



УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора МБОУ «Сеневская ООШ №21»

/Е.А. Толкачев

01.03.2025

**Примерное десятидневное меню для питания обучающихся 12-18 лет
в МБОУ «Сеневская ООШ №21»**

Менюготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12-18 лет

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	I, мкг	№ по сборнику	Наименование сборника
		г	г	г	г	ккал	B 1, мг	C, мг	A, мкг	E мг, ток. экв.	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг				
День 1 (понедельник)																		
Завтрак																		
1	Макароны с сыром	200	15.09	13.64	48.96	378.98	0.13	0.22	95.20	1.24	85.54	7.44	22.39	1.45	0.13	1.40	226	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Кофейный напиток на молоке	200	4.39	4.04	16.42	119.60	2.42	0.72	18.00	0.00	165.38	3.60	32.80	1.74	0.16	18.80	418	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Фрукты свежие по сезонности	100	0.96	0.24	9.00	42.00	0.07	45.60	0.00	0.24	42.00	0.00	13.20	0.12	0.04	0.00	399	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Хлеб из муки пшеничной	30	2.25	0.87	15.42	78.51	0.03	0.00	0.00	0.51	7.05	0.00	3.90	0.36	0.01	0.00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за завтрак:		530	22.69	18.79	89.80	619.09	2.66	46.54	113.20	1.99	299.97	11.04	72.29	3.67	0.33	20.20		
Обед																		
1	Икра из кабачков/Помидор свежий	100	1.20	4.70	7.70	77.90	0.03	9.60	0.00	2.10	32.00	0.00	13.00	0.80	0.03	0.00	25	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Суп вермищелевый на курб	250	2.51	4.42	15.65	112.38	0.05	1.50	15.00	0.41	10.20	0.03	8.40	0.48	0.02	1.55	156	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Рагу из мяса птицы (курица)	280	31.17	28.75	35.06	523.67	0.30	19.87	85.18	2.98	65.36	26.28	69.52	3.78	0.32	15.95	334	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Компот из плодов сухих	200	0.64	0.05	29.10	119.39	0.00	0.80	160.00	0.00	19.00	0.00	14.72	480.06	0.03	0.00	455	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1.50	0.58	10.28	52.34	0.02	0.00	0.00	0.34	4.70	0.00	2.60	0.24	0.01	0.00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	0.00	0.00	0.36	100.00	0.00	10.00	1.24	0.01	4.00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за обед:		890	39.26	38.93	117.55	977.64	0.44	31.77	260.18	6.19	231.25	26.31	118.24	486.60	0.42	21.50		
Итого за завтрак+обед:			61.95	57.73	207.34	1596.73	3.10	78.32	373.38	8.19	531.22	37.35	190.53	490.27	0.75	41.71		
День 2 (Вторник)																		
Завтрак																		
1	Каша пшениная	230	6.61	5.83	31.66	205.58	0.16	0.52	20.01	0.13	117.18	2.63	40.97	1.05	0.13	9.63	199	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Печенье	40	3.00	3.92	29.76	166.80	0.03	0.00	4.00	1.40	11.60	0.00	8.00	0.84	0.02	0.00	9	ПП
3	Масло сливочное	10	0.08	8.25	0.08	74.89	0.00	0.00	30.00	0.10	1.20	0.05	0.00	0.02	0.01	0.90	13	Для школ, Перевалова 2013
4	Сыр (порциями)	10	2.32	2.95	0.00	35.83	0.00	0.07	26.00	0.05	22.00	2.32	3.50	0.10	0.03	0.00	16	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Чай с молоком	200	2.40	2.56	9.75	71.66	0.02	0.48	12.00	0.00	100.45	2.40	11.20	0.10	0.10	7.20	378	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4.50	1.74	30.84	157.02	0.07	0.00	0.00	1.02	14.10	0.00	7.80	0.72	0.02	0.00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за завтрак:		550	18.91	25.25	102.10	711.78	0.28	1.07	92.01	2.70	266.52	7.40	71.47	2.83	0.31	17.73		
Обед																		
1	Салат из свежлы с маслом раст.	100	0.52	3.63	3.03	46.87	0.01	3.44	0.00	1.62	12.74	0.00	7.58	0.48	0.01	2.41	82	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Щи из свеж капусты со сметаной	250	3.90	5.41	8.42	97.92	0.07	19.71	13.63	1.28	153.23	2.17	22.45	0.85	0.07	4.58	157	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Птица тушеная с овощами	100	15.22	18.51	14.61	285.90	0.08	1.00	6.00	2.94	15.24	13.03	20.20	2.27	0.12	5.46	306	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Рис отварной	180	4.06	5.01	42.74	232.30	0.06	1.80	16.20	0.35	13.80	0.03	34.28	0.74	0.04	2.39	360	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0.12	0.12	22.92	93.24	0.01	3.00	0.00	0.06	5.40	0.00	2.70	0.72	0.01	0.60	451	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1.50	0.58	10.28	52.34	0.02	0.00	0.00	0.34	4.70	0.00	2.60	0.24	0.01	0.00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	0.00	0.00	0.36	100.00	0.00	10.00	1.24	0.01	4.00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за обед:		890	27.55	33.70	121.76	900.53	0.28	28.96	35.83	6.94	305.11	15.22	99.81	6.55	0.27	19.43		
Итого за завтрак+обед:			46.45	58.95	223.86	1612.31	0.56	30.03	127.84	9.64	571.63	22.63	171.28	9.38	0.58	37.15		

День 3 (среда)																			
Завтрак																			
1	Пудинг из творога запеченный	200	33.64	20.57	31.55	445.87	0.28	0.85	100.01	0.69	375.39	31.36	42.80	1.13	0.51	3.51	241	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
2	Соче ягодный	50	0.20	0.05	17.69	72.03	0.01	3.83	0.00	0.08	9.89	0.00	6.63	0.17	0.01	0.51	334	Для обучающихся во всех обр уч	
3	Чай	200	0.00	0.00	5.99	23.98	0.00	0.00	0.00	0.00	3.65	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	420	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
4	Фрукты свежие по сезонуности	100	0.40	0.40	9.80	44.40	0.03	10.00	0.00	0.20	16.00	0.00	9.00	2.20	0.02	2.00	403	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
5	Масло сливочное	10	0.08	8.25	0.08	74.89	0.00	0.00	30.00	0.10	1.20	0.05	0.00	0.02	0.01	0.90	13	Для школ, Перевалова 2013	
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1.50	0.58	10.28	52.34	0.02	0.00	0.00	0.34	4.70	0.00	2.60	0.24	0.01	0.00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
Итого за завтрак:		580	35.82	29.85	75.39	713.50	0.34	14.68	130.01	1.40	410.82	31.41	61.03	3.78	0.55	6.92			
Обед																			
1	Огурцы консерв/ Огурцы свежие	100	0.80	0.10	1.70	10.90	0.02	5.00	0.00	0.10	23.00	0.00	14.00	0.60	0.02	3.00	36/37	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
2	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на кур/б	250	5.37	5.63	19.56	150.35	0.23	6.50	0.00	2.45	36.30	0.00	38.10	1.96	0.08	4.30	132	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
3	Голубцы с соусом	280	21.47	42.78	30.40	592.55	0.15	43.77	40.88	10.27	408.79	15.81	54.42	3.69	0.23	12.52	297	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
4	Компот из зам. ягод	200	0.10	0.04	20.72	83.64	0.00	3.00	0.00	0.20	3.40	0.00	3.00	0.18	0.00	0.00	457	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1.50	0.58	10.28	52.34	0.02	0.00	0.00	0.34	4.70	0.00	2.60	0.24	0.01	0.00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	0.00	0.00	0.36	100.00	0.00	10.00	1.24	0.01	4.00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
Итого за обед:		890	31.48	49.57	102.42	981.74	0.48	58.27	40.88	13.72	576.19	15.81	122.12	7.91	0.35	23.82			
Итого за завтрак+обед:			67.31	79.42	177.81	1695.24	0.82	72.94	170.89	15.12	987.01	47.21	183.15	11.69	0.90	30.74			
День 4 (четверг)																			
Завтрак																			
1	Каша рисовая	230	7.06	7.99	49.86	299.57	0.06	0.69	31.05	0.25	145.62	3.47	41.73	0.66	0.17	11.48	202	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
2	Кофейный напиток на молоке	200	4.39	4.04	16.42	119.60	2.42	0.72	18.00	0.00	165.38	3.60	32.80	1.74	0.16	18.80	418	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
3	Сыр (порциями)	10	2.32	2.95	0.00	35.83	0.00	0.07	26.00	0.05	22.00	2.32	3.50	0.10	0.03	0.00	16	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
4	Печенье	40	3.00	3.92	29.76	166.80	0.03	0.00	4.00	1.40	11.60	0.00	8.00	0.84	0.02	0.00	9	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4.50	1.74	30.84	157.02	0.07	0.00	0.00	1.02	14.10	0.00	7.80	0.72	0.02	0.00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
Итого за завтрак:		540	21.27	20.64	126.88	778.82	2.59	1.48	79.05	2.72	358.70	9.39	93.83	4.06	0.40	30.28			
Обед																			
1	Салат из квашеной капусты/ из свежей капусты	100	0.00	3.33	1.67	36.63	0.00	0.00	0.00	1.47	0.05	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	57	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2.08	2.55	15.90	94.82	0.12	10.98	0.00	1.12	18.52	0.00	25.61	0.96	0.08	5.04	256/308	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
4	Биточки рыбные	100	20.65	4.22	16.56	186.85	0.12	1.16	12.50	2.22	402.90	18.15	37.24	0.85	0.10	151.08	256	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
5	Пюре картофельное	180	3.93	5.93	26.39	174.68	0.19	15.55	20.25	0.21	56.39	0.84	39.16	1.42	0.16	10.61	354	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
6	Компот из плодов сухих	200	0.64	0.05	29.10	119.39	0.00	0.80	160.00	0.00	19.00	0.00	14.72	480.06	0.03	0.00	455	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
7	Хлеб из муки пшеничной	20	1.50	0.58	10.28	52.34	0.02	0.00	0.00	0.34	4.70	0.00	2.60	0.24	0.01	0.00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
8	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	0.00	0.00	0.36	100.00	0.00	10.00	1.24	0.01	4.00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
Итого за обед:		890	31.04	17.10	119.66	756.68	0.50	28.48	192.75	5.71	601.56	18.99	129.33	484.78	0.40	170.73			
Итого за завтрак+обед:			52.32	37.73	246.54	1535.50	3.09	29.96	271.80	8.43	960.26	28.38	223.16	488.84	0.80	201.01			

День 5 (пятница)																			
Завтрак																			
1	Омлет с сыром запеченный	200	23.64	30.23	3.32	379.93	0.11	0.47	94.03	0.98	187.23	23.62	31.09	3.57	0.72	31.22	231	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
2	Зеленый горошек	20	1.55	0.10	3.25	20.10	0.06	5.00	0.00	0.10	78.00	0.00	10.50	0.35	0.03	2.50	22	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
3	Чай	200	0.00	0.00	5.99	23.98	0.00	0.00	0.00	0.00	3.65	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	420	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
4	Печенье	40	3.00	3.92	29.76	166.80	0.03	0.00	4.00	1.40	11.60	0.00	8.00	0.84	0.02	0.00	9	ПП	
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4.50	1.74	30.84	157.02	0.07	0.00	0.00	1.02	14.10	0.00	7.80	0.72	0.02	0.00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
Итого за завтрак:		520	32.69	35.99	73.17	747.83	0.26	5.47	98.03	3.50	294.58	23.62	57.39	5.50	0.78	33.72			
Обед																			
1	Салат Винегрет	100	2.88	7.38	10.18	118.60	0.09	7.03	0.01	2.89	37.23	1.27	25.20	0.95	0.11	6.27	94	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
2	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	250	3.94	10.40	17.64	179.89	0.06	15.04	13.63	3.49	112.18	2.17	25.55	1.26	0.07	6.25	119	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
3	Печень по-строгановски	100	14.92	10.27	4.22	169.01	0.24	25.45	4333.89	0.86	358.83	14.45	17.75	5.26	1.66	12.29	284	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
4	Каша гречневая	180	7.59	6.43	34.23	225.17	0.26	0.00	16.20	0.53	12.62	0.03	119.76	4.02	0.13	3.53	341	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
5	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0.12	0.12	22.92	93.24	0.01	3.00	0.00	0.06	5.40	0.00	2.70	0.72	0.01	0.60	451	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1.50	0.58	10.28	52.34	0.02	0.00	0.00	0.34	4.70	0.00	2.60	0.24	0.01	0.00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	0.00	0.00	0.36	100.00	0.00	10.00	1.24	0.01	4.00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
Итого за обед:		890	33.19	35.62	119.23	930.21	0.73	50.52	4363.72	8.54	630.96	17.92	203.56	13.69	1.99	32.94			
Итого за завтрак+обед:			65.88	71.61	192.40	1678.04	0.99	55.99	4461.75	12.04	925.53	41.54	260.95	19.19	2.77	66.66			
Итого за завтрак+обед за 5 дней:			293.91	305.44	1047.95	8117.82	8.56	267.24	5405.66	53.41	3975.66	177.11	1029.08	1019.36	5.80	377.27			
День 6 (понедельник)																			
Завтрак																			
1	Каша овсяная	230	4.80	11.08	23.91	214.52	0.11	0.39	37.54	0.45	93.98	2.01	38.21	0.93	0.12	8.07	196	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
2	Кофейный напиток на молоке	200	4.39	4.04	16.42	119.60	2.42	0.72	18.00	0.00	165.38	3.60	32.80	1.74	0.16	18.80	418	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
3	Сыр (порциями)	10	2.32	2.95	0.00	35.83	0.00	0.07	26.00	0.05	22.00	2.32	3.50	0.10	0.03	0.00	ПП	ПП	
4	Печенье	20	1.50	1.96	14.88	83.40	0.02	0.00	2.00	0.70	5.80	0.00	4.00	0.42	0.01	0.00	9	ПП	
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4.50	1.74	30.84	157.02	0.07	0.00	0.00	1.02	14.10	0.00	7.80	0.72	0.02	0.00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
Итого за завтрак:		520	17.51	21.77	86.04	610.37	2.62	1.18	83.54	2.22	301.26	7.93	86.31	3.90	0.33	26.87			
Обед																			
1	Огурцы консерв/ Огурцы свежие	100	0.80	0.10	1.70	10.90	0.02	5.00	0.00	0.10	23.00	0.00	14.00	0.60	0.02	3.00	36/37	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
2	Щи из свеж капусты со сметаной	250	3.90	5.41	8.42	97.92	0.07	19.71	13.63	1.28	153.23	2.17	22.45	0.85	0.07	4.58	157	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
3	Котлета домашняя	100	15.22	18.51	14.61	285.90	0.08	1.00	6.00	2.94	15.24	13.03	20.20	2.27	0.12	5.46	306	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
4	Пюре картофельное	180	3.93	5.93	26.39	174.68	0.19	15.55	20.25	0.21	56.39	0.84	39.16	1.42	0.16	10.61	354	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
5	Компот из плодов сухих	200	0.64	0.05	29.10	119.39	0.00	0.80	160.00	0.00	19.00	0.00	14.72	480.06	0.03	0.00	455	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1.50	0.58	10.28	52.34	0.02	0.00	0.00	0.34	4.70	0.00	2.60	0.24	0.01	0.00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	0.00	0.00	0.36	100.00	0.00	10.00	1.24	0.01	4.00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
Итого за обед:		890	28.22	31.02	110.26	833.09	0.42	42.06	199.88	5.22	371.56	16.03	123.13	486.69	0.42	27.64			
Итого за завтрак+обед:			45.73	52.79	196.31	1443.46	3.05	43.24	283.42	7.44	672.82	23.97	209.44	490.59	0.76	54.51			

День 7 (вторник)																		
Завтрак																		
1	Каша пшеничная	230	6.61	5.83	31.66	205.58	0.16	0.52	20.01	0.13	117.18	2.63	40.97	1.05	0.13	9.63	199	Для обуч образовательных организаций Кумма, 2016
2	Печенье	40	3.00	3.92	29.76	166.80	0.03	0.00	4.00	1.40	11.60	0.00	8.00	0.84	0.02	0.00	9	Для обуч образовательных организаций Кумма, 2016
3	Сыр (порциями)	10	2.32	2.95	0.00	35.83	0.00	0.07	26.00	0.05	22.00	2.32	3.50	0.10	0.03	0.00	16	Для обуч образовательных организаций Кумма, 2016
4	Кофейный напиток на молоке	200	4.39	4.04	16.42	119.60	2.42	0.72	18.00	0.00	165.38	3.60	32.80	1.74	0.16	18.80	418	Для обуч образовательных организаций Кумма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4.50	1.74	30.84	157.02	0.07	0.00	0.00	1.02	14.10	0.00	7.80	0.72	0.02	0.00	18	Для обуч образовательных организаций Кумма, 2016
Итого за завтрак:		540	20.82	18.48	108.68	684.83	2.69	1.31	68.01	2.60	330.26	8.55	93.07	4.45	0.35	28.43		
Обед																		
1	Икра из кабачков	100	1.20	4.70	7.70	77.90	0.03	9.60	0.00	2.10	32.00	0.00	13.00	0.80	0.03	0.00		Для обуч образовательных организаций Кумма, 2016
2	Уха Ростовская	250	10.22	5.15	14.19	144.01	0.12	9.35	8.00	1.78	118.83	8.36	47.20	1.23	0.13	4.87	134	Для обуч образовательных организаций Кумма, 2016
3	Тефтели мясные	100	15.22	18.51	14.61	285.90	0.08	1.00	6.00	2.94	15.24	13.03	20.20	2.27	0.12	5.46	306	Для обуч образовательных организаций Кумма, 2016
4	Макаронные изделия отварные	180	6.97	5.27	44.46	253.19	0.11	0.00	16.20	1.00	25.87	0.03	10.87	1.12	0.03	1.43	340	Для обуч образовательных организаций Кумма, 2016
5	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0.12	0.12	22.92	93.24	0.01	3.00	0.00	0.06	5.40	0.00	2.70	0.72	0.01	0.60	451	Для обуч образовательных организаций Кумма, 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1.50	0.58	10.28	52.34	0.02	0.00	0.00	0.34	4.70	0.00	2.60	0.24	0.01	0.00	18	Для обуч образовательных организаций Кумма, 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	0.00	0.00	0.36	100.00	0.00	10.00	1.24	0.01	4.00	19	Для обуч образовательных организаций Кумма, 2016
Итого за обед:		890	37.46	34.78	133.92	998.54	0.41	22.95	30.20	8.57	302.03	21.42	106.57	7.63	0.33	16.35		
Итого за завтрак+обед:			58.28	53.26	242.60	1683.37	3.09	24.26	98.21	11.17	632.29	29.97	199.64	12.08	0.68	44.78		
День 8 (среда)																		
Завтрак																		
1	Каша рисовая	230	7.06	7.99	49.86	299.57	0.06	0.69	31.05	0.25	145.62	3.47	41.73	0.66	0.17	11.48	202	Для обуч образовательных организаций Кумма, 2016
2	Кофейный напиток на молоке	200	4.39	4.04	16.42	119.60	2.42	0.72	18.00	0.00	165.38	3.60	32.80	1.74	0.16	18.80	418	Для обуч образовательных организаций Кумма, 2016
3	Сыр (порциями)	10	2.32	2.95	0.00	35.83	0.00	0.07	26.00	0.05	22.00	2.32	3.50	0.10	0.03	0.00	16	Для обуч образовательных организаций Кумма, 2016
4	Масло сливочное	10	0.08	8.25	0.08	74.89	0.00	0.00	30.00	0.10	1.20	0.05	0.00	0.02	0.01	0.90	13	Для школ, Перевалова 2013
5	Печенье	20	1.50	1.96	14.88	83.40	0.02	0.00	2.00	0.70	5.80	0.00	4.00	0.42	0.01	0.00	9	ПП
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4.50	1.74	30.84	157.02	0.07	0.00	0.00	1.02	14.10	0.00	7.80	0.72	0.02	0.00	18	Для обуч образовательных организаций Кумма, 2016
Итого за завтрак:		530	19.85	26.93	112.08	770.31	2.57	1.48	107.05	2.12	354.10	9.44	89.83	3.66	0.40	31.18		
Обед																		
1	Салат витаминный	100	0.52	3.63	3.03	46.87	0.01	3.44	0.00	1.62	12.74	0.00	7.58	0.48	0.01	2.41	82	Для обуч образовательных организаций Кумма, 2016
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на кур'б.	250	2.42	3.45	17.10	109.14	0.11	9.27	3.75	1.31	45.23	0.14	26.19	0.97	0.08	5.11	122	Для обуч образовательных организаций Кумма, 2016
3	Рагу из мяса птицы (курица)	280	31.17	28.75	35.06	523.67	0.30	19.87	85.18	2.98	65.36	26.28	69.52	3.78	0.32	15.95	504	Для обуч образовательных организаций Кумма, 2016
4	Компот из плодов сухих	200	0.64	0.05	29.10	119.39	0.00	0.80	160.00	0.00	19.00	0.00	14.72	480.06	0.03	0.00	455	Для обуч образовательных организаций Кумма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1.50	0.58	10.28	52.34	0.02	0.00	0.00	0.34	4.70	0.00	2.60	0.24	0.01	0.00	18	Для обуч образовательных организаций Кумма, 2016
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	0.00	0.00	0.36	100.00	0.00	10.00	1.24	0.01	4.00	19	Для обуч образовательных организаций Кумма, 2016
Итого за обед:		890	38.49	36.90	114.32	943.37	0.48	33.38	248.93	6.61	247.02	26.42	130.61	486.78	0.46	27.48		
Итого за завтрак+обед:			58.35	63.83	226.41	1713.68	3.06	34.86	355.98	8.73	601.12	35.87	220.44	490.44	0.86	58.66		

День 9 (четверг)																			
Завтрак																			
1	Омлет	200	20.88	22.47	3.90	301.37	0.12	0.36	21.15	0.94	157.05	20.87	26.49	3.83	0.74	35.76	232	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
2	Масло сливочное	10	0.08	8.25	0.08	74.89	0.00	0.00	30.00	0.10	1.20	0.05	0.00	0.02	0.01	0.90	13		
3	Зеленый горошек	20	1.55	0.10	3.25	20.10	0.06	5.00	0.00	0.10	78.00	0.00	10.50	0.35	0.03	2.50	22	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2017	
4	Чай	200	0.00	0.00	5.99	23.98	0.00	0.00	0.00	0.00	3.65	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	420	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
5	Печенье	40	3.00	3.92	29.76	166.80	0.03	0.00	4.00	1.40	11.60	0.00	8.00	0.84	0.02	0.00	9	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4.50	1.74	30.84	157.02	0.07	0.00	0.00	1.02	14.10	0.00	7.80	0.72	0.02	0.00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
Итого за завтрак:		530	30.01	36.48	73.83	744.15	0.27	5.36	55.15	3.56	265.60	20.92	52.79	5.78	0.82	39.16			
Обед																			
1	Икра из кабачков	100	1.20	4.70	7.70	77.90	0.03	9.60	0.00	2.10	32.00	0.00	13.00	0.80	0.03	0.00		Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
2	Суп вермишелевый на кур'б	250	2.51	4.42	15.65	112.38	0.05	1.50	15.00	0.41	10.20	0.03	8.40	0.48	0.02	1.55	156	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
3	Плов куриный	280	22.50	28.11	54.74	561.97	0.14	7.26	55.53	6.08	35.82	17.14	59.15	2.39	0.17	6.81	331	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
4	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0.12	0.12	22.92	93.24	0.01	3.00	0.00	0.06	5.40	0.00	2.70	0.72	0.01	0.60	451	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1.50	0.58	10.28	52.34	0.02	0.00	0.00	0.34	4.70	0.00	2.60	0.24	0.01	0.00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	0.00	0.00	0.36	100.00	0.00	10.00	1.24	0.01	4.00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
Итого за обед:		890	30.07	38.37	131.05	989.78	0.29	21.36	70.53	9.35	188.12	17.16	95.85	5.87	0.25	12.96			
Итого за завтрак+обед:			60.08	74.85	204.88	1733.93	0.56	26.72	125.68	12.91	453.71	38.08	148.64	11.65	1.06	52.12			
День 10 (пятница)																			
Завтрак																			
1	Каша гречневая молочная	230	8.20	10.88	29.17	247.38	0.14	0.99	42.09	0.26	208.03	5.00	73.89	1.91	0.27	16.71	191	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
2	Сыр (порциями)	10	2.32	2.95	0.00	35.83	0.00	0.07	26.00	0.05	22.00	2.32	3.50	0.10	0.03	0.00	16	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
3	Фрукты свежие по сезонности	100	0.40	0.40	9.80	44.40	0.03	10.00	0.00	0.20	16.00	0.00	9.00	2.20	0.02	2.00	403	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
4	Какао-напиток на молоке	200	3.97	3.80	9.10	86.50	0.02	0.60	15.00	0.01	126.24	3.00	31.00	0.99	0.14	9.00	415	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4.50	1.74	30.84	157.02	0.07	0.00	0.00	1.02	14.10	0.00	7.80	0.72	0.02	0.00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
Итого за завтрак:		600	19.39	19.77	78.91	571.14	0.27	11.66	83.09	1.54	386.37	10.32	125.19	5.92	0.48	27.71			
Обед																			
1	Салат из квашеной капусты/ из свежей капусты	100	0.00	3.33	1.67	36.63	0.00	0.00	0.00	1.47	0.05	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	57	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
2	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	5.37	5.63	19.56	150.35	0.23	6.50	0.00	2.45	36.30	0.00	38.10	1.96	0.08	4.30	132	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
3	Котлета рыбная	100	20.65	4.22	16.56	186.85	0.12	1.16	12.50	2.22	402.90	18.15	37.24	0.85	0.10	151.08	256	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
4	Картофель отварной, резаный	180	3.68	5.68	29.68	184.56	0.22	18.18	18.00	0.24	27.99	0.03	41.81	1.65	0.15	9.63	348	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
5	Компот из плодов сухих	200	0.64	0.05	29.10	119.39	0.00	0.80	160.00	0.00	19.00	0.00	14.72	480.06	0.03	0.00	455	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1.50	0.58	10.28	52.34	0.02	0.00	0.00	0.34	4.70	0.00	2.60	0.24	0.01	0.00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	0.00	0.00	0.36	100.00	0.00	10.00	1.24	0.01	4.00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
Итого за обед:		890	34.09	19.92	126.61	822.08	0.65	26.64	190.50	7.08	590.94	18.18	144.47	486.00	0.39	169.01			
Итого за завтрак+обед:			53.48	39.69	205.52	1393.21	0.91	38.30	273.59	8.62	977.30	28.50	269.66	491.92	0.86	196.72			
Итого за завтрак+обед за 5 дней:			293.91	305.44	1047.95	8117.82	8.56	267.24	5405.66	53.41	3975.66	177.11	1029.08	1019.36	5.80	377.27			
Итого за завтрак+обед за 10 дней:			569.83	589.84	2123.67	16085.47	19.23	434.63	6542.54	102.29	7312.90	333.50	2076.90	2516.04	10.03	784.05			