Приложение 8.2 Десятидневное меню завтраков для учеников начальной школы (1-4 классы) общеобразовательного учреждения

7-11 лет

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

День 1

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины				Минеральные вещества				В2, мг	I, мкг	№ по Сб рец	Сборник
			Б	Ж	У		В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг экв токоф	Са,мг	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг				
	Завтрак																	
1	Макароны с сыром	200	15,09	13,64	48,96	378,98	0,13	0,22	95,2	1,24	85,54	7,44	22,39	1,45	0,13	1,4	226	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	4,39	4,04	16,4	119,6	2,42	0,72	18	0	165,4	3,6	32,8	1,74	0,16	18,8	418	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Фрукты свежие по сезонности	100	0,8	0,2	7,5	35	0,06	38	0	0,2	35	0	11	0,1	0,03	0	399	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,02	0	0	0,34	4,7	0	2,6	0,24	0,01	0	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Всего завтрак	**520**	**21,78**	**18,46**	**83,14**	**585,92**	**2,63**	**38,94**	**113,2**	**1,78**	**290,64**	**11,04**	**68,79**	**3,53**	**0,33**	**20,2**		
	Обед																	
1	Икра из кабачков/Помидор свежий	60	0,72	2,82	4,62	46,74	0,02	5,76	0	1,26	19,2	0	7,8	0,48	0,02	0	25	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Суп вермишелевый на кур/б	200	2,01	3,53	12,52	89,9	0,04	1,2	12	0,33	8,16	0,02	6,72	0,38	0,02	1,24	156	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Рагу из мяса птицы (курица)	240	26,72	24,64	30,05	448,85	0,25	17,03	73,01	2,56	56,02	22,53	59,59	3,24	0,28	13,68	334	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Компот из плодов сухих	200	0,64	0,05	29,1	119,39	0	0,8	160	0	19	0	14,72	480,06	0,03	0	455	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,02	0	0	0,34	4,7	0	2,6	0,24	0,01	0	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	100	0	10	1,24	0,01	4	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Всего обед	**760**	**33,83**	**32,06**	**106,33**	**849,18**	**0,37**	**24,79**	**245,01**	**4,85**	**207,08**	**22,55**	**101,43**	**485,64**	**0,37**	**18,92**		
	Итого за день		**55,61**	**50,52**	**189,47**	**1435,1**	**3**	**63,73**	**358,21**	**6,63**	**497,72**	**33,59**	**170,22**	**489,17**	**0,7**	**39,12**		

День 2

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины				Минеральные вещества				В2, мг	I, мкг	№ по Сб рец	Сборник
			Б	Ж	У		В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг экв токоф	Са,мг	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг				
	Завтрак																	
1	Каша пшенная	200	5,75	5,07	27,53	178,77	0,14	0,46	17,4	0,11	101,89	2,29	35,63	0,91	0,11	8,37	199	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4	0,02	0	2	0,7	5,8	0	4	0,42	0,01	0	9	ПП
3	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0	0	30	0,1	1,2	0,05	0	0,02	0,01	0,9	13	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	35,83	0	0,07	26	0,05	22	2,32	3,5	0,1	0,03	0	16	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Чай с молоком	200	2,4	2,56	9,75	71,66	0,02	0,48	12	0	100,45	2,4	11,2	0,1	0,1	7,2	3,78	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,74	30,84	157,02	0,07	0	0	1,02	14,1	0	7,8	0,72	0,02	0	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Всего завтрак	**500**	**16,55**	**22,53**	**83,08**	**601,57**	**0,25**	**1,01**	**87,4**	**1,98**	**245,44**	**7,06**	**62,13**	**2,27**	**0,28**	**16,47**		
	Обед																	
1	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,31	2,18	1,82	28,12	0	2,07	0	0,97	7,65	0	4,55	0,29	0,01	1,45	82	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Щи из свежей капусты со сметаной и курами	200	3,12	4,32	6,74	78,34	0,05	15,77	10,9	1,02	122,58	1,73	17,96	0,68	0,06	3,66	157	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Тефтели мясные	90	13,69	16,66	13,15	257,31	0,07	0,9	5,4	2,64	13,72	11,73	18,18	2,05	0,11	4,91	306	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Рис с овощами	150	3,38	4,18	35,62	193,59	0,05	1,5	13,5	0,29	11,5	0,02	28,57	0,62	0,03	1,99	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	0	0,06	5,4	0	2,7	0,72	0,01	0,6	451	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,02	0	0	0,34	4,7	0	2,6	0,24	0,01	0	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	100	0	10	1,24	0,01	4	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Всего обед	**760**	**24,36**	**28,48**	**110,29**	**794,9**	**0,24**	**23,24**	**29,8**	**5,68**	**265,55**	**13,48**	**84,56**	**5,84**	**0,24**	**16,61**		
	Итого за день		**40,91**	**51,01**	**193,37**	**1396,47**	**0,49**	**24,25**	**117,2**	**7,66**	**510,99**	**20,54**	**146,69**	**8,11**	**0,52**	**33,08**		

День 3

	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины				Минеральные вещества				В2, мг	I, мкг	№ по Сб рец	Сборник
			Б	Ж	У		В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг экв токоф	Са,мг	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг				
	Завтрак																	
1	Пудинг из творога запеченный	150	25,23	15,43	23,66	334,4	0,21	0,64	75,01	0,52	281,54	23,52	32,1	0,85	0,38	2,63	241	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Соус вишневый	50	0,2	0,05	17,69	72,03	0,01	3,83	0	0,08	9,89	0	6,63	0,17	0,01	0,51	334	Для обучающихся во всех образовательных учреждениях
3	Чай	200	0	0	5,99	23,98	0	0	0	0	3,65	0	0	0,02	0	0	420	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Фрукты свежие по сезонности	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	0	0,2	16	0	9	2,2	0,02	2	403	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0	0	30	0,1	1,2	0,05	0	0,02	0,01	0,9	13	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,3	52,3	0,02	0	0	0,34	4,7	0	2,6	0,24	0,01	0	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Всего завтрак		**530**	**27,41**	**24,71**	**67,52**	**602**	**0,27**	**14,47**	**105,01**	**1,24**	**316,98**	**23,57**	**50,33**	**3,5**	**0,43**	**6,04**		
	Обед																	
1	Огурцы консервированные/Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	3	0	0,06	13,8	0	8,4	0,36	0,01	1,8	36/37	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на кур/б	200	4,3	4,5	15,65	120,28	0,19	5,2	0	1,96	29,04	0	30,48	1,57	0,06	3,44	132	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Голубцы с соусом	240	18,41	36,67	26,06	507,9	0,13	37,52	35,04	8,8	350,39	13,55	46,65	3,16	0,2	10,73	297	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Компот из зам. ягод	200	0,1	0,04	20,72	83,64	0	3	0	0,2	3,4	0	3	0,18	0	0	457	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,02	0	0	0,34	4,7	0	2,6	0,24	0,01	0	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	100	0	10	1,24	0,01	4	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Всего обед		**760**	**27,03**	**42,29**	**93,49**	**862,66**	**0,39**	**48,72**	**35,04**	**11,72**	**501,33**	**13,55**	**101,13**	**6,75**	**0,29**	**19,97**		
Итого за день			**54,44**	**67**	**161,01**	**1464,66**	**0,66**	**63,19**	**140,05**	**12,96**	**818,31**	**37,12**	**151,46**	**10,25**	**0,72**	**26,01**		

День 4

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины				Минеральные вещества				В2, мг	I, мкг	№ по Сб рец	Сборник
			Б	Ж	У		В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг экв токоф	Са,мг	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг				
	Завтрак																	
1	Каша рисовая	200	6,14	6,94	43,36	260,5	0,06	0,6	27	0,22	126,62	3,02	36,29	0,58	0,15	9,98	202	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	4,39	4,04	16,42	119,60	2,42	0,72	18	0	165,38	3,6	32,8	1,74	0,16	18,8	418	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	35,83	0	0,07	26	0,05	22	2,32	3,5	0,1	0,03	0	16	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Булочка с изюмом или Выпечка п/п	50	4,43	3,77	26,53	157,74	0,06	0,08	10,1	0,6	27,89	1,01	8,54	0,6	0,06	2,85	551	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,16	20,56	104,68	0,04	0	0	0,68	9,4	0	5,2	0,48	0,01	0	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Всего завтрак	**500**	**20,28**	**18,86**	**106,87**	**678,35**	**2,58**	**1,47**	**81,1**	**1,55**	**351,29**	**9,95**	**86,33**	**3,5**	**0,41**	**31,63**		
	Обед																	
1	Салат из квашеной капусты/из свежей капусты	60	0	2	1	21,98	0	0	0	0,88	0,03	0	0	0	0	0	57/56	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,66	2,04	12,72	75,86	0,09	8,78	0	0,89	14,82	0	20,49	0,77	0,06	4,03	140	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Фрикадельки мясные	30	6,39	5,28	3,2	85,82	0,03	0,3	0	0,24	6,5	5,92	8,08	0,97	0,06	2,74	308	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Биточки рыбные	90	18,59	3,8	14,91	168,17	0,11	1,04	11,25	2	362,61	16,34	33,52	0,77	0,09	135,97	256	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Пюре картофельное	150	3,28	4,95	21,99	145,57	0,16	12,96	16,88	0,17	47	0,7	32,64	1,19	0,14	8,84	354	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Компот из плодов сухих	200	0,64	0,05	29,1	119,39	0	0,8	160	0	19	0	14,72	480,06	0,03	0	455	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
7	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,02	0	0	0,34	4,7	0	2,6	0,24	0,01	0	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
8	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	100	0	10	1,24	0,01	4	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Всего обед	**790**	**34,30**	**19,14**	**112,96**	**761,09**	**0,45**	**23,88**	**188,13**	**4,88**	**554,66**	**22,96**	**122,05**	**485,24**	**0,4**	**155,58**		
	Итого за день		**54,58**	**38**	**219,83**	**1439,44**	**3,03**	**25,35**	**269,23**	**6,43**	**905,95**	**32,91**	**208,38**	**488,74**	**0,81**	**187,21**		

День 5

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины				Минеральные вещества				В2, мг	I, мкг	№ по Сб рец	Сборник
			Б	Ж	У		В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг экв токоф	Са,мг	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг				
	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	Чай с сахаром	200	0	0	5,99	23,98	0	0	0	0	3,65	0	0	0,02	0	0	420	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Печенье	40	3	3,92	29,76	166,8	0,03	0	4	1,4	11,6	0	8	0,84	0,02	0	9	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,74	30,84	157,02	0,07	0	0	1,02	14,1	0	7,8	0,72	0,02	0	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Всего завтрак	**500**	**31,14**	**35,89**	**69,91**	**727,73**	**0,21**	**0,47**	**98,03**	**3,4**	**216,58**	**23,62**	**46,89**	**5,15**	**0,76**	**31,22**		
	Обед																	
1	Салат Мозаика	60	1,73	4,43	6,11	71,16	0,05	4,22	0,01	1,73	22,34	0,76	15,12	0,57	0,06	3,76	94	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Борщ с капустой и картофелем, курами и сметаной	200	3,15	8,32	14,11	143,91	0,05	12,03	10,9	2,79	89,74	1,73	20,44	1,01	0,06	5	119	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Пельмени с маслом сливочным	240	22,89	36,59	48,86	616,29	0,33	0	36	1,27	35,85	22,85	25,07	1,77	0,17	1,08	504	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,12	0,12	22,92	93,24	0,01	3	0	0,06	5,4	0	2,7	0,72	0,01	0,6	451	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,02	0	0	0,34	4,7	0	2,6	0,24	0,01	0	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	100	0	10	1,24	0,01	4	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Всего обед	**760**	**31,63**	**50,48**	**122,04**	**1068,90**	**0,50**	**19,25**	**46,91**	**6,55**	**258,03**	**25,34**	**75,93**	**5,55**	**0,32**	**14,44**		
	Итого за день		**62,77**	**86,37**	**191,95**	**1796,63**	**0,71**	**19,72**	**144,94**	**9,95**	**474,61**	**48,96**	**122,82**	**10,70**	**1,08**	**45,66**		
	Среднее за 5 дней завтрак		**23,43**	**24,09**	**82,10**	**639,11**	**1,19**	**11,27**	**96,95**	**1,99**	**284,19**	**15,05**	**62,89**	**3,59**	**0,44**	**21,11**		
	Среднее за 5 дней обед		**30,23**	**34,49**	**109,02**	**867,35**	**0,39**	**27,98**	**108,98**	**6,74**	**357,33**	**19,58**	**97,02**	**197,80**	**0,32**	**45,10**		
	Среднее за 5 дней		**53,66**	**58,58**	**191,13**	**1506,46**	**1,58**	**39,25**	**205,93**	**8,73**	**641,52**	**34,62**	**159,91**	**201,39**	**0,77**	**66,22**		

День 6

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины				Минеральные вещества				В2, мг	I, мкг	№ по Сб рец	Сборник
			Б	Ж	У		В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг экв токоф	Са,мг	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг				
	Завтрак																	
1	Каша овсяная	200	4,17	9,63	20,79	186,54	0,1	0,34	32,65	0,39	81,72	1,75	33,22	0,8	0,1	7,02	196	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	4,39	4,04	16,42	119,6	2,42	0,72	18	0	165,38	3,6	32,8	1,74	0,16	18,8	418	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Творог ДП	50	9	4,5	1,5	84,5	0,02	0,25	25	0,1	82	9	11,5	0,2	0,14	0	ПП	ПП
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,74	30,84	157,02	0,07	0	0	1,02	14,1	0	7,8	0,72	0,02	0	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Всего завтрак	**510**	**22,06**	**19,91**	**69,55**	**547,66**	**2,61**	**1,31**	**75,65**	**1,51**	**343,2**	**14,35**	**85,32**	**3,46**	**0,42**	**25,82**		
	Обед																	
1	Огурцы консервированные/Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	3	0	0,06	13,8	0	8,4	0,36	0,01	1,8	36/37	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Щи из свежей капусты со сметаной и курами	200	3,12	4,32	6,74	78,34	0,05	15,77	10,9	1,02	122,58	1,73	17,96	0,68	0,06	3,66	157	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Печень по-строгановски	90	13,43	9,25	3,8	152,11	0,22	22,9	3900,5	0,78	322,95	13,01	15,98	4,74	1,49	11,06	284	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Пюре картофельное	150	3,28	4,95	21,99	145,57	0,16	12,96	16,88	0,17	47	0,7	32,64	1,19	0,14	8,84	354	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,13	0,01	22,4	90,22	0,01	5,6	0	0,03	6,26	0	1,68	0,15	0	0	450	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,02	0	0	0,34	4,7	0	2,6	0,24	0,01	0	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	100	0	10	1,24	0,01	4	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Всего обед	**760**	**24,18**	**19,61**	**85,99**	**617,08**	**0,51**	**60,23**	**3928,28**	**2,76**	**617,29**	**15,44**	**89,26**	**8,60**	**1,72**	**29,36**		
	Итого за день		**46,24**	**39,52**	**155,54**	**1164,74**	**3,12**	**61,54**	**4003,93**	**4,27**	**960,49**	**29,79**	**174,58**	**12,06**	**2,14**	**55,18**		

День 7

	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины				Минеральные вещества				В2, мг	I, мкг	№ по Сб рец	Сборник
			Б	Ж	У		В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг экв токоф	Са,мг	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг				
	Завтрак																	
1	Каша пшенная	200	5,75	5,07	27,53	178,77	0,14	0,46	17,4	0,11	101,89	2,29	35,63	0,91	0,11	8,37	199	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Ватрушка с творогом или Выпечка ПП	50	6,2	3,71	21,5	144,15	0,07	0,14	9,01	0,98	50,2	3,51	9,42	0,49	0,08	2,08	559	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	35,83	0	0,07	26	0,05	22	2,32	3,5	0,1	0,03	0	16	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,9	3,84	13,67	104,86	0,02	0,72	18	0	145,38	3,6	16,8	0,14	0,16	10,8	419	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,16	20,56	104,68	0,04	0	0	0,68	9,4	0	5,2	0,48	0,01	0	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Всего завтрак		**500**	**21,17**	**16,73**	**83,26**	**568,29**	**0,27**	**1,39**	**70,41**	**1,82**	**328,87**	**11,72**	**70,55**	**2,12**	**0,39**	**21,25**		
	Обед																	
1	Икра из кабачков	60	0,72	2,82	4,62	46,74	0,02	5,76	0	1,26	19,2	0	7,8	0,48	0,02	0	ПП	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Суп картофельный с консервами рыбными	200	8,17	4,12	11,35	115,21	0,09	7,48	6,4	1,42	95,06	6,69	37,76	0,98	0,1	3,89	134	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Тефтели мясные	90	13,69	16,66	13,15	257,31	0,07	0,9	5,4	2,64	13,72	11,73	18,18	2,05	0,11	4,91	306	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Изделия макаронные отварные	150	5,81	4,4	37,05	210,99	0,09	0	13,5	0,83	21,56	0,02	9,06	0,94	0,03	1,19	340	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Компот из плодов сухих	200	0,64	0,05	29,1	119,39	0	0,8	160	0	19	0	14,72	480,06	0,03	0	455	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,02	0	0	0,34	4,7	0	2,6	0,24	0,01	0	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	100	0	10	1,24	0,01	4	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Всего обед		**760**	**32,77**	**29,07**	**125,31**	**893,94**	**0,33**	**14,94**	**185,3**	**6,85**	**273,24**	**18,44**	**100,12**	**485,99**	**0,31**	**13,99**		
Итого за день			**53,94**	**45,8**	**208,57**	**1462,23**	**0,6**	**16,33**	**255,71**	**8,67**	**602,11**	**30,16**	**170,67**	**488,11**	**0,7**	**35,24**		

День 8

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины				Минеральные вещества				В2, мг	I, мкг	№ по Сб рец	Сборник
			Б	Ж	У		В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг экв токоф	Са,мг	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг				
	Завтрак																	
1	Каша гречневая молочная	200	7,13	9,46	25,36	215,12	0,12	0,86	36,6	0,23	180,89	4,35	64,25	1,66	0,24	14,53	191	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	35,83	0	0,07	26	0,05	22	2,32	3,5	0,1	0,03	0	16	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Фрукты свежие по сезонности	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	0	0,2	16	0	9	2,2	0,02	2	403	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Какао-напиток на молоке	200	3,97	3,8	9,1	86,5	0,02	0,6	15	0,01	126,24	3	31	0,99	0,14	9	415	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,74	30,84	157,02	0,07	0	0	1,02	14,1	0	7,8	0,72	0,02	0	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Всего завтрак		**570**	**18,32**	**18,35**	**75,1**	**538,87**	**0,24**	**11,53**	**77,6**	**1,51**	**359,23**	**9,67**	**115,55**	**5,67**	**0,45**	**25,53**		
	Обед																	
1	Салат из квашеной капусты/из свежей капусты	60	0	2	1	21,98	0	0	0	0,88	0,03	0	0	0	0	0	57/56	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на кур/б	200	4,3	4,5	15,65	120,28	0,19	5,2	0	1,96	29,04	0	30,48	1,57	0,06	3,44	132	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Котлета рыбная	90	18,59	3,8	14,91	168,17	0,11	1,04	11,25	2	362,61	16,34	33,52	0,77	0,09	135,97	256	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Картофель отварной, резаный	150	3,07	4,73	24,73	153,8	0,18	15,15	15	0,2	23,33	0,03	34,85	1,37	0,13	8,03	348	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Компот из плодов сухих	200	0,64	0,05	29,1	119,39	0	0,8	160	0	19	0	14,72	480,06	0,03	0	455	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,02	0	0	0,34	4,7	0	2,6	0,24	0,01	0	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	100	0	10	1,24	0,01	4	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Всего обед		**760**	**30,34**	**16,1**	**115,43**	**727,92**	**0,54**	**22,19**	**186,25**	**5,74**	**538,71**	**16,37**	**126,17**	**485,25**	**0,33**	**151,44**		
Итого за день			**48,66**	**34,45**	**190,53**	**1266,79**	**0,78**	**33,72**	**263,85**	**7,25**	**897,94**	**26,04**	**241,72**	**490,92**	**0,78**	**176,97**		

День 9

	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины				Минеральные вещества				В2, мг	I, мкг	№ по Сб рец	Сборник
			Б	Ж	У		В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг экв токоф	Са,мг	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг				
	Завтрак																	
1	Омлет	200	20,88	22,47	3,9	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	Чай	200	0	0	5,99	23,98	0	0	0	0	3,65	0	0	0,02	0	0	420	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Булочка с изюмом или Выпечка п/п	50	4,43	3,77	26,53	157,74	0,06	0,08	10,1	0,6	27,89	1,01	8,54	0,6	0,06	2,85	551	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,74	30,84	157,02	0,07	0	0	1,02	14,1	0	7,8	0,72	0,02	0	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Всего завтрак	**510**	**29,81**	**27,98**	**67,26**	**640,11**	**0,25**	**0,44**	**31,25**	**2,56**	**202,69**	**21,88**	**42,83**	**5,17**	**0,82**	**38,61**		
	Обед																	
1	Икра из кабачков	60	0,72	2,82	4,62	46,74	0,02	5,76	0	1,26	19,2	0	7,8	0,48	0,02	0	ПП	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Суп вермишелевый на кур/б	200	2,01	3,53	12,52	89,9	0,04	1,2	12	0,33	8,16	0,02	6,72	0,38	0,02	1,24	156	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Плов куриный	240	19,28	24,1	46,92	481,69	0,12	6,22	47,6	5,21	30,7	14,69	50,7	2,05	0,15	5,84	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	0	0,06	5,4	0	2,7	0,72	0,01	0,6	451	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,02	0	0	0,34	4,7	0	2,6	0,24	0,01	0	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	100	0	10	1,24	0,01	4	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Всего обед	**760**	**25,87**	**31,59**	**117,02**	**855,87**	**0,25**	**16,18**	**59,6**	**7,56**	**168,16**	**14,71**	**80,52**	**5,11**	**0,22**	**11,68**		
	Итого за день		**55,68**	**59,57**	**184,28**	**1495,98**	**0,5**	**16,62**	**90,85**	**10,12**	**370,85**	**36,59**	**123,35**	**10,28**	**1,04**	**50,29**		

День 10

	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины				Минеральные вещества				В2, мг	I, мкг	№ по Сб рец	Сборник
			Б	Ж	У		В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг экв токоф	Са,мг	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг				
	Завтрак																	
1	Каша рисовая	200	6,14	6,94	43,36	260,5	0,06	0,6	27	0,22	126,62	3,02	36,29	0,58	0,15	9,98	202	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,9	3,84	13,67	104,86	0,02	0,72	18	0	145,38	3,6	16,8	0,14	0,16	10,8	419	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Сыр (порциями)	30	6,96	8,85	0	107,49	0,01	0,21	78	0,15	66	6,96	10,5	0,3	0,09	0	16	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0	0	30	0,1	1,2	0,05	0	0,02	0,01	0,9	13	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,74	30,84	157,02	0,07	0	0	1,02	14,1	0	7,8	0,72	0,02	0	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Всего завтрак	**500**	**21,58**	**29,62**	**87,95**	**704,76**	**0,16**	**1,53**	**153**	**1,49**	**353,3**	**13,63**	**71,39**	**1,76**	**0,43**	**21,68**		
	Обед																	
1	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,31	2,18	1,82	28,12	0	2,07	0	0,97	7,65	0	4,55	0,29	0,01	1,45	82	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Рассольник ленинградский со сметаной на кур/б	200	1,94	2,76	13,68	87,31	0,09	7,41	3	1,05	36,18	0,11	20,95	0,78	0,06	4,09	122	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Пельмени с маслом сливочным	240	22,89	36,59	48,86	616,29	0,33	0	36	1,27	35,85	22,85	25,07	1,77	0,17	1,08	504	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Компот из зам. ягод	200	0,1	0,04	20,72	83,64	0	3	0	0,2	3,4	0	3	0,18	0	0	457	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,02	0	0	0,34	4,7	0	2,6	0,24	0,01	0	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	100	0	10	1,24	0,01	4	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Всего обед	**760**	**28,98**	**42,59**	**115,12**	**959,66**	**0,48**	**12,48**	**39**	**4,19**	**187,78**	**22,96**	**66,17**	**4,5**	**0,26**	**10,62**		
	Итого за день		**50,56**	**72,21**	**203,07**	**1664,42**	**0,64**	**14,01**	**192,00**	**5,68**	**541,08**	**36,59**	**137,56**	**6,26**	**0,69**	**32,30**		
	Среднее за 5 дней завтрак		**22,59**	**22,52**	**76,62**	**599,94**	**0,71**	**3,24**	**81,58**	**1,78**	**317,46**	**14,25**	**77,13**	**3,64**	**0,50**	**26,58**		
	Среднее за 5 дней обед		**28,43**	**27,79**	**111,77**	**810,89**	**0,42**	**25,20**	**879,69**	**5,42**	**357,04**	**17,58**	**92,45**	**197,89**	**0,57**	**43,42**		
	Среднее за 5 дней		**51,02**	**50,31**	**188,40**	**1410,83**	**1,13**	**28,44**	**961,27**	**7,20**	**674,49**	**31,83**	**169,58**	**201,53**	**1,07**	**70,00**		
	Итого за 10 дней завтрак		**23,01**	**23,30**	**79,36**	**619,53**	**0,95**	**7,26**	**89,27**	**1,88**	**300,82**	**14,65**	**70,01**	**3,61**	**0,47**	**23,85**		
	Итого за 10 дней обед		**29,33**	**31,14**	**110,40**	**839,12**	**0,41**	**26,59**	**494,33**	**6,08**	**357,18**	**18,58**	**94,73**	**197,85**	**0,45**	**44,26**		
	Итого за 10 дней		**52,34**	**54,45**	**189,76**	**1458,65**	**1,35**	**33,85**	**583,60**	**7,96**	**658,01**	**33,23**	**164,75**	**201,46**	**0,92**	**68,11**		

Варианты замены блюд при организации питания в общеобразовательных учреждениях*

Возрастная категория: 7-11 лет

День	Прием пищи (трех разовое питание)	Заменяемое блюдо		Варианты замены	
		Наименование	Выход	Наименование	Выход
1	Завтрак	Макароны с сыром	200	Оладьи с молоком сгущенным с сахаром	155
3	Завтрак	Пудинг из творога запеченный	150	Сырники из творога	150
4	Завтрак	Сыр (порциями)	10	Печенье	20
4	Завтрак	Булочка с изюмом или Выпечка п/п	50	Творог для детского питания	50
4	Полдник	Пельмени с маслом сливочным	240	Котлеты рубленые из птицы Изделия макаронные отварные Соус томатный	90 150 40
5	Полдник	Запеканка рисовая с творогом и изюмом	200	Оладьи с молоком сгущенным с сахаром	155
6	Обед	Тефтели мясные Изделия макаронные отварные	90 150	Пельмени с маслом сливочным	240
6	Полдник	Рагу из мяса птицы(курица)	200	Запеканка картофельная с мясом	200
7	Обед	Печень по-строгановски Пюре картофельное	90 150	Запеканка картофельная с печенью	240
7	Полдник	Запеканка со свежими плодами	200	Сырники из творога Соус ягодный	150 50
8	Обед	Пельмени с маслом сливочным	240	Котлеты рубленые из птицы Капуста тушеная	90 150
8	Полдник	Макароны с сыром	200	Оладьи с молоком сгущенным с сахаром	155
9	Завтрак	Чай	200	Чай с молоком	200
9	Завтрак	Булочка с изюмом или Выпечка п/п	50	Сыр	20
9	Завтрак			Масло сливочное	10
9	Обед	Плов куриный	240	Говядина тушенная с картофелем	240
9	Полдник	Биточки рубленые куриные Пюре картофельное	90 150	Запеканка картофельная с мясом	240

**Замены производятся по согласованию сторон*