

УТВЕРЖДЕНО

« ____ » _____ 2025г.



Генеральный директор
Капитания «Доброе кафе»
Гуторова М.С.

СОГЛАСОВАНО

« ____ » _____ 2025г.

Директор МБОУ СОШ

Примерное 10-ти дневное меню для обучающихся 1-4 классов и 5-11 классов в
государственных
общеобразовательных учреждениях Московской области

**Примерное 10-дневное меню для организации питания обучающихся
1-4 классов и 5-11 классов в государственных образовательных учреждениях в г.Одинцово.**

Примерное 10-дневное меню для организации питания обучающихся 1-4 классов и 5-11 классов в государственных образовательных учреждениях г.Одинцово. В части организации питания обучающихся 1-4 классов.

Питомельник 1-4 класс

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	I, мкг	№ по сборник у	Наименование сборника
	г	г	г	г		ккал	B 1, мг	C, мг	A, мкг	E мг, токс. экв.	Ca, мг	P, мг	Mg, мг				
День 1 (понедельник)																	
ЗАВТРАК																	
Мюсли с сыром	170	9,78	5,70	41,21	276,00	0,01	0,27	113,05	0,00	364,85	311,95	52,96	2,48	0,58	0,00	226	Для обучающихся образовательных организаций Кучма, 2016
Горячий шоколад	200	5,70	5,47	17,00	140,00	0,05	1,10	0,04	0,00	110,00	73,00	11,00	0,02	0,06	0,00	767	СБ Одинцово, Тухельяна, Москва, 2022
Фрукты свежие по сезону	100	0,80	0,40	8,10	47,00	0,03	0,10	0,00	0,20	35,00	0,00	11,00	0,10	0,03	0,00	397	Для обучающихся образовательных организаций Кучма, 2016
Масло сливочное	10	0,08	7,20	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,00	1,20	0,05	0,00	0,02	0,01	0,00	13	Для обучающихся образовательных организаций Кучма, 2016
Хлеб из муки пшеничной	20	2,00	0,90	10,20	54,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,80	0,24	0,01	2,00	18	Для обучающихся образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за завтрак:	500	18,36	19,67	76,59	592,69	0,11	14,37	143,09	1,24	515,75	385,00	77,76	2,86	0,69	2,90		
ОБЕД																	
Салат из помидоров с укропом и крапавкой	60	0,58	8,10	2,10	62,69	0,02	0,30	0,00	0,27	1,10	0,00	0,66	0,06	0,02	0,00	79,25	Для обучающихся образовательных организаций Кучма, 2016
Суп с лапшой	200	5,77	7,90	10,40	109,00	0,07	4,00	0,03	1,90	13,00	26,00	10,00	0,38	0,02	0,70	280	СБ Одинцово, Тухельяна, Москва, 2022
Зап. из мяса птицы (курица)	180	17,40	5,92	16,80	202,00	0,00	1,01	0,00	0,16	54,41	104,04	41,85	1,61	0,13	2,57	334	Для обучающихся образовательных организаций Кучма, 2016
Компот из плодов смородины	200	0,40	0,04	26,00	84,00	0,00	0,80	160,00	0,00	45,00	0,00	5,00	0,03	0,03	0,00	820	СБ Одинцово, Тухельяна, Москва, 2022
Хлеб из муки пшеничной	40	4,00	1,80	20,40	109,60	0,04	0,00	0,00	0,68	14,55	0,00	8,40	2,22	0,02	0,00	18	Для обучающихся образовательных организаций Кучма, 2016
Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,00	1,80	17,00	103,60	0,03	0,00	0,00	0,64	11,60	0,00	5,60	1,48	0,01	4,00	19	Для обучающихся образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за обед:	720	25,15	24,76	91,90	670,89	0,20	15,11	160,03	3,87	139,66	130,04	71,51	5,78	0,22	7,27		
ПОЛДНИК																	
Хлеб из говядины	100	15,79	11,96	1,12	208,00	0,07	1,23	0,00	0,47	9,88	0,35	22,56	0,07	0,14	4,60	282	Для обучающихся образовательных организаций Кучма, 2016
Каша гречневая	150	9,30	5,00	40,54	182,00	0,31	0,00	13,50	0,14	3,68	0,95	142,00	4,76	0,14	1,90	200	Для обучающихся образовательных организаций Кучма, 2016
Салат из помидор с рыб. маслом и кукуруз. консервированная	50	0,50	6,00	1,71		0,03	1,17	0,50	0,53	7,93	12,20	9,30	0,40	0,02	0,00		Для обучающихся образовательных организаций Кучма, 2016
Напиток из банана	180	0,01	0,00	14,37	54,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	2,00	0,02	0,00	0,00	73,58	
Хлеб из муки пшеничной	40	4,00	1,80	20,40	109,60	0,04	0,00	0,00	0,68	9,70	0,00	5,60	1,48	0,01	0,00	18	Для обучающихся образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за полдник:	520	28,8	24,76	78,14	553,82	0,4522	2,4	14	2,08	31,55	13,498	181,26	6,726	0,307	6,5		
Итого за завтрак-обед:		43,51	44,43	168,49	1263,58	0,31	29,48	303,12	5,11	655,41	515,04	149,27	8,64	0,91	10,17		
Итого за обед-полдник:		53,95	49,52	170,04	1224,71	0,65	17,51	174,03	5,95	171,21	143,54	252,77	12,51	0,53	13,77		

Вводятся 1-4 пункта

Наименование	Витамин	Белок	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества				В2, мг	А, мкг	№ по сборнику	Наименование сборника
	г	г	г	г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг, 100г, жид	С4, мг	Р, мг	Mg, мг	Ca, мг				
Доп. 2 (порошок)																	
ЗАВТРАК																	
Капуста белокочанная с капустой	2,8	7,34	5,38	70,24	74,40	0,04	2,75	54,30	4,3	65,45	2,75	34,41	1,00	0,18	8,37	198	Доп. 2 (порошок) (порошок) № 20, 6
Хлеб из сушеных	0	0,18	7,2	0,38	70,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3	Доп. 2 (порошок) (порошок) № 20, 6
Фрукты свежие (по рецепту) (по рецепту)	0,00	0,00	0,00	7,40	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	199	Доп. 2 (порошок) (порошок) № 20, 6
Пюре из овощей	0,8	5,70	5,47	0,38	47,00	0,02	2,02	0,75	0,00	7,24	0,07	0,38	0,20	0,20	7,20	200	Доп. 2 (порошок) (порошок) № 20, 6
Хлеб из муки (порошок)	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	201	Доп. 2 (порошок) (порошок) № 20, 6
Итого за завтрак	510	17,92	19,75	77,33	142,39	0,17	31,96	236,65	2,59	232,98	326,65	59,69	4,26	0,27	16,47		
ОБЕД																	
Суп из картофеля с капустой, свеклой, морковью	60	0,72	4,25	5,79	62,04	0,03	2,82	922,80	0,10	12,08	24,38	7,54	0,45	0,31	0,39	39	Доп. 2 (порошок) (порошок) № 20, 6
Пюре из картофеля, капусты, свеклы, моркови	2,00	2,50	3,77	6,44	87,04	0,04	1,34	0,00	0,00	39,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	202	Доп. 2 (порошок) (порошок) № 20, 6
Суп из картофеля с капустой, свеклой, морковью	60	0,72	4,25	5,79	62,04	0,03	2,82	922,80	0,10	12,08	24,38	7,54	0,45	0,31	0,39	39	Доп. 2 (порошок) (порошок) № 20, 6
Пюре из картофеля с капустой, свеклой, моркови	2,00	2,50	3,77	6,44	87,04	0,04	1,34	0,00	0,00	39,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	203	Доп. 2 (порошок) (порошок) № 20, 6
Хлеб из муки (порошок)	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	204	Доп. 2 (порошок) (порошок) № 20, 6
Хлеб из муки (порошок)	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	205	Доп. 2 (порошок) (порошок) № 20, 6
Хлеб из муки (порошок)	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	206	Доп. 2 (порошок) (порошок) № 20, 6
Итого за обед	740	24,35	26,97	107,64	798,09	0,26	43,42	928,27	0,3195	95,92	311,2	89,3	6,87	0,55	6,09		
ПОЛДНИК																	
Пюре из картофеля с капустой, свеклой, морковью	60	0,72	4,25	5,79	62,04	0,03	2,82	922,80	0,10	12,08	24,38	7,54	0,45	0,31	0,39	39	Доп. 2 (порошок) (порошок) № 20, 6
Пюре из картофеля с капустой, свеклой, морковью	2,00	2,50	3,77	6,44	87,04	0,04	1,34	0,00	0,00	39,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	207	Доп. 2 (порошок) (порошок) № 20, 6
Пюре из картофеля с капустой, свеклой, морковью	2,00	2,50	3,77	6,44	87,04	0,04	1,34	0,00	0,00	39,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	208	Доп. 2 (порошок) (порошок) № 20, 6
Хлеб из муки (порошок)	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	209	Доп. 2 (порошок) (порошок) № 20, 6
Хлеб из муки (порошок)	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	210	Доп. 2 (порошок) (порошок) № 20, 6
Итого за полдник	500	21,01	9,84	77,028	488,77	0,338	12,29	1,00	0,002	155,75	263,05	51,51	4,86	0,1744	41,20		
Итого за обед+полдник	42,37	46,72	179,97	1250,38	6,44	64,73	1164,92	9,92	229,96	617,85	148,99	11,13	0,82	22,36			
Итого за обед+полдник	45,66	36,81	184,67	1266,86	0,60	54,73	929,94	8,22	251,65	573,25	149,81	11,73	0,92	47,29			

Среды 1-4 класс

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	I, мкг	№ по сборнику	Наименование сборника
	г	г	г	г	ккал	В, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг, токс.	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг				
Дети 3 (среды)																	
ЗАВТРАК																	
Пудинг из творога ванильный	730	11,00	7,52	23,20	328,00	0,06	0,88	0,21	0,17	165,15	267,45	3,86	0,71	0,10	2,63	251	Для обучающихся организаций Кузнецкого, 2016
Суп овощной с морковью	36	3,6	2,55	16,55	96,00	0,02	0,36	13,20	0,60	92,10	67,50	10,20	0,60	0,12	0,20	371	Для обучающихся организаций Кузнецкого, 2016
Чай с сахаром	180	0,20	0,60	9,05	36,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,22	8,24	4,44	0,85	0,01	0,00	420	Для обучающихся организаций Кузнецкого, 2016
Фрукты свежие по сезонности	100	0,80	0,40	8,10	35,00	0,03	10,00	0,06	0,20	35,60	0,00	11,00	0,10	0,03	0,00	740	СБ Олимпиада, Тульская, Москва, 2022
Молоко сладкое	10	0,08	0,20	0,08	72,80	0,00	0,08	3,00	0,10	1,20	0,05	0,00	0,02	0,01	0,00	13	Для обучающихся организаций Кузнецкого, 2016
Хлеб из муки пшеничной	40	4,00	1,80	26,40	160,00	0,08	0,00	0,00	0,06	14,55	0,00	8,40	2,22	0,02	0,00	18	Для обучающихся организаций Кузнецкого, 2016
Итого за завтрак	510	17,58	19,47	77,28	680,40	0,17	10,64	43,41	2,03	313,22	343,24	37,9	4,5	0,29	3,53		
ОБЕД																	
Салат зеленый с огурцами и помидорами	60	0,55	7,50	1,92	76,00	0,02	3,42	0,00	0,06	13,80	14,40	4,80	0,36	0,01	0,00	48-36	Для обучающихся организаций Кузнецкого, 2016
Суп картофельный с бобовыми (горохом) и зеленью	260	5,46	4,74	24,20	146,00	0,20	9,20	100,00	0,09	22,20	138,00	27,00	2,00	0,07	0,00	132	Для обучающихся организаций Кузнецкого, 2016
Компот из яблок	90	13,06	8,78	17,00	306,00	0,16	0,36	0,04	2,00	17,00	4,00	3,00	1,00	0,18	0,00	613	СБ Олимпиада, Тульская, Москва, 2022
Вода питьевая с лимоном	140	1,06	4,56	24,47	142,00	0,01	2,18	0,00	0,22	38,84	27,45	23,40	0,76	0,01	0,00	345	СБ Олимпиада, Тульская, Москва, 2022
Компот из замороженных ягод	180	0,40	0,04	21,15	58,50	0,01	2,70	0,00	0,20	7,20	21,20	4,68	0,18	0,01	0,00	457	Для обучающихся организаций Кузнецкого, 2016
Хлеб из муки пшеничной	20	2,00	0,90	10,20	54,80	0,02	0,00	0,00	0,14	1,70	0,00	1,00	0,24	0,01	0,00	18	Для обучающихся организаций Кузнецкого, 2016
Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,00	1,00	17,00	103,60	0,04	0,00	0,00	0,64	10,60	0,00	5,60	1,48	0,01	0,00	19	Для обучающихся организаций Кузнецкого, 2016
Итого за обед	740	26,37	27,46	115,88	887,50	0,40	14,38	100,04	3,55	109,34	441,45	81,08	6,02	0,30	4,00		
ПОЛДНИК																	
Чай с сахаром	200	18,80	23,60	3,00	400,00	0,13	9,10	0,70	0,03	200,00	243,00	34,00	2,00	0,20	0,30	404	СБ Олимпиада, Тульская, Москва, 2022
Компот из замороженных ягод	240	0,20	0,60	21,42	80,00	0,01	10,00	0,00	0,14	2,48	6,60	7,82	0,32	0,01	0,00	824	СБ Олимпиада, Тульская, Москва, 2022
Салат из свежих с черносливом	60	0,93	4,13	0,85	68,62	0,01	2,07	0,00	0,05	23,10	0,00	7,14	0,21	0,02	0,00	54-838-8	СБ Ресурс 2021, А.Ю.Попов, И.В.Брагин, И.Г.Шевкин Для обучающихся организаций Кузнецкого, 2016
Хлеб из муки пшеничной	40	4,00	1,80	10,20	109,60	0,04	0,00	0,00	0,64	9,70	0,00	5,60	1,48	0,01	0,00	18	Для обучающихся организаций Кузнецкого, 2016
Итого за полдник	500	23,13	28,93	78,67	673,22	0,19	31,17	0,30	6,86	325,28	249,60	59,56	4,01	0,24	0,30		
Итого за завтрак-обед		43,95	46,93	193,16	1568,08	0,57	25,92	143,45	5,58	422,56	784,69	118,98	10,52	0,58	7,53		
Итого за обед-полдник		49,50	56,39	194,55	1566,81	0,60	65,55	100,34	10,41	434,62	691,05	140,64	10,03	0,54	4,30		

Четверг: 1-4 класс

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	Ca, мг	№ по сборнику	Наименование сборника
	г	г	г	г	ккал	B1, мг	C, мг	A, мкг	E, мг/токи	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг				
День 4 (четверг)																	
Каши гречневая каша	200	6,14	8,75	23,29	183,06	0,16	2,06	41,68	0,81	200,00	218,40	48,40	1,18	0,28	0,00	10	Для обучающихся организаций Кузбасса, 2016
Выпечка Кондитерское изделие (каждый)	20	1,80	1,00	4,00	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,20	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	507	Технологическая инструкция по производству мушкетерской выпечки для питания детей и подростков школьного возраста в образовательных коллективах М. 2006
Чай с лимоном	200	0,25	0,01	8,00	42,00	0,01	2,10	0,50	0,00	12,51	1,60	4,60	0,80	0,16	28,80	423	Для обучающихся организаций Кузбасса, 2016
Масло сливочное	10	0,08	1,20	0,08	72,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	0,05	0,00	0,01	0,01	0,00	13	Для обучающихся организаций Кузбасса, 2016
Сок (персиковый)	10	2,00	2,00	0,00	36,00	0,00	0,70	26,00	0,50	22,00	50,00	3,50	0,16	0,03	0,00	16	Для обучающихся организаций Кузбасса, 2016
Хлеб из муки пшеничной	60	4,00	2,70	30,60	164,40	0,06	0,00	0,00	0,00	14,55	0,00	8,40	2,22	0,02	0,00	18	Для обучающихся организаций Кузбасса, 2016
Итого за завтраком	500	14,29	21,85	70,97	562,29	0,23	4,80	97,18	4,37	255,46	272,55	65,40	4,52	0,70	0,00		
ОБЕД																	
Салат из свежей капусты с помидорами. Соус из сметанной заправки	60	0,92	4,00	2,53	49,00	0,02	22,40	0,20	1,00	23,82	17,36	9,98	0,04	0,02	0,00	53-57	Для обучающихся организаций Кузбасса, 2016
Суп мясной с макаронами	164,36	0,58	8,10	18,91	149,00	0,10	15,70	80,00	0,20	38,36	94,00	0,12	0,00	0,16	0,00	140-168	Для обучающихся организаций Кузбасса, 2016
Сосиски отварные	100	5,77	6,90	18,40	258,00	0,16	1,04	0,00	0,00	51,00	159,00	0,60	20,00	0,10	0,00	204	Для обучающихся организаций Кузбасса, 2016
Пюре картофельное	50	11,20	5,92	2,51	145,00	0,20	25,60	0,05	0,20	46,00	95,00	33,00	1,00	0,1	8,84	334	Для обучающихся организаций Кузбасса, 2016
Компот из замороженных фруктов	80	0,40	0,04	18,10	76,00	0,01	0,60	0,0	0,00	19,00	12,28	11,62	0,49	0,00	0,00	820	СБ Олимпиада, Тульская, Москва, 2022
Хлеб из муки пшеничной	20	2,00	0,90	10,20	54,80	0,02	0,00	0,00	0,11	4,70	0,00	2,60	0,24	0,11	0,00	18	Для обучающихся организаций Кузбасса, 2016
Хлеб ржаной-пшеничный	40	4,00	1,80	20,40	109,60	0,04	0,00	0,00	0,24	11,60	0,00	5,60	1,48	0,22	0,00	19	Для обучающихся организаций Кузбасса, 2016
Итого за обедом	550	23,87	26,96	100,84	827,40	0,56	65,74	80,26	3,28	194,42	377,64	62,92	23,25	0,41	12,84		
ПОЛДНИК																	
Салат из помидоров и огурцов. Икра рыбная	50	0,48	5,06	1,73	52,40	0,01	8,00	0,00	0,75	26,05	0,00	10,88	0,01	0,02	0,00	79-25	Для обучающихся организаций Кузбасса, 2016
Рис отварной	50	3,83	3,00	39,71	201,00	0,04	0,00	0,10	0,44	13,44	82,23	142,00	0,57	0,02	0,00	200	Для обучающихся организаций Кузбасса, 2016
Компот из фруктов и ягод	60	12,00	2,00	8,00	107,60	0,02	8,64	1,7	0,11	130,68	258,75	37,35	1,08	0,20	41,64	54-56	СБ Редут в 2021 А. Ю. Попова, И. В. Благин, И. Г. Шевкин
Напиток безалкогольный	200	0,06	0,00	24,00	33,00	0,00	1,40	0,03	0,03	4,00	2,00	0,01	0,02	0,00	0,00	481	Для обучающихся организаций Кузбасса, 2016
Хлеб из муки пшеничной	40	4,00	1,80	20,40	109,60	0,04	0,00	0,00	0,24	4,70	0,00	2,60	0,24	0,11	0,00	18	Для обучающихся организаций Кузбасса, 2016
Итого за полдником	530	19,89	8,80	89,20	451,25	0,09	10,04	1,81	0,92	182,82	342,98	182,16	1,91	0,23	43,04		
Итого за завтраком-обедом	1030	38,19	48,81	171,81	1389,69	0,79	70,54	177,44	7,65	449,88	650,19	128,32	27,77	20,11	13,84		
Итого за обедом-полдником	1030	43,76	35,76	190,04	1278,65	0,64	75,78	82,07	4,20	347,24	720,62	245,08	25,16	0,64	55,88		

Приложение 1-4 класс

Наименование	Всего	В том	Жир	Углеводы	Энергетическая ценность	Витаминизация				Минеральный состав				B2, мг	Ca, мг	Жир	Углеводы	Энергетическая ценность
	г	г	г	г	ккал	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг					
Итого по рецептам																		
Итого по рецептам																		
Овощи отварные с соусом	200	2,02	7,80	8,20	122,00	0,04	0,08	380,22	0,2	10,2	300,08	0,1	0,1	0,53	14,58	71	ДЛЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ КУРСА 2016	
Мясные котлеты	10	0,08	7,20	0,08	74,80	0,00	0,00	38,00	0,0	1,00	3,05	0,00	0,00	0,00	0,00	4	ДЛЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ КУРСА 2016	
Рис отварной	200	0,00	0,04	0,00	40,00	0,00	0,00	1,00	0,00	8,22	8,24	4,44	0,85	0,0	0,00	20	ДЛЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ КУРСА 2016	
Комплексная витаминная смесь	40	3,18	2,00	24,00	1,88,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	Технологическая инструкция по производству комплексной витаминной смеси для питания детей и подростков школьного возраста в образовательных организациях М. 2016	
Хлеб из муки пшеничной	60	4,00	1,20	30,00	161,40	0,06	0,02	0,00	0,00	14,55	1,00	5,40	1,22	0,00	0,00	8	ДЛЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ КУРСА 2016	
Итого по рецептам	510	19,28	19,75	69,90	759,80	0,10	1,06	410,22	1,27	112,19	377,37	12,95	3,20	0,57	35,58			
Итого по рецептам																		
Витаминизированный	60	0,00	1,10	8,60	67,10	0,08	0,00	780,00	4,00	10,08	48,00	0,72	0,00	1,08			Сборник рецептов на производство витаминизированной пищи в образовательных организациях, под ред. М.И. Мотылянского и В.А. Тютелькина - М. Дебизител 2015	
Хлеб из муки с отрубями	200	1,00	4,80	9,80	91,00	0,10	0,40	0,01	1,0	8,00	0,0	2,00	0,00	0,10	0,00	40	Сборник рецептов на производство витаминизированной пищи в образовательных организациях, под ред. М.И. Мотылянского и В.А. Тютелькина - М. Дебизител 2015	
Пюре из картофеля с маслом сливочным	80	14,40	7,2	44,40	148,8	0,40	0,00	48,00	0,00	72,80	27	80,10	3,98	0,24	0,00	804	ДЛЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ КУРСА 2016	
Болтунья из овощей (капуста)	200	0,00	1,00	23,40	37,60	0,01	0,00	0,00	0,00	7,60	0,00	2,12	0,14	0,28	0,00	817	С.В. Овощная Тютелькина Москва 2012	
Хлеб из муки пшеничной	20	0,00	0,00	10,20	64,80	0,02	0,00	0,00	0,00	4,70	0,00	2,00	0,24	0,00	0,00	28	ДЛЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ КУРСА 2016	
Хлеб из муки пшеничной	40	1,00	1,00	17,60	104,00	0,04	0,00	0,00	0,00	11,60	0,00	5,00	1,48	0,00	4,00	9	ДЛЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ КУРСА 2016	
Итого по рецептам	700	23,84	20,95	100,80	708,10	10,72	20,06	828,02	7,80	123,78	48,38	75,73	6,46	0,70	6,28			
Итого по рецептам																		
Суп из овощей	50	1,20	4,44	20,44	282,00	0,16	0,00	0,00	0,00	200,00	0,50	48,00	1,38	0,20	0,00	430	С.В. Овощная Тютелькина Москва 2012	
Суп из овощей	30	1,50	2,88	10,65	96,00	0,02	0,00	0,00	0,00	42,00	0,70	1,20	0,01	0,00	0,00	37	ДЛЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ КУРСА 2016	
Овощи отварные с соусом (капуста)	20	0,00	0,00	9,80	47,00	0,03	0,00	0,00	0,00	35,00	0,00	0,00	0,10	0,10	0,00	108	ДЛЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ КУРСА 2016	
Болтунья из овощей (капуста)	200	0,00	0,00	20,40	86,00	0,01	0,00	0,00	0,00	2,40	0,00	7,80	0,42	0,00	0,00	824	С.В. Овощная Тютелькина Москва 2012	
Хлеб из муки пшеничной	20	0,00	0,00	10,20	64,80	0,02	0,00	0,00	0,00	4,70	0,00	2,00	0,24	0,00	0,00	28	ДЛЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ КУРСА 2016	
Итого по рецептам	500	14,90	8,80	84,20	565,80	0,24	0,00	0,00	0,00	334,28	293,00	80,72	2,64	0,45	2,00			
Итого по рецептам-овощи		42,79	46,73	170,40	1162,99	10,82	30,12	1238,24	9,67	256,07	422,75	88,68	9,66	1,27	41,86			
Итого по рецептам-пшеница		38,44	35,78	184,70	1268,90	10,96	81,12	881,90	11,89	458,06	338,38	186,45	9,10	1,15	8,28			
Итого по рецептам-овощи и пшеница		210,71	233,62	883,83	6931,82	12,92	219,55	3027,17	37,31	2112,82	3010,52	634,21	67,72	23,69	93,96			
Итого по рецептам-пшеница и овощи		231,01	214,26	924,00	6619,98	13,44	294,67	2168,12	40,67	1662,78	2466,84	935,75	68,53	3,78	129,52			

Пополнение 1-4 класс

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				В1, мг	С, мг	№ по сборнику	Наименование сборника	
	г	г	г	г		ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг					Fe, мг
День 1 (поселенки)																		
ЗАВТРАК																		
Каши овсяные	200	7,34	8,90	24,16	68,00	0,20	7,00	0,08	0,10	108,00	55,00	14,00	1,00	0,20	1,08	360	СБ Олимпиада, Тульская, Москва 2022	
Сливки столовые (сгущенные)	30	0,50	0,03	11,83	68,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,33	0,00	0,00	0,03	0,00	378	Для обуч. образовательных организаций Кчма, 2016	
Магги сливочное	10	0,08	0,20	0,08	14,89	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	1,20	0,05	0,00	0,02	0,01	0,40	13	Для обуч. образовательных организаций Кчма, 2016
Чай с лимоном	200	0,25	0,06	10,20	42,00	0,01	2,10	0,50	0,00	32,80	3,60	4,60	0,80	0,16	8,80	423	Для обуч. образовательных организаций Кчма, 2016	
Хлеб ржаной цельнозерновой	60	4,00	2,70	30,60	164,40	0,06	0,00	0,00	0,00	14,55	0,00	8,40	2,22	0,02	0,00	18	Для обуч. образовательных организаций Кчма, 2016	
Итого за завтрак:	500	12,17	15,89	76,87	517,29	0,27	3,10	30,58	1,16	156,35	158,98	57,00	4,04	0,41	20,78			
ОБЕД																		
Салат из помидор и огурцов (сезонный)	60	0,50	0,10	2,10	62,00	0,02	0,30	0,00	0,20	1,10	0,00	0,66	0,06	0,02	0,03	79,25	Для обуч. образовательных организаций Кчма, 2016	
Рассольник (свинина) со сметаной на супе	200	1,58	8,10	18,77	86,00	0,08	1,40	0,00	0,10	60,00	82,00	23,48	0,94	0,05	1,00	122	Для обуч. образовательных организаций Кчма, 2016	
Паста Карбонара	200	6,30	8,00	37,60	208,00	0,02	0,60	0,40	0,40	0,31	0,24	0,53	0,55	0,03	1,90	405	СБ Олимпиада, Тульская, Москва 2022	
Компот из яблок сухих	80	0,40	0,04	16,37	76,00	0,03	0,72	0,00	0,00	40,50	0,00	4,50	0,03	0,03	1,00	820	СБ Олимпиада, Тульская, Москва 2022	
Хлеб из муки пшеничной	20	0,60	0,40	10,20	54,80	0,02	0,00	0,00	0,04	4,70	0,00	2,60	0,24	0,00	0,00	18	Для обуч. образовательных организаций Кчма, 2016	
Хлеб ржаной цельнозерновой	40	1,00	0,60	17,00	103,80	0,04	0,00	0,00	0,04	17,60	0,00	5,60	1,48	0,00	0,00	10	Для обуч. образовательных организаций Кчма, 2016	
Итого за обед:	700	23,78	24,14	101,44	681,09	0,19	12,02	149,40	7,75	130,21	91,24	46,37	3,30	0,18	5,90			
ПОЛДНИК																		
Рис из муки пшеничной	200	12,97	8,98	17,70	224,00	0,20	23,04	0,07	0,20	50,16	70,88	45,36	2,00	1,08	0,24	334	Для обуч. образовательных организаций Кчма, 2016	
Огурец свежий (сезонный)	60	0,48	0,09	1,50	8,40	0,01	2,00	0,00	0,04	0,20	0,00	0,60	0,24	0,01	0,00	37,36	Для обуч. образовательных организаций Кчма, 2016	
Пюре из картофеля	200	0,07	0,03	13,60	60,00	0,00	1,83	0,00	0,12	1,10	1,07	3,18	0,10	0,01	0,18	476	Для обуч. образовательных организаций Кчма, 2016	
Хлеб из муки пшеничной	40	0,60	0,40	10,20	54,80	0,04	0,00	0,00	0,04	9,70	0,00	5,60	1,48	0,00	0,00	18	Для обуч. образовательных организаций Кчма, 2016	
Итого за полдник:	500	17,16	8,84	53,26	408,00	0,25	26,87	0,07	1,09	79,10	83,35	59,74	3,99	1,70	0,42			
Итого за завтрак-обед:		35,95	49,63	178,31	1198,38	0,56	15,12	179,98	8,91	286,76	250,22	103,37	7,34	0,56	26,68			
Итого за обед-полдник:		30,94	32,98	154,70	1089,09	0,44	38,89	149,47	8,84	209,31	174,59	106,11	7,29	1,85	6,32			

Вторник 1-4 класс

Наименование	Валов	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				B2,мг	Е,мг	Лист сборнику	Наименование сборника	
	г	г	г	г		ккал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг (мг/100г)	Са,мг	Р,мг	Mg,мг					Fe,мг
День 2 (вторник)																		
ЗАВТРАК																		
Исitolon йогурты и хлопья из овсяной каши с молоком	200	7.36	6.50	31.60	244.00	0.04	0.30	0.02	0.20	161.20	13.60	0.00	0.40	0.11	12.20	188	Для обучающихся организаций Кузнецкого 2016	
Фрукты свежие по сезонности яблоки	50	1.50	0.50	21.60	47.00	0.10	0.00	20.00	0.40	9.00	28.00	42.00	0.60	0.10	0.05	403	Для обучающихся организаций Кузнецкого 2016	
Масло сливочное	10	0.08	7.20	0.08	75.80	0.00	0.00	30.00	0.10	1.20	0.05	0.00	0.02	0.07	0.40	13	Для обучающихся организаций Кузнецкого 2016	
Кефирный напиток из йогурта и молока	180	2.40	2.70	11.25	78.00	0.04	1.00	0.03	0.00	97.30	73.00	0.02	0.02	0.12	0.00	419	Для обучающихся организаций Кузнецкого 2016	
Хлеб из муки пшеничной	40	4.00	8.00	20.40	108.00	0.06	0.00	0.00	0.06	14.55	0.00	0.40	0.22	0.12	0.00	38	Для обучающихся организаций Кузнецкого 2016	
Итого за завтрак:	530	15.74	18.20	83.73	553.49	0.24	1.36	50.05	1.66	283.31	235.65	50.42	3.16	0.36	15.15			
ОБЕД																		
Салат из свеклы с заправкой сметаной	50	1.20	4.80	3.60	64.00	0.07	4.80	0.30	0.10	1.80	4.80	1.80	0.72	0.00	0.07	81	Для обучающихся организаций Кузнецкого 2016	
Суп рыбный с картофельными котлетами	200	1.08	2.45	13.73	87.00	0.08	12.45	0.01	0.02	13.07	55.01	2.07	0.74	0.05	0.00	54-120	СБ Ресурсы 1921 А Ю Попова И В Брагин И Г Шевчук	
Натюрморт	90	1.47	4.10	7.03	256.00	0.20	0.80	0.00	0.08	19.00	140.00	23.00	1.11	0.00	0.00	585	СБ Овощи и Телятина Москва 1922	
Салат томатный	40	0.80	1.5	3.50	7.00	0.02	4.15	0.30	0.00	0.14	0.03	0.06	0.04	0.01	0.00	671	СБ Овощи и Телятина Москва 1922	
Вареники картофельные	150	4.00	1.00	10.24	215.10	0.26	0.00	0.00	0.00	1.00	0.00	0.10	1.00	0.15	0.00	342	Для обучающихся организаций Кузнецкого 2016	
Компот из плодов свежих (яблоки)	180	0.09	0.09	21.10	34.00	0.01	2.80	0.01	0.00	7.00	0.00	2.10	0.04	0.20	0.00	817	СБ Овощи и Телятина Москва 1922	
Натюрморт пшеничной	30	2.00	4.00	0.20	54.80	0.02	0.00	0.00	0.34	4.70	0.00	2.00	0.24	0.01	0.00	18	Для обучающихся организаций Кузнецкого 2016	
Натюрморт пшеничной	40	3.00	0.00	7.00	103.00	0.04	0.00	0.00	0.04	11.00	1.00	5.00	1.48	0.01	0.00	19	Для обучающихся организаций Кузнецкого 2016	
Итого за обед:	770	27.74	27.39	113.29	822.00	0.71	24.90	0.70	1.24	59.57	250.74	37.33	6.33	0.66	5.57			
ПОЛДНИК																		
Чай с сахаром и печеньем	150	1.83	2.00	6.80	216.48	0.10	0.80	0.00	0.30	147.00	92.00	2.00	1.00	0.33	3.72	2-2	Для обучающихся организаций Кузнецкого 2016	
Салат овощной из овощей	30	0.40	1.50	7.70	7.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	378	Для обучающихся организаций Кузнецкого 2016	
Фрукты свежие по сезонности груши	100	0.60	0.00	9.80	38.00	0.03	10.00	0.00	0.20	35.00	0.00	11.00	0.10	0.03	0.00	396	Для обучающихся организаций Кузнецкого 2016	
Натюрморт из овощей	200	0.01	0.00	17.00	60.00	0.00	1.83	0.00	0.12	4.00	3.00	3.18	0.11	0.01	0.18	474	Для обучающихся организаций Кузнецкого 2016	
Натюрморт пшеничной	40	4.00	8.00	20.40	108.00	0.04	0.00	0.00	0.04	0.70	0.00	5.00	1.48	0.01	0.00	18	Для обучающихся организаций Кузнецкого 2016	
Итого за полдник:	520	19.81	24.50	81.70	521.08	0.27	12.60	0.16	1.26	195.74	196.00	41.77	2.75	0.41	3.88		18	Для обучающихся организаций Кузнецкого 2016
Итого за завтрак-обед:		45.48	45.59	195.02	1375.49	0.95	26.26	50.75	2.90	342.88	486.39	87.75	9.59	1.02	18.72			
Итого за обед-полдник:		47.55	51.89	194.99	1343.08	0.98	37.59	0.86	2.50	255.31	446.74	79.10	9.08	1.07	0.45			

Среды 1-Акцис

Наименование	Выход	Белок	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	Ca, мг	Лейцин	Наименование сборника
	г	г	г	г	ккал	B1, мг	C, мг	A, мкг	E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг				
День 3 (середина)																	
ЗАВТРАК																	
Вареники с творогом	150	9,67	5,72	19,86	314,25	0,03	1,29	0,08	0,14	13,78	59,80	20,58	0,02	0,01	0,00	693	СБ Овощенко, Тугелькина, Москва, 2022
Суп с курицей (филе курицы)	40	0,00	0,06	18,18	71,00	0,00	2,37	0,00	0,10	0,21	4,65	4,05	0,12	0,00	0,75	378	Для обучающихся образовательных организаций Кучма, 2016
Мясной суп	10	0,08	7,20	0,38	74,89	0,00	0,00	0,00	0,10	1,20	0,05	0,00	0,12	0,01	0,90	13	Для обучающихся образовательных организаций Кучма, 2016
Фрукты свежие по сезону	100	0,40	0,80	8,00	47,00	0,01	18,00	18,00	0,20	46,00	34,00	26,00	0,10	0,80	2,00	740	СБ Овощенко, Тугелькина, Москва, 2022
Каша-пюре из маиса	180	2,00	2,00	2,00	84,00	0,08	3,10	0,00	0,01	100,77	64,80	22,32	0,08	0,17	11,70	4,5	Для обучающихся образовательных организаций Кучма, 2016
Хлеб из муки пшеничной	40	4,00	1,80	20,40	108,60	0,06	0,00	0,00	0,49	14,55	0,00	8,40	2,22	0,02	0,00	18	Для обучающихся образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за завтрак:	510	16,15	17,58	78,52	700,74	0,19	24,91	48,14	1,53	176,51	163,30	80,35	3,16	1,01	15,35		
ОБЕД																	
Салат из свежих овощей с соусом С-ти из свежих овощей	60	0,03	3,09	0,20	56,00	0,00	12,98	0,20	0,11	30,63	33,00	9,60	0,04	0,01	0,00	53,57	Для обучающихся образовательных организаций Кучма, 2016
Суп картофельный с бобовыми (горошком и грибами)	200	5,46	4,74	24,20	146,00	0,20	9,20	100,00	0,04	22,29	138,60	27,00	2,00	0,07	0,00	442	Для обучающихся образовательных организаций Кучма, 2016
Картофельная запеканка с сыром	90	12,00	1,00	5,00	107,00	0,02	8,64	1,71	0,11	10,68	258,75	37,35	1,08	0,20	41,04	64,439	СБ Рецептур 2021, А.Ю.Полоди, И.В.Брагин, И.Г.Шевкин
Десерт овсяный	150	2,47	8,09	5,26	135,40	0,06	20,43	0,15	3,25	27,59	54,10	31,10	0,06	0,08	0,00	81	СБ Овощенко, Тугелькина, Москва, 2022
Чай из плодовых	80	0,40	0,04	18,14	76,00	0,03	0,80	0,00	0,00	45,00	0,00	5,00	0,13	0,03	0,00	82	СБ Овощенко, Тугелькина, Москва, 2022
Хлеб из муки пшеничной	20	2,00	0,90	10,20	54,80	0,02	0,00	0,00	0,14	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	0,00	8,00	Для обучающихся образовательных организаций Кучма, 2016
Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,00	1,00	17,00	103,60	0,04	0,00	0,00	0,14	10,80	0,00	5,60	1,48	0,01	4,00	16,00	Для обучающихся образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за обед:	740	25,96	22,06	96,14	679,35	0,346	61,65	162,06	4,54	272,33	484,45	118,25	5,82	0,41	45,04		
ПОЛДНИК																	
Хлеб из муки пшеничной	90	7,00	1,30	3,00	85,30	0,01	0,00	0,1	0,21	5,80	0,75	27,00	0,13	0,01	0,00	3,00	Для обучающихся образовательных организаций Кучма, 2016
Вареники с творогом	150	9,67	5,72	19,86	314,25	0,03	1,29	0,08	0,14	13,78	59,80	20,58	0,02	0,01	0,00	693	Для обучающихся образовательных организаций Кучма, 2016
Вареники с творогом (сладкий)	20	0,00	0,02	15,96	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	807	Технологическая инструкция по производству кондитерской продукции для питания детей и подростков школьного возраста в образовательных организациях, М. 2006
Салат фруктовый	200	1,00	0,00	10,00	90,00	0,02	4,00	0,08	0,20	14,00	14,00	0,00	2,80	0,02	4,00	380	Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П.Молчанова и В.А.Тугелькина - М. ДеЛайт, 2015г
Хлеб из муки пшеничной	40	4,00	1,80	20,40	108,60	0,06	0,00	0,00	0,64	9,70	0,00	5,60	1,48	0,01	0,00	18,00	Для обучающихся образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за полдник:	500	22,09	7,82	89,90	538,60	0,39	4,00	13,89	1,49	38,47	15,70	180,60	9,47	0,18	5,90		
Итого за завтрак-обед:		42,11	39,64	174,66	1280,09	0,53	86,56	319,20	6,07	418,81	647,75	198,60	8,98	1,42	60,39		
Итого за обед-полдник:		48,05	29,88	186,04	1217,95	0,73	65,65	275,95	6,03	310,80	500,15	298,85	15,29	0,59	50,94		

Четверг 1-4 класс

Наименование	Витамин	Белок	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				В2,мг	I,мг	Железо	Наименование сборника
	г	г	г	г		ккал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мкг	Са,мг	Р,мг	Mg,мг				
День 4 (четверг)																	
ЗАВТРАК																	
Омлет	210	6,50	4,03	3,97	270,64	0,12	0,40	0,09	2,40	78,00	57,50	27,93	3,15	0,53	32,97	232	Для обучающихся организаций Кузнецкого 2016
Котлетный паштет из курицы с хлебом	200	2,7	3,03	12,56	86,20	0,04	1,17	0,03	0,00	108,36	81,00	0,02	0,02	0,14	0,80	419	Для обучающихся организаций Кузнецкого 2016
Сыр (пошехонский)	20	4,80	5,80	0,10	72,00	0,00	0,14	0,00	0,10	44,00	100,00	7,00	0,20	0,00	0,00	19	Для обучающихся организаций Кузнецкого 2016
Масло сливочное	10	0,08	7,20	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	13	Для обучающихся организаций Кузнецкого 2016
Хлеб с маком пшеничный	60	4,00	2,70	30,60	164,40	0,06	0,00	0,00	0,00	14,55	0,00	8,40	2,22	0,02	0,00	38	Для обучающихся организаций Кузнецкого 2016
Итого за завтрак	500	17,39	32,73	47,15	674,13	0,22	1,71	0,20	0,00	246,11	238,05	43,35	5,61	0,80	33,87		
ОБЕД																	
Салат Селедочный	60	0,04	7,00	5,00	84,00	0,02	2,07	2,40	1,83	5,97	13,50	6,19	0,2	0,0	1,5	100	Для обучающихся организаций Кузнецкого 2016
Суп картофельный	200	5,77	7,40	18,40	109,00	0,07	4,00	0,03	0,00	3,00	20,00	10,00	0,34	0,02	0,70	28	СБ Олимпиада Тульская Москва 2022
Картофельный	180	12,19	6,43	37,74	312,00	0,19	2,67	0,05	0,28	25,36	80,79	78,67	2,00	0,09	1,70	137	Для обучающихся организаций Кузнецкого 2016
Картофельный	200	0,10	0,00	20,16	90,00	0,01	5,80	0,01	0,00	0,04	0,00	0,00	0,04	0,24	0,00	84	СБ Олимпиада Тульская Москва 2022
Хлеб с маком пшеничный	20	2,00	0,90	10,20	114,80	0,02	0,00	0,00	0,04	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	0,00	18	Для обучающихся организаций Кузнецкого 2016
Хлеб пшенично-овсяный	40	3,00	1,00	17,00	163,00	0,04	0,00	0,00	0,04	17,60	0,00	5,00	1,48	0,01	4,00	16	Для обучающихся организаций Кузнецкого 2016
Итого за обед	700	23,70	23,73	100,50	753,54	0,32	14,54	2,99	0,07	61,25	220,30	103,06	5,04	0,42	7,85		
ПОЛДНИК																	
Котлетный паштет из курицы	60	12,00	4,00	5,00	137,00	0,02	8,04	1,71	0,11	130,00	288,75	37,35	1,08	0,20	41,04	34438	СБ Ресурсы 2021 А Ю Погода И В Братия М Г Школа
Пюре картофельное	150	3,22	4,50	22,51	145,00	0,20	25,40	0,05	0,20	40,00	45,00	33,00	1,00	0,11	8,84	354	Для обучающихся организаций Кузнецкого 2016
Машина консервированная из картофеля с картофелем	50	1,00	0,00	5,00	29,00	0,01	2,75	0,00	0,00	0,00	18,50	8,00	0,34	0,03	2,35	2058	Для обучающихся организаций Кузнецкого 2016
Компот из замороженных ягод смородины	200	0,20	0,00	20,42	80,00	0,01	40,00	0,00	0,14	2,48	0,00	7,82	0,42	0,01	0,00	457	Для обучающихся организаций Кузнецкого 2016
Хлеб с маком пшеничный	20	2,00	0,90	10,20	114,80	0,02	0,00	0,00	0,04	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	1,00	18	Для обучающихся организаций Кузнецкого 2016
Итого за полдник	510	18,42	7,90	64,82	422,48	0,26	77,29	1,76	0,79	183,86	388,85	88,97	2,97	0,36	54,23		
Итого за завтрак-обед		41,09	50,46	147,65	1427,67	0,55	16,25	0,08	0,63	307,36	458,35	146,41	10,63	1,28	41,72		
Итого за обед-полдник		42,12	31,63	165,32	1175,99	0,59	91,83	4,75	5,86	245,11	609,15	192,03	8,01	0,78	62,08		

Питания 1-4 класс

Наименование	Валют	Белок	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				Вит.сг	I, мг	№ п/п	Наименование сборника
	г	г	г	г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг				
Дети 5 летних																	
ЗАВТРАК																	
Кап. творог, в сметане	200	4,00	6,00	32,00	94,00	0,07	1,17	0,04	0,00	8,50	20,38	52,67	0,91	0,16	1,90	20	Для обучающихся организаций Кузб. 2016
Май с сахаром	200	0,20	0,00	9,65	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	42	Для обучающихся организаций Кузб. 2016
Кондитерские изделия (печенье)	20	1,67	1,00	12,00	79,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	600	Технологические инструкции по производству кондитерской продукции для питания детей и подростков школьного возраста в образовательных организациях. М. 2006
Сыр (полужирный)	10	2,00	2,00	0,00	36,00	0,10	0,70	26,00	0,51	22,00	50,00	1,50	0,10	0,03	0,00	26	Для обучающихся организаций Кузб. 2016
Молоко сгущенное	10	0,08	2,20	0,08	71,80	0,00	0,00	30,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	Для обучающихся организаций Кузб. 2016
Хлеб из муки пшеничной	60	4,00	2,70	30,60	94,40	0,06	0,00	0,00	0,00	1,55	0,00	8,40	2,22	0,02	0,00	18	Для обучающихся организаций Кузб. 2016
Итого за завтрак:	500	11,95	19,80	83,73	587,29	0,13	1,87	56,05	1,72	106,73	259,67	68,95	4,10	0,23	1,80		
ОБЕД																	
Бульон: мясной	60	0,00	8,10	5,60	67,00	0,00	0,00	780,00	4,90	19,00	43,11	4,17	1,72	0,00	1,60	67	Сборник рецептов и технологий для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П.Могилынского В.А. Тульская - М. ДеЛи-принт, 2003г
Птица отварная с гарниром	200	3,40	6,30	7,00	70,00	0,43	11,30	0,00	0,10	44,94	4,15	2,01	0,00	0,03	0,00	167	Для обучающихся организаций Кузб. 2016
Пюре картофельное с маслом	80	0,00	0,00	34,30	130,00	0,46	0,00	48,00	0,00	72,80	1,27	59,20	1,00	0,20	0,00	404	Для обучающихся организаций Кузб. 2016
Компот из фруктов	200	0,40	0,04	18,10	84,00	0,00	0,00	160,00	0,00	15,00	1,00	5,00	0,00	0,00	0,00	82	СВ Олимпиада - 10 летняя Москва 2022
Хлеб из муки пшеничной	20	0,40	0,04	3,30	34,80	0,02	0,00	0,00	0,14	4,70	0,00	2,80	0,22	0,01	0,00	8	Для обучающихся организаций Кузб. 2016
Хлеб пшенично-ржаной	40	0,80	0,00	7,00	103,60	0,04	0,00	0,00	0,04	1,00	0,00	5,60	0,00	0,01	0,00	19	Для обучающихся организаций Кузб. 2016
Итого за обед:	700	23,14	17,56	92,54	728,81	10,64	24,02	988,00	5,74	187,52	48,83	78,84	7,06	0,38	7,68		
ПОЛДНИК																	
Орехи	150	8,75	0,74	37,20	288,80	0,11	0,50	0,02	4,80	77,04	14,45	14,20	1,00	0,12	0,40	497	Для обучающихся организаций Кузб. 2016
Сыр творожный	20	0,10	0,00	1,13	64,00	0,01	0,00	8,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	37	Для обучающихся организаций Кузб. 2016
Фрукты свежие по сезону	100	0,80	0,20	7,50	47,00	0,00	0,00	52,00	0,00	44,00	100,00	7,00	1,20	0,00	0,00	300	Для обучающихся организаций Кузб. 2016
Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,00	94,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	380	Сборник рецептов и технологий для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П.Могилынского В.А. Тульская - М. ДеЛи-принт, 2016г
Хлеб из муки пшеничной	40	0,40	0,00	3,30	109,60	0,04	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	5,60	0,00	0,02	0,00	8	Для обучающихся организаций Кузб. 2016
Итого за полдник:	510	14,91	11,44	98,43	599,10	0,18	0,50	60,90	5,78	206,32	202,25	44,60	5,05	1,02	4,30		
Итого за завтрак-обед:		35,99	47,36	176,27	1313,10	10,77	25,89	1044,95	7,46	354,25	308,59	147,79	11,16	0,61	9,48		
Итого за обед-полдник:		38,05	39,00	190,97	1324,91	10,82	29,51	1048,90	11,52	393,84	341,08	123,44	12,71	1,40	11,98		
Итого за завтрак-обед за 5 дней:		197,72	229,08	873,91	6694,78	13,26	170,08	1670,06	33,97	1710,09	2151,21	683,92	47,72	4,89	156,99		
Итого за обед-полдник за 5 дней:		216,71	185,38	892,02	6151,02	78,86	263,47	1479,93	34,75	1414,37	2071,71	799,53	52,38	5,70	140,77		
Итого за завтрак-обед за 10 дней:		408,43	462,70	1757,74	13629,55	26,17	389,03	4697,23	71,28	3832,92	5161,73	1318,16	115,44	28,58	252,93		
Итого за обед-полдник за 10 дней:		417,72	399,64	1846,02	12770,93	92,81	358,14	3648,25	78,42	3077,16	4538,55	1755,28	120,91	9,18	270,20		

Примерное 10-дневное меню для организации питания обучающихся 1-4 классов и 5-11 классов в государственных образовательных учреждениях. В части организации питания обучающихся 5-11 классов.

Примерное меню 5-11 класс

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				B2,мг	С,мг	Ж,но сборник	Наименование сборника	
	г	г	г	г		ккал	В1,мг	С,мг	А,мг	Е,мг,мг,мг	Са,мг	Р,мг	Мг,мг					Кс,мг
День 1 (понедельник)																		
ЗАВТРАК																		
Машинное с сыром	200	8,00	7,20	48,80	377,00	0,20	0,20	13,00	1,40	429,00	367,00	62,30	80	0,60	0,60	220	Для обучающихся организаций Кузнецкого, 2016	
Полный завтрак	200	5,70	5,47	17,00	140,00	0,05	4,10	0,34	0,00	18,00	73,00	11,00	0,02	0,08	0,00	787	СБ Олимпиада, Тульская, Москва, 2022	
Масло сливочное	0	0,08	7,20	0,08	74,80	0,00	0,00	32,00	0,10	1,20	0,08	0,00	0,02	0,00	0,00	3	Для обучающихся организаций Кузнецкого, 2016	
Фрукты свежие (яблоки)	100	0,80	0,40	8,20	47,00	0,03	0,04	0,00	0,20	35,00	0,00	21,00	0,10	0,03	0,00	397	Для обучающихся организаций Кузнецкого, 2016	
Хлеб из муки пшеничной	40	4,00	1,80	20,40	109,60	0,06	0,00	0,00	0,90	14,50	0,00	8,40	2,22	0,02	0,00	8	Для обучающихся организаций Кузнецкого, 2016	
Итого за завтрак:	550	18,58	22,07	94,38	688,40	0,34	14,36	163,04	2,66	590,69	440,65	92,70	4,16	0,81	0,90			
ОБЕД																		
Салат из помидоров, лука, перца, заправки	100	0,90	10,17	3,50	104,80	0,05	16,00	0,00	3,50	53,30	0,00	21,67	0,02	0,03	0,00	79 25	Для обучающихся организаций Кузнецкого, 2016	
Суп с картофелем	250	2,00	9,78	13,00	136,25	0,06	4,10	0,34	2,40	17,00	32,00	12,00	0,48	0,37	0,55	280	СБ Олимпиада, Тульская, Москва, 2022	
Рис с мясным фаршем	200	16,80	7,00	19,80	224,00	0,55	87	40,34	6,34	10,72	35,00	44,00	1,00	0,45	21,28	334	Для обучающихся организаций Кузнецкого, 2016	
Компот из фруктов	200	0,40	0,04	18,40	83,00	0,00	0,80	16,00	0,00	48,00	0,00	5,00	0,03	0,03	0,00	820	СБ Олимпиада, Тульская, Москва, 2022	
Хлеб из муки пшеничной	40	4,00	1,80	20,40	109,60	0,06	0,00	0,00	0,90	14,50	0,00	8,40	2,22	0,02	0,00	8	Для обучающихся организаций Кузнецкого, 2016	
Хлеб ржаной пшеничный	50	3,75	1,25	21,25	129,50	0,04	0,00	0,00	0,64	11,60	0,00	5,60	1,48	0,01	4,00	19	Для обучающихся организаций Кузнецкого, 2016	
Итого за обед:	840	27,91	30,04	96,15	788,15	1,79	22,37	257,38	7,84	152,17	67,04	97,62	5,23	0,85	25,83			
ПОЛДНИК																		
Творог с сахаром	100	5,24	1,96	11,00	118,00	0,07	1,13	0,00	0,47	9,88	17,70	22,50	2,20	0,14	4,00	282	Для обучающихся организаций Кузнецкого, 2016	
Чай с сахаром	80	1,00	0,00	48,65	210,00	0,30	0,00	16,20	0,33	4,42	1,14	170,40	5,77	0,16	3,53	290	Для обучающихся организаций Кузнецкого, 2016	
Салат из помидоров, лука, перца, заправки	80	0,70	8,00	10,70	83,80	0,04	1,17	0,00	0,53	7,03	12,20	9,30	0,40	0,02	0,00	71 58	Для обучающихся организаций Кузнецкого, 2016	
Напиток из фруктов	80	0,30	0,00	14,37	54,22	0,02	0,00	0,00	0,00	1,30	0,00	2,00	0,02	0,00	0,00	470	Для обучающихся организаций Кузнецкого, 2016	
Хлеб из муки пшеничной	40	4,00	1,80	20,40	109,60	0,06	0,00	0,00	0,90	14,50	0,00	8,40	2,22	0,02	0,00	8	Для обучающихся организаций Кузнецкого, 2016	
Итого за полдник:	550	30,80	25,76	86,25	651,72	0,51	2,40	16,70	1,87	27,29	131,04	107,06	8,57	0,33	10,13	18	Для обучающихся организаций Кузнецкого, 2016	
Итого за завтрак-обед:	1390	49,49	52,11	190,53	1479,60	2,13	36,73	420,42	10,50	742,86	507,69	199,32	9,39	1,63	26,73			
Итого за обед-полдник:	1390	58,71	55,80	182,40	1440,87	2,30	24,77	274,08	9,71	179,46	198,08	304,68	13,80	1,17	35,96			

Вопрос 5-11 к таблице

Наименование	Выход	Белок	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	А, мкг	Смол. борнуса	Наименование борнуса
	г	г	г	г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг, пог. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг				
День 2 (вторичный)																	
ЗАВТРАК																	
Каша овсяная с маслом	200	8,16	7,64	31,34	243,00	0,72	1,79	189,00	0,04	81,74	238,28	78,5	0,38	0,12	4,03	198	Для обуч. образовательных организаций Кузбаса, 2016
Фрукты свежие по сезону	100	0,80	0,20	7,50	47,00	0,05	0,14	42,00	0,01	14,00	40,00	7,00	0,20	0,00	0,00	340	Для обуч. образовательных организаций Кузбаса, 2016
Масло растительное	10	0,08	7,20	0,18	71,80	0,00	0,15	30,00	0,10	1,20	0,05	1,00	0,02	0,01	0,50	13	Для обуч. образовательных организаций Кузбаса, 2016
Чай с сахаром	200	0,64	0,08	7,53	46,5	0,02	20,07	0,35	0,00	8,06	10,08	0,88	0,80	0,01	8,00	424	Для обуч. образовательных организаций Кузбаса, 2016
Хлеб ржаной цельнозерновой	40	4,00	1,80	20,40	109,60	0,05	0,05	0,00	0,40	14,55	0,00	8,40	2,22	0,00	0,00	18	Для обуч. образовательных организаций Кузбаса, 2016
Итого за завтрак	550	13,08	17,22	71,84	520,64	0,80	12,00	251,35	1,79	249,60	348,41	100,43	3,62	0,27	18,53		
ОБЕД																	
Салат из моркови с сахаром салат из зеленого горошка	100	1,20	7,00	9,00	64,00	0,05	14,20	153,80	1,50	21,40	42,30	20,23	0,80	0,05	2,70	50	Для обуч. образовательных организаций Кузбаса, 2016
Борщ с капустой картофелем морковью свеклой	150	4,52	9,03	8,50	108,00	1,10	12,83	128,00	1,60	61,25	52,00	30,26	5,20	0,11	0,00	110	Для обуч. образовательных организаций Кузбаса, 2016
Телятина отварная с гарниром	100	4,00	0,00	8,30	240,00	0,08	4,30	410,50	0,30	20,70	90,00	27,40	0,02	0,12	0,11	44-80	Сб Ресурсы 2022 А Ю Мелова И В Гуреев И Г Шеняев
Рис отварной	80	4,72	5,10	41,00	240,00	0,06	7,80	0,00	2,28	20,20	29,00	8,27	0,70	0,04	0,01	300	Для обуч. образовательных организаций Кузбаса, 2016
Домашнее печенье	180	0,00	0,00	20,00	80,00	0,00	4,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	841	Сб Овощи и фрукты Мелова, 2022
Хлеб ржаной цельнозерновой	20	2,00	0,90	10,20	54,80	0,02	0,00	0,00	0,14	4,70	0,00	2,80	0,14	0,01	0,00	18	Для обуч. образовательных организаций Кузбаса, 2016
Хлеб ржаной цельнозерновой	10	1,00	0,50	5,10	27,40	0,01	0,00	0,00	0,07	2,35	0,00	1,40	0,07	0,01	0,00	9	Для обуч. образовательных организаций Кузбаса, 2016
Итого за обед	870	29,94	32,03	114,94	922,81	1,36	67,53	695,37	8,87	146,60	364,24	165,45	8,53	0,62	6,82		
ПОЛДНИК																	
Каша гречневая с маслом	80	2,00	4,60	8,16	107,05	0,02	8,04	1,70	0,11	30,08	258,75	37,35	1,8	0,20	4,04	84-459	Сб Ресурсы 2022 А Ю Мелова И В Гуреев И Г Шеняев
Картофель отварной	50	4,03	6,00	30,24	207,00	0,20	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	344	Для обуч. образовательных организаций Кузбаса, 2016
Овощи свежие по сезону	60	0,48	0,08	2,64	34,00	0,01	2,00	0,00	0,01	0,20	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	30-37	Для обуч. образовательных организаций Кузбаса, 2016
Напиток молочный	200	0,00	0,00	17,00	67,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,40	3,30	2,80	0,10	0,01	0,10	474	Для обуч. образовательных организаций Кузбаса, 2016
Хлеб ржаной цельнозерновой	40	4,00	1,80	20,40	109,60	0,02	0,01	0,00	0,14	4,70	0,00	2,80	0,14	0,01	0,00	18	Для обуч. образовательных организаций Кузбаса, 2016
Итого за полдник	540	20,49	19,86	81,13	499,65	0,31	12,29	1,70	0,60	150,73	262,05	48,71	3,62	0,37	43,20		
Итого за завтрак-обед		43,02	49,25	186,78	1443,55	2,16	89,33	946,72	10,66	396,29	712,65	265,88	12,15	0,88	25,35		
Итого за обед-полдник		50,43	42,89	196,07	1422,56	1,67	79,82	697,98	9,47	297,33	626,29	214,16	12,15	0,99	50,02		

Среды 5-Пятилет

Наименование	Волокно	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	I, мкг	№ по сборнику	Наименование сборника
	г	г	г	г		B1, мг	C, мг	A, мкг	E, мг/мл	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг				
День 3 (среда)																	
ЗАВТРАК																	
Пшеница, вареная	70	2,30	0,02	26,00	31,65	0,07	0,70	349,00	5,18	176,16	103,11	50,83	0,70	0,40	2,00	241	Для обучающихся организаций Кузнецкого
Сухое молоко	30	1,50	2,55	6,65	95,00	0,02	0,06	1,50	0,60	92,10	65,70	10,20	0,00	0,12	0,00	377	Для обучающихся организаций Кузнецкого
Чай	180	0,20	0,00	4,05	16,10	0,00	0,00	0,00	0,00	5,22	8,24	4,44	0,85	0,01	0,00	420	Для обучающихся организаций Кузнецкого
Фрукты свежие по сезонности	100	0,80	0,40	8,70	38,00	0,03	10,00	0,00	0,20	35,00	0,00	11,80	0,00	0,03	0,00	740	СБ Олимпиада Тульская, Москва, 2022
Масло сливочное	10	0,08	7,20	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	0,05	0,00	0,02	0,01	0,00	13	Для обучающихся организаций Кузнецкого
Хлеб из муки пшеничной	60	4,00	2,70	30,60	64,40	0,06	0,60	0,00	0,06	14,55	0,00	8,40	2,32	0,02	0,00	18	Для обучающихся организаций Кузнецкого
Итого за завтрак:	550	18,58	21,87	90,54	780,94	0,18	10,76	383,20	7,64	324,23	377,10	84,87	4,49	1,09	3,89		
ОБЕД																	
Салат зеленый с огурцом/огурец соевый	100	0,90	11,00	2,20	126,00	0,01	5,70	0,00	0,10	37,60	8,00	8,00	0,00	0,01	0,01	48,30	Для обучающихся организаций Кузнецкого
Суп картофельный с бобами гороховыми/гречка	250	7,88	5,42	39,25	175,40	0,29	11,50	125,00	0,10	49,28	173,05	48,25	0,04	0,08	0,00	132	Для обучающихся организаций Кузнецкого
Компот Печеночный	100	0,35	7,00	21,25	340,00	0,10	0,30	0,08	0,01	10,00	19,00	22,00	1,00	0,24	0,00	613	СБ Олимпиада Тульская, Москва, 2022
Компот фруктовый/ягоды	180	0,00	4,50	28,20	71,11	0,01	2,63	0,00	0,37	46,62	32,94	28,08	0,02	0,01	0,00	345	СБ Олимпиада Тульская, Москва, 2022
Компот из замороженных ягод/ягоды	180	0,00	0,04	21,15	58,59	0,01	2,74	0,00	0,39	7,23	212,00	4,68	0,28	0,01	0,00	457	Для обучающихся организаций Кузнецкого
Хлеб из муки пшеничной	20	1,31	0,90	10,20	64,80	0,02	0,09	0,00	0,04	4,70	0,09	2,60	0,24	0,01	0,00	18	Для обучающихся организаций Кузнецкого
Хлеб ржаной/пшеничный	40	0,00	0,00	17,00	153,60	0,04	0,00	0,00	0,04	11,60	0,00	5,60	1,48	0,01	0,00	19	Для обучающихся организаций Кузнецкого
Итого за обед:	870	22,13	31,26	130,25	1029,50	0,48	22,83	125,06	1,66	166,37	475,89	119,21	4,46	0,37	4,00		
ПОЛДНИК																	
Молоко Баранчик	200	18,00	23,00	10,00	400,00	0,13	9,70	0,10	0,63	290,00	243,00	39,00	2,00	0,20	0,30	404	СБ Олимпиада Тульская, Москва, 2022
Компот из замороженных ягод/ягоды	200	0,20	0,00	11,00	88,12	0,01	0,00	0,00	0,14	2,48	0,00	7,82	0,32	0,01	0,00	824	СБ Олимпиада Тульская, Москва, 2022
Салат из свеклы с яблоком/с яблоком	60	0,55	0,88	11,73	115,97	0,01	3,45	3,50	0,08	43,30	48,50	16,00	0,35	0,03	0,00	84-83+8	СБ Ресурсы 2, 21 А Ю Попова И В Брагин И Г Шелев Для обучающихся организаций Кузнецкого, 2016
Хлеб из муки пшеничной	40	1,30	1,80	20,40	100,80	0,04	0,09	0,00	0,04	0,70	0,00	5,60	1,48	0,01	0,00	18	Для обучающихся организаций Кузнецкого
Итого за полдник:	540	20,05	31,68	83,13	720,57	0,19	22,85	3,50	0,89	345,67	298,10	89,02	4,15	0,25	0,30		
Итого за завтрак-обед:	1410	40,71	53,13	220,79	1810,44	0,67	33,59	398,26	9,30	490,60	852,99	204,08	8,95	1,45	7,89		
Итого за обед-полдник:	1110	22,33	31,26	130,25	1029,50	0,48	22,83	125,06	1,66	166,37	475,89	119,21	4,46	0,37	4,00		

Четверг 5-11 класс

Наименование	Выход	Белок	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	Ca, мг	Ж-но (сборник)	Наименование сборника
	г	г	г	г	ккал	B1, мг	C, мг	A, мкг	E, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг				
День 4 (четверг)																	
ЗАВТРАК																	
Каши гречневая (пшеница)	230	7.11	9.29	26.78	210.00	0.14	2.21	17.71	2.80	109.09	227.00	73.00	1.90	0.27	0.00	191	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2019
Выпечка: Колосчатые истрепанные (пшеница)	30	1.44	0.75	18.00	93.00	0.06	0.00	0.00	0.74	0.75	30.75	7.07	0.45	0.03	0.00	309	Технологическая выпечка по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в образовательных организациях М 2006
Чай с лимоном	200	0.25	0.00	8.00	62.00	0.01	2.14	0.50	0.00	12.51	3.00	4.00	0.81	0.10	18.80	423	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2019
Сыр (овечьий)	20	4.00	5.80	0.00	72.00	0.03	0.14	52.00	0.10	44.00	100.00	7.00	0.20	0.00	0.00	10	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2019
Масло сливочное	10	0.08	7.20	0.08	74.89	0.03	0.00	30.00	0.10	1.21	0.05	0.00	0.02	0.01	0.90	13	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2019
Хлеб из муки пшеничной	60	4.00	1.70	30.00	164.40	0.16	1.00	0.00	0.96	14.55	0.00	8.40	2.22	0.02	0.10	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2019
Итого за завтрак	550	16.88	25.71	83.46	656.29	0.27	4.44	100.21	4.70	285.01	361.40	100.07	5.09	0.54	19.70		
ОБЕД																	
Салат из свежих овощей с заправкой (пшеница)	100	1.54	0.84	4.22	81.07	0.03	0.80	0.34	3.77	34.70	28.94	10.04	0.08	0.03	0.00	53.57	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2019
Суп картофельный с мясом (пшеница)	214.30	0.80	0.24	22.50	189.00	0.20	14.70	100.00	0.84	28.78	118.28	28.44	1.00	0.06	0.00	33.8	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2019
Соевые отбивные	100	8.77	0.90	10.40	250.00	0.16	1.04	0.00	0.00	51.00	159.00	0.00	20.00	0.20	0.00	594	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2019
Пюре картофельное	150	1.20	0.00	27.00	75.00	0.18	24.28	0.05	0.20	70.02	105.84	35.94	1.06	0.13	10.83	354	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2019
Компот из фруктов	180	0.44	0.08	23.44	76.00	0.01	0.00	0.01	0.00	40.50	181.02	43.71	0.49	0.00	2.00	820	СБ Олимпиада, Тульская, Москва, 2022
Хлеб из муки пшеничной	20	2.00	0.90	10.00	54.80	0.02	1.00	0.00	0.34	4.70	0.00	2.80	0.24	0.01	0.00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2019
Хлеб из муки пшеничной	40	4.00	1.70	17.00	109.60	0.04	2.00	0.00	0.68	9.40	0.00	5.60	1.48	0.01	4.00	10	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2019
Итого за обед	870	30.75	27.96	114.76	927.07	0.65	88.12	100.40	5.24	243.27	593.65	229.93	23.87	0.44	16.60		
ПОЛДНИК																	
Салат из помидор и огурцов с заправкой	50	0.48	0.08	1.75	61.43	0.02	0.00	0.00	1.75	26.95	0.00	10.88	0.01	0.01	0.00	70.25	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2019
Котлета рыбная с картошкой	60	12.00	4.00	5.00	107.65	0.02	8.04	1.70	0.11	30.68	238.75	37.35	1.08	0.20	41.04	50-450	СБ Ресурсы 2021 А Ю Погода И В Битва И Г Школа
Рис отварной	180	4.80	0.00	47.65	241.00	0.04	0.00	0.10	0.53	10.13	90.40	170.30	0.68	0.02	0.00	200	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2019
Напиток фруктовый	200	0.10	0.00	22.00	33.00	0.00	1.40	0.00	0.03	1.14	1.54	0.01	0.02	0.00	0.00	487	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2019
Хлеб из муки пшеничной	40	4.00	1.80	10.40	109.60	0.02	0.00	0.00	0.34	4.70	0.00	2.80	0.24	0.01	2.00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2019
Итого за полдник	570	21.14	14.88	96.89	552.70	0.10	18.04	1.81	2.76	178.35	359.69	221.34	2.03	0.25	2.00		
Итого за завтрак-обед		47.63	53.67	198.22	1583.36	0.92	92.56	200.61	9.94	528.28	953.05	330.00	28.96	0.98	36.30		
Итого за обед-полдник		51.89	42.84	211.65	1479.77	0.75	100.16	102.21	8.00	421.62	953.34	451.27	25.90	0.69	18.60		

Питание 5-11 класс

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				В2, мг	I, мкг	№ по сборнику	Наименование сборника
	г	г	г	г	ккал	В I, мг	С, мг	А, мкг	Е, мкг, ток.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг				
День 5 (пятница)																	
ЗАВТРАК																	
Омлет мясной с сыром	230	8.82	8.97	5.98	371.00	0.93	0.92	305.00	5.80	316.00	384.00	28.30	0.34	0.82	47.40	23	Для обучающихся организаций Кузбасс, 2016
Молоко сладкое	10	0.08	7.20	0.08	75.88	0.00	0.00	30.00	0.10	20	0.05	0.00	0.02	0.01	0.00	13	Для обучающихся организаций Кузбасс, 2016
Чай	200	0.00	0.05	10.02	40.00	0.01	0.00	0.00	0.00	5.00	8.24	3.44	0.85	0.01	0.00	420	Для обучающихся организаций Кузбасс, 2016
Геркулес молочный	50	1.55	0.10	3.00	20.00	0.55	0.00	0.00	0.10	10.00	15.50	0.35	0.35	0.03	0.35	20	Для обучающихся организаций Кузбасс, 2016
Хлеб пшеничный	60	4.10	2.70	30.00	164.40	0.36	0.00	0.00	0.00	14.55	0.00	8.40	2.22	0.02	0.00	18	Для обучающихся организаций Кузбасс, 2016
Итого за завтрак	550	19.45	19.02	49.08	670.29	0.64	5.92	425.10	16.92	367.97	402.79	38.49	3.78	0.89	48.71		
ОБЕД																	
Винегрет овощной	100	2.00	4.5	0.00	102.10	1.17	10.43	130.00	7.07	45.00	71.85	0.95	1.20	0.07	4.05	67	Сборник рецептов на продукты для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Мельникова и В.А. Тугалова - М. ДеЛит прайт, 2005
Суп из овощей с сметаной	250	2.60	0.00	2.00	113.00	0.16	20.50	100.00	0.25	34.00	130.00	32.25	2.50	0.20	0.00	40	Сборник рецептов на продукты для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Мельникова и В.А. Тугалова - М. ДеЛит прайт, 2005
Пюре из картофеля с маслом	200	7.7	10.02	5.00	388.00	0.52	0.00	40.00	0.28	85.12	108	49.40	4.76	0.28	0.00	51	Для обучающихся организаций Кузбасс, 2016
Компот из яблок с сахаром (сладкий)	200	0.00	0.00	21.00	34.20	0.01	2.80	0.01	0.00	7.80	0.00	2.10	0.04	0.00	0.00	67	СБО-школа Тугалова, Москва 2022
Хлеб из муки пшеничной	20	2.00	0.00	0.00	54.80	0.12	0.00	0.00	0.04	4.70	0.00	2.60	0.24	0.01	0.00	18	Для обучающихся организаций Кузбасс, 2016
Хлеб ржаной-пшеничный	40	3.00	0.00	17.00	103.60	0.24	0.00	0.00	0.04	9.40	0.00	5.60	0.48	0.01	0.00	19	Для обучающихся организаций Кузбасс, 2016
Итого за обед	810	27.40	31.43	125.24	805.76	1.87	39.73	270.01	9.24	188.62	229.83	98.90	10.22	0.95	9.55		
ПОЛДНИК																	
Сырники из творога	50	1.20	8.35	20.55	282.00	0.16	2.00	40.00	2.82	200.00	2.800	48.00	1.38	0.28	0.00	230	Для обучающихся организаций Кузбасс, 2016
Сладкое молоко	30	1.50	2.35	10.00	90.00	0.02	0.00	3.20	0.04	92.10	67.50	0.20	0.00	0.02	0.00	371	Для обучающихся организаций Кузбасс, 2016
Фрукты свежие по сезонности (яблоки)	100	0.00	0.00	11.00	47.00	0.03	10.00	0.00	0.20	35.00	0.00	11.00	0.10	0.03	0.00	403	Для обучающихся организаций Кузбасс, 2016
Компот из замороженных ягод, смородины	200	0.20	0.00	21.00	86.00	0.01	40.00	0.00	0.14	2.48	0.00	7.82	0.32	0.01	0.00	824	СБО-школа Тугалова, Москва 2022
Хлеб пшеничный	60	4.10	2.70	30.00	164.40	0.36	0.00	0.00	0.00	14.55	0.00	8.40	2.22	0.02	0.00	0.00	Для обучающихся организаций Кузбасс, 2016
Итого за полдник	540	16.9	10.6	105.8	678.4	164.62	52.12	53.88	3.75	330.54	307.55	77.92	10.8	2.66	0.015		
Итого за завтрак-обед		46.85	50.43	177.92	1476.05	2.51	45.65	695.11	26.16	556.59	632.32	137.39	14.00	1.74	38.26		
Итого за обед-полдник		44.30	42.03	234.94	1481.16	166.49	91.85	323.89	12.99	519.16	537.08	176.82	21.02	3.51	9.57		
Итого за завтрак-обед и 5 дней		224.70	238.61	974.24	7790.64	8.38	298.06	2771.12	66.55	2714.53	3660.70	1127.67	73.45	6.71	154.53		
Итого за обед-полдник и 5 дней		251.21	246.50	1037.54	7574.43	171.89	377.98	1526.12	48.72	1929.61	3088.78	1355.16	81.48	6.98	118.45		

Продолжение 3-11 листа

Наименование	Валовый	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				В2, мг	С, мг	Число сборников	Наименование сборника
	г	г	г	г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг, токс. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг				
День 1 (поездный)																	
ЗАВТРАК																	
Каши овсяная	25	9,89	7,09	35,43	210,00	0,54	0,00	801,22	22,37	11,96	75,38	29,67	0,83	0,11	1,38	196	Для обуч. образовательных организаций Кузб. 2016
Сыр твердый 40 жирности	30	0,50	0,03	5,3	68,00	48,19	0,10	0,00	0,00	0,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	378	Для обуч. образовательных организаций Кузб. 2016
Масло сливочное	5	0,08	7,30	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	13	Для обуч. образовательных организаций Кузб. 2016
Чай зеленый	200	0,25	0,00	10,20	42,00	0,01	2,10	0,50	0,00	32,80	1,00	1,00	0,80	0,16	18,80	423	Для обуч. образовательных организаций Кузб. 2016
Хлеб из муки пшеничной	60	4,00	2,70	40,60	164,40	0,06	0,00	0,00	0,00	14,55	0,00	8,40	2,22	0,02	0,00	18	Для обуч. образовательных организаций Кузб. 2016
Итого за завтрак	550	14,72	17,05	88,14	559,29	46,71	2,1	921,92	23,36	60,51	79,36	42,67	3,87	0,321	21,08		
ОБЕД																	
Салат из помидор и огурцов с раст. маслом	100	0,96	10,17	3,30	104,80	0,05	0,00	0,00	3,50	53,30	0,00	21,67	0,02	0,03	0,00	79 25	Для обуч. образовательных организаций Кузб. 2016
Рис отварной с овощами со сметаной	250	2,94	10,11	25,40	108,00	0,10	0,00	0,00	0,20	39,40	95,25	20,35	1,18	0,00	0,00	122	Для обуч. образовательных организаций Кузб. 2016
Пюре картофельное	220	17,93	8,80	40,70	327,00	0,02	0,00	5,04	7,34	6,94	10,16	1,48	0,60	1,43	2,00	405	Сб Олимпиада Тульская Москва 2022
Компот из фруктов	80	0,49	0,04	8,10	76,00	0,01	0,00	0,31	0,00	19,00	12,28	1,02	0,49	0,00	0,00	820	Сб Олимпиада Тульская Москва 2022
Хлеб из муки пшеничной	20	1,00	0,60	10,20	54,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,00	0,24	0,01	0,00	18	Для обуч. образовательных организаций Кузб. 2016
Хлеб ржаной бородинский	40	3,00	1,60	7,00	193,00	0,04	0,00	0,00	0,04	11,00	0,00	5,00	1,48	0,01	0,00	19	Для обуч. образовательных организаций Кузб. 2016
Итого за обед	810,00	27,23	31,03	114,99	774,30	0,25	34,01	5,95	11,72	134,94	117,69	31,32	4,01	0,14	6,09		
ПОЛДНИК																	
Рис отварной с овощами	200	12,67	6,98	7,70	224,00	0,20	0,00	0,00	0,20	56,76	79,68	15,36	2,16	0,08	1,24	334	Для обуч. образовательных организаций Кузб. 2016
Омлет с овощами и сыром	90	1,12	0,12	1,12	14,00	0,02	0,00	0,00	0,04	9,20	0,00	5,00	0,24	0,04	0,00	37 30	Для обуч. образовательных организаций Кузб. 2016
Напиток витаминизированный	250	0,01	0,00	13,60	66,00	0,00	0,83	0,00	0,12	4,04	3,67	1,18	0,11	0,01	0,15	476	Для обуч. образовательных организаций Кузб. 2016
Хлеб из муки пшеничной	60	4,00	2,70	30,60	164,40	0,06	0,00	0,00	0,00	14,55	0,00	8,40	2,22	0,02	0,00	18	Для обуч. образовательных организаций Кузб. 2016
Итого за полдник	560,00	17,80	9,80	62,08	468,40	19,28	26,87	0,07	1,41	83,95	83,35	62,54	4,73	1,74	0,42		
Итого за завтрак-обед		41,93	48,08	203,13	1333,49	46,96	36,11	927,87	35,08	195,45	197,05	123,99	7,88	0,46	21,17		
Итого за обед-полдник		45,03	40,83	117,97	1242,60	19,53	60,88	6,02	13,13	218,89	201,04	143,86	8,74	1,88	6,51		

Витерник 3-11 к.г.гггг

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				B2,мг	Г,мг	№ по сборнику	Наименование сборника
	г	г	г	г	ккал	B1,мг	C,мг	A,мкг	E,мг,мил.экв.	Ca,мг	P,мг	Mg,мг	Fe,мг				
Дети 2 (питерники)																	
ЗАВТРАК																	
Нашатырь (супермаркет) (супермаркет)	210	7,76	9,50	31,00	249,00	0,04	0,30	0,02	0,20	18,20	134,80	0,30	0,40	0,11	11,20	188	Для обучающихся организаций Кузнецкого
Фрукты (супермаркет) (супермаркет)	100	0,50	0,50	2,00	47,00	0,10	0,00	0,00	0,40	9,00	28,00	0,00	0,00	0,05	0,00	403	Для обучающихся организаций Кузнецкого
Молоко (супермаркет)	10	0,08	0,20	0,08	74,80	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	0,35	0,00	0,00	0,00	0,00	73	Для обучающихся организаций Кузнецкого
Кофе (супермаркет) (супермаркет)	100	8,70	8,47	38,00	80,00	0,04	1,00	0,04	0,00	144,00	108,00	0,00	0,00	0,14	0,00	470	Для обучающихся организаций Кузнецкого
Хлеб (супермаркет) (супермаркет)	40	4,00	0,80	20,40	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,55	0,00	8,40	0,00	0,00	0,00	18	Для обучающихся организаций Кузнецкого
Итого за завтрак	550	19,04	20,97	90,48	561,49	0,24	1,9	50,06	1,66	329,95	270,85	50,42	3,26	0,3778	13,15		
ОБЕД																	
Суп (супермаркет) (супермаркет)	10	1,05	8,00	0,22	105,00	0,07	4,80	0,30	0,20	1,80	4,80	0,00	0,00	0,00	0,00	81	Для обучающихся организаций Кузнецкого
Суп (супермаркет) (супермаркет)	250	2,00	3,00	17,00	69,00	0,10	13,50	0,04	0,00	03,07	122,75	2,50	0,00	0,00	0,00	64-120	СБ Ресурс 2021. А.Ю. Додонов, И.В. Брызгалов, И.Т. Шенюк
Нашатырь (супермаркет) (супермаркет)	100	18,00	14,00	8,70	28,00	0,22	0,88	0,00	0,00	10,00	200,00	25,00	0,00	0,00	0,00	695	СБ Ресурс 2021. А.Ю. Додонов, И.В. Брызгалов, И.Т. Шенюк
Суп (супермаркет) (супермаркет)	10	0,80	0,00	3,50	17,00	0,02	4,65	0,00	0,00	0,14	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	671	СБ Ресурс 2021. А.Ю. Додонов, И.В. Брызгалов, И.Т. Шенюк
Каша (супермаркет) (супермаркет)	180	5,00	4,70	43,00	240,00	0,33	17,28	0,00	0,00	72,00	28,00	0,00	0,00	0,18	0,00	344	Для обучающихся организаций Кузнецкого
Каша (супермаркет) (супермаркет)	180	0,00	0,00	18,00	34,00	0,00	2,80	0,00	0,00	7,00	0,00	2,00	0,00	0,28	0,00	817	СБ Ресурс 2021. А.Ю. Додонов, И.В. Брызгалов, И.Т. Шенюк
Хлеб (супермаркет) (супермаркет)	20	2,00	0,80	10,20	54,00	0,02	0,10	0,00	0,00	4,70	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	18	Для обучающихся организаций Кузнецкого
Хлеб (супермаркет) (супермаркет)	40	3,00	1,00	7,00	103,00	0,04	0,00	0,00	0,00	11,80	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	19	Для обучающихся организаций Кузнецкого
Итого за обед	900	31,08	32,20	124,63	952,53	0,79	45,37	0,89	15,65	211,00	372,58	40,23	4,66	0,70	7,57		
ПОЛДНИК																	
Суп (супермаркет) (супермаркет)	180	8,00	1,50	20,20	283,77	0,00	0,95	0,18	0,30	176,40	210,00	20,48	0,00	0,38	4,28	202	Для обучающихся организаций Кузнецкого
Суп (супермаркет) (супермаркет)	30	0,50	1,50	7,70	71,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,33	0,00	0,00	0,00	0,00	578	Для обучающихся организаций Кузнецкого
Фрукты (супермаркет) (супермаркет)	100	0,00	0,00	0,80	47,00	0,00	0,00	0,00	0,00	35,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	590	Для обучающихся организаций Кузнецкого
Нашатырь (супермаркет) (супермаркет)	200	0,00	0,00	16,00	66,00	0,00	1,83	0,00	0,00	4,00	3,00	3,00	0,00	0,00	0,00	474	Для обучающихся организаций Кузнецкого
Хлеб (супермаркет) (супермаркет)	40	4,00	1,80	20,40	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,70	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	78	Для обучающихся организаций Кузнецкого
Итого за полдник	550	22,9	26,8	84,2	577,4	0,00	12,8	0,2	1,3	225,1	234,4	46,2	3,0	0,4	4,4		
Итого за завтрак-обед	50,12	53,17	215,11	1514,02	1,03	47,27	50,93	17,31	340,95	643,23	96,65	7,92	1,08	20,72			
Итого за обед-полдник	53,98	59,00	208,80	1529,96	47,07	58,15	1,07	16,97	436,14	609,98	86,59	7,62	1,13	12,00			

Среды 8-11 класс

Наименование	Валов	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				В2, мг	I, мг	№ по сборнику	Наименование сборника
	г	г	г	г		кал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг				
День 3 (среды)																	
ЗАВТРАК																	
Варенные яйца (яйца)	70	6,96	5,72	22,5	356,15	0,33	20	0,08	0,4	3,78	59,85	20,58	0,62	0,01	0,00	895	СБ Олимпиада Туле-Яма Москва 2022
Соевый соус (фасованный)	30	0,95	0,96	18,8	71,00	0,00	2,3	0,00	0,2	0,2	4,65	4,05	0,12	0,01	0,75	178	Для обучающихся организаций Кузема 2016
Масло растительное	0	0,18	7,26	0,08	74,80	0,00	0,00	39,00	0,10	0,0	0,05	0,00	0,02	0,01	0,40	13	Для обучающихся организаций Кузема 2016
Фрукты свежие (бананы)	100	0,76	0,89	8,00	47,00	0,01	8,00	18,00	0,20	40,00	34,00	25,00	0,10	0,80	2,00	740	СБ Олимпиада Туле-Яма Москва 2022
Какао-порошок (без сахара)	200	2,20	3,60	11,20	93,00	0,08	3,75	0,06	0,01	170,77	70,80	24,32	0,08	0,8	12,70	475	Для обучающихся организаций Кузема 2016
Хлеб пшеничный пшеничный	40	4,06	1,80	20,40	109,00	0,09	0,00	0,00	0,06	14,55	0,06	8,40	2,22	0,02	0,00	18	Для обучающихся организаций Кузема 2016
Итого за завтрак:	550	18	18,59	82,37	751,64	0,1877	25,26	48,14	1,532	186,51	169,3	82,35	3,16	1,0227	16,35		
ОБЕД																	
Салат из свежих овощей с заправкой (сметанно-огуречный салат)	100	1,09	5,00	10,33	93,34	0,00	38,30	0,30	0,5	5,00	55,00	16,00	0,05	0,01	0,00	33-57	Для обучающихся организаций Кузема 2016
Суп картофельный с добавлением (гороховый суп)	250	6,82	5,43	30,28	175,40	0,20	1,80	128,00	0,10	49,25	173,65	48,28	0,04	0,08	0,00	132	Для обучающихся организаций Кузема 2016
Котлета рыбная с морковью	90	12,06	4,00	5,00	107,65	0,02	8,64	1,71	0,00	30,08	258,75	37,39	0,08	0,20	41,04	54-45p	СБ Редутур 2022 А Ю Попова И В Братин И Г Шевкин
Рис отварной	80	2,96	0,64	18,4	162,36	0,07	24,65	0,18	3,08	33,06	64,93	36,00	1,15	0,09	0,00	334	СБ Олимпиада Туле-Яма Москва 2022
Компот из сухофруктов	8	0,40	0,04	18,4	76,00	0,01	0,00	0,01	0,00	0,03	12,28	0,02	0,40	0,00	0,00	820	СБ Олимпиада Туле-Яма Москва 2022
Хлеб пшеничный пшеничный	20	2,00	0,90	10,20	54,80	0,02	0,00	0,00	0,14	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	0,00	18	Для обучающихся организаций Кузема 2016
Хлеб ржанопшеничный	40	3,90	1,00	17,00	103,60	0,04	3,00	0,00	0,04	17,60	0,00	5,60	1,48	0,01	0,00	19	Для обучающихся организаций Кузема 2016
Итого за обед:	560	28,18	26,81	109,37	773,15	0,46	83,00	127,20	5,02	209,19	564,91	187,42	4,53	0,40	45,04		
ПОЛДНИК																	
Творог из молока (творог)	60	8,00	1,00	3,00	96,00	0,07	4,05	0,05	0,00	19,00	210,00	23,00	0,48	0,01	0,00	311	Для обучающихся организаций Кузема 2016
Каша (пшенка)	80	0,05	0,00	48,65	2,9,00	0,34	0,20	16,20	0,33	4,42	0,14	170,40	5,71	0,16	5,55	240	Для обучающихся организаций Кузема 2016
Воспит. Конспект урока (интерактив)	20	0,16	0,02	15,46	62,00	0,00	0,60	0,00	0,06	5,20		0,00	0,00	0,00	0,00	507	Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков младшего возраста в организованных коллективах М 2009
Сок фруктовый	200	0,00	0,00	10,00	90,00	0,02	4,00	0,08	0,20	14,00	14,00	6,00	2,80	0,02	4,00	389	Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П.Молитвиной и В.А.Тучева - М. Дебизис, 2015г.
Хлеб пшеничный пшеничный	40	19,16	7,02	77,61	477	0,424	8,45	16,33	0,73404	42,61	226,14	199,4	8,99	0,19	7,5339	1407	Для обучающихся организаций Кузема 2016
Итого за полдник:	540	38,32	14,04	155,22	954,00	0,85	16,90	32,66	1,47	85,24	452,28	398,80	17,98	0,38	15,07		
Итого за завтрак-обед:		46,18	45,49	191,74	1524,79	0,64	108	175,34	6,55	485,80	734,21	239,77	7,69	1,42	61,39		
Итого за обед-полдник:		66,50	40,85	264,59	1727,15	1,30	99,99	159,86	6,39	384,53	1017,19	556,22	22,51	0,78	60,11		

Четверг 5-11 класс

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	Цинк	№ по сборнику	Наименование сборника
	г	г	г	г	ккал	B1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг/100г	Са, мг	Fe, мг	Mg, мг	К, мг				
День 4 (четверг)																	
ЗАВТРАК																	
Омлет	211	9,00	3,97	3,97	277,00	0,12	0,40	0,00	2,40	78,00	87,00	27,93	3,25	0,03	32,47	232	Для обучающихся организаций Кнчм. 2016
Горюшек печенье шоколада	50	1,55	0,00	3,25	20,00	0,55	5,00	0,10	10,00	31,00	10,57	0,35	0,35	0,03	0,35	22	Для обучающихся организаций Кнчм. 2016
Кофейный напиток с молоком	200	2,71	3,03	3,91	80,20	0,04	1,17	0,03	0,09	108,30	81,00	0,62	0,02	0,14	0,00	419	Для обучающихся организаций Кнчм. 2016
Магги вареные	10	0,08	7,20	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	0,05	0,00	0,02	0,01	0,00	13	Для обучающихся организаций Кнчм. 2016
Сыр (поплавик)	20	4,60	5,80	0,00	72,00	0,00	0,14	52,00	0,10	44,04	100,00	7,00	0,20	0,06	0,00	16	Для обучающихся организаций Кнчм. 2016
Хлеб из муки пшеничной	80	4,00	2,70	30,60	164,40	0,06	0,00	0,00	0,90	14,33	0,00	8,40	2,33	0,02	0,00	18	Для обучающихся организаций Кнчм. 2016
Итого завтрак	550	18,94	22,70	51,81	694,49	0,77	6,71	82,19	13,56	277,11	248,55	43,70	5,96	0,89	34,22		
ОБЕД																	
Салат "Сезонный"	100	2,00	12,00	8,00	140,00	0,13	3,50	4,80	3,10	20,00	22,50	10,30	0,40	0,02	2,40	106	Для обучающихся организаций Кнчм. 2016
Суп с курицей	250	7,21	8,00	5,00	127,00	0,08	0,00	1,04	2,40	17,00	32,00	2,00	0,48	0,31	0,55	280	СБ Олимпиада Тульская.Москва. 2022
Пюре картофельное	200	13,52	7,90	44,70	347,00	0,28	3,81	0,00	0,30	38,50	103,80	82,82	1,75	0,14	1,40	331	Для обучающихся организаций Кнчм. 2016
Пюре картофельное	200	0,10	0,00	22,40	90,14	0,01	5,80	0,01	0,06	0,04	0,00	0,00	0,04	0,10	0,00	84	СБ Олимпиада Тульская.Москва. 2022
Хлеб из муки пшеничной	20	0,00	0,00	10,20	54,81	0,02	0,00	0,00	0,14	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	0,00	18	Для обучающихся организаций Кнчм. 2016
Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,00	1,00	7,00	103,00	0,04	0,00	0,00	0,04	11,60	0,00	5,60	1,48	0,01	0,00	10	Для обучающихся организаций Кнчм. 2016
Итого обед	810	27,85	27,80	117,30	862,54	0,48	17,21	4,89	6,84	82,50	248,30	113,32	4,39	0,78	8,35		
ПОЛДНИК																	
Котлета рыбная с морковью	90	12,00	4,00	5,00	107,65	0,02	8,64	1,71	0,11	130,68	258,75	37,35	1,08	0,20	4,14	34-45р	СБ Реперты 2021 А Ю Попова И В Власов И Г Шелева
Картофельное пюре	280	4,00	6,00	27,00	175,00	0,18	20,28	30,00	0,20	70,02	105,84	30,00	0,01	0,13	0,00	354	Для обучающихся организаций Кнчм. 2016
Кукуруза консервированная салат из нее моркови с раст. маслом	50	1,10	0,00	5,00	29,00	0,01	2,75	0,00	0,00	0,00	28,50	8,00	0,33	0,03	2,35	29-38	Для обучающихся организаций Кнчм. 2016
Компот из замороженных ягод черной смородины	200	0,20	0,00	21,42	86,00	0,01	40,00	0,00	0,14	2,48	0,00	7,82	0,32	0,01	0,00	457	Для обучающихся организаций Кнчм. 2016
Хлеб из муки пшеничной	20	2,00	0,00	10,20	54,80	0,02	0,00	0,00	0,14	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	2,00	18	Для обучающихся организаций Кнчм. 2016
Итого полдник	540	19,30	10,90	69,31	452,45	0,24	80,67	37,71	0,79	207,88	399,69	86,57	2,58	0,38	64,39		
Итого завтрак-обед		46,79	50,50	169,11	1557,03	1,25	23,92	87,08	20,40	359,61	496,85	157,02	10,35	1,66	42,57		
Итого завтрак-обед-полдник		47,15	58,70	186,61	1314,99	0,72	97,88	42,60	7,63	290,38	647,99	199,89	6,97	1,16	62,74		

Приложение 5-11 к.т.т.т.

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				В2, мг	I, мг	№ по сборнику	Наименование сборника
	г	г	г	г		В1, мг	C, мг	A, мкг	E, мг, токс	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг				
	Доп. 5 (поплат)																
ЗАВТРАК																	
Пюре картофельное	20	7.34	5.38	36.30	22.00	0.08	0.7	0.07	0.21	15.84	168.87	21.88	0.93	0.20	0.5	20	Док. обр. образовательных организаций Кузб. 2016
Чай с сахаром	20	1.24	0.20	9.08	46.00	0.04	0.20	0.00	0.00	4.22	8.24	4.44	0.85	0.01	0.00	420	Док. обр. образовательных организаций Кузб. 2016
Бюджетное молоко печенье	40	2.40	1.80	8.00	18.84	0.08	0.20	0.00	0.00	7.50	3.80	5.07	0.84	0.01	0.25	500	Док. обр. образовательных организаций Кузб. 2016
Сыр творожный	20	4.80	5.80	0.00	72.00	0.00	0.4	82.00	0.00	44.00	160.00	7.00	0.20	0.00	0.00	0	Док. обр. образовательных организаций Кузб. 2016
Масло сливочное	20	0.08	7.20	0.08	74.89	0.00	0.00	33.00	0.00	1.20	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	3	Док. обр. образовательных организаций Кузб. 2016
Хлеб из муки пшеничной	60	4.00	2.70	30.00	64.40	0.08	0.00	0.00	0.00	1.58	3.30	8.40	2.22	0.02	0.00	8	Док. обр. образовательных организаций Кузб. 2016
Итого за завтрак	550	18.72	22.28	93.73	690.79	0.19	1.17	82.07	1.39	198.01	280.46	66.39	5.06	0.40	2.28		
ОБЕД																	
Вареное мясо	100	2.12	8.20	0.00	112.00	0.00	0.00	130.00	0.00	48.00	71.00	7.00	1.00	0.00	1.00	97	Сборник рецептов на производство образовательных учреждений образовательных учреждений по рас. М.И.Морозова и В.А.Тугалова - М. Дальний, 2005
Пюре картофельное с овощами	250	4.28	7.38	0.40	83.00	0.08	0.18	138.28	0.00	42.07	65.28	21.34	0.70	0.04	0.00	197	Док. обр. образовательных организаций Кузб. 2016
Пюре картофельное с овощами	250	7.7	7.2	4.00	188.00	0.00	0.00	41.00	0.00	85.1	68	40.00	0.70	0.08	0.00	504	Док. обр. образовательных организаций Кузб. 2016
Бюджетное молоко	200	0.40	0.4	8.0	84.00	0.00	0.00	180.00	0.00	48.00	0.00	5.00	0.00	0.00	0.00	820	С.Б.Овощевод, Тугалова, Москва 2012
Хлеб из муки пшеничной	20	0.00	0.00	0.00	84.80	0.00	0.00	0.00	0.00	1.70	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	8	Док. обр. образовательных организаций Кузб. 2016
Хлеб из муки пшеничной	40	0.00	0.00	0.00	169.60	0.00	0.00	0.00	0.00	3.40	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	16	Док. обр. образовательных организаций Кузб. 2016
Итого за обед	810	29.48	32.04	12.40	825.40	0.08	0.18	468.28	0.00	166.83	89.94	7.87	0.53	0.04	0.00		
ПОЛДНИК																	
Овощи	100	0.17	0.20	0.00	20.20	0.00	0.00	0.00	0.00	82.40	14.48	12.50	1.04	0.00	0.00	497	Док. обр. образовательных организаций Кузб. 2016
Суп овощной	30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	37	Док. обр. образовательных организаций Кузб. 2016
Фрукты свежие по сезону	100	0.04	0.00	0.00	47.00	0.00	0.00	0.00	0.00	35.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	390	Док. обр. образовательных организаций Кузб. 2016
Сок фруктовый	200	0.00	0.00	0.00	90.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.00	14.00	0.00	0.00	0.00	0.00	380	Сборник рецептов на производство образовательных учреждений образовательных учреждений по рас. М.И.Морозова и В.А.Тугалова - М. Дальний, 2005
Хлеб из муки пшеничной	60	0.00	0.00	0.00	164.40	0.00	0.00	0.00	0.00	1.58	3.30	8.40	2.22	0.02	0.00	18	Док. обр. образовательных организаций Кузб. 2016
Итого за полдник	550	16.41	18.01	10.00	705.60	0.00	0.00	164.40	0.00	138.05	189.24	57.90	6.22	0.04	0.00		
Итого за завтрак-обед	48.20	54.12	211.12	1516.19	0.94	36.75	350.32	11.95	412.10	449.29	156.33	12.93	0.93	0.00			
Итого за обед-полдник	45.89	45.05	226.66	1531.00	1.01	48.70	480.93	13.29	162.11	328.07	117.93	14.09	9.77	16.48			
Итого за завтрак-обед-полдник	233.24	251.47	999.21	7445.32	50.81	252.40	1791.56	91.28	1993.91	2520.63	767.76	46.77	5.55	160.93			
Итого за обед-полдник-полдник за 5 дней	258.88	224.43	1063.73	7315.64	69.63	365.60	690.48	57.11	1792.08	2801.27	1134.29	59.93	5.71	157.84			
Итого за завтрак-обед за 10 дней	487.94	510.08	1964.45	15245.36	59.19	550.46	4562.68	157.83	4768.44	6181.33	1895.43	120.22	12.26	315.46			
Итого за обед-полдник за 10 дней	809.76	470.93	2161.27	14920.97	211.51	715.58	2216.60	196.13	7721.69	5890.03	2489.45	141.41	12.69	276.29			