СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ с.Завидово Конаковский район

_____ Н. Ю. Борисова

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «Каравелла»

_____ С. Е. Малашкевич

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для организации питания детей с 3 до 7 лет
МБОУ СОШ
с. Завидово Конаковского района

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

ДОУ

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
2	Чай с сахаром	180	0,14	0,04	10	40,91	0	0,07	0	0	3,77	5,77	3,08	0,6	Для обуч образовательных
3	Хлеб из муки пшеничной	20	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
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
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
2	Суп картофельный с горохом	200	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
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
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
5	Кисель ягодный	180	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
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
	Полдник														
1	Кисломолочный напиток	150	4,5	4,8	6,15	84,6	0,05	1,05	0,03	0	180	142,5	21	0,15	Для обуч образовательных
2	Кондитерское изделие (печенье)	20	1,5	3,38	12,62	86,9	0,06	0,1	0	0,06	7,4	27,6	6,6	0,52	Для обуч образовательных
	Ужин														
2	Макароны отварные с сыром	180	3,98	3,71	26,51	155,47	0,038	0	0,02	0,07	7,7	33,82	6,08	0,62	Для ПОП при общеобразоват
3	Чай с сахаром	180	0,14	0,04	10	40,91	0	0,07	0	0	3,77	5,77	3,08	0,6	Для обуч образовательных
4	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
Всего			**11,7**	**12,53**	**65,24**	**419,44**	**0,178**	**1,22**	**0,05**	**0,67**	**203,27**	**226,69**	**43,36**	**2,29**	
Итого за день			**43,48**	**57,91**	**170,56**	**1377,61**	**0,348**	**2,57**	**0,14**	**1,66**	**560,5**	**542,45**	**128,55**	**7,07**	

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 Крыма2016 ТТК 222
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 Крыма2016 ТТК 22
3	Кофейный напиток на молоке	180	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 Крыма4182016 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 Крыма 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 Крыма 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 Крыма2016 ТТК 26
2	Борщ с капустой и картофелем	200	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 Крыма2016 ТТК 110
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 Крыма2016 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 Крыма2016 ТТК 347
5	Компот из смеси сухофруктов	180	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 Крыма2016 ТТК 430
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 Крыма 2016 ТТК 19
	Полдник														
1	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	0,01	0,2	16	11	9	2,2	Для обуч образовательных организаций Крыма2016 ТТК 110
2	Кисель ягодный	180	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 Крыма2016 ТТК 430
	Ужин														
1	Тефтели из печени с рисом и соусом	120	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 Крыма2016 ТТК 430
2	Икра морковная	40	0,7	2,04	3,84	36,61	0,05	3,31	0	0,97	21,63	6,2	12,38	0,1	Для обуч образовательных организаций Крыма 2016 ТТК 18
3	Чай с сахаром	180	0,14	0,04	10	40,91	0	0,07	0	0	3,77	5,77	3,08	0,6	Для обуч образовательных организаций Крыма 2016 ТТК 18
4	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 Крыма 2016 ТТК 19
Всего в			**3,89**	**4,4**	**92,48**	**425,2**	**0,14**	**45,65**	**0,03**	**1,89**	**60,72**	**53,83**	**37,96**	**3,63**	
Итого за день			**48,33**	**41,1**	**138,08**	**1115,25**	**0,25**	**49**	**0,41**	**3,6**	**339,07**	**811,59**	**199,3**	**7,48**	

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 Крыма2016 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 Крыма2016 ТТК 254
3	Чай с лимоном и сахаром	180	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 Крыма2016 ТТК 432
4	Хлеб из муки пшеничной	20	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 Крыма 2016 ТТК 18
5	Фрукты	100	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 Крыма 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 организ Крыма 2004 ТТК 45
2	Суп картофельный с рисом	200	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 Крыма2016 ТТК 122
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 Крыма2016 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 Крыма2016 ТТК 240
5	Отвар шиповника	180	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 Крыма2016 ТТК 482
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 Крыма 2016 ТТК 19
	Полдник														
1	Кисломолочный напиток	150	4,5	4,8	6,15	84,6	0,05	1,05	0,03	0	180	142,5	21	0,15	Для обуч образовательных организаций Крыма2016 ТТК 25
2	Кондитерское изделие (печенье)	20	1,5	3,38	12,62	86,9	0,06	0,1	0	0,06	7,4	27,6	6,6	0,52	Для обуч образовательных организаций Крыма2016 ТТК 122
	Ужин														
1	Картофель тушеный с овощами	150	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 Крыма2015 ТТК30
2	Яйцо отварное	20	2,54	2,3	0,14	31,42	0	0	0,05	0,12	11	31,42	24	11	Для обуч образовательных организаций Крыма2016 ТТК 482
3	Чай с сахаром	180	0,14	0,04	10	40,91	0	0,07	0	0	3,77	5,77	3,08	0,6	Для обуч образовательных организаций Крыма 2016 ТТК 18
4	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 Крыма 2016 ТТК 19
Всего в			**10,89**	**14,27**	**44,6**	**349,23**	**0,19**	**6,14**	**0,08**	**2,1**	**229,52**	**227,81**	**74,24**	**13,32**	
Итого за день			**32,45**	**43,32**	**174,3**	**1375,41**	**0,47**	**16,23**	**0,29**	**4,6**	**496,56**	**541,34**	**166**	**15,5**	

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 Крыма2016 ТТК 228
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 Крыма2016 ТТК 280
3	Какао-напиток на молоке	180	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 Крыма2016 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 Крыма 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 Крыма 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 Крыма2016ТТК 26
2	Щи из свежей капусты	200	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 Крыма2016 ТТК 157
3	Котлеты рубленые из птицы с соусом	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 Крыма2016 ТТК 217
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 Крыма2016 ТТК 241
5	Компот из плодов свежих (яблоки)	180	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 Крыма2016 ТТК 451
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 Крыма 2016 ТТК 19
	Полдник														
1	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	0,01	0,2	16	11	9	2,2	Для обуч образовательных организаций Крыма2016 ТТК 110
2	Компот из смеси сухофруктов	180	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 Крыма2016 ТТК 429
	Ужин														
1	Омлет натуральный	140	6,29	8,79	1,07	108,64	0	0,09	0,12	1,61	44,66	86,88	57,44	1,17	Для обуч образовательных организаций Крыма2016 ТТК 241
2	Чай с сахаром	180	0,14	0,04	10	40,91	0	0,07	0	0	3,77	5,77	3,08	0,6	Для обуч образовательных организаций Крыма 2016 ТТК 18
3	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 Крыма 2016 ТТК 19
Всего в			**8,58**	**9,86**	**56,73**	**350,08**	**0,09**	**42,39**	**0,13**	**2,53**	**80,63**	**130,55**	**81,08**	**4,64**	
Итого за день			**35,22**	**28,54**	**163,25**	**1285,8**	**0,49**	**79,24**	**0,25**	**3,78**	**296,91**	**877,35**	**221,04**	**8,73**	

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 отварные 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 Крыма2016 ТТК 226
2	Чай с сахаром	180	0,14	0,04	10	40,91	0	0,07	0	0	3,77	5,77	3,08	0,6	Для обуч образовательных организаций Крыма2016 ТТК 430
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 Крыма2016 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 Крыма2016 ТТК 12
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 Крыма2015 ТТК20
2	Суп из овощей	200	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 Крыма2016 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 Крыма2016 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 Крыма2016 ТТК 354
5	Кисель ягодный	180	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 Крыма2016 ТТК 430
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 Крыма2016 ТТК 19
	Полдник														
1	Кисломолочный напиток	150	4,5	4,8	6,15	84,6	0,05	1,05	0,03	0	180	142,5	21	0,15	Для обуч образовательных организаций Крыма2016 ТТК 25
2	Кондитерское изделие (вафли)	20	1,5	3,38	12,62	86,9	0,06	0,1	0	0,06	7,4	27,6	6,6	0,52	Для обуч образовательных организаций Крыма2016 ТТК 132
	Ужин														
1	Капуста тушеная	150	2,88	4,16	11,92	96,67	0	0	0,01	2,92	71,92	49,28	25,12	0,92	Для обуч образовательных организаций Крыма2016 ТТК 241
2	Фрикадельки из птицы	80	13,47	10,6	7,69	180,08	0,06	0,09	0,03	0,69	28,61	115,5	53,51	1,07	Для обуч образовательных организаций Крыма2016 ТТК 241
3	Чай с сахаром	180	0,14	0,04	10	40,91	0	0,07	0	0	3,77	5,77	3,08	0,6	Для обуч образовательных организаций Крыма2016 ТТК 18
4	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 Крыма2016 ТТК 19
Всего в			**24,07**	**23,58**	**58,34**	**540,72**	**0,2**	**1,31**	**0,07**	**4,21**	**296,1**	**357,65**	**115,91**	**3,66**	
Итого за день			**36,68**	**40,04**	**173,12**	**1311,2**	**0,31**	**1,76**	**0,18**	**5,25**	**473,61**	**942,06**	**146,42**	**7,61**	

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 100
2	Чай с лимоном и сахаром	180	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 433
3	Хлеб из муки пшеничной	20	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	100	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		**12,43**	**20,22**	**54,04**	**447,9**	**0,1**	**2,58**	**0,13**	**1,21**	**283,51**	**260,8**	**57,18**	**4,1**	
	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 26
2	Суп картофельный с макаронными	200	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 231
4	Компот из плодов свежих (яблоки)	180	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 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 10
	Полдник														
1	Молоко кипяченое	150	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 26
2	Кондитерское изделие (печенье)	20	1,5	3,38	12,62	86,9	0,06	0,1	0	0,06	7,4	27,6	6,6	0,52	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 133
	Ужин														
1	Омлет с зеленым горошком	140/25	11,44	13,59	5,97	192,05	0,01	3,26	0	0,07	5,82	3,59	2,93	0,78	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 451
2	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
3	Чай с сахаром	180	0,14	0,04	10	40,91	0	0,07	0	0	3,77	5,77	3,08	0,6	Для обуч образовательных организаций Кучма 2016 ТТК 18
	Всего в		**15,81**	**23**	**43,21**	**443,23**	**0,112**	**18,21**	**0,01**	**0,67**	**46,23**	**76,38**	**28,3**	**2,72**	
	Итого за день		**31,23**	**42,49**	**178,65**	**1222,15**	**0,212**	**20,79**	**0,14**	**1,88**	**329,74**	**534,24**	**85,48**	**6,82**	

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 с сыром	150	4,02	5,11	38,75	217,09	0,04	0,01	0,04	0,2	13,83	76,03	29,01	0,68	Для обуч образовательных организаций Крым2016 ТТК 207
2	Какао-напиток на молоке	180	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 Крым2016 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 Крым 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 Крым 2016 ТТК 13
Всего			**9,96**	**17,74**	**68,39**	**473,08**	**0,11**	**0,55**	**0,12**	**1,18**	**135,95**	**211,53**	**68,51**	**2,3**	
	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 Крым2016 ТТК 82
2	Рассольник Ленинградский	200	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 Крым2016 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 Крым2016 ТТК 240
4	Сок	180	1	0,2	21,6	92,2	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8	Для обуч образовательных организаций Крым2016 ТТК 484
5	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 Крым 2016 ТТК 19
	Полдник														
1	Компот из смеси сухофруктов	180	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 Крым2016 ТТК 430
2	Кондитерское изделие (вафли)	20	1,5	3,38	12,62	86,9	0,06	0,1	0	0,06	7,4	27,6	6,6	0,52	Для обуч образовательных организаций Крым2016 ТТК 122
	Ужин														
1	Пудинг из говядины	70	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 Крым2016 ТТК 82
2	Винегрет	120	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 Мегионский2015 ТТК20
3	Чай с сахаром	180	0,14	0,04	10	40,91	0	0,07	0	0	3,77	5,77	3,08	0,6	Для обуч образовательных организаций Крым 2016 ТТК 18
4	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 Крым 2016 ТТК 19
Всего в			**3,43**	**9,85**	**32,21**	**231,3**	**0,09**	**12,16**	**0**	**4,56**	**58,39**	**57,24**	**38,46**	**2,87**	
Итого за день			**13,39**	**27,59**	**172,58**	**1190**	**0,2**	**12,71**	**0,12**	**5,74**	**194,34**	**677,7**	**106,97**	**5,17**	

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	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 Крыма2016 ТТК 106
2	Чай с сахаром	180	0,14	0,04	10	40,91	0	0,07	0	0	3,77	5,77	3,08	0,6	Для обуч образовательных организаций Крыма2016 ТТК 430
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 Крыма2016 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 Крыма2016 ТТК 12
5	Фрукты	100	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 Крыма2016 ТТК 15
Всего			**12,15**	**22,49**	**51,04**	**455,28**	**0,18**	**0,97**	**0,14**	**1,47**	**287,6**	**275,69**	**65,34**	**4,21**	
	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 Крыма2016 ТТК 66
2	Суп картофельный с рисом	200	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 Крыма2016 ТТК 122
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 Крыма2016 ТТК 200
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 Крыма2016 ТТК 240
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 Латвии 2004 630
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 Крыма2016 ТТК 10
	Полдник														
1	Кисломолочный напиток	150	4,5	4,8	6,15	84,6	0,05	1,05	0,03	0	180	142,5	21	0,15	Для обуч образовательных организаций Крыма2016 ТТК 35
2	Кондитерское изделие (печенье)	20	1,5	3,38	12,62	86,9	0,06	0,1	0	0,06	7,4	27,6	6,6	0,52	Для обуч образовательных организаций Крыма2016 ТТК 133
	Ужин														
1	Голубцы ленивые	120	15,32	15,78	33,97	339,27	0,05	0	0,03	0,09	21,08	44,36	8,66	0,9	Для обуч образовательных организаций Крыма2016 ТТК 240
2	Чай с лимоном и сахаром	180	0,14	0,04	10	40,91	0	0,07	0	0	3,77	5,77	3,08	0,6	Для обуч образовательных организаций Крыма2016 ТТК 18
3	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 Крыма2016 ТТК 10
Всего в			**23,04**	**24,6**	**72,7**	**603,24**	**0,19**	**1,22**	**0,06**	**0,69**	**216,65**	**237,23**	**45,94**	**2,57**	
Итого за день			**35,19**	**47,09**	**175,83**	**1372,13**	**0,37**	**2,19**	**0,2**	**2,16**	**504,25**	**515,87**	**111,28**	**6,78**	

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 Крым2016 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 Крым2016 ТТК 272
3	Кофейный напиток на молоке	180	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 Крым4182016 ТТК
4	Хлеб из муки пшеничной	20	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 Крым 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 Крым 2016 ТТК 13
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 Крым2016 ТТК 26
2	Борщ с капустой и картофелем	200	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 Крым2016 ТТК 110
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 Крым2016 ТТК 282
4	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 Крым2016 ТТК 282
5	Кисель ягодный	180	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 Крым2016 ТТК 420
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 Крым 2016 ТТК 10
	Полдник														
1	Компот из смеси сухофруктов	180	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 Крым2016 ТТК 420
2	Кондитерское изделие (вафли)	20	1,5	3,38	12,62	86,9	0,06	0,1	0	0,06	7,4	27,6	6,6	0,52	Для обуч образовательных организаций Крым2016 ТТК 122
	Ужин														
1	Котлета рыбная	80	10,35	5,1	7,04	115,57	0,08	1,63	0,02	2	38,14	156,86	40,77	0,84	Для обуч образовательных организаций Крым2016 ТТК 283
2	Салат картофельный	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 Крым2016 ТТК30
3	Чай с сахаром	180	0,14	0,04	10	40,91	0	0,07	0	0	3,77	5,77	3,08	0,6	Для обуч образовательных организаций Крым 2016 ТТК 18
4	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 Крым 2016 ТТК 10
Всего в			**14,2**	**12,27**	**45,35**	**348,78**	**0,22**	**6,72**	**0,02**	**3,98**	**76,66**	**210,75**	**70,01**	**3,01**	
Итого за день			**48,88**	**45,78**	**179,56**	**1572,36**	**0,41**	**8,76**	**0,24**	**5,84**	**491,88**	**946,09**	**156,31**	**5,88**	

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 Крым2016 ТТК 200
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 Крым2016 ТТК 240
3	Чай с лимоном и сахаром	180	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 Крым2016 ТТК 423
4	Хлеб из муки пшеничной	20	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 Крым2016 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 Крым2016 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 Крым2015 ТТК20
2	Суп рыбный	200	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 Крым2016 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 Крым2016 ТТК 205
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 Крым2016 ТТК 243
5	Компот из смеси сухофруктов	180	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 Крым2016 ТТК 493
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 Крым2016 ТТК 19
	Полдник														
1	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	0,01	0,2	16	11	9	2,2	Для обуч образовательных организаций Крым2016 ТТК 110
2	Кондитерское изделие (печенье)	20	1,5	3,38	12,62	86,9	0,06	0,1	0	0,06	7,4	27,6	6,6	0,52	Для обуч образовательных организаций Крым2016 ТТК 133
	Ужин														
1	Пудинг из творога запеченный	100	14,4	16,82	6,21	233,87	0,05	0,08	0,05	0,32	29,54	155,79	27,44	2,06	Для обуч образовательных организаций Крым2016 ТТК 242
2	Чай с сахаром	180	0,14	0,04	10	40,91	0	0,07	0	0	3,77	5,77	3,08	0,6	Для обуч образовательных организаций Крым2016 ТТК 18
3	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 Крым2016 ТТК 19
	Всего в		**18,02**	**21,24**	**48,59**	**457,64**	**0,17**	**10,25**	**0,06**	**1,12**	**61,11**	**217,16**	**52,72**	**5,78**	
	Итого за день		**60,57**	**65,15**	**185,43**	**1570,47**	**0,34**	**11,92**	**0,17**	**5,37**	**171,17**	**603,83**	**230,76**	**9,13**	
	Итого за 10 дней		**463,48**	**511,12**	**1711,36**	**13392,38**	**3,4**	**205,17**	**2,14**	**39,88**	**3944,95**	**7087,75**	**2259,08**	**80,17**	
	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.