СОГЛАСОВАНО:
Директор ГБОУ МО «Сергиево-Посадский физико-математический лицей»
_____ О.А. Макарова
24 января 2022

УТВЕРЖДЕНО:
организатор питания ИП Филин А.С.
_____ А.С. Филин
24 января 2022

Примерное 10 –дневное Меню для обучающихся 12-18 лет

(завтраки, обеды, полдники)

в общеобразовательных учреждениях

Сергиево-Посадского городского округа Московской области

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 приложение №8

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12-18 лет

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	I, мкг	№ по сборнику	Наименование сборника
							B 1, мг	C, мг	A, мкг	E мг, ток. экв.	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг				
		г	г	г	г	ккал												
День 1 (понедельник)																		
Завтрак																		
1	Макароны с сыром	200	15,09	13,64	48,96	378,98	0,13	0,22	95,20	1,24	85,54	7,44	22,39	1,45	0,13	1,40	226	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	4,39	4,04	16,42	119,60	2,42	0,72	18,00	0,00	165,38	3,60	32,80	1,74	0,16	18,80	418	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Фрукты свежие по сезонности	120	0,96	0,24	9,00	42,00	0,07	45,60	0,00	0,24	42,00	0,00	13,20	0,12	0,04	0,00	399	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Хлеб из муки пшеничной	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03	0,00	0,00	0,51	7,05	0,00	3,90	0,36	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за завтрак:	**550**	**22,69**	**18,79**	**89,80**	**619,09**	**2,66**	**46,54**	**113,20**	**1,99**	**299,97**	**11,04**	**72,29**	**3,67**	**0,33**	**20,20**		
Обед																		
1	Икра из кабачков\Помидор свежий	100	1,20	4,70	7,70	77,90	0,03	9,60	0,00	2,10	32,00	0,00	13,00	0,80	0,03	0,00	25	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Суп вермишелевый на кур\б	250	2,51	4,42	15,65	112,38	0,05	1,50	15,00	0,41	10,20	0,03	8,40	0,48	0,02	1,55	156	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Рагу из мяса птицы (курица)	280	31,17	28,75	35,06	523,67	0,30	19,87	85,18	2,98	65,36	26,28	69,52	3,78	0,32	15,95	334	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Компот из плодов сухих	200	0,64	0,05	29,10	119,39	0,00	0,80	160,00	0,00	19,00	0,00	14,72	480,06	0,03	0,00	455	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	0,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за обед:	**890**	**39,26**	**38,93**	**117,55**	**977,64**	**0,44**	**31,77**	**260,18**	**6,19**	**231,25**	**26,31**	**118,24**	**486,60**	**0,42**	**21,50**		
Полдник																		
1	Котлеты рубленые (говядина)	100	14,90	14,42	12,85	240,78	0,07	0,00	0,00	1,81	12,91	13,02	18,69	2,20	0,11	4,90	302	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Каша гречневая	180	7,59	6,43	34,23	225,17	0,26	0,00	16,20	0,53	12,62	0,03	119,76	4,02	0,13	3,53	341	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Салат из моркови с растительным маслом / Кукуруза конс.	50	0,61	2,05	3,24	33,82	0,03	2,35	0,00	1,07	12,69	0,00	17,86	0,33	0,03	2,35	58	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Напиток клубничный	200	0,01	0,04	12,83	51,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	476	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	0,00	5,20	0,48	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за полдник:	**570**	**26,10**	**24,10**	**83,72**	**656,20**	**0,40**	**2,35**	**16,20**	**4,09**	**47,99**	**13,05**	**161,51**	**7,06**	**0,28**	**10,78**		
	Итого за завтрак+обед:		***61,95***	***57,73***	***207,34***	***1596,73***	***3,10***	***78,32***	***373,38***	***8,19***	***531,22***	***37,35***	***190,53***	***490,27***	***0,75***	***41,71***		
	Итого за обед+полдник:		***65,36***	***63,04***	***201,26***	***1633,85***	***0,84***	***34,12***	***276,38***	***10,28***	***279,24***	***39,36***	***279,76***	***493,66***	***0,71***	***32,29***		

СанПиН 2.3/2.4 3590-20 приложение №8

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12-18 лет

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	I, мкг	№ по сборнику	Наименование сборника
		г	г	г	г	ккал	B 1, мг	C, мг	A, мкг	E мг, ток. экв.	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг				
День 2 (Вторник)																		
Завтрак																		
1	Каша пшенная	230	6,61	5,83	31,66	205,58	0,16	0,52	20,01	0,13	117,18	2,63	40,97	1,05	0,13	9,63	199	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	0,00	4,00	1,40	11,60	0,00	8,00	0,84	0,02	0,00	9	ПП
3	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	0,05	0,00	0,02	0,01	0,90	13	Для школ, Перевалова 2013
4	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	71,66	0,01	0,14	52,00	0,10	44,00	4,64	7,00	0,20	0,06	0,00	16	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Чай с молоком	200	2,40	2,56	9,75	71,66	0,02	0,48	12,00	0,00	100,45	2,40	11,20	0,10	0,10	7,20	378	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07	0,00	0,00	1,02	14,10	0,00	7,80	0,72	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за завтрак:	**560**	**21,23**	**28,20**	**102,10**	**747,61**	**0,28**	**1,14**	**118,01**	**2,75**	**288,52**	**9,72**	**74,97**	**2,93**	**0,34**	**17,73**		
Обед																		
1	Салат из свеклы с маслом раст.	100	0,52	3,63	3,03	46,87	0,01	3,44	0,00	1,62	12,74	0,00	7,58	0,48	0,01	2,41	82	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Щи из свеж капусты со сметаной и курами	250	3,90	5,41	8,42	97,92	0,07	19,71	13,63	1,28	153,23	2,17	22,45	0,85	0,07	4,58	157	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Биточки рубленые куриные	100	17,88	15,79	14,90	273,26	0,08	1,40	52,60	1,08	46,58	15,84	19,40	1,45	0,14	6,44	309	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Рис с овощами	180	4,06	5,01	42,74	232,30	0,06	1,80	16,20	0,35	13,80	0,03	34,28	0,74	0,04	2,39	360	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,12	0,12	22,92	93,24	0,01	3,00	0,00	0,06	5,40	0,00	2,70	0,72	0,01	0,60	451	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	0,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за обед:	**890**	**27,55**	**33,70**	**121,76**	**900,53**	**0,28**	**28,96**	**35,83**	**6,94**	**305,11**	**15,22**	**99,81**	**6,55**	**0,27**	**19,43**		
Полдник																		
1	Рыба, запеченная с картофелем, по-русски	200	20,65	12,12	25,72	294,48	0,21	10,13	55,40	3,22	374,84	17,39	57,08	1,54	0,23	114,03	249	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Огурцы консервированные без уксуса	100	0,80	0,10	1,70	10,90	0,02	5,00	0,00	0,10	23,00	0,00	14,00	0,60	0,02	3,00	36	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	0,00	4,00	0,42	0,01	0,00	9	ПП
4	Кисель ягодный (смородина)	200	0,17	0,06	14,08	57,56	0,00	16,00	0,00	0,11	10,62	0,00	4,96	0,23	0,01	0,16	430	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07	0,00	0,00	1,02	14,10	0,00	7,80	0,72	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за полдник:	**580**	**27,61**	**15,98**	**87,22**	**603,36**	**0,32**	**31,13**	**57,40**	**5,15**	**428,36**	**17,39**	**87,84**	**3,52**	**0,29**	**117,19**		
	Итого за завтрак+обед:		***48,77***	***61,90***	***223,86***	***1648,14***	***0,57***	***30,10***	***153,84***	***9,69***	***593,63***	***24,95***	***174,78***	***9,48***	***0,61***	***37,15***		
	Итого за обед+полдник:		***55,16***	***49,68***	***208,98***	***1503,89***	***0,60***	***60,09***	***93,23***	***12,10***	***733,47***	***32,62***	***187,64***	***10,07***	***0,55***	***136,62***		

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 приложение №8

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12-18 лет

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	I, мкг	№ по сборнику	Наименование сборника
		г	г	г	г	ккал	B 1, мг	C, мг	A, мкг	E мг, ток. экв.	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг				
	День 3 (среда)																	
	Завтрак																	
1	Пудинг из творога запеченный	200	33,64	20,57	31,55	445,87	0,28	0,85	100,01	0,69	375,39	31,36	42,80	1,13	0,51	3,51	241	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Соус вишневый	50	0,20	0,05	17,69	72,03	0,01	3,83	0,00	0,08	9,89	0,00	6,63	0,17	0,01	0,51	334	Для обучающихся во всех обр уч
3	Чай	200	0,00	0,00	5,99	23,98	0,00	0,00	0,00	0,00	3,65	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	420	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	0,00	9,00	2,20	0,02	2,00	403	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	0,05	0,00	0,02	0,01	0,90	13	Для школ, Перевалова 2013
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за завтрак:	**580**	**35,82**	**29,85**	**75,39**	**713,50**	**0,34**	**14,68**	**130,01**	**1,40**	**410,82**	**31,41**	**61,03**	**3,78**	**0,55**	**6,92**		
	Обед																	
1	Огурцы консерв/ Огурцы свежие	100	0,80	0,10	1,70	10,90	0,02	5,00	0,00	0,10	23,00	0,00	14,00	0,60	0,02	3,00	36\37	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на кур/б	250	5,37	5,63	19,56	150,35	0,23	6,50	0,00	2,45	36,30	0,00	38,10	1,96	0,08	4,30	132	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Бефстроганов из сердца гов. отварного	100	17,35	6,60	5,85	152,19	0,37	4,36	35,02	0,10	83,14	210,96	28,89	4,92	0,79	2,94	275	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Каша гречневая	180	7,59	6,43	34,23	225,17	0,26	0,00	16,20	0,53	12,62	0,03	119,76	4,02	0,13	3,53	341	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Компот из зам. ягод	200	0,10	0,04	20,72	83,64	0,00	3,00	0,00	0,20	3,40	0,00	3,00	0,18	0,00	0,00	457	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	0,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за обед:	**890**	**31,48**	**49,57**	**102,42**	**981,74**	**0,48**	**58,27**	**40,88**	**13,72**	**576,19**	**15,81**	**122,12**	**7,91**	**0,35**	**23,82**		
	Полдник																	
1	Говядина тушеная с картофелем	200	13,43	13,36	26,35	279,38	0,19	13,45	0,00	2,71	28,86	9,85	40,65	2,59	0,17	9,41	279	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Компот из ягод быстрозамороженных (клюква)	200	0,08	0,03	8,58	34,94	0,00	2,40	0,00	0,16	2,48	0,00	2,40	0,12	0,00	0,00	479	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Салат из свеклы с маслом раст.	100	0,52	3,63	3,03	46,87	0,01	3,44	0,00	1,62	12,74	0,00	7,58	0,48	0,01	2,41	82	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07	0,00	0,00	1,02	14,10	0,00	7,80	0,72	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за полдник:	**560**	**18,52**	**18,77**	**68,80**	**518,21**	**0,26**	**19,29**	**0,00**	**5,51**	**58,18**	**9,85**	**58,42**	**3,92**	**0,21**	**11,82**		
	Итого за завтрак+обед:		***67,31***	***79,42***	***177,81***	***1695,24***	***0,82***	***72,94***	***170,89***	***15,12***	***987,01***	***47,21***	***183,15***	***11,69***	***0,90***	***30,74***		
	Итого за обед+полдник:		***50,01***	***68,33***	***171,23***	***1499,94***	***0,74***	***77,56***	***40,88***	***19,22***	***634,37***	***25,66***	***180,54***	***11,83***	***0,56***	***35,64***		

СанПиН 2.3/2.4 3590-20 приложение №8

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12-18 лет

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	I, мкг	№ по сборнику	Наименование сборника
							B 1, мг	C, мг	A, мкг	E мг, ток. экв.	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг				
		г	г	г	г	ккал												
	День 4 (четверг)																	
	Завтрак																	
1	Каша рисовая	230	7,06	7,99	49,86	299,57	0,06	0,69	31,05	0,25	145,62	3,47	41,73	0,66	0,17	11,48	202	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	4,39	4,04	16,42	119,60	2,42	0,72	18,00	0,00	165,38	3,60	32,80	1,74	0,16	18,80	418	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	35,83	0,00	0,07	26,00	0,05	22,00	2,32	3,50	0,10	0,03	0,00	16	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Булочка с изюмом или Выпечка п/п	50	4,43	3,77	26,53	157,74	0,06	0,08	10,10	0,60	27,89	1,01	8,54	0,60	0,06	2,85	551	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07	0,00	0,00	1,02	14,10	0,00	7,80	0,72	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за завтрак:	**550**	**22,70**	**20,48**	**123,66**	**769,76**	**2,62**	**1,56**	**85,15**	**1,92**	**374,99**	**10,41**	**94,37**	**3,82**	**0,44**	**33,13**		
	Обед																	
1	Салат из квашеной капусты/ из свежей капусты	100	0,00	3,33	1,67	36,63	0,00	0,00	0,00	1,47	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	57	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,08	2,55	15,90	94,82	0,12	10,98	0,00	1,12	18,52	0,00	25,61	0,96	0,08	5,04	256/308	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Фрикадельки мясные	45	9,58	7,92	4,79	128,73	0,04	0,45	0,00	0,36	9,75	8,88	12,11	1,45	0,09	4,11	308	
4	Биточки рыбные	100	20,65	4,22	16,56	186,85	0,12	1,16	12,50	2,22	402,90	18,15	37,24	0,85	0,10	151,08	256	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Пюре картофельное	180	3,93	5,93	26,39	174,68	0,19	15,55	20,25	0,21	56,39	0,84	39,16	1,42	0,16	10,61	354	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Компот из плодов сухих	200	0,64	0,05	29,10	119,39	0,00	0,80	160,00	0,00	19,00	0,00	14,72	480,06	0,03	0,00	455	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
7	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
8	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	0,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за обед:	**935**	**40,62**	**25,01**	**124,45**	**885,41**	**0,54**	**28,93**	**192,76**	**6,07**	**611,31**	**27,87**	**141,44**	**486,23**	**0,49**	**174,85**		
	Полдник																	
3	Голубцы с соусом	280	21,47	42,78	30,40	592,55	0,15	43,77	40,88	10,27	408,79	15,81	54,42	3,69	0,23	12,52	297	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Напиток яблочный	200	0,06	0,06	7,37	30,19	0,00	1,40	0,00	0,03	2,42	0,00	1,26	0,33	0,00	0,28	481	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Хлеб из муки пшеничной	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03	0,00	0,00	0,51	7,05	0,00	3,90	0,36	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за полдник:	**510**	**29,01**	**43,61**	**79,79**	**827,71**	**0,42**	**1,40**	**42,00**	**2,02**	**51,29**	**26,66**	**34,40**	**2,75**	**0,21**	**1,54**		
	Итого за завтрак+обед:		***63,33***	***45,49***	***248,11***	***1655,18***	***3,17***	***30,49***	***277,90***	***7,99***	***986,30***	***38,27***	***235,81***	***490,06***	***0,92***	***207,98***		
	Итого за обед+полдник:		***69,63***	***68,63***	***204,24***	***1713,13***	***0,96***	***30,33***	***234,76***	***8,09***	***662,61***	***54,53***	***175,85***	***488,98***	***0,69***	***176,39***		

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 приложение №8

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12-18 лет

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	I, мкг	№ по сборнику	Наименование сборника
							B 1, мг	C, мг	A, мкг	E мг, ток. экв.	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг				
		г	г	г	г	ккал												
	День 5 (пятница)																	
	Завтрак																	
1	Омлет с сыром запеченный	200	23,64	30,23	3,32	379,93	0,11	0,47	94,03	0,98	187,23	23,62	31,09	3,57	0,72	31,22	231	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Зеленый горошек	50	1,55	0,10	3,25	20,10	0,06	5,00	0,00	0,10	78,00	0,00	10,50	0,35	0,03	2,50	22	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Чай	200	0,00	0,00	5,99	23,98	0,00	0,00	0,00	0,00	3,65	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	420	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	0,00	4,00	1,40	11,60	0,00	8,00	0,84	0,02	0,00	9	ТП
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07	0,00	0,00	1,02	14,10	0,00	7,80	0,72	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за завтрак:	**550**	**32,69**	**35,99**	**73,17**	**747,83**	**0,26**	**5,47**	**98,03**	**3,50**	**294,58**	**23,62**	**57,39**	**5,50**	**0,78**	**33,72**		
	Обед																	
1	Салат Мозайка	100	2,88	7,38	10,18	118,60	0,09	7,03	0,01	2,89	37,23	1,27	25,20	0,95	0,11	6,27	94	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Борщ с капустой и картофелем, курами и сметаной	250	3,94	10,40	17,64	179,89	0,06	15,04	13,63	3,49	112,18	2,17	25,55	1,26	0,07	6,25	119	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
1	Пельмени с маслом сливочным	280	26,70	42,69	57,01	719,01	0,38	0,00	42,00	1,48	41,82	26,66	29,24	2,06	0,19	1,26	504	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,12	0,12	22,92	93,24	0,01	3,00	0,00	0,06	5,40	0,00	2,70	0,72	0,01	0,60	451	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	0,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за обед:	**890**	**35,61**	**31,94**	**120,86**	**913,40**	**0,86**	**29,43**	**64,86**	**7,77**	**355,27**	**214,42**	**214,70**	**13,34**	**1,12**	**23,59**		
	Полдник																	
1	Запеканка рисовая с творогом и изюмом	200	13,13	9,65	71,54	425,55	0,14	0,22	37,11	0,49	140,24	8,68	43,34	1,56	0,20	4,18	205	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	0,05	0,00	0,02	0,01	0,90	13	Для школ. Перевалова 2013
3	Фрукты свежие по сезонности	100	0,80	0,20	7,50	35,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	0,00	11,00	0,10	0,03	0,00	399	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,13	0,01	22,40	90,22	0,01	5,60	0,00	0,03	6,26	0,00	1,68	0,15	0,00	0,00	450	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	0,00	5,20	0,48	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за полдник:	**550**	**17,14**	**19,27**	**122,08**	**730,34**	**0,25**	**43,82**	**67,11**	**1,50**	**192,10**	**8,73**	**61,22**	**2,31**	**0,25**	**5,08**		
	Итого за завтрак+обед:		***68,30***	***67,93***	***194,03***	***1661,23***	***1,12***	***34,89***	***162,89***	***11,27***	***649,85***	***238,04***	***272,08***	***18,84***	***1,90***	***57,31***		
	Итого за обед+полдник:		***52,75***	***51,22***	***242,94***	***1643,73***	***1,11***	***73,25***	***131,97***	***9,26***	***547,37***	***223,15***	***275,91***	***15,66***	***1,37***	***28,67***		
	Итого за завтрак+обед за 5 дней:		***309,67***	***312,47***	***1051,15***	***8256,50***	***8,77***	***246,75***	***1138,90***	***52,25***	***3748,02***	***385,82***	***1056,36***	***1020,33***	***5,09***	***374,88***		
	Итого за обед+полдник за 5 дней:		***292,91***	***300,89***	***1028,66***	***7994,54***	***4,25***	***275,35***	***777,21***	***58,96***	***2857,06***	***375,30***	***1099,70***	***1020,20***	***3,88***	***409,60***		

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 приложение №8

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 12-18 лет

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	I, мкг	№ по сборнику	Наименование сборника
							B 1, мг	C, мг	A, мкг	E мг, ток. экв.	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг				
		г	г	г	г	ккал												
День 6 (понедельник)																		
Завтрак																		
1	Каша овсяная	230	4,80	11,08	23,91	214,52	0,11	0,39	37,54	0,45	93,98	2,01	38,21	0,93	0,12	8,07	196	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	4,39	4,04	16,42	119,60	2,42	0,72	18,00	0,00	165,38	3,60	32,80	1,74	0,16	18,80	418	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Творог для детского питания	50	9,00	4,50	1,50	84,50	0,02	0,25	25,00	0,10	82,00	9,00	11,50	0,20	0,14	0,00	ТП	ТП
4	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	0,00	4,00	0,42	0,01	0,00	9	ТП
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07	0,00	0,00	1,02	14,10	0,00	7,80	0,72	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за завтрак:	**560**	**24,19**	**23,32**	**87,54**	**659,04**	**2,64**	**1,36**	**82,54**	**2,27**	**361,26**	**14,61**	**94,31**	**4,00**	**0,44**	**26,87**		
Обед																		
1	Огурцы консерв/ Огурцы свежие	100	0,80	0,10	1,70	10,90	0,02	5,00	0,00	0,10	23,00	0,00	14,00	0,60	0,02	3,00	36\37	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Щи из свеж капусты со сметаной и курами	250	3,90	5,41	8,42	97,92	0,07	19,71	13,63	1,28	153,23	2,17	22,45	0,85	0,07	4,58	157	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Печень по-строгановски	100	14,92	10,27	4,22	169,01	0,24	25,45	4333,89	0,86	358,83	14,45	17,75	5,26	1,66	12,29	284	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Пюре картофельное	180	3,93	5,93	26,39	174,68	0,19	15,55	20,25	0,21	56,39	0,84	39,16	1,42	0,16	10,61	354	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,13	0,01	22,40	90,22	0,01	5,60	0,00	0,03	6,26	0,00	1,68	0,15	0,00	0,00	450	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	0,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за обед:	**890**	**27,41**	**22,75**	**93,17**	**687,03**	**0,59**	**71,31**	**4367,76**	**3,18**	**702,41**	**17,46**	**107,65**	**9,77**	**1,94**	**34,47**		
Полдник																		
1	Запеканка со свежими плодами	240	11,00	16,71	57,46	424,23	0,26	4,44	55,21	0,42	175,47	4,03	62,92	2,65	0,20	15,45	208	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Булочка "Любимая"	50	4,41	3,76	24,36	148,98	0,06	0,08	10,11	0,59	26,18	1,02	7,56	0,53	0,06	2,88	544	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Напиток клубничный	200	0,01	0,04	12,83	51,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	476	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07	0,00	0,00	1,02	14,10	0,00	7,80	0,72	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за полдник:	**550**	**19,92**	**22,26**	**125,50**	**781,98**	**0,39**	**4,52**	**65,31**	**2,02**	**216,11**	**5,05**	**78,28**	**3,93**	**0,28**	**18,33**		
	Итого за завтрак+обед:		***51,60***	***46,06***	***180,71***	***1346,07***	***3,23***	***72,67***	***4450,31***	***5,45***	***1063,67***	***32,07***	***201,95***	***13,77***	***2,37***	***61,35***		
	Итого за обед+полдник:		***47,33***	***45,00***	***218,67***	***1469,01***	***0,98***	***75,82***	***4433,08***	***5,20***	***918,52***	***22,51***	***185,92***	***13,70***	***2,21***	***52,80***		

СанПиН 2.3/2.4 3590-20 приложение №8

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12-18 лет

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	I, мкг	№ по сборнику	Наименование сборника
		г	г	г	г	ккал	B 1, мг	C, мг	A, мкг	E мг, ток. экв.	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг				
День 7 (вторник)																		
Завтрак																		
1	Каша пшенная	230	6,61	5,83	31,66	205,58	0,16	0,52	20,01	0,13	117,18	2,63	40,97	1,05	0,13	9,63	199	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Ватрушка с творогом или Выпечка п/п	50	6,20	3,71	21,50	144,15	0,07	0,14	9,01	0,98	50,20	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	0,00	35,83	0,00	0,07	26,00	0,05	22,00	2,32	3,50	0,10	0,03	0,00	16	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,90	3,84	13,67	104,86	0,02	0,72	18,00	0,00	145,38	3,60	16,80	0,14	0,16	10,80	419	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07	0,00	0,00	1,02	14,10	0,00	7,80	0,72	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за завтрак:	**550**	**23,53**	**18,07**	**97,67**	**647,44**	**0,33**	**1,45**	**73,02**	**2,17**	**348,85**	**12,06**	**78,50**	**2,49**	**0,42**	**22,51**		
Обед																		
1	Икра из кабачков	100	1,20	4,70	7,70	77,90	0,03	9,60	0,00	2,10	32,00	0,00	13,00	0,80	0,03	0,00		Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Суп картофельный с консервами рыбными	250	10,22	5,15	14,19	144,01	0,12	9,35	8,00	1,78	118,83	8,36	47,20	1,23	0,13	4,87	134	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Тефтели мясные	100	15,22	18,51	14,61	285,90	0,08	1,00	6,00	2,94	15,24	13,03	20,20	2,27	0,12	5,46	306	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Макаронные изделия отварные	180	6,97	5,27	44,46	253,19	0,11	0,00	16,20	1,00	25,87	0,03	10,87	1,12	0,03	1,43	340	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Компот из плодов сухих	200	0,64	0,05	29,10	119,39	0,00	0,80	160,00	0,00	19,00	0,00	14,72	480,06	0,03	0,00	455	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	0,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за обед:	**890**	**37,98**	**34,71**	**140,10**	**1024,69**	**0,40**	**20,75**	**190,20**	**8,51**	**315,63**	**21,42**	**118,59**	**486,97**	**0,36**	**15,75**		
Полдник																		
1	Рагу из мяса птицы (курица)	200	22,27	20,54	25,04	374,05	0,21	14,19	60,84	2,13	46,68	18,77	49,66	2,70	0,23	11,40	334	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Огурцы консерв/ Огурцы свежие	100	0,80	0,10	1,70	10,90	0,02	5,00	0,00	0,10	23,00	0,00	14,00	0,60	0,02	3,00	36\37	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Напиток вишневый	200	0,10	0,02	9,26	37,66	0,00	1,80	0,00	0,04	4,68	0,00	3,12	0,08	0,00	0,24	474	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Хлеб из муки пшеничной	50	3,75	1,45	25,70	130,85	0,06	0,00	0,00	0,85	11,75	0,00	6,50	0,60	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за полдник:	**550**	**26,91**	**22,11**	**61,70**	**553,46**	**0,29**	**20,99**	**60,84**	**3,12**	**86,11**	**18,77**	**73,28**	**3,99**	**0,27**	**14,64**		
	Итого за завтрак+обед:		***61,51***	***52,78***	***237,77***	***1672,13***	***0,73***	***22,20***	***263,22***	***10,69***	***664,48***	***33,48***	***197,09***	***489,46***	***0,77***	***38,26***		
	Итого за обед+полдник:		***64,90***	***56,82***	***201,80***	***1578,15***	***0,69***	***41,74***	***251,04***	***11,63***	***401,74***	***40,19***	***191,87***	***490,95***	***0,63***	***30,39***		

СанПиН 2.3/2.4 3590-20 приложение №8

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12-18 лет

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	I, мкг	№ по сборнику	Наименование сборника
							B 1, мг	C, мг	A, мкг	E мг, ток. экв.	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг				
		г	г	г	г	ккал												
	День 8 (среда)																	
	Завтрак																	
1	Каша гречневая молочная	230	8,20	10,88	29,17	247,38	0,14	0,99	42,09	0,26	208,03	5,00	73,89	1,91	0,27	16,71	191	Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016
2	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	35,83	0,00	0,07	26,00	0,05	22,00	2,32	3,50	0,10	0,03	0,00	16	Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016
3	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	0,00	9,00	2,20	0,02	2,00	403	Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016
4	Какао-напиток на молоке	200	3,97	3,80	9,10	86,50	0,02	0,60	15,00	0,01	126,24	3,00	31,00	0,99	0,14	9,00	415	Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07	0,00	0,00	1,02	14,10	0,00	7,80	0,72	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016
	Итого за завтрак:	**600**	**19,39**	**19,77**	**78,91**	**571,14**	**0,27**	**11,66**	**83,09**	**1,54**	**386,37**	**10,32**	**125,19**	**5,92**	**0,48**	**27,71**		
	Обед																	
1	Салат из квашеной капусты/ из свежей капусты	100	0,00	3,33	1,67	36,63	0,00	0,00	0,00	1,47	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	57	Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016
2	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на кур/б	250	5,37	5,63	19,56	150,35	0,23	6,50	0,00	2,45	36,30	0,00	38,10	1,96	0,08	4,30	132	Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016
3	Котлета рыбная	100	20,65	4,22	16,56	186,85	0,12	1,16	12,50	2,22	402,90	18,15	37,24	0,85	0,10	151,08	256	Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016
4	Картофель отварной, резаный	180	3,68	5,68	29,68	184,56	0,22	18,18	18,00	0,24	27,99	0,03	41,81	1,65	0,15	9,63	348	Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016
5	Компот из плодов сухих	200	0,64	0,05	29,10	119,39	0,00	0,80	160,00	0,00	19,00	0,00	14,72	480,06	0,03	0,00	455	Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	0,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016
	Итого за обед:	**890**	**34,09**	**19,92**	**126,61**	**822,08**	**0,65**	**26,64**	**190,50**	**7,08**	**590,94**	**18,18**	**144,47**	**486,00**	**0,39**	**169,01**		
	Полдник																	
1	Суфле творожное запеченное	150	22,86	14,75	23,12	316,65	0,19	0,71	66,02	0,49	258,17	21,72	31,90	0,99	0,40	6,13	242	Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016
2	Соус вишневый	50	0,20	0,05	17,69	72,03	0,01	3,83	0,00	0,08	9,89	0,00	6,63	0,17	0,01	0,51	334	Для обучающихся во всех обр уч Могильный 2011
3	Фрукты свежие по сезонности	100	0,80	0,20	7,50	35,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	0,00	11,00	0,10	0,03	0,00	399	Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016
4	Напиток из плодов сухих (изюм)	200	0,37	0,08	18,52	76,27	0,02	0,00	0,08	0,08	13,04	0,00	6,72	0,50	0,01	0,00	475	Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	50	3,75	1,45	25,70	130,85	0,06	0,00	0,00	0,85	11,75	0,00	6,50	0,60	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016
	Итого за полдник:	**550**	**27,99**	**16,53**	**92,53**	**630,80**	**0,34**	**42,53**	**66,10**	**1,69**	**327,85**	**21,72**	**62,75**	**2,37**	**0,46**	**6,64**		
	Итого за завтрак+обед:		***53,48***	***39,69***	***205,52***	***1393,21***	***0,91***	***38,30***	***273,59***	***8,62***	***977,30***	***28,50***	***269,66***	***491,92***	***0,86***	***196,72***		
	Итого за обед+полдник:		***62,07***	***36,45***	***219,14***	***1452,87***	***0,98***	***69,17***	***256,60***	***8,77***	***918,79***	***39,90***	***207,22***	***488,37***	***0,85***	***175,65***		

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 приложение №8

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12-18 лет

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	I, мкг	№ по сборнику	Наименование сборника
		г	г	г	г	ккал	B 1, мг	C, мг	A, мкг	E мг, ток. экв.	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг				
	День 9 (четверг)																	
	Завтрак																	
1	Омлет	200	20,88	22,47	3,90	301,37	0,12	0,36	21,15	0,94	157,05	20,87	26,49	3,83	0,74	35,76	232	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Зеленый горошек	50	1,55	0,10	3,25	20,10	0,06	5,00	0,00	0,10	78,00	0,00	10,50	0,35	0,03	2,50	22	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2017
3	Чай	200	0,00	0,00	5,99	23,98	0,00	0,00	0,00	0,00	3,65	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	420	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Булочка с изюмом или Выпечка п/п	50	4,43	3,77	26,53	157,74	0,06	0,08	10,10	0,60	27,89	1,01	8,54	0,60	0,06	2,85	551	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07	0,00	0,00	1,02	14,10	0,00	7,80	0,72	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за завтрак:	**560**	**31,36**	**28,08**	**70,52**	**660,20**	**0,30**	**5,44**	**31,25**	**2,66**	**280,69**	**21,88**	**53,33**	**5,52**	**0,84**	**41,11**		
	Обед																	
1	Икра из кабачков	100	1,20	4,70	7,70	77,90	0,03	9,60	0,00	2,10	32,00	0,00	13,00	0,80	0,03	0,00		Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Суп вермишелевый на кур\б	250	2,51	4,42	15,65	112,38	0,05	1,50	15,00	0,41	10,20	0,03	8,40	0,48	0,02	1,55	156	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Плов куриный	280	22,50	28,11	54,74	561,97	0,14	7,26	55,53	6,08	35,82	17,14	59,15	2,39	0,17	6,81	331	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,12	0,12	22,92	93,24	0,01	3,00	0,00	0,06	5,40	0,00	2,70	0,72	0,01	0,60	451	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	0,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за обед:	**890**	**30,07**	**38,37**	**131,05**	**989,78**	**0,29**	**21,36**	**70,53**	**9,35**	**188,12**	**17,16**	**95,85**	**5,87**	**0,25**	**12,96**		
	Полдник																	
1	Тефтели мясные	100	15,22	18,51	14,61	285,90	0,08	1,00	6,00	2,94	15,24	13,03	20,20	2,27	0,12	5,46	306	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Пюре картофельное	180	3,93	5,93	26,39	174,68	0,19	15,55	20,25	0,21	56,39	0,84	39,16	1,42	0,16	10,61	354	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Кукуруза консервированная	50	5,15	2,45	30,00	162,65	0,19	0,00	0,00	0,65	50,00	0,00	52,00	1,85	0,07	2,60	29	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Компот из плодов сушеных	200	0,48	0,04	14,83	61,57	0,00	0,60	120,00	0,00	14,04	0,00	11,04	360,02	0,02	0,00	638	общеобразовательных школах Хлебпродинформ, 2004
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	0,00	18	Для обуч образовательныхорганизаций Кучма, 2016
	Итого за полдник:	**550**	**28,94**	**24,79**	**96,40**	**724,50**	**0,49**	**17,55**	**192,85**	**2,27**	**171,71**	**16,68**	**124,21**	**364,99**	**0,41**	**19,64**		
	Итого за завтрак+обед:		***61,43***	***66,44***	***201,57***	***1649,99***	***0,59***	***26,79***	***101,78***	***12,01***	***468,81***	***39,04***	***149,18***	***11,39***	***1,09***	***54,07***		
	Итого за обед+полдник:		***59,01***	***63,16***	***227,45***	***1714,28***	***0,78***	***38,91***	***263,38***	***11,62***	***359,83***	***33,84***	***220,06***	***370,86***	***0,66***	***32,60***		

СанПиН 2.3/2.4 3590-20 приложение №8

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 12-18 лет

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	I, мкг	№ по сборнику	Наименование сборника
		г	г	г	г	ккал	B 1, мг	C, мг	A, мкг	E мг, ток. экв.	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг				
День 10 (пятница)																		
Завтрак																		
1	Каша рисовая	230	7,06	7,99	49,86	299,57	0,06	0,69	31,05	0,25	145,62	3,47	41,73	0,66	0,17	11,48	202	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,90	3,84	13,67	104,86	0,02	0,72	18,00	0,00	145,38	3,60	16,80	0,14	0,16	10,80	419	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Сыр (порциями)	30	6,96	8,85	0,00	107,49	0,01	0,21	78,00	0,15	66,00	6,96	10,50	0,30	0,09	0,00	16	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	0,05	0,00	0,02	0,01	0,90	13	Для школ. Перевалова 2013
5	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	0,00	4,00	0,42	0,01	0,00	9	ТТ
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07	0,00	0,00	1,02	14,10	0,00	7,80	0,72	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за завтрак:	**550**	**24,00**	**32,63**	**109,33**	**827,23**	**0,18**	**1,62**	**159,05**	**2,22**	**378,10**	**14,08**	**80,83**	**2,26**	**0,46**	**23,18**		
Обед																		
1	Салат из свеклы с маслом раст.	100	0,52	3,63	3,03	46,87	0,01	3,44	0,00	1,62	12,74	0,00	7,58	0,48	0,01	2,41	82	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Рассольник ленинградский со сметаной на кур.\б	250	2,42	3,45	17,10	109,14	0,11	9,27	3,75	1,31	45,23	0,14	26,19	0,97	0,08	5,11	122	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Пельмени с маслом сливочным	280	26,70	42,69	57,01	719,01	0,38	0,00	42,00	1,48	41,82	26,66	29,24	2,06	0,19	1,26	504	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Компот из зам. ягод	200	0,10	0,04	20,72	83,64	0,00	3,00	0,00	0,20	3,40	0,00	3,00	0,18	0,00	0,00	457	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	0,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за обед:	**890**	**33,48**	**50,83**	**127,90**	**1102,95**	**0,57**	**15,71**	**45,75**	**5,31**	**207,89**	**26,80**	**78,61**	**5,17**	**0,31**	**12,78**		
Полдник																		
1	Макароны с сыром	200	15,09	13,64	48,96	378,98	0,13	0,22	95,20	1,24	85,54	7,44	22,39	1,45	0,13	1,40	226	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	0,00	9,00	2,20	0,02	2,00	403	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	20,20	90,60	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	0,00	8,00	2,80	0,02	0,00	484	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Хлеб из муки пшеничной	50	3,75	1,45	25,70	130,85	0,06	0,00	0,00	0,85	11,75	0,00	6,50	0,60	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за полдник:	**550**	**21,24**	**15,69**	**104,66**	**644,83**	**0,24**	**14,22**	**95,20**	**2,49**	**127,29**	**7,44**	**45,89**	**7,05**	**0,18**	**3,40**		
	Итого за завтрак+обед:		***57,48***	***83,46***	***237,23***	***1930,18***	***0,75***	***17,33***	***204,80***	***7,53***	***585,99***	***40,88***	***159,44***	***7,43***	***0,77***	***35,96***		
	Итого за обед+полдник:		***54,72***	***66,52***	***232,56***	***1747,78***	***0,80***	***29,93***	***140,95***	***7,80***	***335,18***	***34,24***	***124,50***	***12,22***	***0,49***	***16,18***		
	Итого за завтрак+обед за 5 дней:		***285,51***	***288,43***	***1062,80***	***7991,58***	***6,21***	***177,30***	***5293,70***	***44,29***	***3760,25***	***173,97***	***977,32***	***1013,98***	***5,87***	***386,35***		
	Итого за обед+полдник за 5 дней:		***288,03***	***267,95***	***1099,62***	***7962,09***	***4,23***	***255,57***	***5345,05***	***45,03***	***2934,05***	***170,69***	***929,57***	***1376,11***	***4,83***	***307,62***		
	Итого за завтрак+обед за 10 дней:		***595,18***	***600,90***	***2113,95***	***16248,08***	***14,98***	***424,05***	***6432,59***	***96,55***	***7508,26***	***559,80***	***2033,68***	***2034,31***	***10,96***	***761,24***		
	Итого за обед+полдник за 10 дней:		***580,94***	***568,84***	***2128,27***	***15956,63***	***8,48***	***530,93***	***6122,26***	***103,99***	***5791,11***	***545,99***	***2029,28***	***2396,30***	***8,72***	***717,22***		