СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ с.Завидово Конаковский район

_____ Н. Ю. Борисова

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «Каравелла»

_____ С. Е. Малашкевич

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для организации питания детей (с 7 до 11 лет, с 11 до 18 лет) в общеобразовательных школах города Конаково и Конаковского района

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД (2-х недельное)

Дети 7-11

День 1

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Сборник
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Завтрак														
1	Каша гречневая молочная	180	6,84	9,46	26,46	218,34	0,12	0,83	0,06	0,15	179,42	197,55	64,16	1,65	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 190
2	Чай с сахаром	200	0,14	0,04	10	40,91	0	0,07	0	0	3,77	5,77	3,08	0,6	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 420
3	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,9	14,94	77,34	0,05	0	0	0,81	6,6	25,5	9,9	0,6	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016 ТТК 18
5	Сыр (порциями)	15	4,19	4,31	0,35	56,99	0	0,45	0,03	0,03	167,44	86,94	8,05	1,93	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016 ТТК 16
Всего			**13,54**	**14,71**	**51,75**	**393,58**	**0,17**	**1,35**	**0,09**	**0,99**	**357,23**	**315,76**	**85,19**	**4,78**	
	Обед														
1	Салат из свеклы с маслом растительным	60	1,08	6,06	6,52	84,99	0,01	7,17	0	2,64	27,27	30,95	15,82	1,22	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 25
2	Суп картофельный с горохом	250	6,25	5,59	22,98	167,3	0,27	15,47	0	2,22	34,46	90,84	37,96	2,11	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 132
3	Биточки рубленые куриные	80	15,67	13,38	10,99	227,17	0,07	0	0,02	3,25	10,01	118,48	56,98	1,21	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 309
4	Рагу из овощей	150	2,91	7,73	21,86	168,63	0,16	22,91	0	4,03	37,78	67,32	36,03	1,06	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 184
5	Кисель ягодный	200	0,17	0,03	25,9	104,57	0,03	32,23	0	0,18	11,8	9,9	4,96	0,27	Для ПОП при общеобразоват школах Лапшина 2004 639
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,58	0,6	9,96	51,56	0,03	0	0	0,54	4,4	17	6,6	0,4	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016 ТТК 18
7	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,47	0,3	13,44	62,34	0,12	0,12	0	0,09	0	0	0	0	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016 ТТК 19
Всего			**29,13**	**33,69**	**111,65**	**866,56**	**0,69**	**77,9**	**0,02**	**12,95**	**125,72**	**334,49**	**158,35**	**6,27**	
Итого за день			**43,48**	**57,91**	**170,56**	**1377,61**	**0,86**	**79,25**	**0,11**	**13,94**	**482,95**	**650,25**	**243,54**	**11,05**	

День 2

	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Сборник
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Завтрак														
1	Омлет	140	14,53	15,73	2,73	210,62	0,01	0,25	0,29	0,68	110,01	203,71	131,95	2,68	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 232
2	Горошек консервированный	25	0,78	0,05	1,63	10,05	0,03	2,5	0,01	0,05	39	15,5	5,25	0,18	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 22
3	Кофейный напиток на молоке	200	3,87	3,4	19,81	125,32	0,02	0,6	0,02	0,07	121,54	91	14,24	0,37	Для обуч образовательных организаций Кучма4182016 ТТК
4	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,9	14,94	77,34	0,05	0	0	0,81	6,6	25,5	9,9	0,6	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016 ТТК 18
5	Масло (порциями)	7	0,08	8,25	0,08	74,89	0	0	0,06	0,1	1,2	1,9	0	0,02	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016 ТТК 13
	Всего		**21,63**	**28,33**	**39,19**	**498,22**	**0,11**	**3,35**	**0,38**	**1,71**	**278,35**	**337,61**	**161,34**	**3,85**	
	Обед														
1	Огурцы консервированные	60	0,38	0,05	1,39	7,52	0,01	5,36	0,01	0,01	14,51	18,8	6,56	4,42	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 36
2	Борщ с капустой и картофелем	250	2,38	3,83	15,14	104,55	0,07	24,2	0,02	1,3	52,93	58,38	28,12	1,44	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 119
3	Котлета рыбная	80	16,63	0,94	0,17	75,65	0,12	2,07	0,02	0,21	43,82	251,66	57,77	0,86	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 252
4	Картофель отварной, резаный	150	4,09	6,99	32,89	210,84	0,24	40,28	0,04	0,08	26,56	118,24	46,65	1,87	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 347
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	1,29	32,98	147,15	0	0,04	0,02	0	3,12	3,96	1,94	0,06	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 430
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,58	0,6	9,96	51,56	0,03	0	0	0,54	4,4	17	6,6	0,4	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016 ТТК 18
7	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,47	0,3	13,44	62,34	0,12	0,12	0	0,09	0	0	0	0	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016 ТТК 19
	Всего в		**27,43**	**14**	**105,97**	**659,61**	**0,59**	**72,07**	**0,11**	**2,23**	**145,34**	**468,04**	**147,64**	**9,05**	
	Итого за день		**48,33**	**41,1**	**138,08**	**1115,25**	**0,7**	**75,42**	**0,49**	**3,94**	**423,69**	**811,59**	**308,98**	**12,9**	

День 3

	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Сборник
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Завтрак														
1	Запеканка из творога	150	18,56	18,14	41,31	402,72	0,23	8,39	0,13	0,9	246,55	232,01	77,36	0,89	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 252
2	Соус абрикосовый	15	0,37	1,72	1,32	22,24	0	0,03	0,02	0,69	7,32	5,99	0,94	0,04	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 354
3	Чай с лимоном и сахаром	200	0,18	0,04	10,13	41,57	0	1,67	0	0	5,37	6,64	3,56	0,63	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 423
4	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,9	14,94	77,34	0,05	0	0	0,81	6,6	25,5	9,9	0,6	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016 ТТК 18
5	Фрукты (по сезонности)	150	0,08	8,25	0,08	74,89	0	0	0,06	0,1	1,2	1,9	0	0,02	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016 ТТК 13
Всего			**21,56**	**29,05**	**67,78**	**618,76**	**0,28**	**10,09**	**0,21**	**2,5**	**267,04**	**272,04**	**91,76**	**2,18**	
	Обед														
1	Салат из квашеной капусты	60	1,35	3,07	6,84	60,38	0,02	32,03	0	1,46	35,7	25,75	12,13	0,48	Для ПОП при общеобразоват школах Лапшина 2004 ТТК 45
2	Суп картофельный с рисом	250	1,85	5,24	15,77	117,7	0,06	7,63	0	2,26	18,75	43,32	19,01	0,52	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 133
3	Бефстроганов	80	11,95	12,37	3,92	174,83	0,05	0,41	0,02	1,46	43,16	136,15	18,36	1,64	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 275
4	Изделия макаронные отварные	150	5,24	4,26	34,89	198,85	0,05	0	0,03	0,1	21,08	44,36	8,66	0,9	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 340
5	Отвар шиповника	200	0,54	0,22	21,7	90,99	0,01	176	0	0	10,02	2,72	2,72	4,04	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 482
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,58	0,6	9,96	51,56	0,03	0	0	0,54	4,4	17	6,6	0,4	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016 ТТК 18
7	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,47	0,3	13,44	62,34	0,12	0,12	0	0,09	0	0	0	0	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016 ТТК 19
Всего в			**23,98**	**26,06**	**106,52**	**756,65**	**0,34**	**216,19**	**0,05**	**5,91**	**133,11**	**269,3**	**67,48**	**7,98**	
Итого за день			**45,54**	**55,11**	**174,3**	**1375,41**	**0,62**	**226,28**	**0,26**	**8,41**	**400,15**	**541,34**	**159,24**	**10,16**	

День 4

	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Сборник
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Завтрак														
1	Котлета рыбная	80	16,62	0,94	0,17	75,65	0,12	2,07	0,01	0,21	43,82	251,66	57,77	0,86	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 238
2	Пюре картофельное	150	4,08	5,11	28,86	177,87	0,21	34,24	0,03	0,06	50,34	120,22	42,69	1,61	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 380
3	Какао-напиток на молоке	200	3,49	3,48	14,62	103,76	0,02	0,54	0,02	0,07	114,32	108,1	29,6	1	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 415
4	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,9	14,94	77,34	0,05	0	0	0,81	6,6	25,5	9,9	0,6	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016 ТТК 18
5	Масло (порциями)	7	0,08	8,25	0,08	74,89	0	0	0,06	0,1	1,2	1,9	0	0,02	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016 ТТК 13
Всего			**26,64**	**18,68**	**58,67**	**509,51**	**0,4**	**36,85**	**0,12**	**1,25**	**216,28**	**507,38**	**139,96**	**4,09**	
	Обед														
1	Икра кабачковая для ДП	60	1,15	5,39	4,66	71,81	0,012	14,78	0,01	0	24,84	22,42	9,09	0,42	Для обуч образовательных организаций Кучма2016ТТК 36
2	Щи из свежей капусты	250	2,36	3,84	10,45	85,83	0,08	36,69	0,02	1,33	52,22	48,17	24,19	0,79	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 157
3	Котлеты рубленые из птицы с соусом молочным	100	13,94	12,16	11,83	212,49	0,07	0,22	0,04	1,68	64,05	132,55	51,16	1,34	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 317
4	Каша гречневая	150	6,34	5,36	31,09	197,95	0,22	0	0,03	0,05	11,64	149,86	100,07	3,37	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 341
5	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,13	0,13	23,15	94,31	0,01	3,26	0	0,07	5,82	3,59	2,93	0,78	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 451
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,58	0,6	9,96	51,56	0,03	0	0	0,54	4,4	17	6,6	0,4	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016 ТТК 18
7	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,47	0,3	13,44	62,34	0,12	0,12	0	0,09	0	0	0	0	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016 ТТК 19
Всего в			**26,97**	**27,78**	**104,58**	**776,29**	**0,542**	**55,07**	**0,1**	**3,76**	**162,97**	**373,59**	**194,04**	**7,1**	
Итого за день			**53,61**	**46,46**	**163,25**	**1285,8**	**0,942**	**91,92**	**0,22**	**5,01**	**379,25**	**877,35**	**334**	**11,19**	

День 5

	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Сборник
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Завтрак														
1	Макароны, запеченные с сыром	180	10,02	7,27	43,81	280,85	0,06	0,38	0,05	0,13	165,94	127,87	17,53	2,73	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 226
2	Чай с сахаром	200	0,14	0,04	10	40,91	0	0,07	0	0	3,77	5,77	3,08	0,6	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 420
3	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,9	14,94	77,34	0,05	0	0	0,81	6,6	25,5	9,9	0,6	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016 ТТК 18
4	Масло (порциями)	7	0,08	8,25	0,08	74,89	0	0	0,06	0,1	1,2	1,9	0	0,02	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016 ТТК 13
Всего			**12,61**	**16,46**	**68,83**	**473,99**	**0,11**	**0,45**	**0,11**	**1,04**	**177,51**	**161,04**	**30,51**	**3,95**	
	Обед														
1	Винегрет	60	0,63	3,15	5,73	53,84	0,05	4,92	0	1,38	22,95	3,52	12,96	0,65	Для обуч образоват организаций Могильный2015 ТТК20
2	Суп из овощей	250	3,52	7,33	20,84	163,36	0,16	42,87	0,02	2,33	55,45	87,04	36,61	1,32	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 131
3	Печень по-строгановски	80	13,82	8,72	2,96	145,56	0,23	24,02	3,54	1,6	32,12	243,28	16,33	5,04	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 284
4	Пюре картофельное	150	4,08	5,11	28,89	177,87	0,21	34,24	0,03	0,06	50,34	120,22	42,7	1,61	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 354
5	Кисель ягодный	200	0,17	0,03	25,9	104,57	0,03	32,23	0	0,18	11,8	9,9	4,96	0,27	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 430
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,58	0,6	9,96	51,56	0,03	0	0	0,54	4,4	17	6,6	0,4	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016 ТТК 18
7	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,47	0,3	13,44	62,34	0,12	0,12	0	0,09	0	0	0	0	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016 ТТК 19
Всего в			**25,27**	**25,24**	**107,72**	**759,1**	**0,83**	**138,4**	**3,59**	**6,18**	**177,06**	**480,96**	**120,16**	**9,29**	
Итого за день			**37,88**	**41,7**	**173,12**	**1311,2**	**0,94**	**138,85**	**3,7**	**7,22**	**354,57**	**942,06**	**150,67**	**13,24**	

День 6

	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Сборник
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Завтрак														
1	Каша пшенная	180	5,61	6,72	28,54	197,11	0,05	0,46	0,04	0,27	102,9	139,82	35,67	0,92	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 199
1	Чай с лимоном и сахаром	200	0,18	0,04	10,13	41,57	0	1,67	0	0	5,37	6,64	3,56	0,63	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 423
2	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,9	14,94	77,34	0,05	0	0	0,81	6,6	25,5	9,9	0,6	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016 ТТК 18
3	Фрукты (по сезонности)	150	0,08	8,25	0,08	74,89	0	0	0,06	0,1	1,2	1,9	0	0,02	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016 ТТК 13
4	Масло (порциями)	7	0,08	8,25	0,08	74,89	0	0	0,06	0,1	1,2	1,9	0	0,02	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016 ТТК 13
Всего			**8,32**	**24,16**	**53,77**	**465,8**	**0,1**	**2,13**	**0,16**	**1,28**	**117,27**	**175,76**	**49,13**	**2,19**	
	Обед														
1	Икра кабачковая для ДП	60	1,15	5,39	4,66	71,81	0,012	14,78	0,01	0	24,84	22,42	9,09	0,42	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 36
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,39	2,99	25,27	141,65	0,15	21,81	0,02	0,04	21,69	74,25	29,52	1,16	Для ПОП при общеобразоват школах Лапшина 2004 ТТК 140
3	Плов куриный	200	22,09	24,01	39,58	462,74	0,18	3,33	0,03	4,77	56,81	212,5	85,17	1,65	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 331
4	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,13	0,13	23,15	94,31	0,01	3,26	0	0,07	5,82	3,59	2,93	0,78	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 451
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,58	0,6	9,96	51,56	0,03	0	0	0,54	4,4	17	6,6	0,4	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016 ТТК 18
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,47	0,3	13,44	62,34	0,12	0,12	0	0,09	0	0	0	0	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016 ТТК 19
Всего в			**29,81**	**33,42**	**116,06**	**884,41**	**0,502**	**43,3**	**0,06**	**5,51**	**113,56**	**329,76**	**133,31**	**4,41**	
Итого за день			**31,23**	**42,49**	**178,65**	**1222,15**	**0,602**	**45,43**	**0,22**	**6,79**	**230,83**	**534,24**	**182,44**	**6,6**	

День 7

	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Сборник
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Завтрак														
1	Омлет запеченный с сыром	150	5,37	8,99	25,67	205,15	0,13	0,45	0,05	0,53	108,59	155,58	44,31	1,06	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 207
3	Какао-напиток на молоке	200	3,49	3,48	14,62	103,76	0,02	0,54	0,02	0,07	114,32	108,1	29,6	1	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 415
4	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,9	14,94	77,34	0,05	0	0	0,81	6,6	25,5	9,9	0,6	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016 ТТК 18
4	Масло (порциями)	7	0,08	8,25	0,08	74,89	0	0	0,06	0,1	1,2	1,9	0	0,02	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016 ТТК 13
Всего			**11,31**	**21,62**	**55,31**	**461,14**	**0,2**	**0,99**	**0,13**	**1,51**	**230,71**	**291,08**	**83,81**	**2,68**	
	Обед														
1	Салат из свеклы с маслом растительным	60	1,08	6,06	6,52	84,99	0,01	7,17	0	2,64	27,27	30,95	15,82	1,22	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 82
2	Рассольник Ленинградский	250	2,96	4,09	21,49	134,64	0,14	21,82	0,01	1,12	28,14	84,33	30,48	1,58	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 122
3	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	200	17,82	8,69	29,86	268,95	0,26	25,66	0,02	7,31	102,99	313,9	81,26	2,01	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 249
5	Сок	200	1	0,2	21,6	92,2	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 484
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,58	0,6	9,96	51,56	0,03	0	0	0,54	4,4	17	6,6	0,4	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016 ТТК 18
7	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,47	0,3	13,44	62,34	0,12	0,12	0	0,09	0	0	0	0	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016 ТТК 19
Всего в			**25,91**	**19,94**	**102,87**	**694,68**	**0,58**	**58,77**	**0,03**	**11,7**	**176,8**	**460,18**	**142,16**	**8,01**	
Итого за день			**37,22**	**41,56**	**172,58**	**1190**	**0,78**	**59,76**	**0,16**	**13,21**	**407,51**	**677,7**	**225,97**	**10,69**	

День 8

	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Сборник
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Завтрак														
1	Каша рисовая	180	4,42	5,62	42,63	238,8	0,04	0,02	0,05	0,22	14,99	83,62	31,9	0,75	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 196
2	Чай с сахаром	200	0,14	0,04	10	40,91	0	0,07	0	0	3,77	5,77	3,08	0,6	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 420
3	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,9	14,94	77,34	0,05	0	0	0,81	6,6	25,5	9,9	0,6	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016 ТТК 18
4	Масло (порциями)	7	0,08	8,25	0,08	74,89	0	0	0,06	0,1	1,2	1,9	0	0,02	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016 ТТК 13
4	Фрукты (по сезонности)	150	4,19	4,31	0,35	56,99	0	0,45	0,03	0,03	167,44	86,94	8,05	1,93	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016 ТТК 16
Всего			**11,2**	**19,12**	**68**	**488,93**	**0,09**	**0,54**	**0,14**	**1,16**	**194**	**203,73**	**52,93**	**3,9**	
	Обед														
1	Салат из овощей с кукурузой	60	0,78	9,1	6,77	112,08	0,02	17	0	4,06	23,16	13,06	8,94	0,58	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 66
2	Суп картофельный с рисом	250	1,85	5,24	15,77	117,7	0,06	7,63	0	2,26	18,75	43,32	19,01	0,52	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 133
3	Котлеты рубленые куриные	80	15,67	13,38	10,99	227,17	0,07	0	0,02	3,25	10,09	118,48	56,98	1,21	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 309
4	Изделия макаронные отварные	150	5,23	4,26	34,88	198,85	0,05	0	0,03	0,09	21,08	44,36	8,66	0,9	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 340
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	1,29	32,98	147,15	0	0,04	0,02	0	3,12	3,96	1,94	0,06	Для ПОП при общеобразоват школах Лапшина 2004 639
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,58	0,6	9,96	51,56	0,03	0	0	0,54	4,4	17	6,6	0,4	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016 ТТК 18
7	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,47	0,3	13,44	62,34	0,12	0,12	0	0,09	0	0	0	0	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016 ТТК 19
Всего в			**27,48**	**34,17**	**124,79**	**916,85**	**0,35**	**24,79**	**0,07**	**10,29**	**80,6**	**240,18**	**102,13**	**3,67**	
Итого за день			**38,68**	**53,29**	**175,83**	**1372,13**	**0,44**	**25,33**	**0,21**	**11,45**	**274,6**	**515,87**	**155,06**	**7,57**	

День 9

	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Сборник
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Завтрак														
1	Каша гречневая	150	28,27	20,95	45,32	482,91	0,12	1,43	0,14	0,81	282,89	397,27	60,38	1,8	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 240
2	Сосиски	50	0,09	0,01	9,91	40,09	0	0,01	0	0,07	2,99	2,48	1,78	0,08	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 372
3	Кофейный напиток на молоке	200	3,87	3,4	19,81	125,32	0,02	0,6	0,02	0,07	121,54	91	14,24	0,37	Для обуч образовательных организаций Кучма4182016 ТТК
4	Масло (порциями)	7	0,08	8,25	0,08	74,89	0	0	0,06	0,1	1,2	1,9	0	0,02	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016 ТТК 13
4	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,9	14,94	77,34	0,05	0	0	0,81	6,6	25,5	9,9	0,6	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016 ТТК 18
Всего			**34,68**	**33,51**	**90,06**	**800,55**	**0,19**	**2,04**	**0,22**	**1,86**	**415,22**	**518,15**	**86,3**	**2,87**	
	Обед														
1	Огурцы консервированные	60	0,38	0,05	1,39	7,52	0,01	5,36	0,01	0,01	14,51	18,8	6,56	4,42	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 36
2	Борщ с капустой и картофелем	250	2,38	3,83	15,14	104,55	0,07	24,2	0,02	1,3	52,93	58,38	28,12	1,44	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 119
3	Печень тушеная	80	26,31	26,82	23,67	441,27	0,25	29,17	0	2,83	36,93	323,86	62,17	4,81	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 283
	Пюре картофельное	150	26,31	26,82	23,67	441,27	0,25	29,17	0	2,83	36,93	323,86	62,17	4,81	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 283
4	Кисель ягодный	200	0,17	0,03	25,9	104,57	0,03	32,23	0	0,18	11,8	9,9	4,96	0,27	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 430
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,58	0,6	9,96	51,56	0,03	0	0	0,54	4,4	17	6,6	0,4	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016 ТТК 18
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,47	0,3	13,44	62,34	0,12	0,12	0	0,09	0	0	0	0	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016 ТТК 19
Всего в			**58,6**	**58,45**	**113,17**	**1213,08**	**0,76**	**120,25**	**0,03**	**7,78**	**157,5**	**751,8**	**170,58**	**16,15**	
Итого за день			**93,28**	**91,96**	**179,56**	**1572,36**	**0,95**	**122,29**	**0,25**	**9,64**	**572,72**	**946,09**	**256,88**	**19,02**	

День 10

	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Сборник
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Завтрак														
1	Биточки рубленые куриные	80	15,67	13,39	10,99	227,18	0,07	0	0,02	3,25	10,09	118,48	56,98	1,21	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 309
2	Изделия макаронные отварные	150	5,24	4,26	34,88	198,85	0,05	0	0,03	0,09	21,08	44,35	8,66	0,89	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 340
3	Чай с лимоном и сахаром	200	0,18	0,04	10,13	41,57	0	1,67	0	0	5,37	6,64	3,56	0,63	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 423
4	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,9	14,94	77,34	0,05	0	0	0,81	6,6	25,5	9,9	0,6	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016 ТТК 18
4	Масло (порциями)	7	0,08	8,25	0,08	74,89	0	0	0,06	0,1	1,2	1,9	0	0,02	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016 ТТК 13
	Всего		**23,54**	**26,84**	**71,02**	**619,83**	**0,17**	**1,67**	**0,11**	**4,25**	**44,34**	**196,87**	**79,1**	**3,35**	
	Обед														
1	Винегрет	60	0,63	3,15	5,73	53,84	0,05	4,92	0	1,38	22,95	3,52	12,96	0,65	Для обуч образоват организаций Могильный2015 ТТК20
2	Суп рыбный	250	10,72	10,03	24	229,17	0,16	20,38	0	0,06	32,65	171,22	44,21	1,44	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 150
3	Тефтели с соусом	80	7,37	8,62	10,61	149,51	0,05	2,26	0,01	3,92	13,77	80,19	14,27	1,27	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 305
4	Рис отварной	150	3,71	4,24	37,52	203,07	0,04	0	0,02	0,05	15,78	79,61	26,91	0,62	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 342
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	1,29	32,98	147,15	0	0,04	0,02	0	3,12	3,96	1,94	0,06	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 482
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,58	0,6	9,96	51,56	0,03	0	0	0,54	4,4	17	6,6	0,4	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016 ТТК 18
7	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,47	0,3	13,44	62,34	0,12	0,12	0	0,09	0	0	0	0	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016 ТТК 19
	Всего в		**26,38**	**28,23**	**134,24**	**896,64**	**0,45**	**27,72**	**0,05**	**6,04**	**92,67**	**355,5**	**106,89**	**4,44**	
	Итого за день		**60,57**	**65,15**	**185,43**	**1570,47**	**0,62**	**29,39**	**0,16**	**10,29**	**171,17**	**603,83**	**230,76**	**7,79**	
	Итого за 10 дней		**463,48**	**511,12**	**1711,36**	**13392,38**	**7,454**	**893,92**	**5,78**	**89,9**	**3944,95**	**7087,75**	**2259,08**	**110,21**	
	Среднее за период		**46,34**	**51,11**	**171,13**	**1339,23**	**0,72**	**103**	**0,58**	**8,51**	**394,49**	**708,77**	**225,9**	**11,85**	

В соответствии с действующими нормативными документами предусмотрена замена салатов из сырых овощей на салаты из допустимых пищевых продуктов, равноценных по пищевой и энергетической ценности.

Приложение № 1 к Техническому заданию
в редакции от 01.04.2021г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД (2-х недельное)

Дети 11-18

День 1

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Сборник
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Завтрак														
1	Каша гречневая молочная	180	7,53	10,41	29,1	240,17	0,14	0,95	0,06	0,16	197,36	217,31	70,57	1,81	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 190
2	Чай с сахаром	200	0,14	0,04	10	40,91	0	0,07	0	0	3,77	5,77	3,08	0,6	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 420
3	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,9	14,94	77,34	0,05	0	0	0,81	6,6	25,5	9,9	0,6	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016 ТТК 18
4	Сыр (порциями)	15	4,19	4,31	0,35	56,99	0	0,45	0,03	0,03	167,44	86,94	8,05	1,93	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016 ТТК 16
Всего			**14,23**	**15,66**	**54,39**	**415,41**	**0,19**	**1,47**	**0,09**	**1**	**375,17**	**335,52**	**91,6**	**4,94**	
	Обед														
1	Салат из свеклы с маслом растительным	60	1,08	6,06	6,52	84,99	0,01	7,17	0	2,64	27,27	30,95	15,82	1,22	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 25
2	Суп картофельный с горохом	250	6,25	5,59	22,98	167,3	0,27	15,47	0	2,22	34,46	90,84	37,96	2,11	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 132
3	Биточки рубленые куриные	100	19,61	16,75	13,74	284,17	0,09	0	0,03	4,06	12,34	148,22	71,27	1,51	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 309
4	Рагу из овощей	180	3,48	9,31	26,17	202,45	0,19	27,45	0	4,85	45,4	80,65	43,19	1,27	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 184
5	Кисель ягодный	200	0,17	0,03	25,9	104,57	0,03	32,23	0	0,18	11,8	9,9	4,96	0,27	Для ПОП при общеобразоват школах Лапшина 2004 639
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,58	0,6	9,96	51,56	0,03	0	0	0,54	4,4	17	6,6	0,4	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016 ТТК 18
7	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,47	0,3	13,44	62,34	0,12	0,12	0	0,09	0	0	0	0	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016 ТТК 19
Всего			**33,64**	**38,64**	**118,71**	**957,38**	**0,74**	**82,44**	**0,03**	**14,58**	**135,67**	**377,56**	**179,8**	**6,78**	
Итого за день			**48,68**	**63,81**	**180,26**	**1490,26**	**0,93**	**83,91**	**0,12**	**15,58**	**510,84**	**713,08**	**271,4**	**11,72**	

День 2

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Сборник
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Завтрак														
1	Омлет	160	16,61	17,97	3,12	240,71	0,01	0,29	0,33	0,78	125,94	232,81	150,81	3,07	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 232
2	Горошек консервированный	25	0,93	0,06	1,95	12,06	0,03	3	0,01	0,06	46,8	18,6	6,3	0,21	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 22
3	Кофейный напиток на молоке	200	3,87	3,4	19,81	125,32	0,02	0,6	0,02	0,07	121,54	91	14,24	0,37	Для обуч образовательных организаций Кучма4182016 ТТК
4	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,9	14,94	77,34	0,05	0	0	0,81	6,6	25,5	9,9	0,6	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016 ТТК 18
5	Масло (порциями)	7	0,08	8,25	0,08	74,89	0	0	0,06	0,1	1,2	1,9	0	0,02	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016 ТТК 13
Всего			**23,86**	**30,58**	**39,9**	**530,32**	**0,11**	**3,89**	**0,42**	**1,82**	**302,08**	**369,81**	**181,25**	**4,27**	
	Обед														
1	Огурцы консервированные	60	0,38	0,05	1,39	7,52	0,01	5,36	0,01	0,01	14,51	18,8	6,56	4,42	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 36
2	Борщ с капустой и картофелем	250	2,38	3,83	15,14	104,55	0,07	24,2	0,02	1,3	52,93	58,38	28,12	1,44	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 119
3	Котлета рыбная	100	20,78	1,17	0,21	94,53	0,14	2,58	0,02	0,26	54,75	214,53	72,21	1,08	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 252
4	Картофель отварной, резаный	180	4,89	6,13	34,66	213,45	0,25	41,08	0,04	0,07	60,4	144,26	51,23	1,93	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 347
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	1,29	32,98	147,15	0	0,04	0,02	0	3,12	3,96	1,94	0,06	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 430
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,58	0,6	9,96	51,56	0,03	0	0	0,54	4,4	17	6,6	0,4	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016 ТТК 18
7	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,47	0,3	13,44	62,34	0,12	0,12	0	0,09	0	0	0	0	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016 ТТК 19
Всего в			**32,38**	**13,4**	**107,78**	**681,1**	**0,62**	**73,38**	**0,11**	**2,27**	**190,11**	**456,93**	**166,66**	**9,33**	
Итого за день			**55,51**	**42,7**	**140,6**	**1168,84**	**0,73**	**77,27**	**0,53**	**4,09**	**492,19**	**909,86**	**347,91**	**13,6**	

День 3

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Сборник
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Завтрак														
1	Запеканка из творога	150	20,42	19,95	45,44	442,98	0,25	9,22	0,14	0,99	271,19	255,21	85,09	0,98	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 252
2	Соус абрикосовый	15	0,49	2,26	1,76	29,41	0	0,04	0,02	0,92	9,64	7,99	1,24	0,05	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 354
3	Чай с лимоном и сахаром	200	0,18	0,04	10,13	41,57	0	1,67	0	0	5,37	6,64	3,56	0,63	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 423
4	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,9	14,94	77,34	0,05	0	0	0,81	6,6	25,5	9,9	0,6	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016 ТТК 18
5	Фрукты по сезонности	160	0,08	8,25	0,08	74,89	0	0	0,06	0,1	1,2	1,9	0	0,02	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016 ТТК 13
	Всего		**23,54**	**31,4**	**72,35**	**666,19**	**0,3**	**10,93**	**0,22**	**2,82**	**294**	**297,24**	**99,79**	**2,28**	
	Обед														
1	Салат из квашеной капусты	60	1,35	3,07	6,84	60,38	0,02	32,03	0	1,46	35,7	25,75	12,13	0,48	Для ПОП при общеобразоват школах Лапшина 2004 ТТК 45
2	Суп картофельный с рисом	250	1,85	5,24	15,77	117,7	0,06	7,63	0	2,26	18,75	43,32	19,01	0,52	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 133
3	Бефстроганов	100	14,93	15,46	4,9	218,55	0,06	0,52	0,03	1,83	53,98	170,19	22,96	2,06	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 275
4	Изделия макаронные отварные	180	6,28	5,12	41,86	238,62	0,06	0	0,03	0,11	25,29	53,23	10,39	1,08	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 340
5	Отвар шиповника	200	0,54	0,22	21,7	90,99	0,01	176	0	0	10,02	2,72	2,72	4,04	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 482
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,58	0,6	9,96	51,56	0,03	0	0	0,54	4,4	17	6,6	0,4	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016 ТТК 18
7	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,47	0,3	13,44	62,34	0,12	0,12	0	0,09	0	0	0	0	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016 ТТК 19
	Всего в		**28**	**30,01**	**114,47**	**840,14**	**0,36**	**216,3**	**0,06**	**6,29**	**148,14**	**312,21**	**73,81**	**8,58**	
	Итого за день		**51,54**	**61,41**	**186,82**	**1506,33**	**0,66**	**227,23**	**0,28**	**9,11**	**442,14**	**739,39**	**173,6**	**10,86**	

День 4

I I	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Сборник
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Завтрак														
1	Котлета рыбная	100	20,78	1,17	0,21	94,53	0,14	2,58	0,01	0,26	54,75	314,53	72,21	1,07	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 238
2	Пюре картофельное	180	4,89	6,13	34,66	213,45	0,25	41,08	0,04	0,07	60,4	144,26	51,23	1,93	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 380
3	Какао-напиток на молоке	200	3,49	3,48	14,62	103,76	0,02	0,54	0,02	0,07	114,32	108,1	29,6	1	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 415
4	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,9	14,94	77,34	0,05	0	0	0,81	6,6	25,5	9,9	0,6	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016 ТТК 18
5	Масло (порциями)	7	0,08	8,25	0,08	74,89	0	0	0,06	0,1	1,2	1,9	0	0,02	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016 ТТК 13
Всего			**31,61**	**19,93**	**64,51**	**563,97**	**0,46**	**44,2**	**0,13**	**1,31**	**237,27**	**594,29**	**162,94**	**4,62**	
	Обед														
1	Икра кабачковая для ДП	60	1,15	5,39	4,66	71,81	0,012	14,78	0,01	0	24,84	22,42	9,09	0,42	Для обуч образовательных организаций Кучма2016ТТК 36
2	Щи из свежей капусты	250	2,36	3,84	10,45	85,83	0,08	36,69	0,02	1,33	52,22	48,17	24,19	0,79	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 157
3	Котлеты рубленые из птицы с соусом молочным	120	16,71	14,56	14,19	254,64	0,08	0,26	0,04	2,02	76,51	158,8	61,36	1,6	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 317
4	Каша гречневая	180	7,6	6,43	37,3	237,54	0,26	0	0,04	0,05	14,12	179,83	120,09	4,04	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 341
5	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,13	0,13	23,15	94,31	0,01	3,26	0	0,07	5,82	3,59	2,93	0,78	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 451
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,58	0,6	9,96	51,56	0,03	0	0	0,54	4,4	17	6,6	0,4	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016 ТТК 18
7	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,47	0,3	13,44	62,34	0,12	0,12	0	0,09	0	0	0	0	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016 ТТК 19
Всего в			**31**	**31,25**	**113,15**	**858,03**	**0,592**	**55,11**	**0,11**	**4,1**	**177,91**	**429,81**	**224,26**	**8,03**	
Итого за день			**62,61**	**51,18**	**177,66**	**1422**	**1,05**	**99,31**	**0,24**	**5,41**	**415,18**	**1155,22**	**387,2**	**12,65**	

День 5

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Сборник
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Завтрак														
1	Макароны, запеченные с сыром	180	11,15	8,08	48,73	312,28	0,07	0,42	0,06	0,14	184,39	142,14	19,48	3,03	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 226
2	Чай с сахаром	200	0,14	0,04	10	40,91	0	0,07	0	0	3,77	5,77	3,08	0,6	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 420
3	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,9	14,94	77,34	0,05	0	0	0,81	6,6	25,5	9,9	0,6	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016 ТТК 18
4	Масло (порциями)	7	0,08	8,25	0,08	74,89	0	0	0,06	0,1	1,2	1,9	0	0,02	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016 ТТК 13
	Всего		**13,74**	**17,27**	**73,75**	**505,42**	**0,12**	**0,49**	**0,12**	**1,05**	**195,96**	**175,31**	**32,46**	**4,25**	
	Обед														
1	Винегрет	60	0,63	3,15	5,73	53,84	0,05	4,92	0	1,38	22,95	3,52	12,96	0,65	Для обуч образоват организаций Могильный2015 ТТК20
2	Суп из овощей	250	3,52	7,33	20,84	163,36	0,16	42,87	0,02	2,33	55,45	87,04	36,61	1,32	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 131
3	Печень по-строгановски	100	17,28	10,94	3,73	182,49	0,28	30,02	4,43	2,02	40,16	304,15	20,42	6,31	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 284
4	Пюре картофельное	180	4,89	6,14	34,66	213,45	0,25	41,08	0,04	0,07	60,4	144,26	51,23	1,93	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 354
5	Кисель ягодный	200	0,17	0,03	25,9	104,57	0,03	32,23	0	0,18	11,8	9,9	4,96	0,27	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 430
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,58	0,6	9,96	51,56	0,03	0	0	0,54	4,4	17	6,6	0,4	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016 ТТК 18
7	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,47	0,3	13,44	62,34	0,12	0,12	0	0,09	0	0	0	0	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016 ТТК 19
	Всего в		**29,54**	**28,49**	**114,26**	**831,61**	**0,92**	**151,24**	**4,49**	**6,61**	**195,16**	**565,87**	**132,78**	**10,88**	
	Итого за день		**43,28**	**45,76**	**188,01**	**1525,04**	**1,04**	**151,73**	**4,61**	**7,66**	**391,12**	**1036,52**	**165,24**	**15,13**	

День 6

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Сборник
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Завтрак														
1	Каша пшенная	180	6,17	7,39	31,39	216,82	0,06	0,5	0,05	0,3	113,33	153,8	39,24	1,02	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 199
2	Чай с лимоном и сахаром	200	0,18	0,04	10,13	41,57	0	1,67	0	0	5,37	6,64	3,56	0,63	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 423
3	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,9	14,94	77,34	0,05	0	0	0,81	6,6	25,5	9,9	0,6	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016 ТТК 18
4	Масло (порциями)	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0	0	0,06	0,1	1,2	1,9	0	0,02	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016 ТТК 13
5	Фрукты (по сезонности)	160	4,19	4,31	0,35	56,99	0	0,45	0,03	0,03	167,44	86,94	8,05	1,93	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016 ТТК 16
Всего			**12,99**	**20,89**	**56,89**	**467,61**	**0,11**	**2,62**	**0,14**	**1,24**	**293,94**	**274,78**	**60,75**	**4,2**	
	Обед														
1	Икра кабачковая для ДП	60	1,15	5,39	4,66	71,81	0,012	14,78	0,01	0	24,84	22,42	9,09	0,42	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 36
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,39	2,99	25,27	141,65	0,15	21,81	0,02	0,04	21,69	74,25	29,52	1,16	Для ПОП при общеобразоват школах Лапшина 2004 ТТК 140
3	Плов куриный	220	22,09	24,01	39,58	462,74	0,18	3,33	0,03	4,77	56,81	212,5	85,17	1,65	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 331
4	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,13	0,13	23,15	94,31	0,01	3,26	0	0,07	5,82	3,59	2,93	0,78	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 451
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,58	0,6	9,96	51,56	0,03	0	0	0,54	4,4	17	6,6	0,4	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016 ТТК 18
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,47	0,3	13,44	62,34	0,12	0,12	0	0,09	0	0	0	0	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016 ТТК 19
Всего в			**29,81**	**33,42**	**116,06**	**884,41**	**0,502**	**43,3**	**0,06**	**5,51**	**113,56**	**329,76**	**133,31**	**4,41**	
Итого за день			**34,39**	**45,66**	**191,69**	**1315,55**	**0,612**	**45,92**	**0,2**	**6,75**	**407,5**	**669,33**	**194,06**	**8,61**	

День 7

	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Сборник
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Завтрак														
1	Омлет запеченный с сыром	150	5,37	8,99	25,67	205,15	0,13	0,45	0,05	0,53	108,59	155,58	44,31	1,06	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 207
2	Какао-напиток на молоке	200	3,49	3,48	14,62	103,76	0,02	0,54	0,02	0,07	114,32	108,1	29,6	1	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 415
3	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,9	14,94	77,34	0,05	0	0	0,81	6,6	25,5	9,9	0,6	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016 ТТК 18
4	Масло (порциями)	7	0,08	8,25	0,08	74,89	0	0	0,06	0,1	1,2	1,9	0	0,02	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016 ТТК 13
Всего			**11,31**	**21,62**	**55,31**	**461,14**	**0,2**	**0,99**	**0,13**	**1,51**	**230,71**	**291,08**	**83,81**	**2,68**	
	Обед														
1	Салат из свеклы с маслом растительным	60	1,08	6,06	6,52	84,99	0,01	7,17	0	2,64	27,27	30,95	15,82	1,22	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 82
2	Рассольник Ленинградский	250	2,96	4,09	21,49	134,64	0,14	21,82	0,01	1,12	28,14	84,33	30,48	1,58	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 122
3	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	250	22,25	10,86	37,3	335,97	0,33	32,06	0,02	9,14	128,68	392,07	101,49	2,51	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 249
4	Сок	200	1	0,2	21,6	92,2	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 484
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,58	0,6	9,96	51,56	0,03	0	0	0,54	4,4	17	6,6	0,4	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016 ТТК 18
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,47	0,3	13,44	62,34	0,12	0,12	0	0,09	0	0	0	0	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016 ТТК 19
Всего в			**30,34**	**22,11**	**110,31**	**761,7**	**0,65**	**65,17**	**0,03**	**13,53**	**202,49**	**538,35**	**162,39**	**8,51**	
Итого за день			**41,65**	**43,73**	**184,34**	**1285,9**	**0,85**	**66,16**	**0,16**	**15,04**	**433,2**	**901,14**	**246,2**	**11,19**	

День 8

	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Сборник
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Завтрак														
1	Каша рисовая	180	4,42	5,62	42,63	238,8	0,04	0,02	0,05	0,22	14,99	83,62	31,9	0,75	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 196
2	Чай с сахаром	200	0,14	0,04	10	40,91	0	0,07	0	0	3,77	5,77	3,08	0,6	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 420
3	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,9	14,94	77,34	0,05	0	0	0,81	6,6	25,5	9,9	0,6	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016 ТТК 18
4	Масло (порциями)	7	0,08	8,25	0,08	74,89	0	0	0,06	0,1	1,2	1,9	0	0,02	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016 ТТК 13
5	Фрукты (по сезонности)	160	4,19	4,31	0,35	56,99	0	0,45	0,03	0,03	167,44	86,94	8,05	1,93	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016 ТТК 16
Всего			**11,2**	**19,12**	**68**	**488,93**	**0,09**	**0,54**	**0,14**	**1,16**	**194**	**203,73**	**52,93**	**3,9**	
	Обед														
1	Салат из овощей с кукурузой	60	0,78	9,1	6,77	112,08	0,02	17	0	4,06	23,16	13,06	8,94	0,58	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 66
2	Суп картофельный с рисом	250	1,85	5,24	15,77	117,7	0,06	7,63	0	2,26	18,75	43,32	19,01	0,52	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 133
3	Котлеты рубленые куриные	100	19,61	16,75	13,75	284,17	0,09	0	0,03	4,07	12,34	148,22	71,28	1,51	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 309
4	Изделия макаронные отварные	180	6,28	5,12	41,86	238,62	0,06	0	0,03	0,11	25,29	53,23	10,39	1,08	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 340
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	1,29	32,98	147,15	0	0,04	0,02	0	3,12	3,96	1,94	0,06	Для ПОП при общеобразоват школах Лапшина 2004 639
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,58	0,6	9,96	51,56	0,03	0	0	0,54	4,4	17	6,6	0,4	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016 ТТК 18
7	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,47	0,3	13,44	62,34	0,12	0,12	0	0,09	0	0	0	0	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016 ТТК 19
Всего в			**32,47**	**38,4**	**134,53**	**1013,62**	**0,38**	**24,79**	**0,08**	**11,13**	**87,06**	**278,79**	**118,16**	**4,15**	
Итого за день			**43,67**	**57,52**	**188,14**	**1489,41**	**0,47**	**25,33**	**0,22**	**12,29**	**281,06**	**800,47**	**171,09**	**8,05**	

День 9

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Сборник
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Завтрак														
1	Каша гречневая	150	31,09	23,04	49,73	530,65	0,13	1,57	0,16	0,89	310,91	436,9	66,39	1,97	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 240
2	Сосиски	50	0,12	0,01	13,24	53,54	0	0,02	0	0,09	4,04	3,36	2,41	0,11	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 372
3	Кофейный напиток на молоке	200	3,87	3,4	19,81	125,32	0,02	0,6	0,02	0,07	121,54	91	14,24	0,37	Для обуч образовательных организаций Кучма4182016 ТТК
4	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,9	14,94	77,34	0,05	0	0	0,81	6,6	25,5	9,9	0,6	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016 ТТК 18
5	Масло (порциями)	7	0,08	8,25	0,08	74,89	0	0	0,06	0,1	1,2	1,9	0	0,02	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016 ТТК 13
Всего			**37,53**	**35,6**	**97,8**	**861,74**	**0,2**	**2,19**	**0,24**	**1,96**	**444,29**	**558,66**	**92,94**	**3,07**	
	Обед														
1	Огурцы консервированные	60	0,38	0,05	1,39	7,52	0,01	5,36	0,01	0,01	14,51	18,8	6,56	4,42	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 36
2	Борщ с капустой и картофелем	250	2,38	3,83	15,14	104,55	0,07	24,2	0,02	1,3	52,93	58,38	28,12	1,44	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 119
3	Печень тушеная	100	32,88	33,46	29,58	551,04	0,31	36,47	0	3,51	46,15	404,73	77,71	6,02	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 283
4	Пюре картофельное	180	32,88	33,46	29,58	551,04	0,31	36,47	0	3,51	46,15	404,73	77,71	6,02	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 283
5	Кисель ягодный	200	0,17	0,03	25,9	104,57	0,03	32,23	0	0,18	11,8	9,9	4,96	0,27	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 430
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,58	0,6	9,96	51,56	0,03	0	0	0,54	4,4	17	6,6	0,4	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016 ТТК 18
7	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,47	0,3	13,44	62,34	0,12	0,12	0	0,09	0	0	0	0	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016 ТТК 19
Всего в			**71,74**	**71,73**	**124,99**	**1432,62**	**0,88**	**134,85**	**0,03**	**9,14**	**175,94**	**913,54**	**201,66**	**18,57**	
Итого за день			**109,27**	**107,33**	**193,21**	**1743,32**	**1,08**	**137,04**	**0,24**	**11,1**	**620,23**	**1135,69**	**294,6**	**21,64**	

День 10

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Сборник
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	1
	Завтрак														
1	Биточки рубленые куриные	100	19,61	16,75	13,74	284,17	0,09	0	0,03	4,06	12,34	148,22	71,28	1,51	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 309
2	Изделия макаронные отварные	180	6,28	5,11	41,86	238,62	0,06	0	0,03	0,11	25,29	53,22	10,39	1,07	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 340
3	Чай с лимоном и сахаром	200	0,18	0,04	10,13	41,57	0	1,67	0	0	5,37	6,64	3,56	0,63	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 423
4	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,9	14,94	77,34	0,05	0	0	0,81	6,6	25,5	9,9	0,6	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016 ТТК 18
5	Масло (порциями)	7	0,08	8,25	0,08	74,89	0	0	0,06	0,1	1,2	1,9	0	0,02	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016 ТТК 13
	Всего		**28,52**	**31,05**	**80,75**	**716,59**	**0,2**	**1,67**	**0,12**	**5,08**	**50,8**	**235,48**	**95,13**	**3,83**	
	Обед														
1	Винегрет	60	0,63	3,15	5,73	53,84	0,05	4,92	0	1,38	22,95	3,52	12,96	0,65	Для обуч образоват организаций Могильный2015 ТТК20
2	Суп рыбный	250	10,72	10,03	24	229,17	0,16	20,38	0	0,06	32,65	171,22	44,21	1,44	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 150
3	Тефтели с соусом	100	9,23	10,28	13,29	182,6	0,06	2,84	0,02	4,69	17,62	100,25	17,97	1,58	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 305
4	Рис отварной	180	4,45	5,08	45,03	243,67	0,05	0	0,03	0,05	18,94	95,53	32,29	0,75	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 342
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0,54	0,22	21,7	90,99	0,01	176	0	0	10,02	2,72	2,72	4,04	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 639
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,58	0,6	9,96	51,56	0,03	0	0	0,54	4,4	17	6,6	0,4	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016 ТТК 18
7	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,47	0,3	13,44	62,34	0,12	0,12	0	0,09	0	0	0	0	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016 ТТК 19
	Всего в		**28,62**	**29,66**	**133,15**	**914,17**	**0,48**	**204,26**	**0,05**	**6,81**	**106,58**	**390,24**	**116,75**	**8,86**	
	Итого за день		**71,07**	**75,36**	**205,06**	**1782,93**	**0,68**	**205,93**	**0,17**	**11,89**	**235,25**	**913,16**	**433,68**	**12,69**	
	Итого за 10 дней		**529,82**	**564,16**	**1835,79**	**14729,58**	**9,96**	**615,55**	**6,71**	**188,38**	**5109,62**	**9039,75**	**3056,8**	**118,63**	
	Среднее за период		**52,98**	**56,41**	**183,57**	**1472,95**	**0,99**	**61,55**	**0,67**	**18,83**	**510,96**	**903,97**	**605,68**	**11,86**	

В соответствии с действующими нормативными документами предусмотрена замена салатов из сырых овощей на салаты допустимых пищевых продуктов, равноценных по пищевой и энергетической ценности.