70	3,47	17,00	140,00	0,03	4,10	0,04	0,00	110,00	73,00	11,00	0,92	0,06	0,00	767	СБ Онитенно, Тутельяна, Москва, 2022.
Фрукты свежие по сезонности	100	0,80	0,40	8,10	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	35,00	0,00	11,00	0,10	0,03	0,00	397	Для обуч образовательных организаций Куучма, 2016
Масло сливочное	10	0,08	7,20	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 Куучма, 2016
Хлеб из муки пшеничной	20	2,00	0,90	10,20	54,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,80	0,24	0,01	2,00	18	Для обуч образовательных организаций Куучма, 2016
Итого за завтрак:	500	18,36	19,67	76,59	592,69	0,11	14,37	143,09	1,24	515,75	385,00	77,76	2,86	0,69	2,90		
ОБЕД																	
Дыра кабарыкчоя/Салат из помидор и огурцов	60	0,58	8,10	2,10	54,00	0,02	9,30	0,00	0,21	1,10	0,00	0,66	0,06	0,02	0,00	79/25	Для обуч образовательных организаций Куучма, 2016
Суп с лавшой	200	5,77	7,90	10,40	109,00	0,07	4,00	0,03	1,90	13,00	26,00	10,00	0,38	0,02	0,70	280	СБ Онитенно, Тутельяна, Москва, 2022.
Рыб из мяса штыца (курица)	180	11,40	5,92	16,00	202,00	0,00	1,01	0,00	0,16	54,41	104,04	41,85	1,61	0,13	2,57	334	Для обуч образовательных организаций Куучма, 2016
Компот из плодов сухих	200	0,40	0,04	26,00	84,00	0,00	0,80	160,00	0,00	45,00	0,00	3,00	0,03	0,03	0,00	820	СБ Онитенно, Тутельяна, Москва, 2022.
Хлеб из муки пшеничной	40	4,00	1,80	20,40	109,60	0,06	0,00	0,00	0,96	14,55	0,00	8,40	2,22	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Куучма, 2016
Хлеб ржанно-пшеничный	40	3,00	1,00	17,00	103,60	0,04	0,00	0,00	0,64	11,60	0,00	5,60	1,48	0,01	4,00	19	Для обуч образовательных организаций Куучма, 2016
Итого за обед:	720	25,15	24,76	91,90	662,20	0,20	15,11	160,03	3,87	139,66	130,04	71,51	5,78	0,22	7,27		
ПОЛДНИК																	
Тунец из телятины	100	15,29	11,96	1,12	208,00	0,07	1,23	0,00	0,47	9,88	0,35	22,36	0,07	0,14	4,60	282	Для обуч образовательных организаций Куучма, 2016
Капа гречневая	150	9,00	5,00	40,54	182,00	0,31	0,00	13,50	0,44	3,88	0,95	142,00	4,76	0,14	1,90	200	Для обуч образовательных организаций Куучма, 2016
Кучуруза консервированная/салат из помидор и огурцов	50	0,50	6,00	1,71	61,90	0,03	1,17	0,50	0,53	7,93	12,20	9,30	0,40	0,02	0,00	73/58	Для обуч образовательных организаций Куучма, 2016
Напиток ягодный/кубунка	180	0,01	0,00	14,37	61,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,36	0,00	2,00	0,02	0,00	0,00	4/6	Для обуч образовательных организаций Куучма, 2016
Хлеб из муки пшеничной	40	4,00	1,80	20,40	109,60	0,04	0,00	0,00	0,64	9,70	0,00	5,60	1,48	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Куучма, 2016
Итого за полдник:	520	28,8	24,76	78,14	622,5	0,4522	2,4	14	2,08	31,55	13,498	181,26	6,776	0,307	6,5		
Итого за день+обед:	4351	44,43	168,49	1254,89	4952	0,31	29,48	303,12	5,11	653,41	515,04	149,27	8,64	0,91	10,17		
Итого за день+полдник:	5395	49,52	170,04	1284,70	663,19	0,63	17,51	174,03	5,95	171,21	143,54	252,77	12,51	0,53	13,77		

Выпуск 1-й книги

Наименование	Выход		Безна		Журн		Угловы		Энергетическая плотность, ккал	Витамин		Минеральное			В2, мг	Г, мкг	№ по сборнику	Наименование сборника			
	г	л	г	л	г	л	г	л		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг, токс. экв.	Са, мг					Р, мг	Мg, мг	К, мг
Каша пшеница с мукой	180	7,32	5,08	26,35					1,38,80	0,09	1,75	154,30	1,23	165,98	217,53	38,11	1,10	0,18	8,37	198	Для общ. образовательных организаций Кузб. 2016
Мака с мясом	10	0,08	7,20	0,08	4,59	0,00	0,14	52,00	0,10	1,20	0,05	0,00	0,02	0,01	0,06	0,06	0,06	0,00	0,90	13	Для общ. образовательных организаций Кузб. 2016
Фрукты свежие по сезону	180	6,80	0,20	7,50	42,60	0,00	0,14	52,00	0,10	44,00	100,90	7,00	0,20	0,06	0,06	0,06	0,06	0,00	0,00	399	Для общ. образовательных организаций Кузб. 2016
Чай с мясом	180	5,70	5,47	18,00	42,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	424	Для общ. образовательных организаций Кузб. 2016	
Хлеб из муки пшеничной	40	2,00	1,80	20,40	109,60	0,06	0,00	0,00	0,06	14,55	9,07	6,18	0,72	0,22	0,02	0,02	0,00	0,00	18	Для общ. образовательных организаций Кузб. 2016	
Итого за завтрак	510	17,92	19,75	72,33	452,39	0,17	21,96	236,65	2,59	232,98	326,65	59,69	4,26	0,27	0,16	0,47				18	Для общ. образовательных организаций Кузб. 2016
ОБЕД																					
Салат из моркови с сахаром/салат из зеленого горошка	60	0,72	4,25	5,79	62,68	0,03	20,52	922,80					2,10	12,88	25,38	17,54	0,48	0,01	0,00	106	Для общ. образовательных организаций Кузб. 2016
Вареное картофель, капуста, стручковая фасоль	200	2,50	3,22	6,00	87,00	0,04	14,20	0,01	1,35	39,00	10,00	4,00	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,00	119	Для общ. образовательных организаций Кузб. 2016
Пюре картофельное	60	12,60	1,59	7,50	216,89	0,07	0,90	5,40	2,64	21,97	171,02	24,72	0,01	0,11	0,11	0,11	0,11	0,11	0,10	54	889 СБ Ресурс 2021 АНО Полтора, И.В. Валина И.Г. Шевчук
Рис рассыпчатый	130	3,43	3,51	40,94	192,00	0,05	4,30	0,05	0,19	5,18	79,80	28,84	0,62	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	1,99	360	Для общ. образовательных организаций Кузб. 2016
Лимонный сок	180	0,10	0,00	20,16	81,12	0,01	3,30	0,01	0,06	0,00	0,00	0,00	0,04	0,28	0,00	0,28	0,00	0,00	817	СБ Опенченко, Г.Ульяева Москва 2022	
Хлеб из муки пшеничной	20	2,00	0,90	10,20	54,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	0,01	0,01	0,01	0,00	0,00	18	Для общ. образовательных организаций Кузб. 2016
Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,00	1,00	17,00	103,60	0,04	0,00	0,00	0,64	11,60	0,00	5,60	1,48	0,01	0,01	0,01	0,01	0,00	0,00	18	Для общ. образовательных организаций Кузб. 2016
Итого за обед	740	24,35	26,97	107,64	798,09	0,26	42,42	928,27	7,3195	95,92	311,2	89,3	6,87	0,55	0,55	0,55	0,55	0,55	6,09	19	Для общ. образовательных организаций Кузб. 2016
ПОЛДНИК																					
Котлета рыбная с морковью	90	12,00	4,00	5,09	107,65	0,02	8,64	1,71	0,11	130,68	258,75	37,35	1,08	0,20	0,20	0,20	0,20	0,20	41,04	54	451 СБ Ресурс 2021 АНО Полтора, И.В. Валина И.Г. Шевчук
Котлеты картофельные	130	4,00	0,00	36,24	205,00	0,26	0,00	0,00	0,00	1,66	0,00	0,10	1,96	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,00	344	Для общ. образовательных организаций Кузб. 2016
Омлет соевый/Омлет свиной	40	1,00	0,00	0,12	5,60	0,01	2,00	0,00	0,04	9,20	0,00	5,60	0,24	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,00	37	361 Для общ. образовательных организаций Кузб. 2016
Напиток молочный витамин	180	0,01	0,04	15,18	60,92	0,01	1,65	0,00	0,11	4,49	3,30	2,86	0,10	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,16	474	Для общ. образовательных организаций Кузб. 2016
Хлеб из муки пшеничной	40	4,00	1,80	20,40	109,60	0,04	0,00	0,00	0,64	9,70	0,00	5,60	1,48	0,01	0,01	0,01	0,01	0,00	0,00	18	Для общ. образовательных организаций Кузб. 2016
Итого за полдник	500	21,01	9,84	77,028	488,77	0,338	12,29	1,71	0,902	155,73	265,05	51,51	4,86	0,3744	0,3744	0,3744	0,3744	0,3744	41,20	18	Для общ. образовательных организаций Кузб. 2016
Итого за завтрак + обед		42,27	46,72	179,97	1036,48	0,43	64,28	1164,92	9,91	378,90	637,85	148,99	11,13	0,82	0,82	0,82	0,82	0,82	22,56		
Итого за обед + полдник		45,36	36,81	184,67	1286,86	0,60	54,71	929,98	8,22	251,67	372,25	140,81	11,73	0,92	0,92	0,92	0,92	0,92	47,29		

Таблица 1-4. Кислоты

Наименование	Выход		Велич		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность ккал	Витаминизация			Минеральные вещества				В2, мг	I, мг	№ по сборнику	Наименование сборника
	г	г	г	г	г	г	г	г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг				
ЗАВТРАК																				
Пшеница-заварка запаренный	150	11,00	7,52	23,00	328,00	0,06	0,58	0,21	0,17	165,15	267,45	3,86	0,71	0,10	2,63	241	Для обуч. образовательных организаций Кучука 2016			
Струшенное молоко	30	1,50	2,55	16,65	96,00	0,02	0,06	13,20	0,60	92,10	67,50	10,20	0,60	0,12	0,00	371	Для обуч. образовательных организаций Кучука 2016			
Чай	180	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,22	8,24	4,44	0,85	0,01	0,00	420	Для обуч. образовательных организаций Кучука 2016				
Фрукты свежие по сезонности	100	0,80	0,40	8,10	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	35,00	0,00	1,10	0,10	0,03	0,00	396	Для обуч. образовательных организаций Кучука 2016			
Масло сливочное	10	0,08	7,20	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 Кучука 2016			
Хлеб из муки пшеничной	40	4,00	1,80	20,40	109,60	0,06	0,00	0,00	0,96	14,55	0,00	8,40	2,22	0,02	0,00	18	Для обуч. образовательных организаций Кучука 2016			
Итого за завтрак:	510	17,58	19,47	77,28	691,49	0,17	10,64	43,41	2,03	313,22	343,24	37,9	4,5	0,29	3,53					
ОБЕД																				
Огурец соевый/Салат запаренный с сельдереем	60	0,55	7,50	1,92	10,00	0,02	3,42	0,00	0,06	13,80	14,40	4,80	0,36	0,01	0,00	483	Для обуч. образовательных организаций Кучука 2016			
Суп картофельный с бобовыми (горох) и грибами	200	5,46	4,74	40,54	146,00	0,20	9,20	100,00	0,09	22,20	138,60	27,00	2,00	0,07	0,00	132	Для обуч. образовательных организаций Кучука 2016			
Котлета Пожарская	90	13,06	8,78	17,00	306,00	0,10	0,30	0,04	2,00	11,00	49,00	13,00	1,00	0,18	0,00	613	СВ. Онщенко, Тугельяна, Москва 2022.			
Кап. речневая	150	9,00	5,00	9,05	182,00	0,01	2,18	0,00	0,22	38,84	27,45	23,40	0,76	0,01	0,00	200	Для обуч. образовательных организаций Кучука 2016			
Компот из замороженных ягод вишни	180	0,40	0,04	21,15	58,59	0,01	2,70	0,00	0,20	7,20	212,00	4,68	0,18	0,01	0,00	457	Для обуч. образовательных организаций Кучука 2016			
Хлеб из муки пшеничной	20	2,00	0,90	10,20	54,80	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 Кучука 2016			
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,00	1,00	17,00	103,60	0,04	0,00	0,00	0,64	11,60	0,00	5,60	1,48	0,01	4,00	19	Для обуч. образовательных организаций Кучука 2016			
Итого за обед:	740	33,47	27,96	116,86	860,99	0,40	14,38	100,04	3,55	109,34	441,45	81,08	6,02	0,30	4,00					
ПОЛДНИК																				
Паста Болонезе	200	18,00	23,00	30,00	409,00	0,13	9,10	0,30	6,03	290,00	243,00	39,00	2,00	0,20	0,30	404	СВ. Онщенко, Тугельяна, Москва 2022.			
Компот из замороженных ягод/Мороженка	200	0,20	0,00	21,42	86,00	0,01	40,00	0,00	0,14	2,48	6,60	7,82	0,32	0,01	0,00	457	Для обуч. образовательных организаций Кучука 2016			
Салат из свежих с черносливом/Салат из свежих с зеленым горошком	60	0,93	4,13	7,04	69,58	0,01	2,07	0,00	0,05	23,10	0,00	7,14	0,21	0,02	0,00	54-83-81	Для обуч. образовательных организаций Кучука 2016			
Хлеб из муки пшеничной	40	4,00	1,80	20,40	109,60	0,04	0,00	0,00	0,64	9,70	0,00	5,60	1,48	0,01	0,00	18	Для обуч. образовательных организаций Кучука 2016			
Итого за полдник:	500	23,13	28,93	78,86	674,18	0,19	51,17	0,30	6,86	325,28	249,60	59,56	4,01	0,24	0,30					
Итого за завтрак+обед:		51,05	47,43	194,14	1552,48	0,57	25,02	143,45	5,58	422,56	784,69	118,98	10,52	0,58	7,53					
Итого за обед+полдник:		56,60	56,89	195,72	1335,17	0,60	65,55	100,34	10,41	434,62	691,05	140,64	10,03	0,54	4,30					

Наименование	Выход г	Велич г	Жиры г	Углевода г	Энергетическая плотность ккал	Витаминизация			Минеральные вещества						№ по сборнику	Наименование источника	
						В 1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг/г	С, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	В2, мг			1, мг
Каша гречневая молотая	200	6,19	8,05	23,29	183,00	0,16	2,00	40,68	2,81	200,00	218,90	48,90	1,38	0,28	0,00	191	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016
Вяшечка / Кондитерское изделие(зефир)	20	1,80	1,00	9,00	62,00	0,00	0,00	0,00	5,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	508	Технологическая инструкция по приготовлению кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в образовательных организациях. М. 2006	
Чай с лимоном	200	0,25	0,00	8,00	42,00	0,01	2,10	0,50	0,00	12,51	3,60	4,60	0,80	0,16	18,80	423	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016
Масло сливочное	10	0,08	7,20	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 Куьма, 2016
Сыр (попайма)	10	2,00	2,90	0,00	36,00	0,00	0,70	26,00	0,50	22,00	50,00	3,50	0,10	0,03	0,00	16	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016
Хлеб из муки пшеничной	60	4,00	2,70	30,60	164,40	0,06	0,00	0,00	0,96	14,55	0,00	8,40	2,22	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016
Итого за завтрак:	500	14,32	21,85	70,97	562,29	0,23	4,80	97,18	4,37	255,46	272,55	65,40	4,52	0,49	19,70		
ОБЕД																	
Салат из свежей капусты с морковью,С-г-из квашеной капусты	60	0,92	4,10	2,53	58,00	0,02	22,50	0,20	1,90	23,82	17,36	9,98	0,04	0,02	0,00	53/57	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016
Суп картофельный с макаронами	164/36	0,38	8,10	18,01	149,00	0,10	15,70	80,00	0,20	38,30	94,00	0,12	0,00	0,06	0,00	140/308	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016
Соуски отварные	100	5,77	6,90	10,40	220,00	0,16	1,04	0,00	0,00	51,00	159,00	0,00	20,00	0,20	0,00	294	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016
Пюре картофельное	150	11,20	5,02	24,51	145,00	0,20	25,90	0,05	0,20	46,00	95,00	33,00	1,00	0,11	8,84	354	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016
Компот из плодов сухих	180	0,40	0,04	18,19	76,00	0,01	0,60	0,01	0,00	19,00	12,28	11,62	0,49	0,00	0,00	820	СБ Огнченко. Тульская область, Москва, 2022
Хлеб из муки пшеничной	20	2,00	0,90	10,20	54,80	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 Куьма, 2016
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,00	1,00	17,00	103,60	0,04	0,00	0,00	0,64	11,60	0,00	5,60	1,48	0,01	4,00	19	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016
Итого за обед:	550	23,37	26,96	100,84	836,40	0,56	65,74	80,26	3,28	194,42	377,64	62,92	23,25	0,41	12,84		
ПОЛДНИК																	
Каша овсяная/Салат из помидор	50	0,48	5,08	1,75	45,00	0,02	8,00	0,00	1,75	2,65	0,00	10,88	0,01	0,02	0,00	79/251	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016
Рис отварной	150	3,83	3,00	39,71	153,90	0,02	0,40	0,70	0,11	9,00	258,75	12,00	1,08	0,20	0,40	471	СБ Огнченко. Тульская область, Москва, 2022.
Соус томатный	30	0,80	0,05	3,50	201,00	0,04	0,00	0,10	0,44	13,44	82,23	142,00	0,57	0,02	0,00	200	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016
Напиток ягодный	200	0,06	0,00	24,00	17,60	0,02	4,05	0,36	0,00	0,14	0,03	0,06	0,04	0,01	0,00	671	СБ Огнченко. Тульская область, Москва, 2022
Хлеб из муки пшеничной	40	4,00	1,80	20,40	33,00	0,00	1,40	0,00	0,03	4,00	2,00	0,01	0,02	0,00	0,00	481	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016
Итого за полдник:	530	23,99	8,45	105,61	515,10	0,11	5,85	1,16	0,92	31,28	343,01	156,87	1,95	0,24	2,40	18	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016
Итого за завтрак+обед:		38,19	48,81	171,81	1398,69	0,79	70,54	177,44	7,65	449,88	650,19	128,33	27,77	0,90	32,54		
Итого за обед+полдник:		47,86	35,41	206,45	1337,50	0,66	71,59	81,42	4,20	225,70	720,65	219,79	25,20	0,65	15,24		

Листинг 1-4 класс

Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал/кг	Витаминизация						Минеральные вещества						№ по сборнику	Наименование сборника
						В, 1 мг	С, мг	А, мкг	Е, мг/гек	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	В2, мг	1, мг	В1, мг	В12, мг		
Омлет заправленный с сыром	200	12,02	7,80	5,20	322,60	0,04	1,06	380,22	0,21	106,12	369,08	0,11	0,11	0,53	34,68	231	Для обучающихся организаций Кучука, 2016		
Медово сливочное	10	0,08	7,20	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 обучающихся организаций Кучука, 2016		
Чай	200	0,00	0,05	10,02	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,22	8,24	4,44	0,85	0,01	0,00	420	Для обучающихся организаций Кучука, 2016		
Кондитерское изделие: печенье	40	3,15	2,00	24,00	138,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	509	Технологическая инструкция по приготовлению кондитерской продукции для питания детей и подростков дошкольного возраста в образовательных организациях М. 2006		
Хлеб из муки пшеничной	60	4,00	2,70	30,60	164,40	0,06	0,00	0,00	0,96	14,55	0,00	8,40	2,22	0,02	0,00	18	Для обучающихся организаций Кучука, 2016		
Итого за завтрак:	510	19,25	19,75	69,90	759,89	0,10	1,06	410,22	1,27	132,29	372,37	12,95	3,20	0,57	35,58				
ОБЕД																			
Винегрет овощной	60	1,00	3,16	5,69	67,30	10,08	9,86	780,00	4,60	19,08	43,11	4,17	0,72	0,06	1,68	67	Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях по рел. М. П. Мотыляного и В. А. Гусельни. - М.: Дели принт, 2005г.		
Суп из овощей с сметаной	200	1,60	4,80	9,87	91,00	0,10	16,40	0,01	2,10	8,00	1,00	2,00	0,00	0,10	0,00	99	Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях по рел. М. П. Мотыляного и В. А. Гусельни. - М.: Дели принт, 2005г.		
Пельмени с мясным фаршем	180	15,94	17,12	34,30	348,80	0,46	0,00	48,00	0,06	72,80	1,27	59,26	3,98	0,24	0,00	504	Для обучающихся организаций Кучука, 2016		
Компот из плодов свеж. х (яблони)	200	0,00	0,00	23,44	37,60	0,01	2,80	0,01	0,06	7,60	0,00	2,10	0,04	0,28	0,60	817	СВ Омиченко Гусельни Москва, 2022.		
Хлеб из муки пшеничной	20	2,00	0,90	10,20	54,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	0,00	18	Для обучающихся организаций Кучука, 2016		
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,00	1,00	17,00	103,60	0,04	0,00	0,00	0,64	11,60	0,00	5,60	1,48	0,01	4,00	19	Для обучающихся организаций Кучука, 2016		
Итого за обед:	700	23,54	26,98	100,50	703,10	10,72	29,06	828,02	7,80	123,78	45,38	75,73	6,46	0,70	6,28				
Заправка на творог	150	25,00	21,00	27,00	407,00	0,16	2,00	40,68	2,81	200,00	31,90	48,90	1,38	0,28	0,00	239	Для обучающихся организаций Кучука, 2016		
Сухарики из молока	30	1,50	2,55	16,65	96,00	0,02	0,06	13,20	0,60	92,10	67,50	10,20	0,60	0,12	0,00	371	Для обучающихся организаций Кучука, 2016		
Фрукты свежие по сезону	100	0,00	0,00	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	35,00	0,00	11,00	0,10	0,03	0,00	403	Для обучающихся организаций Кучука, 2016		
Компот из замороженных ягод/фруктов	200	0,20	0,00	21,00	86,00	0,01	40,00	0,00	0,14	2,48	6,60	7,82	0,32	0,01	0,00	457	Для обучающихся организаций Кучука, 2016		
Хлеб из муки пшеничной	20	2,00	0,90	10,20	54,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,80	0,24	0,01	2,00	18	Для обучающихся организаций Кучука, 2016		
Итого за десерт:	500	28,70	24,45	84,65	690,80	0,24	52,06	53,88	4,09	334,28	293,00	80,72	2,64	0,45	2,00				
Итого за завтрак + обед		42,29	46,73	170,40	1462,99	10,82	30,12	1238,24	9,07	236,07	422,25	88,68	9,66	1,27	41,86				
Итого за обед + завтрак		52,24	51,43	185,15	1393,90	10,96	81,12	881,90	11,89	438,06	338,38	156,45	9,10	1,15	8,38				
Итого за завтрак+обед за 5 дней:		217,81	234,12	884,81	6919,53	12,92	219,55	3020,17	37,31	2123,82	3010,52	634,28	67,72	4,48	114,66				
Итого за обед+завтрак за 5 дней:		256,01	230,06	942,03	6852,13	13,46	390,48	2167,67	40,67	1341,24	2466,87	910,46	68,57	3,79	88,88				

Поводышник 1-й класс

Наименование	Выход	Белок	Жиры	Углевода	Энергетическая ценность ккал	Витамины			Минеральные вещества						№ по сборнику	Наименование сборника	
						В 1, мг	С, мг	А, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	В2, мг	1, мкг			
ЗАВТРАК																	
Капша овсяная	200	7,34	5,90	24,16	168,00	0,20	1,00	0,08	0,10	108,00	155,00	44,00	1,00	0,20	0,80	360	СБ Омшечко. Тутьельяна. Москва, 2022.
Соевые хлопья (куриные)	30	0,50	0,03	11,83	68,00	46,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,33	0,00	0,00	0,03	0,00	378	Для обучающих организаций Кучма, 2016
Масло сливочное	10	0,08	7,20	0,08	74,39	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	0,05	0,00	0,02	0,01	0,80	3	Для обучающих организаций Кучма, 2016
Чай с лимоном	200	0,25	0,06	10,20	42,00	0,01	2,10	0,50	0,00	32,80	3,60	4,60	0,80	0,16	0,80	423	Для обучающих организаций Кучма, 2016
Хлеб из муки пшеничной	60	4,00	2,70	30,60	164,40	0,06	0,00	0,00	0,96	14,55	0,00	8,40	2,22	0,02	0,00	18	Для обучающих организаций Кучма, 2016
Итого за завтрак:	500	12,17	15,89	76,87	517,29	46,37	3,10	30,58	1,16	156,55	158,98	57,00	4,04	0,41	2,50		
ОБЕД																	
Икра кабачковая/Смет на помидор и огурцов	60	0,50	6,10	2,10	54,00	0,02	9,30	0,00	0,21	1,10	0,00	0,66	0,06	0,02	0,00	79/25	Для обучающих организаций Кучма, 2016
Рисовый суп/Ленинградский со	200	1,58	8,10	18,77	86,00	0,08	1,40	0,00	0,16	66,00	82,00	23,48	0,94	0,05	0,00	122	Для обучающих организаций Кучма, 2016
Душан на куршье	90	11,00	6,00	5,00	176,00	0,02	0,60	5,40	6,40	6,31	9,24	9,53	0,55	0,03	0,90	595	СБ Омшечко. Тутьельяна. Москва, 2022.
Макаронь отварные	150	5,62	3,03	16,00	211,00	0,31	0,00	13,50	0,44	166,00	185,00	142,00	4,16	0,14	0,00	339	Для обучающих организаций Кучма, 2016
Компот из плодов сухих	180	0,40	0,04	16,37	76,00	0,00	0,72	144,00	0,00	40,50	0,00	4,50	0,03	0,03	0,00	820	СБ Омшечко. Тутьельяна. Москва, 2022.
Хлеб из муки пшеничной	20	2,00	0,90	10,20	54,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	0,00	18	Для обучающих организаций Кучма, 2016
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,00	1,00	17,00	103,60	0,04	0,00	0,00	0,64	11,60	0,00	5,60	1,48	0,01	4,00	19	Для обучающих организаций Кучма, 2016
Итого за обед:	740	24,10	25,17	85,44	761,40	0,50	12,02	162,90	8,19	296,21	276,24	188,37	8,06	0,29	4,90		
ПОЛДНИК																	
Рыбу на мила птица (курица)	200	12,47	6,98	17,70	224,00	19,20	23,04	0,07	0,29	56,16	79,68	45,36	2,16	1,68	0,24	334	Для обучающих организаций Кучма, 2016
Огурец соленый/огурец свежий	60	0,48	0,06	1,50	10,00	0,01	2,00	0,00	0,04	9,20	0,00	5,60	0,24	0,01	0,00	37/36	Для обучающих организаций Кучма, 2016
Напиток ягодный/Клубника	200	0,01	0,00	13,66	66,00	0,00	1,83	0,00	0,12	4,04	3,67	3,18	0,11	0,01	0,18	476	Для обучающих организаций Кучма, 2016
Хлеб из муки пшеничной	40	4,00	1,80	20,40	109,60	0,04	0,00	0,00	0,64	9,70	0,00	5,60	1,48	0,01	0,00	18	Для обучающих организаций Кучма, 2016
Итого за полдник:	500	17,16	8,84	53,26	409,60	19,25	26,87	0,07	1,09	79,10	83,35	59,74	3,99	1,70	0,42		
Итого за завтрашний обед:		36,27	41,06	162,31	1278,69	46,87	15,12	193,48	9,35	452,76	433,22	245,37	12,10	0,70	7,40		
Итого за обед-полдник:		41,26	34,01	138,70	1171,00	19,75	38,89	162,97	9,28	375,31	399,59	248,11	12,05	1,99	5,32		

Вспомог. 1-4 класс

Наименование	Выход	Безны	Жмых	Углеводч	Энергетическая ценность ккал	Витамины						Минеральные вещества						Мно оборнуку	Назначение сборки
						В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг, док. экв.	Са, мг	Р, мг	Ма, мг	Fe, мг	В2, мг	1, мг	В2, мг	1, мг		
Итальянские фрукты из круп	200	7,76	6,00	31,00	244,00	0,04	0,30	0,02	0,20	161,20	134,60	0,00	0,40	0,11	12,20	188	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016		
Фрукты свежие по сезонности	100	1,50	0,50	21,00	47,00	0,10	0,00	20,00	0,40	9,00	28,00	42,00	0,60	0,10	0,05	394	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016		
Маело сливочное	10	0,08	7,20	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 Куьма, 2016		
Корейский напиток из цикория с Молоком	180	2,40	2,70	11,25	78,00	0,04	1,06	0,03	0,00	97,36	73,00	0,02	0,02	0,12	0,00	419	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016		
Хлеб из муки пшеничной	40	4,00	1,80	20,40	109,60	0,06	0,00	0,00	0,96	14,55	0,00	8,40	2,22	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016		
Итого за завтрак:	530	15,74	18,20	83,73	553,49	0,24	1,36	50,05	1,66	283,31	235,65	50,42	3,26	0,36	13,15				
ОБЕД										Обед									
Салат из свежих овощей с заправка	60	1,20	4,80	3,60	64,00	0,07	4,80	0,30	0,10	1,80	4,80	1,80	0,72	0,06	0,97	81	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016		
Суп рыбный с консервами (горбуша)	200	1,68	2,45	13,73	87,00	0,08	12,45	0,03	0,02	13,07	55,91	2,07	0,74	0,05	0,00	54-124	СБРеститур 2021 А.Ю. Потова, И.В.Брагин, И.Г. Шевчук		
Напитки	90	14,97	14,10	7,92	256,00	0,20	0,80	0,00	0,08	19,00	190,00	23,00	1,11	0,09	0,00	595	СБ Општенко, Тульчина Москва 2022.		
Супе говяжий	30	0,80	0,05	3,50	17,60	0,02	4,05	0,36	0,00	0,14	0,03	0,06	0,04	0,01	0,00	671	СБ Општенко, Тульчина Москва 2022.		
Картофель запеченный	150	4,00	4,00	36,24	205,60	0,26	0,00	0,00	0,00	1,66	0,00	0,10	1,96	0,15	0,00	344	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016		
Компот из яблок свежих (блокир)	180	0,09	0,09	21,10	34,00	0,01	2,80	0,01	0,06	7,60	0,00	2,10	0,04	0,28	0,60	817	СБ Општенко, Тульчина Москва 2022.		
Хлеб из муки пшеничной	20	2,00	0,90	10,20	54,80	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 Куьма, 2016		
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,00	1,00	17,00	103,80	0,04	0,00	0,00	0,64	11,60	0,00	3,60	1,48	0,01	4,00	19	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016		
Итого за обед:	770	27,74	27,39	113,29	822,00	0,71	24,90	0,70	1,24	59,57	250,74	37,33	6,33	0,66	5,57				
ПОЛДНИК																			
Супле творожное запеченное	150	15,30	11,20	16,80	236,48	0,10	0,86	0,16	0,30	147,00	192,00	21,99	1,06	0,33	3,70	242	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016		
Супе яблочный (вишня)	30	0,50	1,30	1,70	71,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,33	0,00	0,00	0,03	0,00	378	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016		
Фрукты свежие по сезонности	100	0,00	0,00	9,80	38,00	0,03	10,00	0,00	0,20	35,00	0,00	11,00	0,10	0,03	0,00	396	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016		
Напиток яблочный вишня	200	0,01	0,00	17,00	66,00	0,00	1,83	0,00	0,12	4,04	3,67	3,18	0,11	0,01	0,18	474	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016		
Хлеб из муки пшеничной	40	4,00	1,80	20,40	109,60	0,04	0,00	0,00	0,64	9,70	0,00	5,60	1,48	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016		
Итого за полдник:	520	19,81	24,50	81,70	521,08	0,27	12,69	0,16	1,26	195,74	196,00	41,77	2,75	0,41	3,88				
Ужин за обедом:																			
Итого за обедом:		43,48	45,59	197,02	1375,49	0,93	26,26	0,75	2,90	342,88	486,39	87,75	9,59	1,02	18,72				
Итого за обедом:		47,55	51,89	194,99	1343,08	0,98	27,59	0,86	2,50	255,31	446,74	79,10	9,08	1,07	9,45				

ЗАВТРАК
Обед
ПОЛДНИК

Грѣба I-класе

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества					В2, мг	I, мкг	№ по сборнику	Наименование источника
						Н, мг	С, мг	А, мкг	Е, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг						
ЗАВТРАК																			
Вареники с творогом (Сухой творог (вешенный))	150	9,67	5,72	19,86	314,25	0,03	1,20	0,08	0,14	13,78	59,80	20,58	0,62	0,01	0,00	891	СБ Олимпико, Гусельяна, Москва, 2022.		
Масло сливочное	30	0,00	0,06	18,18	71,00	0,01	2,31	0,00	0,12	6,21	4,65	4,05	0,12	0,01	0,75	378	Для обучающих организаций Кууча, 2016		
Фрукты свежие по сезонности	10	0,08	7,20	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 обучающих организаций Кууча, 2016		
Кавчо-наитко на молоке	100	0,40	0,80	8,00	47,00	0,01	18,00	18,00	0,20	40,00	34,00	25,00	0,10	0,80	2,00	403	Для обучающих организаций Кууча, 2016		
Хлеб из муки пшеничной	180	2,00	2,00	12,00	84,00	0,08	3,40	0,06	0,01	100,77	64,80	22,32	0,08	0,17	11,70	415	Для обучающих организаций Кууча, 2016		
Итого за завтрак:	40	4,00	1,80	22,40	109,60	0,06	0,00	0,00	0,96	14,55	0,00	8,40	2,22	0,02	0,00	18	Для обучающих организаций Кууча, 2016		
ОБЕД																			
Салат из свежей капусты с морковью, С-т из капустной капусты	60	0,63	3,09	6,20	56,00	0,00	22,98	0,20	0,11	30,60	33,00	9,60	0,04	0,01	0,00	53/57	Для обучающих организаций Кууча, 2016		
Суп картофельный с баранками (горошек) и грибами	200	5,46	4,74	24,20	146,00	0,20	9,20	100,00	0,09	22,20	138,60	27,00	2,00	0,07	0,00	132	Для обучающих организаций Кууча, 2016		
Финишлы	90	12,96	5,72	18,00	153,90	0,02	0,40	0,70	0,11	9,00	258,75	12,00	1,08	0,20	0,40	471	СБ Олимпико, Гусельяна, Москва, 2022.		
Ратт оводное	150	2,47	8,29	15,26	135,30	0,06	20,03	0,15	3,25	27,55	54,10	31,10	0,95	0,08	0,00	334	СБ Олимпико, Гусельяна, Москва, 2022.		
Напиток ягодный витаминный	180	0,01	0,00	14,37	61,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	2,40	0,02	0,00	0,00	476	Для обучающих организаций Кууча, 2016		
Хлеб из муки пшеничной	20	3,00	0,90	10,20	54,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,20	0,00	2,60	0,24	0,01	0,00	18	Для обучающих организаций Кууча, 2016		
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,00	4,00	17,00	103,60	0,04	0,00	0,00	0,64	11,60	0,00	3,60	1,48	0,01	4,00	19	Для обучающих организаций Кууча, 2016		
Итого за обед:	740	26,53	23,74	105,23	710,6	0,346	52,61	191,05	4,54	106,01	484,45	89,9	5,81	0,378	4,4				
ПОЛДНИК																			
Утка из мяса птицы	90	7,93	1,00	3,00	95,00	0,01	0,00	0,31	0,21	5,89	0,75	27,00	0,43	0,01	0,00	311	Для обучающих организаций Кууча, 2016		
Капса гречневая	150	9,00	5,00	40,54	182,00	0,31	0,00	13,50	0,44	3,08	0,95	142,00	4,76	0,14	1,50	200	Для обучающих организаций Кууча, 2016		
Выпечка / Кондитерское изделие(сирфр)	20	0,16	0,02	15,96	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	507	Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в образовательных организациях, М.2006		
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	10,00	90,00	0,02	4,00	0,08	0,20	14,00	14,00	6,00	2,80	0,02	4,00	389	Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П.Могильного и В.А. Гусельяна, - М.: Делта плюс, 2015г.		
Хлеб из муки пшеничной	40	4,00	1,80	20,40	109,60	0,04	0,00	0,00	0,64	9,70	0,00	5,60	1,48	0,01	0,00	18	Для обучающих организаций Кууча, 2016		
Итого за полдник:	500	22,09	7,82	89,90	538,60	0,39	4,00	13,89	1,49	38,47	15,70	180,60	9,47	0,18	5,90				
Итого за обед+полдник:		42,08	41,52	183,75	1411,34	0,73	7,752	14,919	6,07	202,57	647,75	170,23	8,97	1,39	19,75				
Итого за обед+полдник:		48,62	31,56	195,13	1249,20	0,73	5,661	11,494	6,03	144,48	500,15	270,50	15,28	0,56	10,30				

Наименование	Выход		Безна		Журн		Учебник		Энергетическая ценность КМД	Витамин			Минеральные вещества					В2, мг	L, мг	№ по сборнику	Наименование сборника
	г	г	г	г	г	г	г	г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	К, мг				
ЗАВТРАК																					
Омлет	210	6,00	14,00	3,97	276,64	0,12	0,40	0,06	2,40	78,00	57,00	27,93	3,15	0,63	32,97	232	Для обучающихся организаций Кучма, 2016				
Корфейный напиток из цикория с молоком	200	2,71	3,03	12,50	86,20	0,04	1,17	0,03	0,00	108,36	81,00	0,02	0,02	0,14	0,00	419	Для обучающихся организаций Кучма, 2016				
Салт (пшеница)	20	4,60	5,80	0,00	72,00	0,00	0,14	52,00	0,10	44,00	100,00	7,00	0,20	0,06	0,00	16	Для обучающихся организаций Кучма, 2016				
Масло сливочное	10	0,08	7,20	0,05	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	0,05	0,00	0,02	0,01	0,90	13	Для обучающихся организаций Кучма, 2016				
Хлеб из муки пшеничной	60	4,00	2,70	30,60	164,40	0,06	0,00	0,00	0,96	14,55	0,00	8,40	2,22	0,02	0,00	18	Для обучающихся организаций Кучма, 2016				
Итого за завтрак:	500	17,39	32,73	47,15	674,13	0,22	1,71	82,09	3,56	246,11	238,05	43,35	5,61	0,86	33,87						
ОБЕД																					
Салат "Степной"	60	0,64	7,00	5,00	84,00	0,02	2,07	2,90	1,85	3,97	13,51	6,19	0,21	0,01	1,45	106	Для обучающихся организаций Кучма, 2016				
Суп с лапшой	200	5,77	7,90	10,40	109,00	0,07	4,00	0,03	1,90	13,00	26,00	10,00	0,38	0,02	0,70	280	С/б Омиченко, Углевьяна, Москва, 2022.				
Плов куриный	180	12,19	6,93	37,74	312,00	0,16	2,67	0,05	0,28	25,34	180,79	78,67	2,69	0,09	1,70	331	Для обучающихся организаций Кучма, 2016				
Драники картофельные	200	0,10	0,00	20,16	90,14	0,01	5,80	0,01	0,06	0,64	0,00	0,00	0,04	0,29	0,00	817	С/б Омиченко, Углевьяна, Москва, 2022.				
Хлеб из муки пшеничной	20	2,00	0,90	10,20	54,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	0,00	18	Для обучающихся организаций Кучма, 2016				
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,00	1,00	17,00	103,60	0,04	0,00	0,00	0,64	11,60	0,00	5,60	1,48	0,01	4,00	19	Для обучающихся организаций Кучма, 2016				
Итого за обед:	700	23,70	23,73	100,50	753,54	0,32	14,54	2,99	5,07	61,25	220,30	103,06	5,04	0,42	7,85						
ПОЛДНИК																					
Выпечка рубленые куринные	90	11,00	3,00	12,00	177,00	0,07	0,77	0,30	0,08	25,26	26,84	14,60	0,94	0,30	0,00	309	Для обучающихся организаций Кучма, 2016				
Пюре картофельное	150	3,22	3,00	22,51	145,00	0,20	25,90	0,05	0,20	46,00	95,00	33,00	1,00	0,11	8,84	334	Для обучающихся организаций Кучма, 2016				
опа. моркови с раст.маслом	50	1,00	0,00	5,60	29,00	0,01	2,75	0,00	0,50	0,00	28,50	8,00	0,33	0,03	2,35	29/58	Для обучающихся организаций Кучма, 2016				
Компот из замороженных ягод смородина	200	0,20	0,00	21,42	86,00	0,01	40,00	0,00	0,14	2,48	6,60	7,82	0,32	0,01	0,00	457	Для обучающихся организаций Кучма, 2016				
Хлеб из муки пшеничной	20	2,00	0,90	10,20	54,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,80	0,24	0,01	2,00	18	Для обучающихся организаций Кучма, 2016				
Итого за полдник:	510	17,42	6,90	71,73	491,80	0,31	69,42	0,35	0,76	78,44	156,94	66,22	2,83	0,96	13,19						
Итого за завтрак+обед+полдник:	41,09	56,46	147,65	1427,67	1243,34	0,55	85,08	3,34	5,83	139,69	377,24	169,28	7,87	1,38	21,04						
Итого за обед+полдник:	41,12	30,63	172,23	1243,34	1243,34	0,64	83,96	3,34	5,83	139,69	377,24	169,28	7,87	1,38	21,04						

Приложение 1-1 к ИС

Наименование	Выход	Бюджет	Жюри	Участники	Экспертская комиссия	Выступления						Мировые выступления						Всего	Личное	Наименование сборника
						В 1-м	С. м	А. м	Е. м	С. м	Р. м	М. м	Е. м	Всего	Личное					
ЗАВТРАК																				
Капша рыхлая с яблоком	200	4,00	6,00	32,00	193,00	0,07	1,17	0,05	0,16	118,56	201,38	92,61	0,91	0,16	0,90	202	Для обучающихся организаций Кушма, 2016			
Чай	200	0,20	0,00	9,05	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,22	8,24	4,44	0,85	0,01	0,00	420	Для обучающихся организаций Кушма, 2016			
Кондитерские изделия: печенье	20	1,67	1,00	12,00	79,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	509	Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков дошкольного возраста в образовательных организациях М. 2006			
Сыр (топленый)	10	2,00	2,90	0,00	36,00	0,00	0,70	26,00	0,50	22,00	50,00	3,50	0,10	0,03	0,00	16	Для обучающихся организаций Кушма, 2016			
Магги сливочные	10	0,08	7,20	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 обучающихся организаций Кушма, 2016			
Хлеб из муки пшеничной	60	4,00	2,70	30,60	144,40	0,06	0,00	0,00	0,96	1,55	0,00	8,40	2,22	0,02	0,00	18	Для обучающихся организаций Кушма, 2016			
Итого за завтрак:	500	11,95	19,80	83,73	587,29	0,13	1,87	56,05	0,13	166,73	259,67	68,95	4,10	0,23	1,80					
ОБЕД																				
Винегрет: овощной	60	1,00	3,16	5,69	67,00	10,08	9,86	780,00	4,60	19,08	43,11	4,17	0,72	0,06	1,68	67	Сборник рецептов на проучающие для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М. П. Могильного и В. А. Тучельна. - М.: Дельта-принт, 2005г.			
Ци из свеж капусты со сметаной и укропом	200	3,40	6,30	7,16	70,41	0,03	13,36	0,00	0,10	34,34	4,45	2,01	0,61	0,03	0,00	157	Для обучающихся организаций Кушма, 2016			
Пельмени с мясной начинкой	180	15,94	17,12	34,30	346,00	0,46	0,00	48,00	0,06	72,80	1,27	59,26	3,98	0,24	0,00	504	Для обучающихся организаций Кушма, 2016			
Компот из плодов сухих	200	0,40	0,04	18,19	84,00	0,00	0,80	1,60,00	0,00	45,00	0,00	5,00	0,03	0,03	0,00	820	Сб. Олимпиада, Тучельна, Москва, 2002.			
Хлеб из муки пшеничной	20	0,40	0,04	10,20	54,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,80	0,25	0,01	2,00	18	Для обучающихся организаций Кушма, 2016			
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,00	0,90	17,00	103,60	0,04	0,00	0,00	0,64	11,60	0,00	5,60	1,48	0,01	4,00	19	Для обучающихся организаций Кушма, 2016			
Итого за обед:	700	23,14	27,56	92,54	725,81	10,64	24,02	988,00	5,74	187,52	48,83	74,84	7,06	0,38	7,68					
ПОЛДНИК																				
Оладьи	150	8,78	7,74	37,20	288,50	0,11	0,55	0,02	4,80	77,25	134,45	19,20	1,20	0,12	0,30	497	Для обучающихся организаций Кушма, 2016			
Суп: овощной	20	1,33	1,70	11,33	64,00	0,01	0,80	0,04	0,04	61,40	43,80	6,80	0,04	0,80	0,00	371	Для обучающихся организаций Кушма, 2016			
Фрукты свежие по сезону	100	0,80	0,20	7,50	47,00	0,00	0,14	52,00	0,10	44,00	100,00	7,00	0,20	0,05	0,00	399	Для обучающихся организаций Кушма, 2016			
Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,00	90,00	0,02	4,00	0,08	0,20	14,00	14,00	6,00	2,80	0,02	4,00	389	Оборник рецептов на проучающие для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М. П. Могильного и В. А. Тучельна. - М.: Дельта-принт, 2015г.			
Хлеб из муки пшеничной	40	4,00	1,80	20,40	109,60	0,04	0,00	0,00	0,64	9,67	0,00	5,60	1,41	0,02	0,00	18	Для обучающихся организаций Кушма, 2016			
Чай	510	14,91	11,44	98,43	599,10	0,18	5,49	60,90	5,78	206,32	292,25	44,60	5,65	1,02	4,30					
Итого за полдник:	510	33,09	47,36	176,27	1333,10	10,27	25,89	1044,05	7,46	354,25	308,50	147,79	11,16	0,61	9,48					
Итого за завтрак + обед	38,05	39,00	139,97	1324,97	1082	29,51	1048,80	11,52	393,84	341,08	123,44	12,77	1,40	11,98						
Итого за завтрак + обед за 5 дней:	192,61	231,79	862,00	6806,29	59,67	161,04	1572,55	34,41	1739,77	2356,21	797,57	52,47	5,00	97,07						
Итого за завтрак + обед за 5 дней в 5 школе:	216,60	182,09	893,02	6353,53	78,92	216,56	1331,01	35,16	1308,63	2024,80	890,43	56,99	6,41	58,09						
Итого за завтрак + обед за 10 дней:	416,42	465,91	1751,81	13725,82	79,58	380,59	4549,72	71,72	3852,60	5346,73	1431,81	120,19	9,48	211,72						
Итого за обед + полдник за 10 дней:	472,61	417,15	1834,05	13185,66	92,39	537,04	3498,68	75,83	2842,88	4491,67	1800,89	125,56	10,20	146,97						

Примерное 10-дневное меню для организации питания обучающихся 1-4 классов и 5-11 классов в государственных образовательных учреждениях. В части организации питания обучающихся 5-11 классов.

Наименование		Выход г	Безмя г	Жир г	Углевода г	Энергетическая ценность ккал	Витамин						Микроэлементы						№ по борнику	Наименование борника
							В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг-экв. экв.	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	В2, мг	К, мг	В12, мг	Ca, мг		
ЗАВТРАК																				
Узваренье с хлебом	200	8,00	7,20	48,80	317,00	0,20	0,26	133,00	1,40	429,94	367,60	22,30	1,80	0,69	0,00	226	Для обуч. образовательных организаций Кузча, 2016			
1. Орочки шоколад	200	5,70	5,47	17,00	140,00	0,05	4,10	0,04	0,00	110,00	73,00	11,00	0,02	0,06	0,00	767	СВ Ониненко, Утешьяна, Москва, 2022.			
2. Магги сливочное	10	0,08	7,20	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 Кузча, 2016			
3. Фрукты свежие по сезонности	100	0,80	0,40	8,10	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	44,00	100,00	11,00	0,10	0,03	0,00	397	Для обуч. образовательных организаций Кузча, 2016			
4. Хлеб из муки пшеничной	40	4,00	1,80	20,40	109,60	0,06	0,00	0,00	0,86	14,55	0,00	8,40	2,22	0,02	0,00	18	Для обуч. образовательных организаций Кузча, 2016			
Итого за завтрак:	550	18,58	22,07	94,38	688,49	0,34	14,36	163,04	2,66	599,69	540,65	52,70	4,16	0,81	0,90					
ОБЕД																				
Крем картофельный/Салат из помидор и огурцов	100	0,96	10,17	3,50	90,00	0,05	16,00	0,00	3,50	53,30	0,00	21,67	0,02	0,03	0,00	79/25	Для обуч. образовательных организаций Кузча, 2016			
Суп с лапшой	250	2,00	9,78	13,00	136,25	0,09	4,00	0,04	2,40	170,00	320,00	12,00	0,48	0,31	0,55	280	СВ Ониненко, Утешьяна, Москва, 2022			
Рыбу из мяса трески (курица)	200	16,80	7,00	19,81	224,00	1,55	1,37	97,34	0,34	10,72	35,04	44,95	1,00	0,45	0,28	334	Для обуч. образовательных организаций Кузча, 2016			
Компот из яблов сухих	200	0,40	0,04	18,19	84,00	0,00	0,80	160,00	0,00	45,00	0,00	5,00	0,03	0,03	0,00	820	СВ Ониненко, Утешьяна, Москва, 2022.			
Хлеб из муки пшеничной	40	4,00	1,80	20,40	109,60	0,06	0,00	0,00	0,96	14,55	0,00	8,40	2,22	0,02	0,00	18	Для обуч. образовательных организаций Кузча, 2016			
Хлеб ржаной-пшеничный	50	3,75	1,25	21,25	129,50	0,04	0,00	0,00	0,64	11,60	0,00	5,60	1,48	0,01	0,00	19	Для обуч. образовательных организаций Кузча, 2016			
Итого за обед:	840	27,91	30,94	96,15	773,35	1,79	22,37	257,38	7,84	305,17	355,04	97,62	5,23	0,85	0,83					
УТРО																				
Угали из говядины	100	15,29	1,76	1,12	208,00	0,07	1,03	0,00	0,47	15,60	117,70	22,56	2,20	0,14	0,60	282	Для обуч. образовательных организаций Кузча, 2016			
Каши речневая	180	11,00	6,00	48,65	219,00	0,39	0,20	16,20	0,53	142,00	114,00	170,40	5,71	0,16	0,53	200	Для обуч. образовательных организаций Кузча, 2016			
Кукуруза консервированная/салат из помидор и огурцов	50	0,50	6,00	1,71	29,00	0,03	1,17	0,50	0,53	7,93	12,20	9,30	0,40	0,02	0,00		Для обуч. образовательных организаций Кузча, 2016			
ПОЛДНИК																				
Напиток ягодный, клубника	180	0,01	0,00	14,37	54,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	2,00	0,02	0,00	0,00	476	Для обуч. образовательных организаций Кузча, 2016			
Хлеб из муки пшеничной	40	4,00	1,80	20,40	109,60	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,80	0,24	0,01	0,00	18	Для обуч. образовательных организаций Кузча, 2016			
Итого за полдник:	580	30,80	25,76	86,25	619,82	0,51	2,40	16,70	1,87	170,59	243,90	207,06	8,57	0,33	1,13					
ВЕЧЕР																				
Напиток за обед/чай/кофе		46,49	52,11	190,53	1401,84	2,13	36,73	420,42	10,50	904,86	895,69	150,32	9,39	1,65	1,73					
Итого за обед/чай/кофе:		58,71	55,80	182,40	1393,17	2,30	24,77	274,08	9,71	475,76	598,94	304,68	13,80	1,17	1,96					

Видовые 5-11 класс

Наименование	Выход	Биты	Жир	Углеводы	Энергетическая ценность	Витаминизация						Минеральные вещества					Вз. м	L, мкг	M по сборнику	Наименование сборника
						В. I, мкг	С, мкг	А, мкг	Е, мкг, тол. экв.	Са, мг	В, мг	Ма, мг	Fe, мг	Вз. м	L, мкг					
Каша пшеница с курагой	200	8,16	7,94	36,36	243,00	0,72	1,79	169,00	0,63	181,79	238,28	78,15	0,38	0,17	9,63	198	Для обуч образовательных организаций Кучма 2016			
Фрукты свежие по сезонности	100	0,80	0,20	7,50	47,00	0,00	0,14	52,00	0,10	44,00	100,00	7,00	0,20	0,06	0,00	399	Для обуч образовательных организаций Кучма 2016			
Масло сливочное	10	0,08	7,20	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			
Чай с вареньем	200	0,04	0,08	7,50	46,15	0,02	20,07	0,35	0,00	8,08	10,08	6,88	0,80	0,01	8,00	424	Для обуч образовательных организаций Кучма 2016			
Хлеб из муки пшеничной	40	4,00	1,80	20,40	109,60	0,06	0,00	0,00	0,96	14,55	0,00	8,40	2,22	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма 2016			
Итого за завтрак:	550	13,08	17,22	71,84	520,64	0,80	22,00	251,35	1,79	249,60	348,41	100,43	3,62	0,27	18,53					
ОБЕД																				
Салат из моркови с сахаром/сметан из кефирного творожка	100	1,20	7,00	9,69	104,00	0,05	34,20	153,80	3,50	21,46	42,30	29,23	0,80	0,05	0,70	106	Для обуч образовательных организаций Кучма 2016			
Борщ с капустой, картофелем	250	5,52	9,03	8,50	108,00	1,10	22,83	125,00	1,69	61,25	52,00	39,26	5,21	0,11	0,00	119	Для обуч образовательных организаций Кучма 2016			
Курятица, сметаной	100	14,00	9,00	8,39	240,99	0,08	3,30	416,50	0,36	20,71	190,03	27,49	0,02	0,12	0,11	548x	СбРеститур 2021 А.Ю.Попова, Л.В.Ярчин, И.Г.Шевчук			
Рис с овощами	180	4,12	5,10	41,00	230,40	0,06	1,90	0,06	2,28	26,29	79,91	41,27	0,74	0,04	0,01	360	Для обуч образовательных организаций Кучма 2016			
Домашний лимонный	180	0,10	0,00	20,16	81,12	0,01	5,30	0,01	0,06	0,59	0,00	0,00	0,04	0,28	0,00	817	Сб Орищенко, Г.Усильева, М.Лосева, 2022.			
Хлеб из муки пшеничной	20	2,00	0,90	10,20	54,80	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			
Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,00	1,00	17,00	103,60	0,04	0,00	0,00	0,64	11,60	0,00	3,50	1,48	0,01	0,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма 2016			
Итого за обед:	870	29,94	32,03	114,94	922,91	1,36	67,53	695,37	8,87	146,60	364,24	145,45	8,53	0,62	0,82					
ПОЛДНИК																				
Котлетки ржаная с морщью	90	12,00	4,00	5,09	107,65	0,02	8,64	1,71	0,11	130,68	258,75	37,35	1,08	0,20	0,04	54-45p	СбРеститур 2021 Г.С.Попова, И.В.Ярчин, И.Г.Шевчук			
Картофель запеченный	150	4,00	5,00	36,24	207,00	0,26	0,00	0,00	0,00	166,00	52,00	0,10	1,96	0,15	0,00	344	Для обуч образовательных организаций Кучма 2016			
Орzech солёный орzech свежий	60	0,48	0,06	1,50	9,60	0,01	2,00	0,00	0,04	9,20	0,00	5,60	0,24	0,01	0,00	36/37	Для обуч образовательных организаций Кучма 2016			
Напиток ягодный-яблочный	200	0,01	0,00	17,90	67,00	0,00	1,65	0,00	0,11	4,49	3,30	2,86	0,10	0,01	0,00	474	Для обуч образовательных организаций Кучма 2016			
Хлеб из муки пшеничной	40	4,00	1,80	20,40	109,60	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,80	0,24	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма 2016			
Итого за полдник:	540	20,49	10,86	81,13	500,85	0,31	12,29	1,71	0,60	315,07	314,05	48,71	3,62	0,37	0,04					
Итого за завтрак+обед	4302	49,25	144,35	186,78	1443,55	2,16	89,53	946,72	10,66	396,20	712,65	245,88	12,15	0,88	19,35					
Итого за обед+полдник:	5043	42,89	196,07	196,07	1423,76	1,07	79,82	697,08	9,47	461,67	678,29	194,16	12,15	0,99	0,86					

Среды 5-Питание

Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества				В2, мг	I, мг	№ по сборнику	Наименование борщика	
						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг/г	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг					
ЗАВТРАК																		
Пшеница из твердого	170	12,00	9,02	26,06	371,65	0,07	0,70	340,00	5,78	176,16	303,11	50,83	0,70	0,90	2,99	241	Для обуч.образовательных организаций Кучма, 2016	
Сливочное молоко	30	1,50	2,55	16,65	96,00	0,02	0,06	13,20	0,60	92,10	10,20	0,60	0,12	0,00	371	Для обуч.образовательных организаций Кучма, 2016		
Чай	180	0,20	0,00	9,05	36,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,22	8,24	4,44	0,85	0,01	420	Для обуч.образовательных организаций Кучма, 2016		
Фрукты свежие по сезонности	100	0,80	0,40	8,10	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	44,00	100,00	11,00	0,10	0,03	0,00	396	Для обуч.образовательных организаций Кучма, 2016	
Магги сливочное	10	0,08	7,20	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	
Хлеб из муки пшеничной	60	4,00	2,70	30,60	164,40	0,06	0,00	0,00	0,96	14,55	0,00	8,40	2,22	0,02	0,00	18	Для обуч.образовательных организаций Кучма, 2016	
Итого за завтрак:	550	18,58	21,87	90,54	789,94	0,18	10,76	383,20	7,64	333,23	477,10	84,87	4,49	1,09	3,49			
ОБЕД																		
Орбунт соевый/Салат заправленный с капустой	100	0,90	11,00	2,20	16,00	0,01	5,70	0,00	0,10	37,00	8,00	8,00	0,60	0,01	0,00	4836	Для обуч.образовательных организаций Кучма, 2016	
Суп картофельный с бобовыми (горошек) и зеленью	250	0,58	5,92	30,25	175,40	0,29	11,50	125,00	0,10	49,25	173,95	48,25	0,04	0,08	0,00	132	Для обуч.образовательных организаций Кучма, 2016	
Котлеты Пожарские	100	13,35	7,90	21,25	340,00	0,10	0,30	0,06	0,01	10,00	49,00	22,00	1,00	0,24	0,00	613	С/Б Олищенко, Тульская, Москва, 2022.	
Каша гречневая	180	1,00	6,00	48,65	219,00	0,01	2,63	0,00	0,27	142,00	32,94	28,08	0,92	0,01	0,00	200	Для обуч.образовательных организаций Кучма, 2016	
Компот из замороженных ягод, вишня	180	0,40	0,04	21,15	58,59	0,01	2,70	0,00	0,20	7,20	212,00	4,68	0,18	0,01	0,00	457	Для обуч.образовательных организаций Кучма, 2016	
Хлеб из муки пшеничной	20	2,00	0,90	10,20	54,80	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	
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,00	1,00	17,00	103,60	0,04	0,63	0,00	0,64	11,60	0,00	5,60	1,48	0,01	0,00	19	Для обуч.образовательных организаций Кучма, 2016	
Итого за обед:	870	21,23	34,76	150,70	967,39	0,48	22,83	125,06	1,66	261,75	475,89	119,21	4,46	0,37	0,00			
ПОЛДНИК																		
Пшеница белозерная	200	18,00	23,00	30,00	409,00	0,13	9,10	0,30	6,03	290,00	243,00	39,00	2,00	0,20	0,30	404	С/Б Олищенко, Тульская, Москва, 2022.	
Компот из замороженных ягод, смородина	200	0,20	0,00	21,00	86,00	0,01	40,00	0,00	0,14	2,48	6,60	7,82	0,32	0,01	0,00	457	Для обуч.образовательных организаций Кучма, 2016	
Салат из свежих с черносливом/с-т из свежих с зеленым горошком	100	1,55	6,88	11,73	115,97	0,01	3,45	3,50	0,08	43,49	48,50	36,60	0,35	0,03	0,00	54	Рецептур 2021 А.Ю. Попова, И.В. Фрагилки, Г. Шевчук/для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016	
Хлеб из муки пшеничной	40	4,00	1,80	20,40	109,60	0,04	0,00	0,00	0,64	9,70	0,00	5,60	1,48	0,01	0,00	18	Для обуч.образовательных организаций Кучма, 2016	
Итого за полдник:	540	23,75	31,68	83,13	720,57	0,19	52,55	3,80	6,89	345,67	298,10	89,02	4,15	0,25	0,30			
Итого за обед-полдник:	1310	39,81	54,63	241,24	1757,33	0,67	35,59	508,76	9,30	594,98	952,99	204,08	8,95	1,45	3,89			
Итого за обед-полдник:	44,98	64,44	233,83	1687,96	0,68	75,38	128,86	8,55	607,42	773,99	208,23	8,61	0,62	0,30				

Чемезов 5-11 класс

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал	Витамини						Макроэлементы вещества						В2, мг	I, мг*	№ по сборнику	Наименование сборника
						В1, мг	С, мг	А, мг*	Е, мг*	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	В2, мг	I, мг*						
Каша пшеничная Молодая	230	7,11	9,26	26,78	210,00	0,14	2,20	17,71	2,80	206,00	227,00	73,00	1,40	0,27	0,00	191	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016				
Выпечка (Кондитерское изделие(сдобные/пряники))	30	1,44	0,75	18,00	93,00	0,06	0,00	0,00	0,74	6,75	30,75	7,07	0,45	0,03	0,00	508	Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста и образовательных коллективах. М.2006				
Чай с лимоном	200	0,25	0,00	8,00	42,00	0,01	2,10	0,50	0,00	12,51	3,60	4,60	0,80	0,16	0,00	423	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016				
Сыр (подсолнечный)	20	4,00	5,80	0,00	72,00	0,00	0,14	52,00	0,10	44,00	100,00	7,00	0,20	0,06	0,00	16	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016				
Масло сливочное	10	0,08	7,20	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				
Хлеб из муки пшеничной	60	4,00	2,70	30,60	164,40	0,06	0,00	0,00	0,96	14,55	0,00	8,40	2,22	0,02	0,00	18	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016				
Итого за завтрак	550	16,88	25,71	83,46	656,29	0,27	4,44	100,21	4,70	285,01	361,40	100,07	5,09	0,54	0,90						
Салат из свежей капусты с морковью,С-т из квашеной	100	1,54	6,84	4,22	96,00	0,03	37,50	0,34	3,17	39,70	28,94	16,64	0,05	0,03	0,00	53/57	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016				
Суп картофельный с мясными фрикадельками	214/76	6,80	6,24	22,50	186,00	0,20	19,70	100,00	0,89	25,75	118,25	25,44	1,00	0,06	0,00	140/308	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016				
Сосиски отварные	100	5,77	6,90	10,40	250,00	0,16	1,04	0,00	0,00	51,00	159,00	0,00	20,00	0,20	0,00	394	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016				
Пюре картофельное	180	11,20	6,00	27,00	175,00	0,18	29,28	0,05	0,20	70,02	105,84	5,00	0,61	0,13	0,60	354	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016				
Котлет из фарша свиных	180	0,44	0,08	23,44	76,00	0,01	0,60	0,01	0,00	40,50	181,62	104,71	0,49	0,00	2,00	820	СБ Омиченко, "Углевания, Москва, 2022.				
Хлеб из муки пшеничной	20	2,00	0,90	10,20	54,80	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				
Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,00	17,70	103,60	0,04	0,00	0,00	0,64	11,60	0,00	5,60	1,48	0,01	0,00	19	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016				
Итого за обед	870	30,75	27,96	100,76	941,40	0,65	88,12	100,40	5,24	243,27	593,65	159,99	23,87	0,44	2,60						
Нара кабачковая(Салат из помидор	50	0,48	5,08	1,75	45,00	0,02	8,00	0,00	1,75	26,65	0,00	10,88	0,01	0,02	0,00	79/25	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016				
Финибы	90	15,30	3,60	18,00	153,90	0,02	0,40	0,70	0,11	9,00	238,75	12,00	1,08	0,20	0,40	471	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016				
Рис отварной	180	4,60	4,00	47,65	241,00	0,04	0,00	0,10	0,53	16,13	99,40	170,30	0,68	0,02	0,00	200	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016				
Сыр твердый	30	0,80	0,05	3,50	17,60	0,02	4,05	0,36	0,00	0,14	0,03	0,06	0,04	0,01	0,00	671	СБ Омиченко, "Углевания, Москва, 2022.				
Пантот.Молочный	200	0,06	0,00	22,00	33,00	0,00	1,40	0,00	0,03	4,70	0,00	2,80	0,24	0,01	0,00	481	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016				
Хлеб из муки пшеничной	40	4,00	1,80	20,40	109,60	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,80	0,24	0,01	0,00	18	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016				
Итого за полдник	570	24,76	9,45	111,55	555,10	0,10	5,85	1,16	1,01	30,16	359,72	185,17	2,06	0,24	0,40						
Итого за завтрак+обед		47,63	53,67	198,22	1597,69	0,92	92,56	200,61	9,94	528,28	935,05	260,06	28,96	0,98	3,50						
Итого за завтрак+полдник		55,51	37,41	226,51	1496,50	0,75	93,97	101,56	6,25	273,43	933,37	345,16	25,93	0,69	3,00						

Линия 5-11 класс

Наименование	Выход т	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	Витамины			Минеральные вещества						В2, мг	I, мг	№ по сборнику	Наименование источника
						B1, мг	C, мг	A, мг	E, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг					
ЗАТРАТА																		
Овощи заготовленные с маслом	230	13,82	8,97	5,98	371,00	0,03	0,92	395,00	5,86	316,00	384,00	25,30	0,34	0,82	0,00	231	Для обуч. образовательных организаций Куьча, 2016	
Настро сыроечное	10	0,08	7,20	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 Куьча, 2016	
Чай	200	0,00	0,05	10,02	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,22	8,24	4,44	0,85	0,01	0,00	420	Для обуч. образовательных организаций Куьча, 2016	
Продукты заготовленные	50	1,55	0,10	3,00	20,60	0,55	5,00	0,10	10,00	31,00	10,50	0,35	0,35	0,03	0,35	22	Для обуч. образовательных организаций Куьча, 2016	
Хлеб из муки пшеничной	60	4,00	2,70	30,60	164,40	0,06	0,00	0,00	0,96	14,55	0,00	8,40	2,32	0,02	0,00	18	Для обуч. образовательных организаций Куьча, 2016	
Итого за завтрак:	550	19,45	19,02	49,68	670,29	0,64	5,92	425,10	16,92	367,97	402,79	38,49	3,78	0,89	1,25			
ОБЕД																		
Винегрет овощной	100	2,00	4,51	9,90	112,16	1,17	16,43	130,00	7,67	45,60	71,85	6,95	1,20	0,07	4,95	67	Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Мотильного и В.А. Гутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2005г.	
Суп из овощей с сметаной	250	2,69	6,00	12,00	113,00	0,10	20,50	100,00	0,25	34,00	156,00	32,25	2,50	0,20	0,00	99	Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Мотильного и В.А. Гутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2005г.	
Пельмени с мясом свиным	200	17,71	19,02	56,60	388,00	0,52	0,00	40,00	0,28	85,12	1,68	49,40	4,76	0,28	0,00	504	Для обуч. образовательных организаций Куьча, 2016	
Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,00	0,00	23,44	34,20	0,01	2,80	0,01	0,06	7,60	0,00	2,10	0,04	0,28	0,60	817	СБ Опищенко, Гутельяна, Москва, 2022.	
Хлеб из муки пшеничной	20	2,00	0,90	10,20	54,80	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 Куьча, 2016	
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,00	1,00	17,00	103,60	0,04	0,00	0,00	0,64	11,60	0,00	5,60	1,48	0,01	0,00	19	Для обуч. образовательных организаций Куьча, 2016	
Итого за обед:	810	27,40	31,43	128,24	805,76	1,7	39,73	270,01	9,24	188,62	229,53	98,55	10,22	0,85	5,55			
ПОЛДНИК																		
Запеканка творожная	150	25,00	21,00	27,00	407,00	0,16	2,00	40,68	2,81	200,00	218,90	48,90	1,38	0,28	0,00	239	Для обуч. образовательных организаций Куьча, 2016	
Сливочное молоко	30	1,50	2,55	16,65	96,00	0,02	0,06	13,20	0,60	92,10	67,50	10,20	0,60	0,12	0,00	371	Для обуч. образовательных организаций Куьча, 2016	
Фрукты свежие по сезонности	100	0,00	0,00	11,00	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	44,00	100,00	11,00	0,10	0,03	0,00	403	Для обуч. образовательных организаций Куьча, 2016	
Компот из замороженных ягод смородины	200	0,20	0,00	21,00	86,00	0,01	40,00	0,00	0,14	2,48	6,60	7,82	0,32	0,01	0,00	457	Для обуч. образовательных организаций Куьча, 2016	
Хлеб из муки пшеничной	60	4,00	2,70	30,60	164,40	0,06	0,06	0,00	0,96	14,55	0,00	8,40	2,22	0,00	0,00	0,00	Для обуч. образовательных организаций Куьча, 2016	
Итого за полдник:	540	30,7	26,25	106,25	800,4	0,21	52,12	53,88	3,75	339,54	407,55	77,92	10,8	2,66	0			
УЧЕБНО-РАБОЧИЙ ДЕНЬ																		
Итого за завтрак+обед:		46,85	50,45	177,92	1476,05	2,51	45,65	695,11	26,16	556,59	632,32	137,39	14,09	1,74	6,80			
Итого за обед+полдник:		58,10	57,68	234,49	1406,16	0,68	91,85	323,89	526,16	637,08	176,82	21,02	3,51	5,55				
Итого за завтрак+обед за 5 дней:		223,80	200,11	994,69	7356,46	8,38	298,06	2771,12	66,55	2980,91	4148,70	997,73	73,45	6,71	35,27			
Итого за обед+полдник за 5 дней:		267,73	258,22	1073,10	7607,55	171,89	365,79	1525,47	46,97	2346,44	3641,67	1229,05	81,51	6,98	11,67			

Должностные З.П. класс

Наименование	Выход г	Безна г	Жирны г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	Выпечка						Вз. мг	I, мг	№ по оборуду	Наименование сборки		
						В.1, мг	С. мг	А. мг	Е. мг, ток экр.	Са. мг	Р. мг					Ма. мг	Еж. мг
День 1 (послеельный)																	
ЗАВТРАК																	
Каша овсяная	250	9,89	7,06	35,43	210,00	0,54	0,00	891,42	22,30	119,60	75,38	29,67	0,83	0,11	1,38	196	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016
Сулуг египетский (куриный)	30	0,50	0,03	1,83	68,00	46,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,33	0,00	0,00	0,03	0,00	378	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016
Магги сливочное	10	0,08	7,20	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
Чай с лимоном	200	0,25	0,06	10,20	42,00	0,01	2,10	0,50	0,00	32,80	3,60	4,60	0,80	0,16	0,80	423	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016
Хлеб из муки пшеничной	60	4,00	2,70	30,60	164,40	0,06	0,00	0,00	0,96	14,55	0,00	8,40	2,22	0,02	0,00	18	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за завтрак:	550	14,72	17,05	88,14	559,29	46,71	2,1	921,92	23,36	168,15	79,36	42,67	3,87	0,321	3,08		
ОБЕД																	
Икра кабачковая Салат из помидор и огурцов	100	0,96	10,17	3,50	90,00	0,05	16,00	0,00	3,50	53,30	0,00	21,67	0,02	0,03	0,00	79/25	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016
Расоляник ленинградский со сметаной	250	2,94	10,12	25,40	108,00	0,10	16,75	0,00	0,20	39,40	95,25	29,35	1,18	0,06	0,00	122	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016
Жульен из курицы	100	12,00	7,00	6,00	196,00	0,02	0,66	5,94	7,04	6,94	10,16	10,48	0,60	0,03	2,09	595	СБ Огнестенко, Тульская Москва, 2022.
Макаронные отварные	150	11,00	6,00	49,00	219,00	0,31	0,00	13,50	0,44	166,00	185,00	142,00	4,76	0,14	0,00	339	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016
Компот из плодов сухих	180	0,40	0,04	18,19	76,00	0,01	0,60	0,01	0,00	19,00	12,28	5,00	0,49	0,00	0,00	820	СБ Огнестенко, Тульская Москва, 2022.
Хлеб из муки пшеничной	20	2,00	0,90	10,20	54,80	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
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,00	1,00	17,00	103,60	0,04	0,00	0,00	0,64	11,60	0,00	5,60	1,48	0,01	4,00	19	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за обед:	840,00	32,30	35,23	129,29	847,40	0,56	34,01	19,45	12,16	300,94	302,69	216,70	8,77	0,28	6,09		
ПОЛДНИК																	
Рагу из мяса птицы (курица)	200	12,67	6,98	17,70	224,00	19,20	23,04	0,07	0,29	56,16	79,68	45,36	2,16	1,68	0,24	334	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016
Огурец соевый маринованный	100	1,12	0,12	0,12	16,00	0,02	2,00	0,00	0,04	9,20	0,69	5,60	0,24	0,04	0,00	37/36	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016
Напиток ягодный клубничный	200	0,01	0,00	13,66	19,00	0,00	1,83	0,00	0,12	4,04	3,67	3,18	0,11	0,01	0,18	476	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016
Хлеб из муки пшеничной	60	4,00	2,70	30,60	164,40	0,06	0,00	0,00	0,96	14,55	0,00	8,40	2,22	0,02	0,00	18	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за полдник:	560,00	17,80	9,80	62,08	470,40	0,08	0,00	0,00	1,41	83,95	83,35	62,54	4,73	1,74	0,42		
Итого за завтрак+обед:	47,02	52,28	217,43	1406,69	47,27	36,11	941,37	35,52	469,09	382,05	259,37	12,64	0,60	9,17			
Итого за обед+полдник:	50,10	45,03	191,37	1317,80	19,84	60,88	19,52	13,57	384,89	386,04	279,34	13,50	2,02	6,51			

Таблица 5.1.1. Итого

Наименование	Выход		Велич		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						В2, мг	I, мг	Минеральная селенит	Наименование источника
	г	г	г	г	г	г	г	г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	В12, мг	I, мг						
Вареники с творогом	170	10,96	5,72	22,51	356,15	0,03	1,20	0,08	0,14	13,78	59,80	20,58	0,62	0,01	0,00	895	СБ Олишченко, Луховица, Москва, 2022								
Сыр сладкий (липовый)	30	0,00	0,06	18,18	71,00	0,01	2,31	0,00	0,12	6,21	4,65	4,05	0,12	0,01	0,75	378	Для обуч. образовательных организаций Кучува, 2016								
Магги сливочное	10	0,08	7,20	0,48	74,89	0,00	0,00	30,00	1,20	0,05	0,00	0,02	0,01	0,90	13	Для обуч. образовательных организаций Кучува, 2016									
Фрукты свежие по сезонности	100	0,76	0,80	8,00	47,00	0,01	18,00	18,00	0,20	44,00	100,00	0,10	0,80	2,00	403	Для обуч. образовательных организаций Кучува, 2016									
Кефир-липовый на молоке	200	2,20	3,01	13,20	93,00	0,08	3,75	0,06	0,01	110,77	70,80	24,32	0,08	0,18	2,70	415	Для обуч. образовательных организаций Кучува, 2016								
Хлеб из муки пшеничной	40	4,00	1,80	20,40	109,60	0,06	0,00	0,00	0,96	14,55	0,00	8,40	2,22	0,02	0,00	18	Для обуч. образовательных организаций Кучува, 2016								
Итого за завтрак:	550	18	18,59	82,57	751,64	0,187851	25,26	48,14	1,532	190,51	235,3	82,35	3,16	1,02265	6,35										
ОБЕД																									
Салат из свежей капусты с св. огурцом	100	1,00	5,00	10,33	52,00	0,00	38,30	0,30	0,15	51,00	55,00	16,00	0,05	0,01	0,00	53/57	Для обуч. образовательных организаций Кучува, 2016								
Суп картофельный с бобовыми (гороху) и грибами	250	6,82	5,93	30,25	175,40	0,29	11,50	125,00	0,10	49,25	173,95	48,25	0,04	0,08	0,00	132	Для обуч. образовательных организаций Кучува, 2016								
Финибы	90	15,30	7,90	10,80	153,90	0,02	0,40	0,70	0,11	9,00	228,75	12,00	1,08	0,20	0,40	471	СБ Олишченко, Луховица, Москва, 2022								
Ратт из овощей	180	2,96	9,94	18,31	177,00	0,07	24,05	0,18	3,68	133,06	123,50	36,00	1,15	0,09	0,00	334	СБ Олишченко, Луховица, Москва, 2022								
Напиток ягодный, яблочный	180	0,01	1,80	14,37	61,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	2,00	0,02	0,00	0,00	476	Для обуч. образовательных организаций Кучува, 2016								
Хлеб из муки пшеничной	20	2,00	0,90	10,20	54,80	0,02	0,00	0,00	0,24	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	0,00	18	Для обуч. образовательных организаций Кучува, 2016								
Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,00	1,00	17,00	103,60	0,04	0,00	0,00	0,44	11,60	0,00	5,60	1,48	0,01	0,00	19	Для обуч. образовательных организаций Кучува, 2016								
Итого за обед:	860	31,09	30,87	111,26	777,70	0,45	74,25	126,18	5,82	258,97	611,20	122,45	4,06	0,40	0,40										
ПОЛДНИК																									
Лужа из явца гтты	100	8,00	1,00	3,00	106,00	0,01	4,25	0,05	0,00	19,00	211,00	23,00	0,48	0,01	0,00	311	Для обуч. образовательных организаций Кучува, 2016								
Капша Дремезья	180	11,00	6,00	48,65	219,00	0,39	0,20	1,620	0,53	4,42	1,14	170,40	5,71	0,16	3,53	200	Для обуч. образовательных организаций Кучува, 2016								
Выпечка / Кондитерское изделие(сезфир)	20	0,16	0,02	15,96	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,20		0,00	0,00	0,00	507	Технологическая инструкция по производству булгарской выпечки для питания детей и подростков/кондитерского водруза в образовательных организациях. М.2006									
Сок фруктовый	200	0,00	0,00	10,00	90,00	0,02	4,00	0,08	0,20	14,00	14,00	6,00	2,80	0,02	0,40	389	Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях год ред. М.П. Мотылянского и В.А. Гуселькина. - М.: Дельта плюс, 2015г.								
Хлеб из муки пшеничной	40	4,00	1,80	20,40	109,60	0,04	0,00	0,00	0,64	9,70	0,00	5,60	1,48	0,01	0,00	18	Для обуч. образовательных организаций Кучува, 2016								
Итого за полдник:	540	23,16	8,82	98,01	586,60	0,47	8,45	1,633	1,37	52,32	226,14	205,00	10,47	0,20	3,93										
Итого за завтрак:	49,09	49,26	49,26	193,63	1529,34	0,63	99,51	174,32	6,55	449,48	866,50	204,80	7,22	1,42	6,75										
Итого за обед:	54,25	39,49	39,49	209,27	1364,30	0,91	82,70	142,51	6,39	311,29	837,34	322,45	14,53	0,60	4,33										

Приложение 5-11 к плану

Наименование	Выход		Валки		Журы		Углубы		Энергетическая целность квнт.	Витамины				Минеральные вещества				№ по сборнику	Наименование сборника
	г	т	г	т	г	т	г	т		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг		
ЗАВТРАК																			
Омлет	2,10	6,00	3,97	3,97	227,00	0,12	0,40	0,06	2,40	285,00	57,00	27,93	3,15	0,63	0,00	232	Для обучающихся организаций Кучма, 2016		
Горошек зеленый консерв.	50	1,55	0,00	3,25	20,00	0,55	5,00	0,10	10,00	31,00	10,50	0,35	0,35	0,03	0,35	22	Для обучающихся организаций Кучма, 2016		
Кофейный напиток на сливках с молоком	200	2,71	3,03	13,91	86,20	0,04	1,17	0,03	0,00	108,36	81,00	0,02	0,02	0,14	0,00	419	Для обучающихся организаций Кучма, 2016		
Масло сливочное	10	0,08	7,20	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 обучающихся организаций Кучма, 2016		
Сыр (Нордлинк)	20	4,60	5,80	0,00	72,00	0,00	0,14	52,00	0,10	44,00	100,00	7,00	0,20	0,06	0,00	16	Для обучающихся организаций Кучма, 2016		
Хлеб из муки пшеничной	60	4,00	2,70	30,60	104,40	0,06	0,00	0,00	0,96	14,55	0,00	8,40	2,22	0,02	0,00	18	Для обучающихся организаций Кучма, 2016		
Итого за завтрак:	550	18,94	22,70	51,81	694,49	0,77	6,71	82,19	3,10	484,11	248,55	43,70	5,96	0,89	1,25				
ОБЕД																			
Салат "Сезонный"	100	2,00	12,00	8,00	140,00	0,03	3,50	4,80	3,10	10,00	22,50	10,30	0,40	0,02	2,40	106	Для обучающихся организаций Кучма, 2016		
Суп с лапшой	250	7,21	6,00	15,00	127,00	0,09	4,00	0,04	2,40	170,00	320,00	12,00	0,48	0,31	0,55	280	Св Олимпико, Учебная Москва, 2022		
Плов куриный	200	13,54	7,90	44,70	347,00	0,28	3,91	0,04	0,50	38,56	193,80	82,82	1,75	0,14	1,40	331	Для обучающихся организаций Кучма, 2016		
Драники картофельные	200	0,10	0,00	22,40	90,14	0,01	5,80	0,01	0,06	0,64	0,00	0,09	0,04	0,29	0,00	817	Св Олимпико, Учебная Москва, 2022		
Хлеб из муки пшеничной	20	2,00	0,90	10,20	54,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	0,00	18	Для обучающихся организаций Кучма, 2016		
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,00	1,00	17,00	103,60	0,04	0,00	0,00	0,64	11,60	0,00	5,60	1,48	0,01	4,00	19	Для обучающихся организаций Кучма, 2016		
Итого за обед:	810	27,85	27,80	117,30	862,54	0,48	17,21	4,89	6,84	235,50	536,30	113,32	4,39	0,78	8,35				
ПОЛДНИК																			
Биточки Рубленые куриные	100	12,00	3,00	14,00	197,00	0,15	0,90	22,70	3,74	45,73	30,17	10,39	1,00	0,90	0,00	309	Для обучающихся организаций Кучма, 2016		
Картофельное пюре	180	4,00	6,00	27,00	175,04	0,18	29,28	36,00	0,20	70,02	105,84	36,60	0,61	0,13	9,00	354	Для обучающихся организаций Кучма, 2016		
Кукуруза консервированная/салат на отв моркови с раст маслом	50	1,10	0,00	5,60	29,00	0,01	2,75	0,00	0,00	0,00	28,50	8,00	0,33	0,03	2,35		Для обучающихся организаций Кучма, 2016		
Компот из замороженных ягод.Скоронна	200	0,20	0,00	21,42	86,00	0,01	40,00	0,00	0,14	2,48	6,60	7,82	0,32	0,01	0,00	457	Для обучающихся организаций Кучма, 2016		
Хлеб из муки пшеничной	20	2,00	0,90	10,20	54,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,80	0,24	0,01	2,00	18	Для обучающихся организаций Кучма, 2016		
Итого за полдник:	550	19,30	9,90	78,22	541,80	0,37	72,93	58,70	4,42	122,93	171,11	68,71	2,50	1,08	13,35				
Итого за обед+полдник:	46,79	50,50	169,11	1597,03	1257,03	1,25	23,92	87,08	20,40	719,61	784,85	137,02	10,35	1,66	9,60				
Итого за обед+полдник:	47,15	37,70	195,52	1404,34	1404,34	0,85	90,14	63,59	11,26	358,43	707,41	182,03	6,89	1,86	21,70				

