




«УТВЕРЖДЕНО»	«СОГЛАСОВАНО»	«СОГЛАСОВАНО»
Генеральный директор ООО «СТИЛЬ»	Директор МБОУ «Поведниковская СОШ»	Начальник летнего оздоровительного учреждения, созданного на базе МБОУ «Поведниковская СОШ»
 /Князев А.С./	 /Н.И. Рыбинцева /	 /Т.В. Коваль /
«_____» _____ 2024г. М.П.	«_____» _____ 2024г. М.П.	«_____» _____ 2024г. М.П.

Примерное 10-ти дневное меню
для оздоровительных учреждений с дневным пребыванием детей,
созданных на базе муниципальных общеобразовательных учреждений
городского округа Мытищи Московской области,
в период летних каникул в 2024 году

Возрастная категория: 7-11 лет

Меню приготовленных блюд

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 приложение №8

№ п/п	Наименование	X													№ по сборнику	Наименование сборника	
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая кал	Витамины				Минеральные вещества						
		г	г	г	г	ккал	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг, токс. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			В2, мг
День 1 (понедельник)																	
Завтрак																	
1	Макароны с сыром	200	10,63	7,15	45,18	287,57	0,09	0,10	45,07	1,15	166,75	140,19	18,24	1,19	0,08	226	Для обуч образовательных организаций Кузча, 2016
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,50	3,04	17,32	110,64	0,03	0,52	13,34	0,00	114,81	123,89	41,76	1,65	0,13	418	
3	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	8,90	40,80	0,02	4,00	3,00	0,20	14,08	9,57	7,83	1,91	0,02	403	
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,01	0,35	17,87	86,69	0,04	0,00	0,00	0,68	8,00	26,00	5,60	0,44	0,01	18	
Итого за завтрак:		540	17,54	10,94	89,27	525,70	0,19	4,62	61,42	2,03	303,64	299,65	73,43	5,19	0,24		
Обед																	
1	Салат из квашеной капусты / Салат витаминный с растительным маслом	60	1,08	1,64	2,89	30,67	0,01	18,00	0,00	0,85	28,82	18,63	9,60	0,36	0,01	57/43	Для обуч образовательных организаций Кузча, 2016
2	Борщ с капустой и картофелем	200	1,37	2,69	9,12	66,11	0,03	6,18	103,69	1,01	29,99	37,30	16,74	0,78	0,04	119	
3	Котлета рыбная	90	12,60	3,39	12,86	132,34	0,08	0,18	8,10	1,72	39,71	168,54	36,63	0,60	0,08	256	
4	Гворе картофельное	150	3,07	4,41	19,98	131,90	0,12	10,38	22,91	0,17	38,28	83,64	28,57	1,05	0,10	354	
5	Напиток вишневый	200	0,00	0,00	21,92	87,68	0,00	0,38	0,00	0,05	3,04	4,08	1,68	0,31	0,00	474	Для обуч образовательных организаций Кузча, 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,51	0,53	26,81	130,03	0,07	0,00	0,00	1,02	12,00	39,00	8,40	0,66	0,02	18	
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,66	24,60	120,18	0,10	0,00	0,00	0,54	17,40	90,00	28,20	2,34	0,05	19	
Итого за обед:		820	26,59	13,32	118,18	698,90	0,41	35,12	134,70	5,37	169,24	441,20	129,82	6,10	0,30		
Полдник																	
1	Булочка "Любимая" или Выпечка п/п	50	3,95	3,22	22,21	133,64	0,05	0,07	19,77	0,59	22,83	42,88	6,54	0,46	0,05	544	Для обуч образовательных организаций Кузча, 2016
2	Напиток клубничный	200	0,00	0,00	21,92	87,68	0,00	0,38	0,00	0,05	3,04	4,08	1,68	0,31	0,00	476	
Итого за полдник:		250	3,95	3,22	44,13	221,32	0,05	0,45	19,77	0,63	25,87	46,96	8,22	0,77	0,05		
Итого за день:		1610	48,08	27,48	251,58	1445,92	0,64	40,19	215,89	8,03	498,75	787,81	211,47	12,06	0,59		

Возрастная категория: 7-11 лет

Меню приготавливаемых блюд

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 приложение №8
X

№ п/п	Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ккал	Витамины			Минеральные вещества				B2, мг	№ по сборнику	Наименование сборника	
							В, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, токс. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг				Fe, мг
День 2 (Вторник)																	
Завтрак																	
1	Каша пшеничная	200	5,30	4,45	25,07	161,55	0,11	0,40	18,41	0,11	89,88	121,10	31,05	0,81	0,10	199	Для обуч образовательных организаций Кумоа, 2016
2	Кондитерское изделие	20	1,70	2,06	14,12	81,82	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	9	ПП
3	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	0,05	0,00	0,02	0,01	13	Для обуч образовательных организаций Кумоа, 2016
4	Сыр (порциками)	10	2,68	2,52	0,00	33,40	0,00	0,07	21,00	0,05	100,00	60,00	5,50	0,07	0,04	16	Для обуч образовательных организаций Кумоа, 2016
5	Чай с молоком	200	1,21	1,15	16,32	80,51	0,01	0,24	5,49	0,00	45,61	36,34	7,17	0,58	0,05	378	Для обуч образовательных организаций Кумоа, 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,51	0,53	26,81	130,03	0,07	0,00	0,00	1,02	12,00	39,00	8,40	0,66	0,02	18	Для обуч образовательных организаций Кумоа, 2016
Итого за завтрак:		500	15,49	18,96	82,40	562,20	0,21	0,70	76,90	1,98	254,49	274,50	56,13	2,56	0,23		
Обед																	
1	Салат "Осенний"	60	1,04	2,80	7,07	57,60	0,04	3,59	144,78	1,42	13,22	30,13	14,18	0,57	0,03	99	Для обуч образовательных организаций Кумоа, 2016
2	Щи из свежей капусты	200	1,38	2,69	6,06	53,93	0,03	9,34	126,85	1,01	29,26	32,27	14,61	0,51	0,04	157	Для обуч образовательных организаций Кумоа, 2016
3	Котлеты рубленные куриные	90	13,80	4,72	11,86	145,10	0,08	1,23	46,32	1,17	38,05	134,68	17,01	1,27	0,13	318	Для обуч образовательных организаций Кумоа, 2016
4	Макароны с томатом	150	4,64	5,92	31,56	198,12	0,06	0,83	38,93	0,77	21,01	43,53	10,31	0,88	0,02	227	Для обуч образовательных организаций Кумоа, 2016
5	Напиток из плодов сухих (изюм)	200	0,35	0,06	16,86	69,44	0,02	0,00	0,58	0,08	11,42	17,96	5,85	0,44	0,01	160242	Сборник рецептов блюд и кулинария для обуч образовательных организаций Кумоа, 2015
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,01	0,35	17,87	86,69	0,04	0,00	0,00	0,68	8,00	26,00	5,60	0,44	0,01	18	Для обуч образовательных организаций Кумоа, 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,07	0,00	0,00	0,36	11,60	60,00	18,80	1,56	0,03	19	Для обуч образовательных организаций Кумоа, 2016
Итого за обед:		780	26,85	16,98	107,69	691,00	0,33	14,98	357,46	5,49	132,57	344,57	86,37	5,67	0,27		
Подник																	
1	Ватрушка с повидлом или Выпечка п/п	50	2,78	1,54	27,56	135,17	0,03	0,32	5,22	0,78	18,79	32,82	5,95	0,52	0,03	558	Для обуч образовательных организаций Кумоа, 2016
2	Чай с лимоном	200	0,16	0,04	9,25	37,98	0,00	0,67	0,26	0,01	4,68	5,79	2,72	0,55	0,01	377	Для обучающихся во всех обр уч Мельничный 2011, ТТК
Итого за подник:		250	2,94	1,57	36,82	173,15	0,04	0,99	5,48	0,79	23,47	38,61	8,67	1,07	0,04		
Итого за день:		1530	45,28	37,51	226,91	1426,36	0,58	16,68	439,84	8,26	410,53	657,67	151,16	9,30	0,54		

Возрастная категория: 7-11 лет

Меню приготовляемых блюд

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 приложение №8
X

№ п/п	Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ккал	Витамины			Минеральные вещества					В2, мг	№ по сборнику	Наименование сборника
							В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, токс. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			
День 3 (среда)																	
Завтрак																	
1	Каша овсяная	200	3,73	8,61	17,74	163,39	0,09	0,30	38,87	0,39	73,61	105,46	26,71	0,76	0,09	196	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Творог для детского питания	50	4,25	2,25	1,75	44,25	0,02	0,25	25,00	0,10	82,00	110,00	11,50	0,20	0,14	ПП	ПП
3	Чай	200	0,13	0,03	5,50	22,83	0,00	0,03	0,21	0,00	3,17	5,02	2,30	0,52	0,01	420	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	0,05	0,00	0,02	0,01	13	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,01	0,35	17,87	86,69	0,04	0,00	0,00	0,68	8,00	26,00	5,60	0,44	0,01	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за завтрак:	500	11,20	19,50	42,94	392,05	0,15	0,57	94,08	1,27	167,98	246,54	46,11	1,93	0,25		
Обед																	
1	Салат овощной с фасолью	60	1,37	5,48	7,14	83,37	0,04	3,09	72,69	2,73	11,23	36,13	12,48	0,51	0,03	98	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Суп из овощей	200	2,09	5,13	11,60	100,93	0,07	10,70	104,04	1,93	31,99	51,97	20,72	0,76	0,06	131	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Рыба (филе), тушеная в томате с овощами	100	8,90	2,69	6,17	84,52	0,06	1,00	221,70	1,76	27,72	132,64	34,78	0,54	0,06	254	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Рис отварной	150	3,49	3,76	33,95	183,62	0,03	0,00	17,63	0,26	4,17	69,26	22,84	0,46	0,02	342	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Напиток яблочный	200	0,06	0,06	6,71	27,55	0,00	0,56	0,42	0,03	2,09	1,34	1,10	0,29	0,00	481	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,51	0,53	26,81	130,03	0,07	0,00	0,00	1,02	12,00	39,00	8,40	0,66	0,02	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,66	24,60	120,18	0,10	0,00	0,00	0,54	17,40	90,00	28,20	2,34	0,05	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за обед:	830	24,38	18,31	116,98	730,20	0,37	15,34	416,48	8,26	106,60	420,34	128,52	5,56	0,24		
Полдник																	
1	Кондитерское изделие	40	3,40	4,12	28,24	163,64	0,03	0,00	4,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84	0,02	ПП	ПП
2	Кисель вишневый	200	0,01	0,00	25,48	101,94	0,00	0,38	0,00	0,05	4,80	7,43	1,68	0,31	0,00	430	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за полдник:	240	3,41	4,12	53,72	265,58	0,03	0,38	4,00	1,45	16,40	43,43	9,68	1,15	0,02		
	Итого за день:	1570	38,99	41,92	213,64	1387,83	0,56	16,30	514,56	10,98	290,98	710,30	184,31	8,65	0,51		

Меню приготавливаемых блюд

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 приложение №8
X

Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества				В2, мг	№ по сборнику	Наименование сборника
		г	г	г	г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			
День 4 (четверг)																	
Завтрак																	
1	Каша рисовая	200	5,65	6,12	36,65	224,33	0,05	0,52	28,87	0,22	110,70	137,20	31,58	0,51	0,14	202	Для обуч образовательных организаций Кузма, 2016
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,50	3,04	17,32	110,64	0,03	0,52	13,34	0,00	114,81	123,89	41,76	1,65	0,13	418	Для обуч образовательных организаций Кузма, 2016
3	Булочка с изюмом или Выпечка п/п	50	4,00	3,23	24,34	142,46	0,05	0,07	19,82	0,60	24,58	45,61	7,45	0,52	0,05	551	Для обуч образовательных организаций Кузма, 2016
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,51	0,53	26,81	130,03	0,07	0,00	0,00	1,02	12,00	39,00	8,40	0,66	0,02	18	Для обуч образовательных организаций Кузма, 2016
	Итого за завтрак:	510	17,67	12,92	105,13	607,46	0,20	1,11	62,04	1,83	262,09	345,70	89,19	3,34	0,34		
Обед																	
1	Винегрет	60	0,86	5,37	5,05	72,00	0,03	3,02	73,38	2,73	20,04	25,08	10,96	0,47	0,02	20	Для обуч образовательных организаций Кузма, 2016
2	Суп картофельный с фасолью	200	2,93	3,88	11,30	91,86	0,08	3,68	96,72	1,91	23,01	70,33	20,72	0,95	0,04	135	Для обуч образовательных организаций Кузма, 2016
3	Рагу из мяса птицы	200	14,18	6,28	22,79	204,38	0,15	9,68	286,56	2,11	35,21	172,27	40,36	2,10	0,16	334	Для обуч образовательных организаций Кузма, 2016
6	Компот из плодов сушеных	200	0,23	0,00	15,54	63,09	0,00	0,01	7,20	0,00	23,93	2,07	1,01	0,06	0,00	455	Сборник для пред общест питания при общеобразов школах - Хлебродолюформ, 2004 г
7	Хлеб из муки пшеничной	40	3,01	0,35	17,87	86,69	0,04	0,00	0,00	0,68	8,00	26,00	5,60	0,44	0,01	18	Для обуч образовательных организаций Кузма, 2016
8	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,66	24,60	120,18	0,10	0,00	0,00	0,54	17,40	90,00	28,20	2,34	0,05	19	Для обуч образовательных организаций Кузма, 2016
	Итого за обед:	760	25,16	16,55	97,16	638,19	0,40	16,39	463,86	7,96	127,59	385,74	106,84	6,35	0,29		
Подник																	
1	Кондитерское изделие	50	2,95	2,35	37,50	182,95	0,04	0,00	0,00	0,00	5,50	25,00	4,50	0,40	0,01	ПП	ПП
2	Напиток яблочный	200	0,06	0,06	6,71	27,55	0,00	0,56	0,42	0,03	2,09	1,34	1,10	0,29	0,00	481	Для обуч образовательных организаций Кузма, 2016
	Итого за подник:	250	3,01	2,41	44,21	210,50	0,04	0,56	0,42	0,03	7,59	26,34	5,60	0,69	0,01		
	Итого за день:	1520	45,84	31,87	246,49	1456,15	0,65	18,06	526,32	9,82	397,27	757,78	201,63	10,38	0,63		

Возрастная категория: 7-11 лет

Менюготавливаемых блюд

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 приложение №8
X

№ п/п	Наименование	Выход				Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	№ по сборнику	Наименование сборника
		г	г	г	г		В I, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, тоэкв.	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг			
День 5 (пятница)																	
Завтрак																	
1	Каша гречневая молочная	230	7,49	9,55	26,60	222,25	0,13	0,86	44,69	0,26	181,76	196,55	64,29	1,67	0,24	191	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Сыр (ворцими)	10	2,68	2,52	0,00	33,40	0,00	0,07	21,00	0,05	100,00	60,00	5,50	0,07	0,04	16	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Булочка "Любимая" или Выпечка п/п	50	3,95	3,22	22,21	133,64	0,05	0,07	19,77	0,59	22,83	42,88	6,54	0,46	0,05	544	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Чай	200	0,13	0,03	5,50	22,83	0,00	0,03	0,21	0,00	3,17	5,02	2,30	0,52	0,01	420	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,51	0,53	26,81	130,03	0,07	0,00	0,00	1,02	12,00	39,00	8,40	0,66	0,02	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за завтрак:		550	18,76	15,85	81,12	542,15	0,24	1,03	85,67	1,91	319,77	343,46	87,03	3,37	0,35		
Обед																	
1	Салат из отварной моркови с сыром/ Салат из моркови с растительным маслом	60	2,19	6,83	3,06	82,52	0,02	1,01	595,80	2,86	72,21	59,49	19,41	0,34	0,05	69/58	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Суп картофельный с рыбой	200	7,67	3,66	10,32	104,90	0,07	5,39	158,52	1,49	64,92	105,16	32,98	0,87	0,08	134	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Гуляш из мяса птицы	90	8,64	2,38	2,56	66,18	0,04	1,11	58,79	0,07	10,69	79,96	10,17	0,82	0,07	311	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Изделия макаронные отварные	150	5,21	2,72	34,18	182,00	0,06	0,00	11,75	0,82	14,61	41,36	7,64	0,78	0,02	340	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Напиток клубничный	200	0,00	0,00	21,92	87,68	0,00	0,38	0,00	0,05	3,04	4,08	1,68	0,31	0,00	476	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,01	0,35	17,87	86,69	0,04	0,00	0,00	0,68	8,00	26,00	5,60	0,44	0,01	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,66	24,60	120,18	0,10	0,00	0,00	0,54	17,40	90,00	28,20	2,34	0,05	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за обед:		800	30,67	16,60	114,51	730,15	0,34	7,90	824,86	6,50	190,87	406,05	105,68	5,91	0,28		
Полдник																	
1	Булочка с изюмом или Выпечка п/п	50	4,00	3,23	24,34	142,46	0,05	0,07	19,82	0,60	24,58	45,61	7,45	0,52	0,05	551	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,11	0,01	11,30	45,77	0,00	2,24	0,17	0,03	5,24	2,68	1,46	0,11	0,00	450	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за полдник:		250	4,11	3,25	35,64	188,23	0,05	2,31	19,99	0,63	29,81	48,29	8,91	0,63	0,05		
Итого за день:		1600	51,55	35,70	231,27	1460,53	0,63	11,23	930,52	9,05	540,45	797,80	201,62	9,91	0,68		
Итого за 5 дней:		7830	231,73	174,48	1169,88	7176,79	3,06	102,46	2627,13	46,14	2137,97	3711,35	950,18	50,31	2,97		

Возрастная категория: 7-11 лет

Меню приготовляемых блюд

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 приложение №8

X

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая кал	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	№ по сборнику	Наименование сборника
		г	г	г	г		ккал	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Мg, мг			
День 6 (понедельник)																	
Завтрак																	
1	Макарони с сыром	200	10,63	7,15	45,18	287,57	0,09	0,10	45,07	1,15	166,75	140,19	18,24	1,19	0,08	226	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Ватрушка с творогом или Выпечка п/п	50	5,35	3,21	18,72	125,11	0,04	0,08	12,15	0,96	39,73	62,48	8,12	0,41	0,07	559	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	0,05	0,00	0,02	0,01	13	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Чай	200	0,13	0,03	5,50	22,83	0,00	0,03	0,21	0,00	3,17	5,02	2,30	0,52	0,01	420	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,01	0,35	17,87	86,69	0,04	0,00	0,00	0,68	8,00	26,00	5,60	0,44	0,01	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за завтрак:		500	19,20	18,99	87,35	597,08	0,17	0,21	87,43	2,89	218,84	233,74	34,26	2,58	0,17		
Обед																	
1	Салат из свеклы с соевыми огурцами	60	0,71	4,27	4,26	58,33	0,01	2,16	0,79	2,17	17,82	20,42	10,49	0,65	0,02	83	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Суп куриный	200	3,81	4,20	9,96	92,88	0,05	3,27	201,29	1,97	15,68	54,70	15,68	0,71	0,05	152	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Биточки рыбные	90	12,60	3,39	12,86	132,34	0,08	0,18	8,10	1,72	39,71	168,54	36,63	0,60	0,08	256	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Каша гречневая	150	5,92	4,72	26,01	170,15	0,15	0,00	18,23	0,44	10,65	130,53	87,00	2,93	0,08	341	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Компот из плодов сушеных	200	0,23	0,00	15,54	63,09	0,00	0,01	7,20	0,00	23,93	2,07	1,01	0,06	0,00	455	Сборник для практ общест. питания при образоват. школах - Хлебродливорм. 2004 г
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,51	0,53	26,81	130,03	0,07	0,00	0,00	1,02	12,00	39,00	8,40	0,66	0,02	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,66	24,60	120,18	0,10	0,00	0,00	0,54	17,40	90,00	28,20	2,34	0,05	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за обед:		820	31,74	17,77	120,04	766,99	0,46	5,62	235,61	7,87	137,18	505,25	187,41	7,96	0,30		
Полдник																	
1	Кондитерское изделие	40	3,40	4,12	28,24	163,64	0,03	0,00	4,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84	0,02	ПП	ПП
2	Кисель вишневый	200	0,01	0,00	25,48	101,94	0,00	0,38	0,00	0,05	4,80	7,43	1,68	0,31	0,00	430	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за полдник:		240	3,41	4,12	53,72	265,58	0,03	0,38	4,00	1,45	16,40	43,43	9,68	1,15	0,02		
Итого за день:		1560	54,34	40,87	261,11	1629,65	0,67	6,21	327,04	12,21	372,43	782,42	231,35	11,69	0,50		

Возрастная категория: 7-11 лет

Меню приготавливаемых блюд

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 приложение №8
X

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ккал	Витамины			Минеральные вещества					№ по сборнику	Наименование сборника	
		г	г	г	г		В I, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			В2, мг
День 7 (вторник)																	
Завтрак																	
1	Каша овсяная	200	3,73	8,61	17,74	163,39	0,09	0,30	38,87	0,39	73,61	105,46	26,71	0,76	0,09	196	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,50	3,04	17,32	110,64	0,03	0,52	13,34	0,00	114,81	123,89	41,76	1,65	0,13	418	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Творог для детского питания	50	4,25	2,25	1,75	44,25	0,02	0,25	25,00	0,10	82,00	110,00	11,50	0,20	0,14	ПП	ПП
4	Кондитерское изделие	20	1,70	2,06	14,12	81,82	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	9	ПП
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,01	0,35	17,87	86,69	0,04	0,00	0,00	0,68	8,00	26,00	5,60	0,44	0,01	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за завтрак:	510	16,19	16,32	68,80	486,79	0,20	1,07	79,21	1,87	284,22	383,35	89,57	3,47	0,38		
Обед																	
1	Икра из кабачков / Салат из капусты с растительным маслом	60	0,72	2,82	4,62	46,74	0,02	5,76	0,00	1,26	19,20	18,00	7,80	0,48	0,02	25/56	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Рассольник ленинградский со сметаной	200	1,78	2,85	12,68	83,44	0,06	5,37	101,29	1,05	18,16	53,34	18,55	0,69	0,05	122	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Котлеты рубленные мясные	90	12,12	5,41	10,05	137,37	0,05	0,00	0,00	1,82	11,15	118,05	15,31	1,74	0,08	302	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Рис с овощами	150	3,18	3,71	29,64	164,63	0,03	0,60	197,63	0,29	10,53	68,75	24,88	0,54	0,03	360	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Напиток из плодов сухих (изюм)	200	0,35	0,06	16,86	69,44	0,02	0,00	0,58	0,08	11,42	17,96	5,85	0,44	0,01	160242	Сборник рец.бюджет и квали изд. для обуч образов организ под ред. С.В. Маслова, 2015
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,01	0,35	17,87	86,69	0,04	0,00	0,00	0,68	8,00	26,00	5,60	0,44	0,01	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,07	0,00	0,00	0,36	11,60	60,00	18,80	1,56	0,03	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за обед:	780	23,80	15,63	108,13	668,43	0,30	11,73	299,50	5,55	90,05	362,10	96,78	5,90	0,23		
Полдник																	
1	Булочка "Любимая" или Выпечка п/п	50	3,95	3,22	22,21	133,64	0,05	0,07	19,77	0,59	22,83	42,88	6,54	0,46	0,05	544	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Напиток клубничный	200	0,00	0,00	21,92	87,68	0,00	0,38	0,00	0,05	3,04	4,08	1,68	0,31	0,00	476	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за полдник:	250	3,95	3,22	44,13	221,32	0,05	0,45	19,77	0,63	25,87	46,96	8,22	0,77	0,05		
	Итого за день:	1540	43,94	35,17	221,06	1376,54	0,54	13,25	398,48	8,06	400,15	792,41	194,57	10,13	0,66		

Возрастная категория: 7-11 лет

Меню приготовляемых блюд

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 приложение №8
X

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества				В2, мг	№ по сборнику	Наименование сборника
		г	г	г	г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, токс. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			
День 8 (среда)																	
Завтрак																	
1	Каша манная	200	6,02	6,77	27,51	195,09	0,06	0,68	32,83	0,42	142,33	121,38	19,84	0,36	0,17	195	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Сыр (порциями)	10	2,68	2,52	0,00	33,40	0,00	0,07	21,00	0,05	100,00	60,00	5,50	0,07	0,04	16	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	0,05	0,00	0,02	0,01	13	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Чай с лимоном	200	0,16	0,04	9,25	37,98	0,00	0,67	0,26	0,01	4,68	5,79	2,72	0,55	0,01	377	Для обучающихся во всех обр уч Могильный 2011, ТТК
5	Хлеб из муки пшеничной	80	6,02	0,70	35,74	173,38	0,09	0,00	0,00	1,36	16,00	52,00	11,20	0,88	0,02	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за завтрак:		500	14,96	18,28	72,59	514,74	0,16	1,41	84,09	1,94	264,21	239,22	39,26	1,88	0,25		
Обед																	
1	Салат из отварной моркови с сыром / Салат из моркови с растительным маслом	60	2,19	6,83	3,06	82,52	0,02	1,01	595,80	2,86	72,21	59,49	19,41	0,34	0,05	69/58	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Борщ с капустой и картофелем	200	1,37	2,69	9,12	66,11	0,03	6,18	103,69	1,01	29,99	37,30	16,74	0,78	0,04	119	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Биточки рубленные куриные	90	13,80	4,72	11,86	145,10	0,08	1,23	46,32	1,17	38,05	134,68	17,01	1,27	0,13	318	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Макарони с томатом	150	4,64	5,92	31,56	198,12	0,06	0,83	38,93	0,77	21,01	43,53	10,31	0,88	0,02	227	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,11	0,01	11,30	45,77	0,00	2,24	0,17	0,03	5,24	2,68	1,46	0,11	0,00	450	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,01	0,35	17,87	86,69	0,04	0,00	0,00	0,68	8,00	26,00	5,60	0,44	0,01	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,66	24,60	120,18	0,10	0,00	0,00	0,54	17,40	90,00	28,20	2,34	0,05	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за обед:		800	29,08	21,19	109,37	744,48	0,34	11,49	784,91	7,06	191,89	393,68	98,73	6,16	0,30		
Полдник																	
1	Ватрушка с повидлом или Выпечка п/п	50	2,78	1,54	27,56	135,17	0,03	0,32	5,22	0,78	18,79	32,82	5,95	0,52	0,03	558	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Напиток яблочный	200	0,06	0,06	6,71	27,55	0,00	0,56	0,42	0,03	2,09	1,34	1,10	0,29	0,00	481	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за полдник:		250	2,83	1,59	34,27	162,72	0,04	0,88	5,64	0,81	20,88	34,16	7,05	0,81	0,04		
Итого за день:		1550	46,87	41,06	216,23	1421,94	0,53	13,79	874,64	9,81	476,98	667,07	145,04	8,85	0,58		

Возрастная категория: 7-11 лет

Меню приготовляемых блюд

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 приложение №8
X

№ п/п	Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ккал	Витамины			Минеральные вещества					ВЗ, мг	№ по сборнику	Наименование сборника
							В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			
День 9 (четверг)																	
Завтрак																	
1	Омлет	200	19,49	19,10	3,51	263,94	0,09	0,31	257,59	0,94	138,22	298,58	23,08	3,35	0,60	232	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Чай	200	0,13	0,03	5,50	22,83	0,00	0,03	0,21	0,00	3,17	5,02	2,30	0,52	0,01	420	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Булочка с изюмом или Выпечка п/п	50	4,00	3,23	24,34	142,46	0,05	0,07	19,82	0,60	24,58	45,61	7,45	0,52	0,05	551	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,51	0,53	26,81	130,03	0,07	0,00	0,00	1,02	12,00	39,00	8,40	0,66	0,02	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за завтрак:		510	28,14	22,90	60,16	559,26	0,21	0,41	277,62	2,56	177,97	388,21	41,23	5,05	0,67		
Обед																	
1	Салат картофельный с растительным маслом	60	0,93	3,88	7,25	67,64	0,04	3,94	0,99	1,91	7,78	27,01	10,47	0,43	0,03	90	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	190	3,85	3,79	13,51	103,53	0,12	3,50	92,07	1,86	24,70	70,65	25,32	1,31	0,04	132	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Сухарики из хлеба пшеничного	10	1,08	0,13	6,39	30,99	0,02	0,00	0,00	0,24	2,86	9,30	2,00	0,16	0,00	487	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Плов куриный	200	13,73	10,64	32,53	280,81	0,08	2,23	173,71	4,28	24,29	169,06	37,90	1,59	0,11	331	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,40	89,60	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,02	484	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,18	8,94	43,34	0,02	0,00	0,00	0,34	4,00	13,00	2,80	0,22	0,01	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,07	0,00	0,00	0,36	11,60	60,00	18,80	1,56	0,03	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за обед:		720	23,72	19,05	107,42	696,04	0,36	13,66	266,77	9,19	89,22	363,01	105,30	8,07	0,24		
Полдник																	
1	Кондитерское изделие	40	3,40	4,12	28,24	163,64	0,03	0,00	4,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84	0,02	ГП1	ГП1
2	Компот из плодов сушеных	200	0,23	0,00	15,54	63,09	0,00	0,01	7,20	0,00	23,93	2,07	1,01	0,06	0,00	455	Сборник для предш общеск питания при общеобразов шкколах - Хлебозероформ, 2004 г
Итого за полдник:		240	3,63	4,12	43,78	226,73	0,03	0,01	11,20	1,40	35,53	38,07	9,01	0,90	0,02		
Итого за день:		1470	55,49	46,07	211,37	1482,03	0,60	14,08	555,59	13,15	302,72	789,29	155,54	14,02	0,94		

Менюготавливаемых блюд

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 приложение №8
X

Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества				В2, мг	№ по сборнику	Наименование сборника
		г	г	г	г	ккал	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг			
День 10 (пятница)																	
Завтрак																	
1	Каша пшеничная	200	5,30	4,45	25,07	161,55	0,11	0,40	18,41	0,11	89,88	121,10	31,05	0,81	0,10	199	Для обуч образовательных организаций Кузма, 2016
2	Сыр (порцики)	10	2,68	2,52	0,00	33,40	0,00	0,07	21,00	0,05	100,00	60,00	5,50	0,07	0,04	16	Для обуч образовательных организаций Кузма, 2016
3	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	8,90	40,80	0,02	4,00	3,00	0,20	14,08	9,57	7,83	1,91	0,02	403	Для обуч образовательных организаций Кузма, 2016
4	Чай	200	0,13	0,03	5,50	22,83	0,00	0,03	0,21	0,00	3,17	5,02	2,30	0,52	0,01	420	Для обуч образовательных организаций Кузма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,01	0,35	17,87	86,69	0,04	0,00	0,00	0,68	8,00	26,00	5,60	0,44	0,01	18	Для обуч образовательных организаций Кузма, 2016
Итого за завтрак:		550	11,52	7,75	57,35	345,27	0,18	4,49	42,62	1,04	215,13	221,70	52,28	3,74	0,17		
Обед																	
1	Винегрет	60	0,86	5,37	5,05	72,00	0,03	3,02	73,38	2,73	20,04	25,08	10,96	0,47	0,02	20	Для обуч образовательных организаций Кузма, 2016
2	Суп крестьянский с крупой	200	1,88	3,63	9,96	80,00	0,04	7,21	124,68	1,53	27,43	50,95	15,00	0,55	0,03	137	Для обуч образовательных организаций Кузма, 2016
3	Гуляш из мяса птицы	90	8,64	2,38	2,56	66,18	0,04	1,11	58,79	0,07	10,69	79,96	10,17	0,82	0,07	311	Для обуч образовательных организаций Кузма, 2016
4	Изделия макаронные отварные	150	5,21	2,72	34,18	182,00	0,06	0,00	11,75	0,82	14,61	41,36	7,64	0,78	0,02	340	Для обуч образовательных организаций Кузма, 2016
5	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,12	0,12	20,87	85,04	0,01	1,20	0,90	0,06	4,62	2,87	2,35	0,63	0,00	451	Для обуч образовательных организаций Кузма, 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,01	0,35	17,87	86,69	0,04	0,00	0,00	0,68	8,00	26,00	5,60	0,44	0,01	18	Для обуч образовательных организаций Кузма, 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,07	0,00	0,00	0,36	11,60	60,00	18,80	1,56	0,03	19	Для обуч образовательных организаций Кузма, 2016
Итого за обед:		780	22,35	15,01	106,89	652,03	0,28	12,54	269,50	6,24	97,00	286,22	70,52	5,25	0,20		
Полдник																	
1	Ватрушка с повидлом или Выпечка п/п	50	2,78	1,54	27,56	135,17	0,03	0,32	5,22	0,78	18,79	32,82	5,95	0,52	0,03	558	Для обуч образовательных организаций Кузма, 2016
2	Напиток из плодов сухих (изюм)	200	0,35	0,06	16,86	69,44	0,02	0,00	0,58	0,08	11,42	17,96	5,85	0,44	0,01	160242	Сборник рецептов и кулинар. изд. для обуч. образов. органи. под ред. С.В. Маслова, 2015
Итого за полдник:		250	3,13	1,60	44,43	204,61	0,05	0,32	5,80	0,86	30,22	50,78	11,80	0,96	0,04		
Итого за день:		1580	37,00	24,36	208,66	1201,91	0,52	17,35	317,92	8,14	342,35	558,69	134,60	9,95	0,41		
Итого за 5 дней:		7700	237,63	187,54	1118,43	7112,07	2,86	64,68	2473,67	51,37	1894,62	3589,87	861,09	54,64	3,09		
Итого в среднем за 10 дней:		1553	46,94	36,20	228,83	1428,89	0,59	16,71	510,08	9,75	403,26	730,12	181,13	10,49	0,61		

Возрастная категория: 12-18 лет

Меню приготовляемых блюд

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 приложение №8
X

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая кал	Витамины				Минеральные вещества				В2, мг	№ по сборнику	Наименование сборника
		г	г	г	г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			
День 1 (понедельник)																	
Завтрак																	
1	Макароны с сыром	220	11,70	7,86	49,70	316,33	0,10	0,11	49,58	1,27	183,42	154,21	20,06	1,30	0,09	226	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,50	3,04	17,32	110,64	0,03	0,52	13,34	0,00	114,81	123,89	41,76	1,65	0,13	418	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	8,90	40,80	0,02	4,00	3,00	0,20	14,08	9,57	7,83	1,91	0,02	403	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,01	0,35	17,87	86,69	0,04	0,00	0,00	0,68	8,00	26,00	5,60	0,44	0,01	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за завтрак:		560	18,60	11,65	93,79	554,46	0,20	4,63	65,92	2,15	320,31	313,67	75,25	5,31	0,25		
Обед																	
1	Салат из квашеной капусты / Салат Витаминный с растительным маслом	100	1,80	2,74	4,82	51,11	0,02	30,00	0,00	1,42	48,04	31,05	16,00	0,61	0,02	57/43	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Борщ с капустой и картофелем	250	1,71	3,36	11,39	82,63	0,04	7,72	129,62	1,26	37,48	46,63	20,92	0,97	0,04	119	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Котлета рыбная	100	14,00	3,77	14,29	147,04	0,09	0,20	9,00	1,92	44,12	187,27	40,70	0,67	0,09	256	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Пюре картофельное	180	3,69	5,29	23,98	158,27	0,14	12,45	27,49	0,21	49,25	101,04	34,48	1,29	0,12	354	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Напиток вишневый	200	0,00	0,00	21,92	87,68	0,00	0,38	0,00	0,05	3,04	4,08	1,68	0,31	0,00	474	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,51	0,53	26,81	130,03	0,07	0,00	0,00	1,02	12,00	39,00	8,40	0,66	0,02	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,66	24,60	120,18	0,10	0,00	0,00	0,54	17,40	90,00	28,20	2,34	0,05	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за обед:		950	29,66	16,34	127,81	776,95	0,45	50,76	166,11	6,41	211,33	499,07	150,38	6,84	0,35		
Полдник																	
1	Булочка "Любимая" или Выпечка п/п	50	3,95	3,22	22,21	133,64	0,05	0,07	19,77	0,59	22,83	42,88	6,54	0,46	0,05	544	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Напиток клубничный	200	0,00	0,00	21,92	87,68	0,00	0,38	0,00	0,05	3,04	4,08	1,68	0,31	0,00	476	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за полдник:		250	3,95	3,22	44,13	221,32	0,05	0,45	19,77	0,63	25,87	46,96	8,22	0,77	0,05		
Итого за день:		1760	52,22	31,22	265,73	1552,73	0,70	55,84	251,80	9,19	557,52	859,70	233,86	12,92	0,65		

Возрастная категория: 12-18 лет

Меню приготавливаемых блюд

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 приложение №8
X

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая к-ль	Витамины				Минеральные вещества				№ по сборнику	Наименование сборника	
		г	г	г	г		В, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг			В2, мг
День 2 (Вторник)																	
Завтрак																	
1	Каша пшеница	250	6,63	5,56	31,34	201,94	0,14	0,49	23,01	0,14	112,35	151,38	38,81	1,01	0,13	199	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Кондитерское изделие	20	1,70	2,06	14,12	81,82	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	9	ПП
3	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	0,05	0,00	0,02	0,01	13	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Сыр (порезками)	10	2,68	2,52	0,00	33,40	0,00	0,07	21,00	0,05	100,00	60,00	5,50	0,67	0,04	16	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Чай с молоком	200	1,21	1,15	16,32	80,51	0,01	0,24	5,49	0,00	45,61	36,34	7,17	0,58	0,05	378	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	80	6,02	0,70	35,74	173,38	0,09	0,00	0,00	1,36	16,00	52,00	11,20	0,88	0,02	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за завтрак:	570	18,32	20,25	97,61	645,93	0,26	0,80	81,50	2,35	280,96	317,77	66,69	2,98	0,26		
Обед																	
1	Салат "Осенний"	100	1,73	4,66	11,79	96,01	0,06	5,98	241,31	2,37	22,04	50,21	23,64	0,95	0,05	99	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Щи из свежей капусты	250	1,72	3,36	7,57	67,42	0,04	11,67	158,57	1,26	36,57	40,34	18,26	0,64	0,04	157	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Котлеты рубленные куриные	100	15,33	5,24	13,18	161,22	0,08	1,37	51,47	1,30	42,28	149,64	18,91	1,41	0,14	318	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Макароны с томатом	180	5,57	7,11	37,62	236,74	0,07	0,83	44,80	0,93	24,93	51,26	11,74	1,03	0,03	227	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Напиток из плодов сухих (яюм)	200	0,35	0,06	16,86	69,44	0,02	0,00	0,58	0,08	11,42	17,96	5,85	0,44	0,01	160242	Сборник рецептов и кулинар. для обуч образов. органи. под ред. С. В. Маслова, 2015
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,01	0,35	17,87	86,69	0,04	0,00	0,00	0,68	8,00	26,00	5,60	0,44	0,01	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,66	24,60	120,18	0,10	0,00	0,00	0,54	17,40	90,00	28,20	2,34	0,05	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за обед:	930	31,66	21,45	129,50	837,69	0,42	19,85	496,72	7,15	162,65	425,42	112,19	7,25	0,33		
Полдник																	
1	Ватрушка с повидлом или Выпечка п/п	50	3,11	2,24	29,01	148,61	0,04	0,28	7,25	0,91	16,95	33,69	6,20	0,53	0,03	558	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Чай с лимоном	200	0,16	0,04	9,25	37,98	0,00	0,67	0,26	0,01	4,68	5,79	2,72	0,55	0,01	377	Для обучающихся во всех обр-уч Могилевской 2011, ТТК
	Итого за полдник:	250	3,27	2,27	38,27	186,59	0,04	0,95	7,51	0,91	21,62	39,48	8,92	1,08	0,04		
	Итого за день:	1750	53,25	43,97	265,37	1670,22	0,72	21,59	585,73	10,41	465,23	782,67	187,80	11,31	0,63		

Возрастная категория: 12-18 лет

Меню приготавливаемых блюд

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 приложение №8
X

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетиче- ская ккал	Витамины				Минеральные вещества				В2, мг	№ по сборнику	Наименование сборника
		г	г	г	г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг			
День 3 (средн)																	
Завтрак																	
1	Каша овсяная	250	4,67	10,77	22,17	204,24	0,11	0,37	48,59	0,49	92,01	131,83	33,39	0,94	0,11	196	Для обуч образовательных организаций Кумод, 2016
2	Творог для детского питания	50	4,25	2,25	1,75	44,25	0,02	0,25	25,00	0,10	82,00	110,00	11,50	0,20	0,14	ПП	ПП
3	Чай	200	0,13	0,03	5,50	22,83	0,00	0,03	0,21	0,00	3,17	5,02	2,30	0,52	0,01	420	Для обуч образовательных организаций Кумод, 2016
4	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	0,05	0,00	0,02	0,01	13	Для обуч образовательных организаций Кумод, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,51	0,53	26,81	130,03	0,07	0,00	0,00	1,02	12,00	39,00	8,40	0,66	0,02	18	Для обуч образовательных организаций Кумод, 2016
Итого за завтрак:		570	13,64	21,83	56,31	476,24	0,19	0,65	103,80	1,71	190,38	285,90	55,59	2,34	0,28		
Обед																	
1	Салат овощной с фасолью	100	2,29	9,13	11,90	138,95	0,07	5,15	121,15	4,55	18,71	60,21	20,81	0,86	0,05	98	Для обуч образовательных организаций Кумод, 2016
2	Суп из овощей	250	2,61	6,41	14,50	126,17	0,08	13,37	130,05	2,41	39,98	64,96	25,90	0,95	0,07	131	Для обуч образовательных организаций Кумод, 2016
4	Рыба (филе), тушеная в томате с овощами	100	8,90	2,69	6,17	84,52	0,06	1,00	221,70	1,76	27,72	132,64	34,78	0,54	0,06	254	Для обуч образовательных организаций Кумод, 2016
5	Рис отварной	180	4,19	4,51	40,74	220,34	0,04	0,00	21,16	0,31	5,01	83,11	27,41	0,56	0,02	342	Для обуч образовательных организаций Кумод, 2016
6	Напиток яблочный	200	0,06	0,06	6,71	27,55	0,00	0,56	0,42	0,03	2,09	1,34	1,10	0,29	0,00	481	Для обуч образовательных организаций Кумод, 2016
7	Хлеб из муки пшеничной	80	6,02	0,70	35,74	173,38	0,09	0,00	0,00	1,36	16,00	52,00	11,20	0,88	0,02	18	Для обуч образовательных организаций Кумод, 2016
8	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,28	0,88	32,80	160,24	0,14	0,00	0,00	0,72	23,20	120,00	37,60	3,12	0,06	19	Для обуч образовательных организаций Кумод, 2016
Итого за обед:		990	29,35	24,39	148,56	931,15	0,48	20,08	494,48	11,13	132,71	514,26	158,78	7,19	0,29		
Ужин																	
1	Кондитерское изделие	40	3,40	4,12	28,24	163,64	0,03	0,00	4,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84	0,02	ПП	ПП
2	Кисель вишневый	200	0,01	0,00	25,48	101,94	0,00	0,38	0,00	0,05	4,80	7,43	1,68	0,31	0,00	430	Для обуч образовательных организаций Кумод, 2016
Итого за ужин:		240	3,41	4,12	53,72	265,58	0,03	0,38	4,00	1,45	16,40	43,43	9,68	1,15	0,02		
Итого за день:		1800	46,39	50,34	258,60	1672,96	0,71	21,11	602,27	14,29	339,50	843,59	224,05	10,68	0,60		

Возрастная категория: 12-18 лет

Меню при отапливаемых калит

Сайт ГИИ 2.3.7.4.3590-20 приложение №8

X

№ п/п	Наименование	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность Ккал/г	В, мг	Витаминный состав			Минеральные вещества						№ по договору	Наименование организации
		г	г	г	г	г	г	г	г			г	г	г	г	г	г	г	г	г		
Завтрак																						
1	Капша рисовая	250	7,07	7,65	45,82	280,41	0,07	0,65	36,09	0,27	138,38	171,50	39,48	0,63	0,17	202	Для обучающихся организаций Кузнецкого района					
2	Копченый напиток заварочный на молоке	200	3,50	3,04	17,32	110,64	0,03	0,52	13,34	0,00	114,81	123,89	41,76	1,65	0,13	418	Для обучающихся организаций Кузнецкого района					
3	Булочка с изюмом или Выпечка пш.	50	4,00	3,23	24,34	142,46	0,05	0,07	19,82	0,60	24,58	45,61	7,45	0,52	0,05	551	Для обучающихся организаций Кузнецкого района					
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,51	0,53	26,81	130,03	0,07	0,00	0,00	1,02	12,00	39,00	8,40	0,66	0,02	18	Для обучающихся организаций Кузнецкого района					
Итого за завтрак:		560	19,08	14,45	114,29	663,54	0,22	1,24	69,26	1,89	289,76	380,00	97,08	3,47	0,37							
Обед																						
1	Ентергест	100	1,43	8,96	8,42	120,00	0,05	5,03	122,30	4,54	33,40	41,80	18,26	0,78	0,04	20	Для обучающихся организаций Кузнецкого района					
2	Суп картофельный с фасолью	250	3,66	4,85	14,13	114,82	0,10	4,60	120,90	2,39	28,76	87,91	25,90	1,18	0,05	135	Для обучающихся организаций Кузнецкого района					
3	Рагу из мяса птицы	220	15,60	6,91	25,07	224,81	0,16	10,65	315,22	2,32	38,73	189,49	44,39	2,31	0,18	334	Для обучающихся организаций Кузнецкого района					
6	Компот из плодов грушевых	200	0,23	0,00	15,54	63,09	0,00	0,01	7,20	0,00	23,93	2,07	1,01	0,06	0,00	455	Сборник для печати областного комитета по образованию Кузнецкого района, 2004 г.					
7	Хлеб из муки пшеничной	80	6,02	0,70	35,74	173,38	0,09	0,00	0,00	1,36	16,00	52,00	11,20	0,88	0,02	18	Для обучающихся организаций Кузнецкого района					
8	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,28	0,88	32,80	160,24	0,14	0,00	0,00	0,72	23,20	120,00	37,60	3,12	0,06	19	Для обучающихся организаций Кузнецкого района					
Итого за обед:		930	33,22	22,30	131,70	856,34	0,53	20,29	565,62	11,33	164,03	493,27	138,36	8,33	0,35							
Полдник																						
1	Комплексное питание	50	2,95	2,35	37,50	182,95	0,04	0,00	0,00	0,00	5,50	25,00	4,50	0,40	0,01	111	Пит					
2	Напиток молочный	200	0,06	0,06	6,71	27,55	0,00	0,56	0,42	0,03	2,09	1,34	1,10	0,29	0,00	481	Для обучающихся организаций Кузнецкого района					
Итого за полдник:		250	3,01	2,41	44,21	210,50	0,04	0,56	0,42	0,03	7,59	26,34	5,60	0,69	0,01							
Итого за день:		1740	54,30	39,16	290,19	1730,39	0,79	22,09	635,30	13,24	461,38	899,61	241,04	12,49	0,74							

Возрастная категория: 12-18 лет

Меню приготовляемых блюд

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 приложение №8
X

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ккал	Витамины			Е мг, токс. экв.	Минеральные вещества				В2, мг	№ по сборнику	Наименование сборника
		г	г	г	г		В1, мг	С, мг	А, мкг		Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			
День 5 (пятница)																	
Завтрак																	
1	Каша гречневая молочная	250	8,14	10,38	28,91	241,58	0,14	0,94	48,58	0,28	197,57	213,64	69,88	1,81	0,27	191	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Сыр (порциями)	10	2,68	2,52	0,60	33,40	0,00	0,07	21,00	0,05	100,00	60,00	5,50	0,07	0,04	16	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Чай	200	0,13	0,03	5,50	22,83	0,00	0,03	0,21	0,00	3,17	5,02	2,30	0,52	0,01	420	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Булочка "Любимая" или Выпечка п/п	50	3,95	3,22	22,21	133,64	0,05	0,07	19,77	0,59	22,83	42,88	6,54	0,46	0,05	544	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	80	6,02	0,70	35,74	173,38	0,09	0,00	0,00	1,36	16,00	52,00	11,20	0,88	0,02	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за завтрак:		590	20,92	16,85	92,36	604,82	0,27	1,10	89,56	2,28	339,57	373,55	95,43	3,74	0,38		
Обед																	
1	Салат из отварной моркови с сыром/ Салат из моркови с растительным маслом	100	3,65	11,39	5,10	137,54	0,04	1,69	993,00	4,77	120,35	99,16	32,34	0,57	0,08	69/58	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Суп картофельный с рыбой	250	9,59	4,57	12,90	131,13	0,08	6,74	198,15	1,86	81,15	131,45	41,23	1,09	0,10	134	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Гуляш из мяса птицы	100	9,59	2,64	2,85	73,53	0,04	1,23	65,32	0,07	11,87	88,84	11,30	0,91	0,08	311	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Изделия макаронные отварные	180	6,25	3,26	41,01	218,40	0,08	0,00	14,10	0,98	17,54	49,63	9,17	0,93	0,02	340	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Напиток клубничная	200	0,00	0,00	21,92	87,68	0,00	0,38	0,00	0,05	3,04	4,08	1,68	0,31	0,00	476	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,01	0,35	17,87	86,69	0,04	0,00	0,00	0,68	8,00	26,00	5,60	0,44	0,01	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,66	24,60	120,18	0,10	0,00	0,00	0,54	17,40	90,00	28,20	2,34	0,05	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за обед:		930	36,05	22,88	126,25	855,15	0,39	10,04	1270,57	8,96	259,35	489,16	129,52	6,60	0,35		
Полдник																	
1	Булочка с изюмом или Выпечка п/п	50	4,00	3,23	24,34	142,46	0,05	0,07	19,82	0,60	24,58	45,61	7,45	0,52	0,05	551	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,11	0,01	11,30	45,77	0,00	2,24	0,17	0,03	5,24	2,68	1,46	0,11	0,00	450	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за полдник:		250	4,11	3,25	35,64	188,23	0,05	2,31	19,99	0,63	29,81	48,29	8,91	0,63	0,05		
Итого за день:		1770	61,08	42,98	254,26	1648,20	0,71	13,45	1380,12	11,86	628,73	911,00	233,86	10,97	0,78		
Итого за 5 дней:		8820	267,25	207,66	1334,14	8274,50	3,64	134,09	3455,22	59,00	2452,36	4296,57	1120,61	58,37	3,40		

Возрастная категория: 12-18 лет

Меню приготавливаемых блюд

Сайт ГИП 2.12.4.3590-20 приложение №8

X

№ п/п	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. нр.	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	В2, мг	Д		
/день 6 (после завтрака)																		
Завтрак																		
1	Макарона с супом	220	11,70	7,86	49,70	316,33	0,10	0,11	49,58	1,27	183,42	154,21	20,06	1,30	0,09	226	Для общ. образовательных организаций Кузб. 2016	
2	Ватрушка с творогом или Ватрушка п/п	50	7,86	4,16	31,61	195,30	0,06	0,13	18,84	0,98	62,62	94,88	11,99	0,60	0,11	539	Для общ. образовательных организаций Кузб. 2016	
3	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	0,05	0,00	0,02	0,01	13	Для общ. образовательных организаций Кузб. 2016	
4	Чай	200	0,13	0,03	5,50	22,83	0,00	0,03	0,21	0,00	3,17	5,02	2,30	0,52	0,01	420	Для общ. образовательных организаций Кузб. 2016	
5	Хлеб из муки пшеничной	80	6,02	0,70	35,74	173,38	0,09	0,00	0,00	1,36	16,00	52,00	11,20	0,88	0,02	18	Для общ. образовательных организаций Кузб. 2016	
	Итого за завтрак:	560	25,78	21,01	122,64	782,72	0,24	0,26	98,63	3,71	266,41	306,16	45,56	3,32	0,23			
									Обед									
1	Салат из свежих овощей с соевыми стручками	100	1,19	7,12	7,10	97,21	0,01	3,60	1,32	3,62	29,70	34,03	17,49	1,09	0,03	83	Для общ. образовательных организаций Кузб. 2016	
2	Суп куриный	250	4,76	5,25	12,45	116,10	0,06	4,08	251,61	2,47	19,60	68,38	19,60	0,89	0,06	152	Для общ. образовательных организаций Кузб. 2016	
3	Виточки рыбные	100	14,00	3,77	14,29	147,04	0,09	0,20	9,00	1,92	44,12	187,27	40,70	0,67	0,09	256	Для общ. образовательных организаций Кузб. 2016	
4	Каша гречневая	180	7,11	5,66	31,21	204,18	0,19	0,00	21,88	0,53	12,78	156,63	104,39	3,52	0,10	341	Для общ. образовательных организаций Кузб. 2016	
5	Компот из плодов сушеных	200	0,23	0,00	15,54	63,09	0,00	0,01	7,20	0,00	23,93	2,07	1,01	0,06	0,00	455	Сборник для пред. обществ населения при обработке отходов - "Хлебпродсоюз", 2004 г.	
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,01	0,35	17,87	86,59	0,04	0,00	0,00	0,68	8,00	26,00	5,60	0,44	0,01	18	Для общ. образовательных организаций Кузб. 2016	
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,66	24,60	120,18	0,10	0,00	0,00	0,54	17,40	90,00	28,20	2,34	0,05	19	Для общ. образовательных организаций Кузб. 2016	
	Итого за обед:	930	34,24	22,81	123,06	834,49	0,50	7,90	291,01	9,75	155,53	564,37	216,99	9,01	0,34			
									Полдник									
1	Кондитерское изделие	40	3,40	4,12	28,24	163,64	0,03	0,00	4,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84	0,02	III1	III1	
2	Кисель вишневый	200	0,01	0,00	25,48	101,94	0,00	0,33	0,00	0,05	4,80	7,43	1,68	0,31	0,00	430	Для общ. образовательных организаций Кузб. 2016	
	Итого за полдник:	240	3,41	4,12	53,72	265,58	0,03	0,33	4,00	1,45	16,40	43,43	9,68	1,15	0,02			
	Итого за день:	1730	63,43	47,93	299,42	1882,78	0,77	8,54	303,64	14,91	438,33	913,96	272,23	13,48	0,60			

Ростовская категория: 12-18 лет

Меню пригласительных матчей

СанПиН 2.3.2.4.3590-20 приложение №68

X

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетиче- ская ценность	Витамины					Минеральные вещества				№ по сборнику	Наименование источника
							В1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	В2, мг		
Завтрак																	
1	Капша овсяная	250	4,67	10,77	22,17	204,24	0,11	0,37	48,59	0,49	92,01	131,83	33,39	0,94	0,11	196	Для общ-образовательных организаций Кузча, 2016
2	Кофеиный напиток чайковой на молоке	200	3,50	3,04	17,32	110,64	0,03	0,52	13,34	0,00	114,81	123,89	41,76	1,65	0,13	418	Для общ-образовательных организаций Кузча, 2016
3	Творог для детского питания	50	4,25	2,25	1,75	44,25	0,02	0,25	25,00	0,10	82,60	110,00	11,50	0,20	0,14	III	III
4	Кондитерское изделие	20	1,70	2,06	14,12	81,82	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	9	III
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,01	0,35	17,87	86,69	0,04	0,00	0,00	0,68	8,00	26,00	5,60	0,44	0,01	18	Для общ-образовательных организаций Кузча, 2016
Итого за завтрак:		560	17,12	18,47	73,23	527,64	0,22	1,14	88,93	1,97	302,63	409,71	96,25	3,66	0,40		
Обед																	
1	Пюре из кабачков /	100	1,20	4,70	7,70	77,90	0,03	9,60	0,00	2,10	32,00	30,00	13,00	0,80	0,03	25/56	Для общ-образовательных организаций Кузча, 2016
2	Салат из капусты с растительным маслом	250	2,23	3,56	15,85	104,30	0,08	6,71	126,62	1,32	22,70	66,67	23,19	0,86	0,06	122	Для общ-образовательных организаций Кузча, 2016
3	Котлета рубленая мясная	100	13,47	6,01	11,17	152,63	0,06	0,00	0,00	2,03	12,38	131,17	17,01	1,93	0,09	302	Для общ-образовательных организаций Кузча, 2016
4	Рис с овощами	180	3,81	4,45	35,57	197,56	0,04	0,72	237,16	0,35	12,63	82,51	29,85	0,65	0,03	360	Для общ-образовательных организаций Кузча, 2016
5	Напиток из плодов сухих (яблоч)	200	0,35	0,06	16,86	69,44	0,02	0,00	0,58	0,08	11,42	17,96	5,85	0,44	0,01	160/242	Община рет-блон и рудни-код, для общ-образов-организаций Кузча, 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,51	0,53	26,81	130,03	0,07	0,00	0,00	1,02	12,00	39,00	8,40	0,66	0,02	18	Для общ-образовательных организаций Кузча, 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,66	24,60	120,18	0,10	0,00	0,00	0,54	17,40	90,00	28,20	2,34	0,05	19	Для общ-образовательных организаций Кузча, 2016
Итого за обед:		950	29,53	19,96	138,56	852,04	0,39	17,03	364,35	7,44	120,54	457,30	125,49	7,69	0,29		
Полдник																	
1	Булочка "Любимая" или Выпечка п/п	50	3,95	3,22	22,21	133,64	0,05	0,07	19,77	0,59	22,83	42,88	6,54	0,46	0,05	544	Для общ-образовательных организаций Кузча, 2016
2	Напиток клубничный	200	0,00	0,00	21,92	87,68	0,00	0,38	0,00	0,05	3,04	4,08	1,68	0,31	0,00	476	Для общ-образовательных организаций Кузча, 2016
Итого за полдник:		250	3,95	3,22	44,13	221,32	0,05	0,45	19,77	0,63	25,87	46,96	8,22	0,77	0,05		
Итого за день:		1760	50,60	41,66	255,92	1601,00	0,66	18,62	473,05	10,04	449,04	913,98	229,96	12,12	0,75		

Возрастная категория: 12-18 лет

Меню приготовляемых блюд

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 приложение №68
X

№ п/п	Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ по сборнику	Наименование сборника	
							В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			
День 8 (среда)																	
Завтрак																	
1	Каша манная	250	7,52	8,47	34,39	243,86	0,08	0,85	41,04	0,53	177,91	151,73	24,80	0,46	0,21	195	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Сыр (швейцарский)	10	2,68	2,52	0,00	33,40	0,00	0,07	21,00	0,05	100,00	60,00	5,50	0,07	0,04	16	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	0,05	0,00	0,02	0,01	13	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Чай с лимоном	200	0,16	0,04	9,25	37,98	0,00	0,67	0,26	0,01	4,68	5,79	2,72	0,55	0,01	377	Для обучающихся во всех обл уч Могильный 2011, ТГК
5	Хлеб из муки пшеничной	80	6,02	0,70	35,74	173,38	0,09	0,00	0,00	1,36	16,00	52,00	11,20	0,88	0,02	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за завтрак:	550	16,46	19,98	79,47	563,51	0,17	1,58	92,30	2,05	299,79	269,57	44,22	1,98	0,29		
Обед																	
1	Салат из отварной моркови с сыром / Салат из моркови с растительным маслом	100	3,65	11,39	5,10	137,54	0,04	1,69	993,00	4,77	120,35	99,16	32,34	0,57	0,08	69/58	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Борщ с капустой и картофелем	250	1,71	3,36	11,39	82,63	0,04	7,72	129,62	1,26	37,48	46,63	20,92	0,97	0,04	119	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Биточки рубленые куриные	100	15,33	5,24	13,18	161,22	0,08	1,37	51,47	1,30	42,28	149,64	18,91	1,41	0,14	318	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Макароны с томатом	180	5,57	7,11	37,62	236,74	0,07	0,83	44,80	0,93	24,93	51,26	11,74	1,03	0,03	227	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,11	0,01	11,30	45,77	0,00	2,24	0,17	0,03	5,24	2,68	1,46	0,11	0,00	450	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	80	6,02	0,70	35,74	173,38	0,09	0,00	0,00	1,36	16,00	52,00	11,20	0,88	0,02	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,66	24,60	120,18	0,10	0,00	0,00	0,54	17,40	90,00	28,20	2,34	0,05	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за обед:	970	36,35	28,48	138,94	957,45	0,42	13,85	1219,05	10,19	263,68	491,37	124,77	7,31	0,37		
Полдник																	
1	Ватрушка с повидлом или Выпечка п/п	50	3,11	2,24	29,01	148,61	0,04	0,28	7,25	0,91	16,95	33,69	6,20	0,53	0,03	558	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Паниток яблочный	200	0,06	0,06	6,71	27,55	0,00	0,56	0,42	0,03	2,09	1,34	1,10	0,29	0,00	481	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за полдник:	250	3,16	2,29	35,72	176,16	0,04	0,84	7,67	0,93	19,04	35,03	7,30	0,81	0,03		
	Итого за завтрак+обед:	1770	55,97	50,75	254,13	1697,13	0,64	16,27	1319,02	13,17	582,50	795,97	176,29	10,11	0,69		

Возрастная категория: 12-18 лет

Меню приготовляемых блюд

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 приложение №8

X

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ккал	Витамины				Минеральные вещества				В2, мг	№ по сборнику	Наименование сборника
		г	г	г	г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, токс. экв.	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг			
День 9 (четверг)																	
Завтрак																	
1	Омлет	220	21,44	21,01	3,86	290,34	0,10	0,34	283,35	1,03	152,04	328,43	25,39	3,68	0,66	232	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Чай	200	0,13	0,03	5,50	22,83	0,00	0,03	0,21	0,00	3,17	5,02	2,30	0,52	0,01	420	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Булочка с изюмом или Выпечка п/п	50	4,00	3,23	24,34	142,46	0,05	0,07	19,82	0,60	24,58	45,61	7,45	0,52	0,05	551	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Хлеб из муки пшеничной	80	6,02	0,70	35,74	173,38	0,09	0,00	0,00	1,36	16,00	52,00	11,20	0,88	0,02	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за завтрак:	550	31,59	24,98	69,45	629,00	0,24	0,44	303,38	2,99	195,79	431,06	46,33	5,60	0,74		
Обед																	
1	Салат картофельный с растительным маслом	100	1,54	6,47	12,08	112,73	0,07	6,56	1,66	3,18	12,96	45,01	17,46	0,72	0,05	90	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Суп картофельный с горохом	240	4,86	4,79	17,07	130,78	0,15	4,42	116,29	2,35	31,20	89,24	31,98	1,66	0,06	132	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Сушарки из хлеба пшеничного	10	1,08	0,13	6,39	30,99	0,02	0,00	0,00	0,24	2,86	9,30	2,00	0,16	0,00	487	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Цап куриный	220	15,10	11,70	35,79	308,89	0,08	2,45	191,08	4,71	26,71	185,97	41,69	1,75	0,12	331	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,40	89,60	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,02	484	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,01	0,35	17,87	86,69	0,04	0,00	0,00	0,68	8,00	26,00	5,60	0,44	0,01	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,66	24,60	120,18	0,10	0,00	0,00	0,54	17,40	90,00	28,20	2,34	0,05	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за обед:	870	29,55	24,10	136,20	879,86	0,49	17,43	309,03	11,90	113,14	459,51	134,93	9,86	0,31		
Подливки																	
1	Кондитерское изделие	40	3,40	4,12	28,24	163,64	0,03	0,00	4,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84	0,02	ПП	ПП
2	Компот из плодов сушеных	200	0,23	0,00	15,54	63,09	0,00	0,01	7,20	0,00	23,93	2,07	1,01	0,06	0,00	455	Сборник для предл общест питания при общобразов шкколах - Хлебродоцфер м, 2004 г
	Итого за подливки:	240	3,63	4,12	43,78	226,73	0,03	0,01	11,20	1,40	35,53	38,07	9,01	0,90	0,02		
	Итого за день:	1660	64,77	53,20	249,43	1735,59	0,76	17,88	623,61	16,30	344,46	928,65	190,28	16,36	1,07		

Возрастная категория: 12-18 лет

Меню приготавливаемых блюд

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 приложение №8
X

№ п/п	Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ по сборнику	Наименование сборника	
							В, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			
День 10 (пятница)																	
Завтрак																	
1	Каша пшеница	250	6,63	5,56	31,34	201,94	0,14	0,49	23,01	0,14	112,35	151,38	38,81	1,01	0,13	199	Для обуч образовательных организаций Курча, 2016
2	Сыр (порциан)	10	2,68	2,52	0,00	33,40	0,00	0,07	21,00	0,05	100,00	60,00	5,50	0,07	0,04	16	Для обуч образовательных организаций Курча, 2016
3	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	8,90	40,80	0,02	4,00	3,00	0,20	14,08	9,57	7,83	1,91	0,02	403	Для обуч образовательных организаций Курча, 2016
4	Чай	200	0,13	0,03	5,50	22,83	0,00	0,03	0,21	0,00	3,17	5,02	2,30	0,52	0,01	420	Для обуч образовательных организаций Курча, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,01	0,35	17,87	86,69	0,04	0,00	0,00	0,68	8,00	26,00	5,60	0,44	0,01	18	Для обуч образовательных организаций Курча, 2016
Итого за завтрак:		600	12,85	8,87	63,62	385,66	0,21	4,59	47,22	1,07	237,60	251,97	60,05	3,95	0,20		
Обед																	
1	Винегрет	100	1,43	8,96	8,42	120,00	0,05	5,03	122,30	4,54	33,40	41,80	18,26	0,78	0,04	20	Для обуч образовательных организаций Курча, 2016
2	Суп крестьянский с крупой	250	2,35	4,54	12,45	100,00	0,04	9,01	155,85	1,91	34,29	63,69	18,75	0,68	0,04	137	Для обуч образовательных организаций Курча, 2016
3	Гуляш из мяса птицы	100	9,59	2,64	2,85	73,53	0,04	1,23	65,32	0,07	11,87	88,84	11,30	0,91	0,08	311	Для обуч образовательных организаций Курча, 2016
4	Изделия макаронные отварные	180	6,25	3,26	41,01	218,40	0,08	0,00	14,10	0,98	17,54	49,63	9,17	0,93	0,02	340	Для обуч образовательных организаций Курча, 2016
5	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,12	0,12	20,87	85,04	0,01	1,20	0,90	0,06	4,62	2,87	2,35	0,63	0,00	451	Для обуч образовательных организаций Курча, 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,51	0,53	26,81	130,03	0,07	0,00	0,00	1,02	12,00	39,00	8,40	0,66	0,02	18	Для обуч образовательных организаций Курча, 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,66	24,60	120,18	0,10	0,00	0,00	0,54	17,40	90,00	28,20	2,34	0,05	19	Для обуч образовательных организаций Курча, 2016
Итого за обед:		950	28,21	20,70	137,00	847,19	0,39	16,47	358,48	9,13	131,13	375,83	96,43	6,94	0,25		
Подник																	
1	Ватрушка с повидлом или Вилочка г/п	50	3,11	2,24	29,01	148,61	0,04	0,28	7,25	0,91	16,95	33,69	6,20	0,53	0,03	558	Для обуч образовательных организаций Курча, 2016
2	Напиток из плодов сухих (ябл.)	200	0,35	0,06	16,86	69,44	0,02	0,00	0,58	0,08	11,42	17,96	5,85	0,44	0,01	160242	Сборник рецептов и кулинар. для обуч. образов. органи. под ред. С. В. Мислова, 2015
Итого за подник:		250	3,46	2,30	45,88	218,05	0,06	0,28	7,83	0,99	28,37	51,64	12,05	0,97	0,04		
Итого за день:		1800	44,52	31,87	246,49	1450,89	0,65	21,35	413,52	11,18	397,10	679,44	168,52	11,86	0,49		
Итого за 5 дней:		8720	279,29	225,41	1305,39	8367,40	3,48	82,67	3222,85	65,59	2211,43	4232,00	1037,29	63,92	3,59		
Итого в среднем за 10 дней:		1754	54,65	43,31	263,95	1664,19	0,71	21,68	667,81	12,46	466,38	852,86	215,79	12,23	0,70		