Меню 5-11 классы.

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						№ ТК (Вариант 1)	№ ТК по Сборнику	Сборник
							В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	В2, мг	I, мкг			
		г	г	г	г	ккал													
День 1 (понедельник)																			
Завтрак																			
1	Сардельки, колбаски (сосиски) отварные	49	5,4	11,7	0,2	127,7	0,1	0,0	0,0	0,2	17,2	77,9	9,8	0,9	0,1	3,4	120501	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Изделия макаронные отварные	180	7,0	5,3	44,5	253,2	0,1	0,0	16,2	1,0	25,9	58,5	10,9	1,1	0,0	1,4	130401	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,8	3,4	19,5	123,7	2,4	0,6	15,0	0,0	141,3	114,8	30,0	1,7	0,1	17,0	160103	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Сыр (порциями)	10	2,3	3,0	0,0	35,8	0,0	0,1	26,0	0,1	22,0	54,0	3,5	0,1	0,0	0,0	100102	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого:		**20,0**	**23,9**	**74,4**	**592,8**	**2,6**	**0,7**	**57,2**	**1,6**	**211,0**	**322,1**	**56,8**	**4,1**	**0,3**	**21,9**			
Обед																			
1	Салат из свеклы и зеленого горошка	100	1,6	10,1	8,1	129,4	0,0	9,4	0,0	4,5	47,7	42,8	20,7	1,3	0,0	6,4	100402	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Суп картофельный с фрикадельками	250	7,0	6,6	19,0	163,9	0,1	11,4	0,7	1,3	32,1	118,2	32,9	1,7	0,1	7,5	110311	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Тефтели рыбные	100	14,1	3,4	17,2	156,0	0,1	1,8	8,6	2,0	270,0	398,7	27,9	0,8	0,1	96,5	120403	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Пюре картофельное	180	3,9	5,9	26,4	174,7	0,2	15,6	20,3	0,2	63,0	116,2	39,6	1,5	0,2	10,6	130101	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Напиток вишневый	200	0,0	0,0	22,6	90,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	160231	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,0	0,0	2,0	0,7	5,8	18,0	4,0	0,4	0,0	0,0		294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
7	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016

8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,0	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого:		**30,7**	**28,9**	**128,3**	**896,3**	**0,5**	**38,2**	**31,5**	**9,2**	**473,6**	**760,7**	**132,7**	**6,6**	**0,4**	**123,0**			
							Полдник												
1	Котлеты рубленые (говядина)	100	14,9	14,9	12,9	245,3	0,1	0,0	0,0	2,0	14,0	153,0	18,8	2,2	0,1	4,9	120523	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Рис отварной	180	4,5	5,1	49,2	260,3	0,1	0,0	16,2	0,3	18,9	98,2	32,3	0,7	0,0	1,4	130301	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Помидоры свежие	50	0,6	0,1	1,9	10,7	0,0	12,5	0,0	0,4	7,0	13,0	10,0	0,5	0,0	1,0	100520	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Напиток клубничный	200	0,0	0,0	24,6	98,5	0,0	20,2	0,0	0,1	2,7	2,4	1,7	0,2	0,0	0,0	160232	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого:		**21,4**	**20,7**	**98,8**	**667,1**	**0,2**	**32,7**	**16,2**	**3,1**	**47,4**	**283,5**	**65,3**	**3,9**	**0,2**	**7,3**			
	Итого за день		**72,1**	**73,5**	**301,6**	**2156,2**	**3,3**	**71,5**	**104,9**	**13,9**	**731,9**	**1366,2**	**254,8**	**14,5**	**0,9**	**152,1**			
							День 2 (Вторник)												
							Завтрак												
1	Каша пшенная с курагой	200	6,5	12,3	33,1	268,9	0,1	1,0	44,7	0,7	146,7	167,0	46,0	1,2	0,2	10,9	120201-1	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Ветчина (порциями)	10	2,3	2,1	0,0	27,9	0,0	0,0	0,0	0,0	1,2	0,0	3,5	0,3	0,0	0,7	100101	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Какао-напиток на молоке	200	3,6	3,4	12,4	94,1	0,0	0,5	12,9	0,0	109,4	104,5	29,0	1,0	0,1	7,7	160101	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого:		**13,8**	**18,3**	**55,8**	**443,2**	**0,2**	**1,5**	**57,6**	**1,1**	**262,0**	**288,3**	**81,2**	**2,7**	**0,3**	**19,3**			
							Обед												
1	Салат "Осенний"	100	1,8	5,3	13,0	106,6	0,1	9,8	0,0	2,4	27,5	57,7	27,2	1,1	0,1	5,9	100516	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Суп куриный	250	7,7	8,2	13,6	158,9	0,1	6,5	12,2	2,5	23,5	75,8	22,1	1,0	0,1	4,2	110303	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Гуляш из мяса птицы	100	12,2	10,1	3,1	152,1	0,0	2,1	38,0	0,1	12,2	89,7	11,7	0,9	0,1	3,3	120601	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016

4	Каша гречневая	180	7,6	6,4	34,3	225,4	0,3	0,0	16,2	0,5	14,3	180,0	120,0	4,0	0,1	3,5	130309	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Напиток витаминный	200	0,5	0,2	23,1	95,6	0,0	52,0	0,0	0,3	11,6	11,7	4,7	0,5	0,0	0,0	160238	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,0	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого:		**33,9**	**31,5**	**117,5**	**889,2**	**0,6**	**70,4**	**66,5**	**6,7**	**148,5**	**498,5**	**195,9**	**8,7**	**0,4**	**18,9**			
	Полдник																		
1	Омлет с сосисками	200	19,2	41,6	4,0	467,1	0,2	0,4	77,0	1,0	151,0	317,5	29,0	3,4	0,6	30,5	100534	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Кукуруза консервированная	50	5,2	2,5	30,0	162,7	0,2	0,0	0,0	0,7	50,0	150,5	52,0	1,9	0,1	2,6	100537	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Кисель ягодный (вишневый)	200	0,0	0,0	26,7	106,9	0,0	0,0	0,0	0,0	4,1	3,9	0,0	0,0	0,0	0,0	160221	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого:		**25,8**	**44,7**	**71,0**	**789,1**	**0,4**	**0,4**	**77,0**	**2,0**	**209,8**	**488,7**	**83,6**	**5,5**	**0,7**	**33,1**			
	Итого за день		**73,5**	**94,5**	**244,3**	**2121,5**	**1,1**	**72,3**	**201,0**	**9,7**	**620,2**	**1275,4**	**360,6**	**16,9**	**1,4**	**71,3**			
	День 3 (среда)																		
	Завтрак																		
1	Запеканка из творога	170	30,5	19,4	33,4	430,5	0,3	0,8	95,2	0,7	337,1	916,8	39,3	1,0	0,5	2,3	120305	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Соус абрикосовый	30	0,2	0,0	20,3	82,2	0,0	0,2	0,0	0,2	7,7	6,6	4,7	0,2	0,0	0,0	140206	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Чай	200	0,0	0,0	10,0	40,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,8	5,8	0,0	0,0	0,0	0,0	160105	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0	0,0	0,9	140113	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого:		**32,3**	**28,3**	**74,0**	**679,9**	**0,3**	**1,0**	**125,2**	**1,3**	**354,5**	**947,8**	**46,6**	**1,5**	**0,5**	**3,2**			
	Обед																		

1	Салат картофельный с ветчиной	100	3,4	6,8	12,5	124,7	0,1	9,1	0,0	2,3	33,0	53,0	22,5	1,0	0,1	4,9	100510	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Суп из овощей	250	2,9	7,2	16,1	141,1	0,1	20,3	12,5	2,4	171,6	74,7	29,7	1,1	0,1	6,6	110305	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Биточки рубленые куриные	100	17,7	16,1	14,9	275,2	0,1	1,4	51,9	1,3	46,8	157,1	19,2	1,4	0,1	6,4	120611	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Рис с овощами	180	4,1	5,0	42,7	232,3	0,1	1,8	16,2	0,4	14,1	94,8	34,3	0,7	0,0	2,4	130312	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Кисель ягодный (смородин)	200	0,2	0,1	16,1	65,6	0,0	16,0	0,0	0,1	10,7	9,9	5,0	0,2	0,0	0,2	160203	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,0	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого:		**30,8**	**36,0**	**122,5**	**937,2**	**0,4**	**48,5**	**80,6**	**7,0**	**330,9**	**456,3**	**118,3**	**5,4**	**0,4**	**22,3**			
	Полдник																		
1	Запеканка картофельная с мясом	220	21,5	20,7	38,9	428,2	0,3	22,0	19,8	0,7	53,3	299,2	68,5	4,4	0,3	18,4	120534	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Чай с лимоном	200	0,0	0,0	12,1	48,6	0,0	1,6	0,0	0,0	5,4	6,6	0,5	0,1	0,0	0,0	160106	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Огурцы свежие	50	0,4	0,1	1,3	7,1	0,0	5,0	0,0	0,1	11,5	21,0	7,0	0,3	0,0	1,5	100519	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого:		**23,4**	**21,4**	**62,6**	**536,2**	**0,3**	**28,6**	**19,8**	**1,1**	**75,0**	**343,7**	**78,5**	**5,0**	**0,3**	**19,9**			
	Итого за день		**86,6**	**85,6**	**259,0**	**2153,2**	**1,0**	**78,1**	**225,6**	**9,4**	**760,4**	**1747,8**	**243,4**	**11,8**	**1,2**	**45,4**			
	День 4 (четверг)																		
	Завтрак																		
1	Каша "Дружба"	200	7,8	7,9	45,9	285,3	0,1	0,7	28,5	0,2	144,4	193,2	47,5	1,0	0,2	11,7	120211	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,8	3,4	19,5	123,7	2,4	0,6	15,0	0,0	141,3	114,8	30,0	1,7	0,1	17,0	160103	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016

3	Сыр (порциями)	10	2,3	3,0	0,0	35,8	0,0	0,1	26,0	0,1	22,0	54,0	3,5	0,1	0,0	0,0	100102	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого:		**15,4**	**14,8**	**75,6**	**497,1**	**2,6**	**1,3**	**69,5**	**0,6**	**312,4**	**378,9**	**83,6**	**3,1**	**0,3**	**28,7**			
	Обед																		
1	Салат из капусты белокачанной и свеклы	100	1,7	7,1	5,6	93,0	0,0	23,7	0,0	3,2	142,6	33,5	17,1	0,8	0,0	4,0	100207-1	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Суп картофельный с фасолью	250	4,9	5,6	17,9	141,5	0,2	6,5	0,0	2,4	112,3	135,6	34,9	1,7	0,1	5,4	110309	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Шницели рубленные (говядина)	100	15,7	15,8	14,1	260,8	0,1	0,2	3,9	2,0	45,5	176,7	22,4	2,2	0,1	7,2	120525	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Рагу из овощей	180	3,1	9,3	21,5	181,9	0,1	13,9	0,0	4,2	32,8	85,2	39,2	1,3	0,1	6,7	130203	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Компот из плодов свежих (апельсины)	200	0,3	0,1	24,4	99,3	0,0	18,0	0,0	0,1	10,9	6,9	3,9	0,2	0,0	0,6	160212	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	4,0	200103	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого:		**30,9**	**39,3**	**123,8**	**973,1**	**0,5**	**62,2**	**3,9**	**12,9**	**453,4**	**571,6**	**132,7**	**7,9**	**0,4**	**27,9**			
	Полдник																		
1	Макароны, запеченые с сыром	230	12,6	9,6	56,3	361,7	0,1	0,1	55,7	1,3	56,2	158,3	18,7	1,5	0,1	1,6	120213	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0	0,0	0,9	140113	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Кисель абрикосовый	200	0,0	0,0	24,7	99,0	0,0	0,6	0,0	0,2	6,9	8,2	2,2	0,1	0,0	0,0	160228	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого:		**15,6**	**19,0**	**101,7**	**640,2**	**0,2**	**0,7**	**85,7**	**2,3**	**73,7**	**202,0**	**26,1**	**2,1**	**0,1**	**2,5**			
	Итого за день		**61,9**	**73,1**	**301,1**	**2110,4**	**3,3**	**64,3**	**159,1**	**15,8**	**839,5**	**1152,4**	**242,4**	**13,1**	**0,8**	**59,1**			
	День 5 (пятница)																		
	Завтрак																		

1	Омлет	200	20,9	22,5	3,9	301,4	0,1	0,4	21,2	0,9	157,4	343,7	26,5	3,8	0,7	35,8	120301	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Горошек зеленый консервированный	60	1,9	0,1	3,9	24,1	0,1	6,0	0,0	0,1	93,6	37,2	12,6	0,4	0,0	3,0	130206	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Какао-напиток на молоке	200	3,6	3,4	12,4	94,1	0,0	0,5	12,9	0,0	109,4	104,5	29,0	1,0	0,1	7,7	160101	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Фруктры свежие по сезонности	140	0,6	0,6	13,7	62,2	0,0	14,0	0,0	0,3	22,4	15,4	12,6	3,1	0,0	2,8	210110	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого:		**29,9**	**27,7**	**54,5**	**586,5**	**0,3**	**20,9**	**34,1**	**2,0**	**392,2**	**534,4**	**86,0**	**8,8**	**0,9**	**49,3**			
							Обед												
1	Салат картофельный с растительным маслом	100	1,8	7,3	13,5	127,0	0,1	9,1	0,0	3,2	17,8	52,9	20,5	0,8	0,1	4,4	100541	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Суп-пюре овощной	240	2,4	3,0	11,1	80,6	0,1	10,0	10,8	0,2	77,6	60,0	19,6	0,6	0,1	5,2	110405	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Сухарики из хлеба пшеничного	10	1,1	0,4	7,4	37,4	0,0	0,0	0,0	0,2	3,4	12,0	1,9	0,2	0,0	0,0	180601	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Бефстроганов	100	13,7	14,3	4,9	203,4	0,1	0,5	19,2	0,4	102,4	159,7	21,6	1,9	0,1	8,2	120505	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Каша гречневая	180	7,6	6,4	34,3	225,4	0,3	0,0	16,2	0,5	14,3	180,0	120,0	4,0	0,1	3,5	130309	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Напиток вишневый	200	0,1	0,0	17,3	69,6	0,0	1,8	0,0	0,0	4,9	3,6	3,1	0,1	0,0	0,2	160204	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
7	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,0	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого:		**30,8**	**32,9**	**118,8**	**894,1**	**0,6**	**21,4**	**46,2**	**5,5**	**279,8**	**551,8**	**196,9**	**8,8**	**0,4**	**23,6**			
							Полдник												
1	Запеканка рисовая с творогом и изюмом	230	15,1	11,1	82,3	489,4	0,2	0,3	42,7	0,6	162,1	409,1	49,9	1,8	0,2	4,8	100535	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016

2	Сыр (порциями)	20	4,6	5,9	0,0	71,7	0,0	0,1	52,0	0,1	44,0	108,0	7,0	0,2	0,1	0,0	100102	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,1	0,0	12,4	50,3	0,0	5,6	0,0	0,0	6,0	3,1	1,7	0,1	0,0	0,0	160213	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого:		**21,4**	**17,6**	**105,0**	**663,6**	**0,2**	**6,0**	**94,7**	**1,0**	**216,8**	**537,0**	**61,2**	**2,4**	**0,3**	**4,8**			
	Итого за день		**82,0**	**78,1**	**278,3**	**2144,2**	**1,0**	**48,2**	**174,9**	**8,5**	**888,8**	**1623,2**	**344,0**	**19,9**	**1,7**	**77,7**			
	Итого за 5 дней		**75,2**	**81,0**	**276,9**	**2137,1**	**2,0**	**66,9**	**173,1**	**11,5**	**768,2**	**1433,0**	**289,1**	**15,2**	**1,2**	**81,1**			
День 6 (понедельник)																			
Завтрак																			
1	Мюсли с молоком или Изделия фигурные и хлопья из круп с молоком	200	8,0	5,5	40,7	244,6	0,2	1,2	64,0	0,8	281,6	525,6	22,4	1,1	0,3	94,4	120215	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Сыр (порциями)	10	2,3	3,0	0,0	35,8	0,0	0,1	26,0	0,1	22,0	54,0	3,5	0,1	0,0	0,0	100102	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Чай с молоком	200	1,2	1,3	17,9	87,8	0,0	0,2	6,0	0,0	52,3	42,2	5,6	0,1	0,1	3,6	160108	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого:		**13,0**	**10,3**	**68,9**	**420,5**	**0,3**	**1,5**	**96,0**	**1,2**	**360,6**	**638,6**	**34,1**	**1,5**	**0,4**	**98,0**			
Обед																			
1	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1,4	8,1	10,0	118,2	0,0	9,0	0,0	3,6	33,8	39,1	20,1	1,3	0,0	6,3	100403-1	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Щи из свежей капусты	250	2,0	3,8	8,4	75,9	0,1	19,6	7,5	1,3	154,6	46,3	21,0	0,7	0,1	4,1	110105	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Гуляш	100	13,5	12,9	3,9	185,5	0,1	1,4	9,0	0,4	13,8	133,3	18,5	1,9	0,1	5,3	120507	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Макароны с томатом	180	6,7	8,2	72,0	388,3	0,1	6,1	27,0	1,1	30,9	61,1	15,8	1,3	0,0	1,6	130401-1	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Напиток смородиновый	200	0,1	0,0	27,5	110,7	0,0	9,6	0,0	0,1	5,6	3,8	3,4	0,2	0,0	0,0	160229	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016

7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,0	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого:		**27,8**	**34,4**	**152,2**	**1029,3**	**0,3**	**45,7**	**43,5**	**7,3**	**298,0**	**367,2**	**88,9**	**6,4**	**0,3**	**19,2**			
						Полдник													
1	Рагу из мяса птицы (курица)	220	19,0	17,1	27,5	340,5	0,2	15,1	46,2	2,3	46,6	201,2	49,3	2,5	0,2	10,8	120609	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Огурцы свежие	50	0,4	0,1	1,3	7,1	0,0	5,0	0,0	0,1	11,5	21,0	7,0	0,3	0,0	1,5	100519	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Напиток вишневый	200	0,0	0,0	22,6	90,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	160231	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого:		**20,9**	**17,8**	**61,7**	**490,4**	**0,2**	**20,1**	**46,2**	**2,7**	**63,0**	**239,0**	**58,9**	**3,1**	**0,2**	**12,3**			
	Итого за день		**61,7**	**62,5**	**282,8**	**1940,2**	**0,8**	**67,2**	**185,7**	**11,2**	**721,7**	**1244,9**	**181,9**	**11,0**	**0,9**	**129,5**			
						День 7 (вторник)													
						Завтрак													
1	Каша овсяная	200	5,5	5,7	26,6	179,8	0,1	0,5	17,5	0,4	108,1	155,3	44,3	1,1	0,1	8,6	120209	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Творог для детского питания	100	18,0	9,0	3,0	169,0	0,0	0,5	50,0	0,2	164,0	220,0	23,0	0,4	0,3	0,0		294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,8	3,4	19,5	123,7	2,4	0,6	15,0	0,0	141,3	114,8	30,0	1,7	0,1	17,0	160103	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого:		**30,3**	**19,3**	**69,7**	**577,2**	**2,6**	**1,6**	**82,5**	**1,3**	**422,8**	**523,7**	**102,5**	**3,7**	**0,5**	**25,6**			
						Обед													
1	Салат "Мозаика"	100	2,9	7,4	10,2	118,6	0,1	7,0	0,0	2,9	37,2	68,6	25,3	0,9	0,1	6,3	100515-1	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Рассольник ленинградский	250	2,8	4,0	18,9	123,3	0,1	9,3	7,5	1,3	72,4	84,7	27,6	1,0	0,1	5,4	110201	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Тефтели с рисом	100	12,2	9,8	11,7	183,4	0,0	0,0	0,0	0,3	8,4	135,7	20,8	1,8	0,1	4,4	120521	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Капуста тушеная	180	3,8	7,4	13,4	135,6	0,1	58,0	0,0	3,5	350,2	77,0	39,6	1,4	0,1	6,7	130201	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016

5	Напиток из плодов сухих (изюм)	200	0,4	0,1	24,5	100,2	0,0	0,0	0,1	0,1	13,2	20,6	6,7	0,5	0,0	0,0	160242	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	4,0	200103	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого:		**27,3**	**30,3**	**119,0**	**857,9**	**0,4**	**74,3**	**7,6**	**9,1**	**590,8**	**520,3**	**135,2**	**7,4**	**0,4**	**26,8**			
							Полдник												
1	Запеканка со свежими плодами	210	9,6	9,4	50,2	324,0	0,2	3,9	29,4	0,3	153,6	207,8	55,1	2,3	0,2	13,0	100532	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Сыр (порциями)	20	4,6	5,9	0,0	71,7	0,0	0,1	52,0	0,1	44,0	108,0	7,0	0,2	0,1	0,0	100102	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Напиток клюквеный	200	0,1	0,1	15,0	60,9	0,0	4,0	0,0	0,3	4,1	2,9	4,0	0,2	0,0	0,0	100531	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого:		**15,9**	**16,0**	**75,5**	**508,9**	**0,3**	**8,0**	**81,4**	**1,0**	**206,4**	**335,5**	**68,7**	**3,0**	**0,2**	**13,0**			
	Итого за день		**73,5**	**65,5**	**264,2**	**1943,9**	**3,3**	**83,8**	**171,5**	**11,5**	**1220,0**	**1379,4**	**306,4**	**14,1**	**1,2**	**65,3**			
							День 8 (среда)												
							Завтрак												
1	Каша рисовая	200	6,1	6,9	45,4	268,5	0,1	0,6	27,0	0,2	127,4	158,8	36,3	0,6	0,2	10,0	120203	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Молоко	200	6,0	6,4	9,4	119,2	0,0	1,2	30,0	0,0	242,0	182,0	28,0	0,2	0,3	18,0	230105	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Сыр (порциями)	10	2,3	3,0	0,0	35,8	0,0	0,1	26,0	0,1	22,0	54,0	3,5	0,1	0,0	0,0	100102	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого:		**16,0**	**16,9**	**65,0**	**475,9**	**0,1**	**1,9**	**83,0**	**0,6**	**396,1**	**411,6**	**70,4**	**1,1**	**0,4**	**28,0**			
							Обед												
1	Салат овощной с фасолью	100	2,5	10,3	16,0	167,0	0,1	7,3	0,0	4,6	43,9	72,2	23,9	1,0	0,1	4,3	100501-1	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Борщ с капустой и картофелем	250	2,1	3,8	12,6	92,9	0,1	14,9	7,5	1,3	113,4	53,5	24,1	1,1	0,1	5,7	110101	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016

3	Рагу из мяса птицы (курица)	220	19,0	17,1	27,5	340,5	0,2	15,1	46,2	2,3	46,6	201,2	49,3	2,5	0,2	10,8	120609	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Кисель ягодный (из клюквы)	200	0,1	0,0	25,5	102,6	0,0	2,4	0,0	0,2	7,5	6,4	2,4	0,2	0,0	0,0	160202	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Гематоген обогащенный очищенным гемоглобином	20	1,2	0,6	15,1	70,8	0,0	0,0	20,0	0,0	2,0	6,6	0,4	0,1	0,0	0,0		294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	4,0	200103	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого:		**30,1**	**33,5**	**137,1**	**970,5**	**0,5**	**39,7**	**73,7**	**9,4**	**322,7**	**473,6**	**115,3**	**6,6**	**0,4**	**24,8**			
	Полдник																		
1	Сардельки, колбаски (сосиски) отварные	49	5,4	11,7	0,2	127,7	0,1	0,0	0,0	0,2	17,2	77,9	9,8	0,9	0,1	3,4	120501	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Изделия макаронные отварные	180	7,0	5,3	44,5	253,2	0,1	0,0	16,2	1,0	25,9	58,5	10,9	1,1	0,0	1,4	130401	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Горошек зеленый консервированный	50	1,6	0,1	3,3	20,1	0,1	5,0	0,0	0,1	78,0	31,0	10,5	0,4	0,0	2,5	130206	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Компот из плодов свежих (груши)	200	0,1	0,1	23,1	93,6	0,0	1,5	0,0	0,1	6,3	4,8	3,6	0,8	0,0	0,3	160208	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого:		**15,5**	**17,8**	**81,3**	**546,9**	**0,3**	**6,5**	**16,2**	**1,8**	**132,0**	**189,0**	**37,4**	**3,3**	**0,1**	**7,7**			
	Итого за день		**61,6**	**68,1**	**283,4**	**1993,3**	**0,9**	**48,0**	**172,9**	**11,8**	**850,9**	**1074,2**	**223,1**	**11,1**	**1,0**	**60,5**			
	День 9 (четверг)																		
	Завтрак																		
1	Омлет с колбасными изделиями	200	24,8	26,1	4,2	351,2	0,1	0,3	19,6	0,8	138,3	296,3	33,2	4,1	0,6	33,0	120303	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Чай с лимоном	200	0,0	0,0	12,1	48,6	0,0	1,6	0,0	0,0	5,4	6,6	0,5	0,1	0,0	0,0	160106	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Огурцы свежие	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,0	6,0	0,0	0,1	13,8	25,2	8,4	0,4	0,0	1,8	100519	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016

4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого:		**28,3**	**27,3**	**38,4**	**512,9**	**0,2**	**7,9**	**19,6**	**1,6**	**166,9**	**361,8**	**47,3**	**5,0**	**0,7**	**34,8**			
							Обед												
1	Салат витаминный с растительным маслом	100	1,1	15,1	10,4	182,0	0,0	16,4	0,0	6,7	91,1	23,5	13,4	0,9	0,0	2,4	100504	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Суп картофельный с горохом	240	5,2	5,4	18,8	144,3	0,2	6,2	0,0	2,4	37,5	102,5	36,7	1,9	0,1	4,1	110307-1	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Сухарики из хлеба пшеничного	10	1,1	0,4	7,4	37,4	0,0	0,0	0,0	0,2	3,4	12,0	1,9	0,2	0,0	0,0	180601	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Плов куриный	220	20,8	24,8	43,1	479,1	0,1	6,0	53,9	4,8	30,6	222,7	49,2	2,1	0,2	6,2	120605	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,1	0,1	22,9	93,2	0,0	3,0	0,0	0,1	5,4	3,3	2,7	0,7	0,0	0,6	160209	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,0	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого:		**30,9**	**46,7**	**122,6**	**1034,3**	**0,4**	**31,6**	**53,9**	**14,7**	**222,7**	**430,8**	**111,5**	**6,7**	**0,3**	**15,3**			
							Полдник												
1	Биточки рубленые куриные	100	17,7	16,1	14,9	275,2	0,1	1,4	51,9	1,3	46,8	157,1	19,2	1,4	0,1	6,4	120611	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Пюре картофельное	180	3,9	5,9	26,4	174,7	0,2	15,6	20,3	0,2	63,0	116,2	39,6	1,5	0,2	10,6	130101	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Кукуруза консервированная	50	5,2	2,5	30,0	162,7	0,2	0,0	0,0	0,7	50,0	150,5	52,0	1,9	0,1	2,6	100537	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Компот из плодов сушеных	200	0,5	0,0	16,8	69,6	0,0	0,6	120,0	0,0	14,1	23,0	11,0	360,0	0,0	0,0	160211-1	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого:		**28,7**	**25,1**	**98,4**	**734,5**	**0,5**	**17,5**	**192,2**	**2,5**	**178,6**	**463,6**	**124,5**	**365,0**	**0,4**	**19,6**			
	Итого за день		**87,9**	**99,2**	**259,4**	**2281,8**	**1,1**	**57,1**	**265,7**	**18,8**	**568,2**	**1256,2**	**283,3**	**376,7**	**1,4**	**69,7**			
							День 10 (пятница)												
							Завтрак												

1	Каша манная с изюмом	200	7,8	13,3	44,5	328,9	0,1	0,9	52,0	0,6	204,1	190,1	35,8	1,2	0,2	14,0	120205	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Сыр (порциями)	10	2,3	3,0	0,0	35,8	0,0	0,1	26,0	0,1	22,0	54,0	3,5	0,1	0,0	0,0	100102	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Какао-напиток на молоке	200	3,6	3,4	12,4	94,1	0,0	0,5	12,9	0,0	109,4	104,5	29,0	1,0	0,1	7,7	160101	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого:		**15,2**	**20,2**	**67,2**	**511,2**	**0,2**	**1,5**	**90,9**	**1,0**	**340,2**	**365,4**	**71,0**	**2,5**	**0,4**	**21,8**			
						Обед													
1	Винегрет	100	1,6	10,2	9,1	134,4	0,1	8,3	0,0	4,5	38,1	47,3	20,7	0,9	0,0	4,8	100501	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Суп с рисом и говядиной	250	5,4	8,5	15,0	157,9	0,1	4,4	0,0	2,4	15,9	83,5	22,4	1,1	0,1	3,5	110301	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Печень тушеная (говяжья)	100	25,4	6,2	0,0	157,9	0,4	46,9	8239,6	1,3	287,8	498,0	25,8	9,8	3,1	18,7	120515	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Соус сметанный	20	0,6	2,4	1,9	31,0	0,0	0,0	13,0	0,1	65,7	8,1	1,2	0,0	0,0	0,8	140106	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Картофель отварной, резаный	180	4,0	8,2	32,3	219,5	0,2	19,8	27,0	0,3	37,4	117,9	45,9	1,9	0,2	10,7	130103	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Компот из плодов свежих (апельсины)	200	0,3	0,1	24,4	99,3	0,0	18,0	0,0	0,1	10,9	6,9	3,9	0,2	0,0	0,6	160212	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
7	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
8	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	4,0	200103	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого:		**42,6**	**37,1**	**123,0**	**996,6**	**0,9**	**97,4**	**8279,6**	**9,7**	**565,3**	**895,2**	**135,2**	**15,6**	**3,4**	**43,1**			
						Полдник													
1	Лапшевник с творогом	150	13,5	12,7	35,3	309,5	0,1	0,3	48,6	1,9	130,7	330,0	18,1	1,0	0,2	1,7	100536	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Салат из моркови с сахаром	60	0,7	4,3	5,6	63,4	0,0	2,7	0,0	2,1	14,8	30,1	20,7	0,4	0,0	2,7	100302	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016

3	Чай с молоком	200	1,2	1,3	17,9	87,8	0,0	0,2	6,0	0,0	52,3	42,2	5,6	0,1	0,1	3,6	160108	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого:		**16,9**	**18,8**	**69,0**	**513,0**	**0,2**	**3,2**	**54,6**	**4,4**	**202,5**	**419,1**	**47,0**	**1,7**	**0,3**	**8,0**			
	Итого за день		**74,7**	**76,1**	**259,2**	**2020,8**	**1,2**	**102,1**	**8425,1**	**15,1**	**1108,0**	**1679,7**	**253,2**	**19,9**	**4,1**	**72,9**			
	Итого за 5 дней		**71,9**	**74,3**	**269,8**	**2036,0**	**1,5**	**71,7**	**1844,2**	**13,7**	**893,7**	**1326,9**	**249,6**	**86,5**	**1,7**	**79,6**			
	Итого за 10 дней		**73,6**	**77,6**	**273,3**	**2086,5**	**1,7**	**69,3**	**1008,6**	**12,6**	**831,0**	**1379,9**	**269,3**	**50,9**	**1,5**	**80,3**			