

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «



« 11 апреля 2021 »

УТВЕРЖДЕНО:

организатор питания И.П. Рыжухин С.А.



С.А. Рыжухин

2021
Рыжухин
Сергей
Александрович

В данном журнале прошито,

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

(I смена: завтраки, обеды, полдники)

в общеобразовательных учреждениях

Сергиево-Посадского городского округа Московской области

Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность		Минеральные вещества						Витамины						№ ТК сборника	Сборник										
	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	Са,мг	Мг,мг	Fe,мг	Р,мг	А,мкг	Е,мг	В1,мг	С,мг	В2,мг	І,мкг	Se,мкг													
	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л												
1 ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)																																		
ЗАВТРАК																																		
Макароны с сыром	200	200	15,1	15,1	13,6	13,6	49,0	49,0	379,0	379,0	85,5	85,5	22,4	22,4	1,5	1,5	####	234,2	95,2	95,2	1,2	1,2	0,1	0,1	0,2	0,2	0,1	0,1	1,4	1,4	0,0	0,0	226	Для обуч.образова
Фрукты свежие по сезонности	100	100	0,8	0,8	0,2	0,2	7,5	7,5	35,0	35,0	35,0	35,0	11,0	11,0	0,1	0,1	17,0	17,0	0,0	0,0	0,2	0,2	0,1	0,1	38,0	38,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	399	Для обуч.образова
Кофейный напиток злаковый на молоке	200	200	4,4	4,4	4,0	4,0	16,4	16,4	119,6	119,6	####	165,4	32,8	32,8	1,7	1,7	####	133,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,4	2,4	0,7	0,7	0,2	0,2	18,8	18,8	0,0	0,0	418	Для обуч.образова
Хлеб из муки пшеничной	20	50	1,5	4,0	0,6	1,5	10,3	24,2	52,3	130,8	4,7	10,0	2,6	5,5	0,2	0,5	16,8	34,0	0,0	0,0	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0,0	12,4	15,5	18	Для обуч.образова
Итого за прием	520	550	21,8	24,3	18,4	19,3	83,2	97,1	585,9	664,4	####	295,9	68,8	71,7	3,5	3,8	####	418,2	95,2	95,2	1,7	1,7	2,6	2,6	38,9	38,9	0,3	0,3	20,2	20,8	12,5	15,6		
ОБЕД																																		
Икра кабачковая	60	100	0,7	1,2	2,4	4,0	3,8	6,3	39,4	65,6	45,5	75,8	4,5	7,5	0,4	0,7	27,9	46,4	0,0	0,0	7,4	12,3	0,020	0,030	2,3	3,8	0,0	0,0	0,13	0,21	0	0	73	Могильный
Суп из овощей	200	250	1,4	1,8	3,1	3,9	8,1	10,2	66,7	83,3	27,8	34,8	8,0	10,0	0,6	0,8	39,4	49,3	0,0	0,0	1,9	2,3	0,020	0,020	8,3	10,8	0,03	0,03	7,00	7,00	0,34	0,43	99	Могильный
Тефтели мясные	100	100	8,1	8,1	9,0	9,0	10,7	10,7	157,0	157,0	40,2	40,2	10,0	10,0	0,9	0,9	35,8	35,8	35,8	35,8	0,6	0,6	0,006	0,006	0,8	0,8	0,1	0,1	1,9	1,9	0,8	0,8	278	Могильный
Каша гречневая рассыпчатая	150	180	7,1	8,5	1,9	2,2	28,6	34,3	162,3	194,8	8,2	9,9	35,0	45,0	4,0	5,5	####	245,0	0,0	0,0	0,3	0,4	0,012	0,014	0,0	0,0	0,1	0,1	25,3	26,8	3,5	4,2	302	Могильный
Компот из апельсинов	180	200	0,5	0,5	0,1	0,1	30,6	34,0	127,1	141,2	20,7	23,0	3,4	3,8	0,2	0,2	10,5	11,5	0,0	0,0	0,1	0,1	0,036	0,040	11	12	0,01	0,01	1	1	0,2	0,2	346	Могильный
Хлеб ржаной	40	65	2,8	3,4	0,5	0,6	13,9	17,4	69,4	86,7	21,8	27,3	15,3	18,3	0,6	0,9	2,4	3,0	####	####	0,0	0,0	0,160	0,260	0,6	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	15,5	20,0		
Хлеб из муки пшеничной	30	50	3,0	4,0	1,2	1,5	20,6	24,2	104,7	119,5	9,4	11,5	2,6	3,5	0,5	0,5	32,0	34,0	0,0	0,0	0,7	0,7	0,000	0,000	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0,0	12,4	15,5	18	Для обуч.образова
Итого за прием	760	945	23,6	27,4	18,1	21,3	116,3	####	726,5	848,1	####	222,5	78,8	98,1	7,2	9,4	####	424,9	35,8	35,8	11,0	16,4	0,254	0,370	22,9	28,2	0,3	0,3	35,3	36,9	32,7	41,2		
ПОЛДНИК																																		
Морковная запеканка с	150	200	13,5	18,0	15,0	20,0	30,0	40,0	322,5	430,0	37,8	50,4	1,5	2,0	0,8	0,9	8,0	10,6	69,0	92,0	0,6	0,1	0,060	0,080	1,95	2,60	0,02	0,03	1,3	1,7	0,36	0,48	163	Могильный
Сок яблочный	180	200	0,8	0,9	0,2	0,2	16,6	18,4	70,5	78,3	12,6	14,0	3,6	4,0	0,4	0,4	12,6	14,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,018	0,020	3,60	4,00	0,18	0,02	1,80	2,00	0,00	0,00	389	Могильный
Итого за прием	330	400	14,3	18,9	15,2	20,2	46,6	58,4	393,0	508,3	50,4	64,4	5,1	6,0	1,2	1,3	20,6	24,6	69,0	92,0	0,6	0,1	0,078	0,100	5,6	6,6	0,2	0,05	3,1	3,7	0,36	0,48		
Итого за день			59,7	70,6	51,7	60,8	246,1	####	####	2020,7	####	582,8	152,7	175,8	11,9	14,5	####	867,7	####	223,0	13,3	18,2	2,954	3,070	67,3	73,7	0,6	0,74	58,6	61,4	46,08	57,98		

Наименование блюда		2 ДЕНЬ (ВТОРНИК)																												№ ТК сборника	Сборник					
		Макроэлементы										Витамины																								
		Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность		Минеральные вещества				А, мг				Е, мг				В1, мг		В2, мг		С, мг				С6, мг				
		7-10а	11-10а	7-10а	11-10а	7-10а	11-10а	7-10а	11-10а	7-10а	11-10а	Са, мг	Мg, мг	Fe, мг	P, мг	7-10а	11-10а	7-10а	11-10а	7-10а	11-10а	7-10а	11-10а	7-10а	11-10а	7-10а	11-10а	7-10а	11-10а							
ЗАВТРАК																																				
Каша пшеничная	200	200	5,7	5,7	5,1	5,1	27,5	27,5	178,8	178,8	101,9	101,9	35,6	35,6	0,9	0,9	139,7	139,7	17,4	17,4	0,1	0,1	0,1	0,1	0,5	0,5	0,1	0,1	8,4	8,4	28,4	31,5	199	Для образовательных организаций		
Печенье	20	20	1,5	1,5	2,0	2,0	14,9	14,9	83,4	83,4	5,8	5,8	4,0	4,0	0,4	0,4	18,0	18,0	2,0	2,0	0,7	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	13	Для школ, Переделкино 2013
Масло сливочное	10	20	0,1	0,2	8,3	16,6	0,1	0,2	74,9	149,8	1,2	2,4	0,0	0,0	0,0	0,0	1,9	3,8	30,0	60,0	0,1	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0	0,0	0,9	1,8	0,0	0,0	16	Для образовательных организаций	
Сыр (порциями)	10	10	2,3	2,3	3,0	3,0	0,0	0,0	35,8	35,8	22,0	22,0	3,5	3,5	0,1	0,1	54,0	54,0	26,0	26,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	378	Для обучающихся по спец. ур., Могилевский 2011, ТТК	
Чай с молоком	200	200	2,4	2,4	2,6	2,6	9,8	9,8	71,7	71,7	100,4	100,4	11,2	11,2	0,1	0,1	78,6	78,6	12,0	12,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,5	0,1	0,1	7,2	7,2			18	Для образовательных организаций		
Хлеб из муки пшеничной	60	60	4,5	4,5	1,7	1,7	30,8	30,8	157,0	157,0	14,1	14,1	7,8	7,8	0,7	0,7	50,4	50,4	0,0	0,0	1,0	1,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0	0	0,0	0,0	12,4	15,5				
Итого за прием	500	510	16,5	16,6	22,7	31,0	83,1	83,2	601,6	676,5	245,4	246,6	62,1	62,1	2,2	2,2	342,6	344,5	87,4	117,4	2,0	2,1	0,2	0,2	1,1	1,1	0,2	0,2	16,5	17,4	40,8	47,0				
ОБЕД																																				
Салат из квашеной капусты	60	100	1,6	2,6	5,0	8,3	7,6	12,7	82,6	137,7	31,3	52,2	4,8	8,0	0,4	0,6	20,4	34,0	0,0	0,0	9,2	15,4	0,010	0,020	1,2	2,0	0,03	0,05	1,07	1,78	0,30	0,50	47	Могилевский М.И., Тулеши в.а. 2011г.		
Суп картофельный рыбный	200	250	1,8	2,2	2,8	4,4	12,3	15,4	84,8	106,0	24,4	30,5	12,0	15,0	1,0	1,2	62,2	77,7	0,0	0,0	1,0	1,3	0,011	0,014	1,0	1,2	0,08	0,10	3,10	4,00	0,00	0,00	97	Могилевский М.И., Тулеши в.а. 2011г.		
Печень по-строгановски	50/40	60/40	13,3	14,7	11,2	12,4	3,5	3,9	185,0	205,5	33,2	36,8	8,5	9,4	5,0	5,5	293,3	326,0	3572,0	3968,0	3,4	3,7	0,020	0,022	0,9	1,0	0,54	0,60	4,32	4,80	0,09	0,10	255	Могилевский М.И., Тулеши в.а. 2011г.		
Картофельное пюре	150	180	3,2	3,8	9,6	11,5	18,9	22,7	180,0	216,0	45,0	54,0	14,2	17,1	1,1	1,3	90,0	108,0	5,3	6,3	0,2	0,2	0,012	0,013	1,9	2,3	0,10	0,12	2,80	3,30	0,80	0,90	128	Могилевский М.И., Тулеши в.а. 2011г.		
Напиток из плодов шиповника	180	200	0,6	0,7	0,2	0,3	18,7	20,8	79,4	88,2	19,2	21,3	1,5	1,7	0,5	0,6	3,0	3,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,001	0,001	36,0	40,0	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	388	Могилевский М.И., Тулеши в.а. 2011г.		
Хлеб ржаной	50	65	2,8	3,4	0,5	0,6	13,9	17,4	69,4	86,7	21,8	27,3	15,3	18,3	0,6	0,9	2,4	3,0	0,0200	0,0030	0,0	0,0	0,016	0,026	0,6	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	15,5	20,0				
Хлеб из муки пшеничной	30	50	3,0	4,0	1,2	1,5	20,6	24,2	104,7	119,5	9,4	11,5	2,5	3,5	0,5	0,5	32,0	34,0	0,0	0,0	0,7	0,7	0,000	0,000	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	12,40	15,50	18	Для образовательных организаций Бучма, 2016		
Итого за прием	760	945	26,2	31,4	30,4	39,0	95,5	116,9	785,9	959,6	184,3	233,6	58,8	73,0	9,0	10,6	503,3	586,2	3577,3	3974,3	14,6	21,3	0,070	0,096	41,6	47,3	0,8	0,9	11,3	13,9	29,0	37,0				
ПОЛДНИК																																				
Хлопья кукурузные с молоком	200	250	6,3	7,9	6,7	8,4	16,6	20,7	166,6	208,0	243,0	303,7	28,2	35,3	0,3	0,4	94,3	117,8	30,0	37,5	0,0	0,0	0,000	0,000	0,5	0,6	0,31	0,40	2,43	3,03	0,26	0,30	172	Могилевский М.И., Тулеши в.а. 2011г.		
Фрукты свежие бананы	100	100	1,9	1,9	0,6	0,6	25,9	25,9	113,5	113,5	8,0	8,0	42,0	42,0	0,6	0,6	14,0	14,0	0,0	0,0	0,4	0,4	0,400	0,400	1,0	1,0	0,05	0,05	0,05	0,05	1,00	1,00				
Итого за прием	300	350	8,2	9,8	7,3	9,0	42,5	46,6	280,1	321,5	251,0	311,7	70,2	77,3	0,9	1,0	108,3	131,8	30,0	37,5	0,4	0,4	0,400	0,400	1,5	1,6	0,36	0,45	2,48	3,08	1,26	1,30				
Итого за день			50,9	57,7	60,4	79,0	221,1	246,7	1667,6	1957,6	680,7	791,9	191,1	212,4	12,1	13,8	954,2	1062,5	3694,7	4129,2	17,0	23,8	0,670	0,696	44,2	50,0	1,36	1,27	30,3	34,4	73,7	87,9				

Наименование блюда	3 ДЕНЬ (СРЕДА)																												№ ТК сборника	Сборник				
	Выход, г		Белок, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность		Минеральные вещества								Витамины															
	7-10г	11-18г	7-10г	11-18г	7-10г	11-18г	7-10г	11-18г	7-10г	11-18г	Са,мг	Мг,мг	Fe,мг	Р,мг	А,мгг	Е,мг	В1,мг	С,мг	В2,мг	Л,мг	Сс,мгг	7-10г	11-18г	7-10г	11-18г	7-10г	11-18г							
	7-10г	11-18г	7-10г	11-18г	7-10г	11-18г	7-10г	11-18г	7-10г	11-18г	7-10г	11-18г	7-10г	11-18г	7-10г	11-18г	7-10г	11-18г	7-10г	11-18г	7-10г	11-18г	7-10г	11-18г	7-10г	11-18г	7-10г	11-18г						
ЗАВТРАК																																		
Пудинг из творога	150	200	25,2	33,6	15,4	20,5	23,7	31,6	334,4	459,2	281,5	375,3	32,1	42,8	0,8	1,1	751,7	1002,2	75,0	100,0	0,5	2,0	0,2	0,3	0,6	0,8	0,4	0,5	2,6	3,5	36,8	61,4	241	Для образовательн ых организаций Куща,2016
Соус вишневый	50	50	0,2	0,2	0,1	0,1	17,7	17,7	72,0	72,0	9,9	9,9	6,6	6,6	0,2	0,2	7,7	7,7	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	3,8	3,8	0,0	0,0	0,5	0,5	0,0	0	334	Для обучающихся во всех обл. уч. Могилы 2011, ТТК
Фрукты свежие по сезонности	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44,4	44,4	16,0	16,0	9,0	9,0	2,2	2,2	11,0	11,0	0,0	0,0	0,2	0,2	0,0	0,0	10,0	10,0	0,0	0,0	2,0	2,0	0,1	0,1	403	образовательн ых организаций Куща,2016
Чай	200	200	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	6,0	24,0	24,0	3,6	3,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,8	5,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	420	образовательн ых организаций Куща,2016
Масло сливочное	10	20	0,1	0,2	8,3	16,6	0,1	0,2	74,9	149,8	1,2	2,4	0,0	0,0	0,0	0,0	1,9	3,8	30,0	60,0	0,1	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	13	Для школ (Перезама 2013)
Хлеб из муки пшеничной	20	50	1,5	4,0	0,6	1,5	10,3	24,2	52,3	119,5	4,7	11,5	2,6	6,5	0,2	0,5	16,8	42,0	0,0	0,0	0,3	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0,0	12,4	15,5	18	Для образовательн ых организаций Куща,2016
Итого за прием	530	620	27,4	38,4	24,8	39,1	67,6	89,5	602,0	868,9	316,9	418,7	50,3	64,9	1,5	4,0	794,9	1072,5	105,0	160,0	1,2	3,2	0,2	0,3	14,4	14,6	0,4	0,5	6,0	7,8	49,3	77,0		
ОБЕД																																		
Салат из свежих	60	100	0,8	1,4	3,6	6,0	5,0	8,3	55,7	92,8	21,2	35,4	12,3	20,6	0,8	1,3	24,4	40,6	0,00	0,00	0,0	0,0	0,010	0,017	3,90	6,6	0,0	0,0	0,6	0,6	0,1	0,1	52	Могилы М.П.Тутман В.А.2011г
Суп лапша	200	250	1,9	2,3	2,3	2,8	13,5	16,9	91,2	114,0	24,4	3,5	12,0	16,0	0,8	1,2	61,2	77,7	0,00	0,00	1,0	1,3	0,110	0,140	0,96	1,2	0,03	0,03	1,0	1,3	0,9	1,2	97	Могилы М.П.Тутман В.А.2011г
Куры отварные	90	100	18,8	23,5	20,6	25,8	0,4	0,5	262,4	328,0	44,8	56,0	8,0	10,0	1,6	2,0	132,8	166,0	80,00	100,00	0,8	1,0	0,030	0,040	1,89	2,4	0,06	0,07	2,9	2,9	23,2	29,0	288	Могилы М.П.Тутман В.А.2011г
Рис с овощами	150	180	3,8	4,5	7,8	9,3	39,3	47,2	242,0	298,4	17,0	20,5	14,0	17,0	0,6	0,7	40,0	48,0	4,00	4,80	0,3	0,3	0,030	0,040	0,09	0,0	0,03	0,03	2,1	2,5	7,2	8,6	517	Могилы М.П.Тутман В.А.2011г
Компот из свежих яблок	180	200	0,2	0,2	0,2	0,2	25,1	27,9	103,1	114,6	12,7	14,2	2,3	2,5	0,86	0,95	4,0	4,4	0,0	0,0	0,1	0,1	0,018	0,020	0,81	0,90	0,00	0,00	0,72	0,80	0,09	0,10	342	Могилы М.П.Тутман В.А.2011г
Хлеб ржаной	50	65	2,8	3,4	0,5	0,6	13,9	17,4	69,4	86,7	21,8	27,3	15,3	18,3	0,6	0,9	2,4	3,0	0,02	0,00	0,0	0,0	0,160	0,260	0,6	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	15,5	20,0		
Хлеб из муки пшеничной	30	50	3,0	4,0	1,2	1,5	20,6	24,2	104,7	119,5	9,4	11,5	2,5	3,5	0,5	0,5	32,0	34,0	0,00	0,00	0,7	0,7	0,000	0,000	0,00	0,0	0	0,0	0,0	12,4	15,5	18	Для образовательн ых организаций Куща,2016	
Итого за прием	760	945	30,8	37,5	32,5	40,0	113,9	131,4	874,7	1045,3	117,4	142,5	66,4	87,9	5,8	7,6	296,8	373,8	84,02	104,80	2,3	2,8	0,358	0,517	8,2	11,8	0,1	0,1	7,3	8,1	59,3	74,5		
ПОЛДНИК																																		
Фрукты свежие по	100	100	1,9	1,9	0,6	0,6	25,9	25,9	113,5	113,5	8,0	8,0	21,0	21,0	0,6	0,6	28,0	28,0	0,0	0,0	0,4	0,4	0,400	0,400	1,00	1,00	0,1	0,1	0,05	0,05	1	1		
Печенье	10	50	0,3	1,5	0,3	1,5	36,0	14,4	47,4	237,0	1,0	5,0	0,2	1,0	0,1	0,5	3,3	16,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,000	0,000	0,4	1,2	0,01	0,05	0,80	4,00	0,26	1,30		
Кисломолочный напиток	200	200	5,8	5,8	3,2	3,2	8,4	8,4	102,0	102,0	248,0	248,0	14,0	14,0	0,2	0,2	84,0	84,0	40,0	40,0	0,0	0,0	0,040	0,040	0,6	0,6	0,3	0,3	1,8	1,8	4,0	4,0	386	Могилы М.П.Тутман В.А.2011г
Итого за прием	310	350	7,9	9,2	4,1	5,3	70,3	48,7	262,9	452,5	257,0	261,0	35,2	36,0	0,8	1,3	115,3	128,5	40,0	40,0	0,4	0,4	0,440	0,440	2,0	2,8	0,3	0,4	2,7	5,9	5,3	6,3		
Итого за день			40,2	46,0	34,2	39,7	253,2	192,8	2366,7	521,2	478,7	151,9	188,8	8,1	12,8	1207,0	1574,8	229,0	304,8	7,8	13,4	0,998	1,217	24,6	29,2	0,9	1,1	16,0	21,7	113,9	157,8			

Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность		Минеральные вещества								Витамины								№ ТК сборника	Сборник						
	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	С,мг				Мг,мг				А,мкг				Е,мг											
	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л								
4 ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)																																		
ЗАВТРАК																																		
Каша рисовая	200	200	5,0	5,0	16,5	10,5	28,0	28,0	226,9	226,9	1,2	1,2	0,0	0,0	0,0	1,9	1,9	30,0	30,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	202	Для обучающихся организаций Кузнецкого ЦУС
Кофейный напиток злаковый на молоке	200	200	4,4	4,4	4,0	4,0	16,4	16,4	119,6	119,6	165,4	165,4	32,8	32,8	1,7	1,7	133,0	133,0	18,0	18,0	0,0	0,0	2,4	2,4	0,7	0,7	0,2	0,2	18,8	18,8	0	0	418	Для обучающихся организаций Кузнецкого ЦУС, ТК
Сыр (порезан)	10	10	2,3	2,3	3,0	4,5	0,0	0,0	33,8	33,8	22,0	22,0	3,5	3,5	0,1	0,1	54,0	54,0	26,0	26,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0	0	0,4	0,4	16	Для обучающихся организаций Кузнецкого ЦУС
Булочка с изюмом или ваниль п/п	50	50	4,4	4,4	3,8	3,8	26,5	26,5	157,7	157,7	27,9	27,9	8,5	8,5	0,6	0,6	52,4	52,4	10,1	10,1	0,8	0,8	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	2,9	2,9	0	0	551	Для обучающихся организаций Кузнецкого ЦУС
Хлеб из муки пшеничной	40	50	3,0	4,0	1,2	1,5	20,6	24,2	104,7	119,5	9,4	11,5	5,2	6,5	0,5	0,5	33,6	42,0	0,0	0,0	0,7	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	12,4	15,5	18	Для обучающихся организаций Кузнецкого ЦУС	
Итого за прием	500	510	19,1	20,1	23,5	24,3	91,5	95,1	644,7	659,5	225,9	228,0	50,0	51,3	2,9	2,9	274,9	283,3	84,1	84,1	1,8	1,8	2,5	2,5	0,9	0,9	0,3	0,3	22,6	22,6	16,5	20,0		
ОБЕД																																		
Кукуруза консервированная	60	100	0,6	1,0	0,9	2,0	2,9	4,8	22,1	36,9	2,8	4,6	0,1	0,2	0,12	0,20	4,2	7,0	4,2	7,0	0,0	0,0	0,600	1,000	1,40	2,30	0,01	0,20	0,00	0,00	0,15	0,30		
Пшеница из саргской капусты с картофелем	200	230	1,4	1,8	4,0	5,0	6,3	7,9	71,8	89,8	39,4	49,3	8,5	11,0	0,66	0,83	39,2	49,0	0,0	0,0	1,9	2,4	0,100	0,120	1,26	1,50	0,03	0,04	17,00	19,00	0,34	0,43	88	Мини-МПП, Тульская обл., 2014
Рыба, тушеная в томате с овощами	60/30	100/30	12,0	18,0	5,9	8,8	1,1	1,6	105,0	157,5	39,1	58,6	24,0	36,0	0,50	1,28	162,2	243,3	5,8	8,7	2,5	3,8	0,050	0,080	3,73	5,40	0,09	0,15	4,50	6,00	25,26	41,04	229	Мини-МПП, Тульская обл., 2014
Картофель отварной	150	180	2,9	3,8	4,4	5,8	23,0	30,7	142,3	189,8	14,6	19,5	15,0	20,0	1,15	1,54	79,7	106,3	0,0	0,0	0,2	0,3	0,300	0,400	2,10	2,80	0,12	0,16	3,30	4,40	1,50	2,00	310	Мини-МПП, Тульская обл., 2014
Компот из апельсинов	180	200	0,5	0,5	0,1	0,1	30,60	34,0	127,1	141,2	20,7	23,0	3,4	3,8	0,22	0,24	10,3	11,5	0,0	0,0	0,1	0,1	0,036	0,040	19,80	12,00	0,01	0,01	1,00	1,00	0,18	0,20	346	Мини-МПП, Тульская обл., 2014
Хлеб ржаной	50	70	2,8	3,4	0,5	0,6	13,9	17,4	69,4	86,7	21,8	27,3	15,3	18,3	0,6	0,9	2,4	3,0	0,0200	0,0250	0,8	0,0	0,160	0,200	0,62	0,78	0,0	0,0	0,0	0,0	15,3	20,0		
Хлеб из муки пшеничной	30	50	3,0	4,0	1,2	1,5	20,6	24,2	104,7	119,5	9,4	11,5	5,2	6,5	0,50	0,50	32,0	34,0	0,0	0,0	0,7	0,7	0,000	0,000	0,00	0,00	0	0,0	4,0	0,0	12,4	15,5	18	Для обучающихся организаций Кузнецкого ЦУС
Итого за прием	760	990	23,1	32,4	16,8	23,7	98,4	120,5	642,3	821,3	147,8	193,8	68,8	92,8	3,78	5,49	200,2	454,1	18,0	15,7	5,4	7,2	1,246	1,900	19,91	24,78	0,3	0,56	25,30	31,30	65,28	79,47		
ПОЛДНИК																																		
Винегрет с сельдью	70/30	70/30	2,6	2,6	3,8	3,8	4,7	4,7	83,3	83,3	38,5	38,5	11,0	11,0	0,9	0,9	69,3	69,3	2,4	2,4	3,5	3,5	0,050	0,050	5,2	5,2	0,01	0,01	1,20	1,20	0,23	0,23	69	Мини-МПП, Тульская обл., 2014
Хлеб из муки пшеничной	50	50	3,4	2,4	0,3	0,3	14,5	14,5	71,2	71,2	21,8	21,8	13,0	13,0	0,4	0,4	2,4	2,4	2,4	2,4	0,0	0,0	3,120	3,120	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00	12,40	15,50		
Сок апельсиновый	180	200	1,0	1,0	0,2	0,2	18,8	20,2	77,1	85,7	36,0	40,0	9,0	10,0	0,4	0,4	32,4	36,0	0,0	0,0	1,4	1,6	0,036	0,040	7,2	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,2	389	Мини-МПП, Тульская обл., 2014
Итого за прием	300	390	5,9	6,9	4,3	4,3	38,0	39,4	232,1	240,7	96,4	109,3	35,0	36,0	1,6	1,7	104,1	107,7	4,8	4,8	4,9	5,1	3,206	3,210	15,0	13,8	0,0	0,01	1,2	1,2	12,63	15,93		
Итого за день			48,1	58,4	43,5	52,4	227,8	254,9	1 519,2	1 721,4	373,7	522,1	153,8	190,1	8,2	10,1	709,3	845,2	99,0	104,7	11,9	13,8	6,966	7,000	33,8	39,5	0,6	0,8	49,6	55,1	85,0	115,7		

Наименование блюда	5 ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)																												№ ТК сборника	Сборник				
	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность		Минеральные вещества						Витамины																	
											Са,мг		Мг,мг		Fe,мг		P,мг		А,мкг		Е,мг		В1,мг		С,мг		В2,мг				I,мг		Се,мкг	
	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л			7-10л	11-18л	7-10л	11-18л
ЗАВТРАК																																		
Омлет с сыром запеченный	200	200	23,6	23,6	30,2	30,2	3,3	3,3	379,9	379,9	187,2	187,2	31,1	31,1	3,6	3,6	426,5	426,5	94,0	94,0	1,0	1,0	0,1	0,1	0,5	0,5	0,7	0,7	31,2	31,2	26,0	34,7	231	Для образовательных организаций Кузнецкого
Чай	200	200	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	6,0	24,0	24,0	3,6	3,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,8	5,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	420	Для образовательных организаций Кузнецкого, 2016, ГТК
Печенье	40	40	3,0	3,0	3,9	3,9	29,8	29,8	166,8	166,8	11,6	11,6	8,0	8,0	0,8	0,8	36,0	36,0	4,0	4,0	1,4	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ни	ни
Хлеб из муки	60	60	4,5	4,5	1,7	1,7	30,8	30,8	157,0	157,0	14,1	14,1	7,8	7,8	0,7	0,7	50,4	50,4	0,0	0,0	1,0	1,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,4	15,5	18	Для образовательных организаций Кузнецкого, 2016
Итого за прием	500	500	31,1	31,1	35,8	35,8	75,7	69,9	727,7	727,7	216,5	216,5	46,9	46,9	5,1	5,1	518,7	518,7	98,0	98,0	2,0	3,4	0,3	0,2	0,5	0,5	0,7	0,7	31,2	31,2	38,4	50,2		
ОБЕД																																		
Горошек консервированный	60	100	0,6	1,0	0,9	2,0	2,9	4,8	22,1	36,9	2,8	4,6	0,1	0,2	0,12	0,20	4,2	7,0	4,2	7,0	0,0	0,0	0,600	1,000	1,40	2,30	0,01	0,20	0,00	0,00	0,15	0,30	71	Могильный М.П., Тутолзин В.А., 2011 г.
Рассольник ленинградский	200	250	1,9	2,3	4,4	5,2	12,5	15,6	98,0	120,0	10,0	12,0	0,7	0,9	45,4	56,7	0,0	0,0	1,9	2,4	0,140	0,180	6,7	8,4	0,05	0,07	19,00	20,70	0,75	0,94	0,00	0,00	96	Могильный М.П., Тутолзин В.А., 2011 г.
Голубцы ленивые с соусом сметанным	240	240	11,6	14,5	9,6	12,0	10,2	12,8	174,8	218,5	21,6	27,0	14,0	17,0	1,1	1,3	94,4	118,0	42,8	48,0	1,8	2,2	0,080	0,100	0,2	0,2	0,11	0,13	1,5	1,8	3,0	3,8	268	Могильный М.П., Тутолзин В.А., 2011 г.
Компот из смеси сухофруктов	180	200	0,6	0,7	0,1	0,1	28,8	32,0	119,5	132,8	28,8	32,5	7,7	8,5	0,6	0,7	21,1	23,4	0,0	0,0	0,5	0,5	0,036	0,040	0,6	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	349	Могильный М.П., Тутолзин В.А., 2011 г.
Хлеб пшеничный	50	70	2,8	3,4	0,5	0,6	13,9	17,4	69,4	86,7	21,8	27,3	15,3	18,3	0,6	0,9	2,4	3,0	0,0200	0,0030	0,0	0,0	0,160	0,260	0,6	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	15,5	20,0		
Хлеб из муки пшеничной	30	50	3,0	4,0	1,2	1,5	20,6	24,2	104,7	119,5	9,4	11,5	2,5	6,5	0,5	0,5	32,0	34,0	0,0	0,0	0,7	0,7	0,000	0,000	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,4	15,5	18	Для образовательных организаций Кузнецкого, 2016
Итого за прием	560	460	20,5	25,8	16,5	21,4	88,9	106,7	588,4	714,3	94,4	114,8	40,3	51,4	48,3	60,3	154,1	185,5	48,9	57,4	3,1	3,6	7,576	9,780	2,8	4,1	19,1	21,0	2,3	2,7	31,0	39,6		
ПОЛДНИК																																		
Икра кабачковая	60	100	9,7	1,2	2,4	4,0	3,8	6,3	39,4	65,6	45,5	75,8	4,5	7,5	0,4	0,7	27,9	46,4	0,0	0,0	7,4	12,3	0,020	0,030	2,3	3,8	0,0	0,0	0,13	0,21	0	0	73	Могильный М.П., Тутолзин В.А., 2011 г.
Колеты рыбные	90	100	12,7	15,9	8,5	10,7	12,2	15,2	177,4	221,8	42,6	53,2	3,0	3,5	0,70	0,88	96,5	120,6	14,8	18,5	3,1	3,9	0,072	0,100	1,17	1,46	0,07	0,09	1,10	1,30	11,04	13,80	234	Могильный М.П., Тутолзин В.А., 2011 г.
Хлеб пшеничный	30	50	2,8	3,4	0,5	0,6	13,9	17,4	69,4	86,7	15,3	18,3	0,6	0,9	2,4	3,0	0,0200	0,0030	0,0	0,0	0,160	0,260	0,6	0,8	0,0	1,0	0,0	0,0	15,5	20,0				
Сок персиковый	180	200	1,0	1,0	0,2	0,2	18,8	20,2	77,1	85,7	36,0	40,0	9,0	10,0	0,4	0,4	32,4	36,0	0,0	0,0	1,4	1,6	0,036	0,040	7,2	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,2	389	Могильный М.П., Тутолзин В.А., 2011 г.
Итого за прием	360	450	17,1	21,4	11,6	15,5	48,6	59,1	363,3	459,8	139,3	187,3	17,1	21,9	3,9	5,0	156,8	203,0	14,8	18,5	12,1	18,0	0,748	0,950	10,7	14,3	0,1	0,1	16,7	21,5	11,2	14,0		
Итого за день			68,7	78,4	63,9	72,6	213,3	235,7	1679,4	1901,8	310,9	518,7	104,3	120,2	57,3	70,4	829,6	907,2	161,7	173,9	17,2	25,0	8,624	10,930	14,1	18,9	19,9	21,8	50,1	55,5	80,6	103,8		

		6 ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)																												TK сборки	Сборник					
Наименование блюда	Выход, г		Белки, г				Жиры, г				Углеводы, г				Энергетическая ценность				Минеральные вещества								Витамины									
	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л			11-18л				
	г	г	г	г	г	г	кДж	кДж	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг					
ЗАВТРАК																																				
Каша пшеничная	200	200	5,7	5,7	5,1	5,1	27,5	27,5	178,8	178,8	101,9	101,9	35,6	35,6	0,9	0,9	139,7	137,9	17,4	17,4	0,1	0,1	0,1	0,1	0,5	0,5	0,1	0,1	8,4	8,4	0,0	0,0	199	Для		
Ватрушка с творогом или Выпечка п/л	50	50	6,2	6,2	3,7	3,7	21,5	21,5	144,1	144,1	50,2	50,2	9,4	9,4	3,0	3,0	126,1	126,1	9,0	9,0	1,0	1,0	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	2,1	2,1	3,5	4,2	559	Для обуч.образовате лных организаций Кучма.2016		
Сыр (порциями)	10	10	2,3	2,3	3,0	3,0	0,0	0,0	35,8	35,8	22,0	22,0	3,5	3,5	0,2	0,2	54,0	54,0	26,0	26,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	16	Для обуч.образовате		
Кофейный напиток из цикория с молоком	200	200	3,9	3,9	3,8	3,8	13,7	13,7	104,9	104,9	145,4	154,4	16,8	16,8	0,0	0,0	109,2	109,2	18,0	18,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,7	0,2	0,2	10,8	10,8	0,4	0,6	419	Для обуч.образовате		
Хлеб из муки пшеничной	40	40	3,0	3,0	1,2	1,2	20,6	20,6	104,7	104,7	9,4	9,4	5,2	5,2	0,5	0,5	33,6	33,6	0,0	0,0	0,7	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	12,4	15,5	18	Для обуч.образовате			
Итого за прием	500	500	21,1	21,1	###	16,8	83,3	83,3	568,3	568,3	328,9	337,9	70,5	70,5	4,6	4,6	462,6	460,8	70,4	70,4	1,9	1,9	0,2	0,2	1,4	1,4	0,4	0,4	21,3	21,3	16,3	20,3				
ОБЕД																																				
Салат из свеклы с яблоком	60	100	0,7	1,1	3,6	6,1	6,7	11,2	62,3	103,9	17,5	29,2	10,0	16,8	0,8	1,4	19,0	31,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,120	0,200	3,8	6,4	0,01	0,03	0,18	0,30	0,04	0,07	54	Могильный		
Щи из квашеной	200	250	2,2	2,7	2,3	2,8	14,0	17,5	94,6	118,3	40,0	50,0	23,4	29,2	11,0	13,0	0,9	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0	1,1	1,4	1,800	1,260	0,7	0,8	0,03	0,04	15,60	15,60	91,00	Могильный		
Колбасные изд. отварные	90	100	5,4	8,0	###	19,1	0,2	0,4	127,7	185,3	7,9	9,8	17,2	23,1	9,8	12,5	0,9	1,1	77,9	101,3	0,0	0,0	0,2	0,3	0,1	0,9	0,0	0,0	0,1	0,2	3,4	3,7	243	Могильный М.П.,Тутелян В.А.2011г		
Макаронные отварные с овощами	150	180	5,5	6,5	4,2	5,1	33,3	40,0	196,3	235,5	74,0	74,0	16,0	16,0	1,2	1,2	90,0	90,0	92,0	92,0	4,0	4,0	0,240	0,240	2,4	2,4	0,08	0,08	4,60	4,60	0,00	0,00	205	Могильный М.П.,Тутелян В.А.2011г		
Сок	180	200	0,8	0,9	0,2	0,2	16,6	18,4	70,5	78,3			12,6	14,0	3,6	4,0	0,4	0,4	12,6	14,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,018	0,020	3,60	4,00	0,18	0,02	1,80	2,00	389	Могильный		
Хлеб ржаной	30	50	2,8	3,4	0,5	0,6	13,9	17,4	69,4	86,7	21,8	27,3	15,3	18,3	0,6	0,9	2,4	3,0	###	###	0,0	0,0	0,160	0,260	0,6	0,8	0,0	1,0	0,0	0,0	15,5	20,0				
Хлеб из муки	30	50	3,0	4,0	1,2	1,5	20,6	24,2	104,7	119,5	9,4	11,5	2,5	3,5	0,5	0,5	32,0	34,0	0,0	0,0	0,7	0,7	0,000	0,000	0,0	0,0	0	0,0	0,0	12,4	15,5	18	Для			
Итого за прием	740	930	20,2	26,6	###	35,4	105,2	###	725,5	927,4	170,6	201,8	97,0	120,9	27,5	33,5	145,6	161,5	182,5	207,3	4,7	4,7	1,880	2,400	8,7	11,8	4,4	5,9	5,1	5,1	48,7	56,8				
ПОЛДНИК																																				
Салат из моркови с сахаром	60	100	0,7	1,2	0,1	0,1	6,8	11,4	49	81,7	15,4	25,7	21,6	36	0,39	0,65	0	0	0	0	0	0	0	0	2	3,36	0	0	0	0	0	0	62	Могильный М.П.,Тутелян В.А.2011г		
Кисломолочный напиток	180	200	5,2	5,8	2,9	3,2	7,6	8,4	91,8	102,0	20,8	20,8	223,2	248,0	12,6	14,0	0,2	0,2	75,6	84,0	36,0	40,0	0,0	0,0	0,036	0,040	0,5	0,6	0,3	0,3	1,6	1,8	386	Могильный М.П.,Тутелян В.А.2011г		
Фрукты свежие апельсин	100	100	1,4	1,4	0,3	0,3	13,0	13,0	64,1	64,1	35,0	35,0	6,5	6,5	0,3	0,3	23,0	23,0	0,0	0,0	0,2	0,2	0,040	0,040	30,0	30,0	0,05	0,05	0,32	0,32	0,80	0,80				
Итого за прием	340	400	7,4	8,5	3,3	3,6	27,3	32,8	204,9	247,8	71,2	81,5	251,3	290,5	13,3	15,0	23,2	23,2	75,6	84,0	36,2	40,2	0,040	0,040	32,0	33,4	0,6	0,7	0,6	0,7	2,4	2,6				
Итого за день			51,1	57,7	###	67,5	221,0	###	1498,7	###	570,7	621,2	418,8	481,9	45,4	53,1	631,4	645,5	328,5	361,7	42,8	46,8	2,140	2,680	42,2	46,6	1,1	1,2	27,0	27,1	50,8	62,7				

Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность		Минеральные вещества								Витамины								№ ТК сборник	Сборник						
	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	Са,мг	Мg,мг	Fe,мг	Р,мг	А,мкг	Е,мг	В1,мг	С,мг	В2,мг	I,мг	Se,мкг													
	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л										
7 ДЕНЬ (ВТОРНИК)																																		
ЗАВТРАК																																		
Каша овсяная	200	200	4,2	4,2	9,6	9,6	#####	20,8	#####	#####	81,7	81,7	33,2	33,2	0,80	0,80	117,70	117,70	32,6	32,6	0,4	0,4	0,1	0,1	0,3	0,3	0,1	0,1	7,00	7,00	13,1	14,6	196	Для обуч.образоват. учреждений
Творог для детского питания	50	100	9,0	18,0	4,5	9,0	1,5	3,0	84,5	#####	82,0	#####	11,5	23,0	0,20	0,40	110,00	220,00	25,0	50,0	0,1	0,2	0,0	0,0	0,2	0,5	0,1	0,3	0,00	0,00	5,3	10,6		пп
Кофейный напиток злаковый на молоке	200	200	4,4	4,4	4,0	4,0	16,4	16,4	119,6	119,6	165,4	165,4	32,8	32,8	1,70	1,70	133,00	133,00	18,0	18,0	0,0	0,0	2,4	2,4	0,7	0,7	0,2	0,2	18,80	18,80	0	0	418	Для обуч.образоват. учреждений
Хлеб из муки пшеничной	60	60	4,5	4,5	1,7	1,7	30,8	30,8	157,0	157,0	14,1	14,1	7,8	7,8	0,70	0,70	50,40	50,40	0,0	0,0	1,0	1,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0	0,0	0,00	0,00	12,4	15,5	18	Для обуч.образоват. учреждений
Итого за прием	510	560	#####	31,1	19,8	24,3	#####	71,0	#####	#####	#####	#####	85,3	96,8	3,4	3,6	411,1	521,1	75,6	#####	1,5	1,6	2,6	2,6	1,2	1,5	0,4	0,6	25,80	25,80	30,8	40,7		
ОБЕД																																		
Горшечек консервированный	60	100	0,6	1,0	0,9	2,0	2,9	4,8	22,1	36,9	2,8	4,6	0,1	0,2	0,12	0,20	4,2	7,0	4,2	7,0	0,0	0,0	0,600	1,000	1,40	2,30	0,01	0,20	0,00	0,00	0,15	0,30	71	Могильный М.П.,Тутеля
Борщ с капустой и картофелем	200	250	1,5	1,9	4,3	5,1	#####	12,6	84,6	#####	39,8	49,7	10,0	13,0	1,0	1,2	43,7	54,6	0,0	0,0	1,9	2,4	0,080	0,100	0,9	1,1	0,04	0,05	20,0	22,0	0,4	0,5	82	Могильный М.П.,Тутеля
Жаркое по-домашнему	240	280	#####	17,4	15,9	19,8	21,07	26,3	#####	#####	30,5	38,1	21,0	25,0	1,86	2,30	205,8	257,2	0,0	0,0	3,1	3,9	0,240	0,300	0,68	0,84	0,19	0,23	4,50	5,40	0,40	0,48	259	Могильный М.П.,Тутеля
Компот из апельсинов	180	200	0,5	0,5	0,1	0,1	30,60	34,0	#####	#####	20,7	23,0	3,4	3,8	0,22	0,24	10,5	11,5	0,0	0,0	0,1	0,1	0,036	0,040	10,80	12,00	0,01	0,01	1,00	1,00	0,18	0,20	346	Могильный М.П.,Тутеля
Хлеб ржаной	50	70	2,8	3,4	0,5	0,6	13,9	17,4	69,4	86,7	21,8	27,3	15,3	18,3	0,6	0,9	2,4	3,0	0,0200	0,0030	0,0	0,0	0,160	0,260	0,62	0,78	0,0	0,0	0,00	0,00	15,5	20,0		
Хлеб из муки пшеничной	30	50	3,0	4,0	1,2	1,5	20,56	24,2	104,7	119,5	9,4	11,5	2,5	3,5	0,50	0,50	32,0	34,0	0,0	0,0	0,7	0,7	0,000	0,000	0,00	0,00	0	0,0	0,00	0,00	12,4	15,5	18	Для обуч.образоват. учреждений
Итого за прием	760	950	#####	28,1	22,8	29,1	#####	#####	#####	#####	#####	#####	52,3	63,8	4,28	5,37	298,6	367,3	4,2	7,0	5,8	7,1	1,116	1,700	14,36	16,99	0,2	0,5	25,50	28,40	29,0	37,0		
ПОЛДНИК																																		
Печенье	10	50	0,3	1,5	0,3	1,5	36,0	14,4	47,4	237,0	1,0	5,0	0,2	1,0	0,1	0,5	3,3	16,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,000	0,000	0,4	1,2	0,01	0,05	0,80	4,00	0,26	1,30		
Фрукты свежие по	100	100	1,9	1,9	0,6	0,6	#####	25,9	#####	#####	8,0	8,0	21,0	21,0	0,6	0,6	28,0	28,0	0,0	0,0	0,4	0,4	0,400	0,400	1,00	1,00	0,1	0,1	0,05	0,05	1	1		
Молоко	200	200	6,0	6,0	6,4	6,4	9,4	9,4	119,2	119,2	242,0	242,0	28,0	28,0	0,2	0,2	91,0	91,0	30,0	30,0	0,0	0,0	0,000	0,000	1,20	1,20	0,30	0,30	1,80	1,00	0,00	0,00	463	Для обуч.образоват. учреждений
Итого за прием	310	350	8,1	9,4	7,3	8,5	#####	49,7	#####	#####	#####	#####	49,2	50,0	0,9	1,3	122,3	135,5	30,0	30,0	0,4	0,4	0,400	0,400	2,60	3,40	0,4	0,4	2,65	5,05	1,3	2,3		
Итого за день			#####	68,6	49,9	62,0	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	8,5	10,3	#####	#####	#####	#####	7,7	9,1	4,116	4,700	18,16	21,89	1,1	1,2	53,95	59,25	66,3	78,8		

Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		какая ценность		Минеральные вещества								Витамины								TK сборник	Сборник							
	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	Са,мг	Mg,мг	Fe,мг	P,мг	А,мкг	Е,мг	В1,мг	С,мг	В2,мг	Г,мкг	Se,мкг														
	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л													
8 ДЕНЬ (СРЕДА)																																			
ЗАВТРАК																																			
Каша рисовая	200	200	6,1	6,1	6,9	6,9	43,4	43,4	260,5	260,5	126,6	126,6	36,3	36,3	0,6	0,6	158,7	158,7	27,0	27,0	0,2	0,2	0,1	0,1	0,6	0,6	0,2	0,2	10,0	10,0	4,1	4,6	202	Для обуч.образов ательных	
Кофейный напиток из шикория с молоком	200	200	3,9	3,9	3,8	3,8	13,7	13,7	104,9	104,9	16,8	16,8	0,0	0,0	109,2	109,2	18,0	18,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,7	0,2	0,2	10,8	10,8	0,4	0,4	0,0	0,0	419	Для обуч.образов ательных	
Сыр (порциями)	30	30	7,0	7,0	8,9	8,9	0,0	0,0	107,5	107,5	66,0	66,0	10,5	10,5	0,3	0,3	162,0	162,0	78,0	78,0	0,2	0,2	0,0	0,0	0,2	0,2	0,1	0,1	0,0	0	0	0	0	16	Для обуч.образов ательных
Масло сливочное	10	20	0,1	0,2	8,3	16,6	0,1	0,2	74,9	149,8	1,2	2,4	0,0	0,0	0,0	0,0	1,9	3,8	30,0	60,0	0,1	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,9	1,8	0	0	13	Для школ, Перевалова	
Хлеб из муки пшеничной	60	60																															18	Для обуч.образов ательных	
Итого за прием	500	510	21,6	21,7	29,6	37,9	88,0	88,1	704,8	779,7	224,7	225,9	54,6	54,6	110,8	110,8	391,0	392,9	135,0	165,0	1,5	1,6	0,9	0,9	1,0	1,0	11,1	11,1	11,3	12,2	16,5	20,1			
ОБЕД																																			
Салат из моркови с изюмом	60	100	0,8	1,3	0,1	0,1	1,0	22,2	57,2	95,3	19,0	31,7	20,0	33,3	0,5	0,9	33,6	56,0	0,0	0,0	0,2	0,2	0,020	0,020	2,6	4,4	0,01	0,01	0,40	0,40	0,03	0,03	66	Могильный М.П.,Тутеля	
Рассольник ленинградский	200	250	1,9	2,3	4,4	5,2	13,3	15,6	98,0	122,5	10,0	12,0	0,7	0,9	45,4	56,7	0,0	0,0	1,9	2,4	0,140	0,180	6,7	8,4	0,05	0,07	19,00	20,70	0,75	0,94	0,00	0,00	96	Могильный М.П.,Тутеля	
Биточки куриные	90	100	7,0	8,7	6,9	8,4	6,2	8,1	114,4	143,0	34,8	46,4	20,0	27,0	0,5	1,0	131,5	175,3	14,6	19,5	0,4	0,5	0,160	0,220	4,5	6,0	0,10	0,13	7,80	8,70	24,00	30,00	294	Могильный М.П.,Тутеля	
Макаронны отварные с овощами	150	180	5,5	6,5	4,2	5,1	33,3	40,0	196,3	235,5	16,0	16,0	1,2	1,2	90,0	90,0	92,0	92,0	4,0	4,0	0,240	0,240	2,4	2,4	0,08	0,08	4,60	4,60	0,00	0,00	0	0	205	Могильный М.П.,Тутеля	
Компот из смеси сухофруктов	180	200	0,6	0,7	0,1	0,1	28,8	32,0	119,5	132,8	28,8	32,5	7,7	8,5	0,6	0,7	21,1	23,4	0,0	0,0	0,5	0,5	0,036	0,040	0,6	0,7	0,0	0,0	0	0	0	0	349	Могильный М.П.,Тутеля	
Хлеб ржаной	50	70	2,8	3,4	0,5	0,6	13,9	17,4	69,4	86,7	21,8	27,3	15,3	18,3	0,6	0,9	2,4	3,0	#####	#####	0,0	0,0	0,160	0,260	0,6	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	15,5	20,0		
Хлеб из муки пшеничной	30	50																															18	Для обуч.образов ательных	
Итого за прием	760	950	21,5	26,8	17,3	21,0	117,1	159,4	759,5	935,3	139,8	177,3	67,4	92,7	138,1	150,7	312,6	383,8	20,5	25,8	2,1	2,3	9,476	#####	8,5	12,0	23,7	25,4	8,95	10,04	51,88	65,53			
ПОЛДНИК																																			
Фрукты свежие апельсины	100	100	1,4	1,4	0,3	0,3	13,0	13,0	64,1	64,1	35,0	35,0	6,5	6,5	0,3	0,3	23,0	23,0	0,0	0,0	0,2	0,2	0,040	0,040	30,0	30,0	0,1	0,1	3,2	3,2	0,8	0,8			
Ватрушка с творогом	50	50	3,8	3,8	5,4	5,4	23,6	23,6	159,9	159,9	0,5	0,5	7,0	7,0	0,7	0,7	35,0	35,0	2,0	2,0	2,3	2,3	0,600	0,600	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	424	Могильный М.П.,Тутеля	
Кисломолочный напиток	180	200	5,2	5,8	2,9	3,2	7,6	8,4	91,8	102,0	223,2	248,0	12,6	14,0	0,2	0,2	75,6	84,0	36,0	40,0	0,0	0,0	0,036	0,040	0,5	0,6	0,3	0,3	1,6	1,8	3,6	4,0	386	Могильный М.П.,Тутеля	
Итого за прием	330	350	10,4	11,0	8,6	8,9	44,1	45,0	315,8	326,0	258,7	283,5	26,1	27,5	1,1	1,2	133,6	142,0	38,0	42,0	2,5	2,5	0,676	0,680	30,5	30,6	0,3	0,4	4,8	5,0	4,4	4,8			
Итого за день			53,5	59,6	55,5	67,8	249,2	292,5	#####	#####	623,2	686,7	148,1	174,9	250,0	262,7	837,2	918,7	193,5	232,8	6,1	6,4	#####	#####	40,0	43,6	1,0	1,2	25,07	27,24	73,52	90,86			

Наименование блюда	9 ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)																												Сборник							
	Выход, г		Белки, г				Жиры, г				Углеводы, г				Энергетическая ценность				Минеральные вещества								Витамины								№ ТК сборник	
	7-10л	11-18л	7-10л	11-11л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л		7-10л	11-18л					
ЗАВТРАК																																				
Омлет	200	200	20,9	###	###	22,5	3,9	3,9	#####	#####	#####	#####	26,5	26,5	3,8	3,8	#####	#####	21,2	21,2	0,9	0,9	0,1	0,1	0,4	0,4	0,7	0,7	35,8	35,8	17,6	23,5	232	Для обуч.образовательны		
Чай	200	200	0,0	###	0,0	0,0	6,0	6,0	24,0	24,0	3,6	3,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,8	5,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	420	Для обуч.образовательны	
Булочка с изюмом или Выпечка п/в	50	50	4,4	###	3,8	3,8	26,5	26,5	#####	#####	27,9	27,9	8,5	8,5	0,6	0,6	52,4	52,4	10,1	10,1	0,6	0,6	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	2,9	2,9	0,0	0,0	551	Для обуч.образовательны		
Хлеб из муки пшеничной	60	60	4,5	4,5	1,7	1,7	30,8	30,8	157,0	157,0	14,1	14,1	7,8	7,8	0,7	0,7	50,4	50,4	0,0	0,0	1,0	1,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,4	15,5	18	Для обуч.образовательны			
Итого за прием	510	510	29,8	###	###	28,0	67,2	67,2	#####	#####	#####	#####	42,8	42,8	5,1	5,1	#####	#####	31,3	31,3	2,5	2,5	0,3	0,3	0,5	0,5	0,8	0,8	38,7	38,7	30,0	39,0				
ОБЕД																																				
Салат из свеклы с сельдью	90	100	0,84	1,41	3,60	6,01	4,90	8,26	55,60	92,80	21,30	35,64	9,00	10,00	0,80	1,32	24,00	40,62	0,00	0,00	16,20	27,00	0,012	0,020	4,00	6,65	0,10	0,18	2,20	3,78	3,30	5,53	52	Могильный М.П. Тухалди		
Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	250	5,79	6,82	3,23	4,00	22,64	25,93	144,91	169,33	42,40	53,00	15	18	1,84	2	76,2	95,25	0	0	17,8	22,25	0,480	0,600	0,8	1	0,05	0,07	1,66	2,08	3,64	4,55	119	Могильный М.П. Тухалди В.А. 2011г		
Говядина тушеная с капуст	240	260	22,1	###	###	26,2	13,2	15,2	#####	#####	97,6	97,6	18,0	18,0	0,46	0,46	72,1	72,1	0,0	0,0	3,4	3,4	0,080	0,080	20,52	20,52	0,08	0,08	3,40	3,40	0,67	0,67	440	Могильный		
Компот из свежих яблок	200	200	0,2	###	0,2	0,2	27,9	27,9	#####	#####	14,2	14,2	2,5	2,5	0,95	0,95	4,4	4,4	0,0	0,0	0,1	0,1	0,020	0,020	0,90	0,90	0,00	0,00	0,80	0,80	0,10	0,10	342	Могильный		
Хлеб ржаной	50	70	2,8	3,4	0,5	0,6	13,9	17,4	69,4	86,7	21,8	27,3	15,3	18,3	0,6	0,9	2,4	3,0	0,0200	0,0030	0,0	0,0	0,160	0,260	0,62	0,78	0,0	0,0	0,0	0,0	15,5	20,0				
Хлеб из муки пшеничной	30	50	3,0	4,0	1,2	1,5	20,6	24,2	104,7	119,5	9,4	11,5	2,5	3,5	0,50	0,50	32,0	34,0	0,0	0,0	0,7	0,7	0,000	0,000	0,00	0,00	0	0,0	0,0	0,0	12,4	15,5	18	Для		
Итого за прием	810	930	34,7	###	###	38,5	#####	#####	#####	#####	#####	#####	62,3	70,3	5,15	6,13	#####	#####	0,0	0,0	38,2	53,5	0,752	0,980	26,84	29,85	0,2	0,3	8,06	10,06	35,56	46,35				
ПОЛДНИК																																				
Фрукты свежие во	100	100	1,9	###	0,6	0,6	25,9	25,9	#####	#####	8,0	8,0	21,0	21,0	0,6	0,6	28,0	28,0	0,0	0,0	0,4	0,4	0,400	0,400	1,00	1,00	0,1	0,1	0,05	0,05	1	1				
Салат из свежих овощей и зелени	60	100	1,1	###	0,1	0,1	11,1	18,5	48,5	80,9	19,0	31,7	9,9	16,5	0,5	0,9	33,6	56,0	0,0	0,0	0,2	0,4	0,036	0,060	2,00	4,00	0,04	0,07	2,30	3,83	0,10	0,17	24	Могильный М.П. Тухалди		
Сок яблочный	180	200	0,8	0,9	0,2	0,2	16,6	18,4	70,5	78,3	12,6	14,0	3,6	4,0	0,4	0,4	12,6	14,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,018	0,020	3,60	4,00	0,18	0,02	1,80	2,00	0,00	0,00	389	Могильный		
Хлеб из муки пшеничной	20	50	3,0	4,0	1,2	1,5	20,6	24,2	104,7	119,5	9,4	11,5	2,5	3,5	0,5	0,5	33,6	42,0	0,0	0,0	0,7	0,7	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,40	15,50					
Итого за прием	360	450	6,8	###	2,0	2,4	74,2	87,0	#####	#####	49,0	65,2	37,0	45,0	2,0	2,4	#####	#####	0,0	0,0	1,4	1,5	0,454	0,480	6,60	9,00	0,3	0,1	4,2	5,9	13,5	16,7				
Итого за день			71,2	###	###	68,9	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	12,2	13,6	#####	#####	31,3	31,3	42,1	57,4	1,506	1,760	33,94	39,35	1,3	1,1	50,91	54,64	82,78	105,4				

