

Меню приготавливаемых блюд  
Возрастная категория: 12-18 лет



СанПиН 2.3/2.4.3590-20

СОГЛАСОВАНО

Начальник Управления образования  
Е.В. Завальнюк

№ п/п	Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	I, мкг	№ по сборнику	Наименование сборника	
							V1, мг	C, мг	A, мкг	E мг, ток. экв.	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг					
<b>День 1 (понедельник)</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
1	Вермишель молочная	200	5,25	5,53	17,15	139,69	0,13	0,22	95,20	1,24	85,54	7,44	22,39	1,45	0,13	1,40			
2	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	141	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
3	Фрукты свежие по сезонуности	100	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	420	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	399	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>22,69</b>	<b>18,79</b>	<b>89,80</b>	<b>619,09</b>	<b>2,66</b>	<b>46,54</b>	<b>113,20</b>	<b>1,99</b>	<b>299,97</b>	<b>11,04</b>	<b>72,29</b>	<b>3,67</b>	<b>0,33</b>	<b>20,20</b>		18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
<b>Обед</b>																			
1	Салат из свежих с маслом растительным	100	0,52	3,60	3,03	46,87	0,00	2,07	0,00	0,97	7,65	0,00	4,55	0,29	0,01	1,45			
2	Щи из свеж капусты со сметаной и курицы	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			
3	Гуляш из мяса птицы	100	12,21	10,08	3,14	152,00	0,25	17,03	73,01	2,56	56,02	22,53	59,59	3,24	0,28	13,68		82	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		157	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		311	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	0,00		360	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		451	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	<b>Итого за обед:</b>	<b>890</b>	<b>39,26</b>	<b>38,93</b>	<b>117,55</b>	<b>977,64</b>	<b>0,44</b>	<b>31,77</b>	<b>260,18</b>	<b>6,19</b>	<b>231,25</b>	<b>26,31</b>	<b>118,24</b>	<b>486,60</b>	<b>0,42</b>	<b>21,50</b>		19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
<b>День 2 (Вторник)</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
1	Каша пшеница	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			
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		199	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
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		9	ПП
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		13	Для школ. Первалова 2013
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		16	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		378	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>560</b>	<b>21,23</b>	<b>28,20</b>	<b>102,10</b>	<b>747,61</b>	<b>0,28</b>	<b>1,14</b>	<b>118,01</b>	<b>2,75</b>	<b>288,52</b>	<b>9,72</b>	<b>74,97</b>	<b>2,93</b>	<b>0,34</b>	<b>17,73</b>		18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
<b>Обед</b>																			
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			
2	Суп вермишелевый	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		25	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		156	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		334	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		455	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		18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	<b>Итого за обед:</b>	<b>890</b>	<b>27,55</b>	<b>33,70</b>	<b>121,76</b>	<b>900,53</b>	<b>0,28</b>	<b>28,96</b>	<b>35,83</b>	<b>6,94</b>	<b>305,11</b>	<b>15,22</b>	<b>99,81</b>	<b>6,55</b>	<b>0,27</b>	<b>19,43</b>		19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016



День 5 (пятница)																		
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	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	ПП
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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>32,69</b>	<b>35,99</b>	<b>73,17</b>	<b>747,83</b>	<b>0,26</b>	<b>5,47</b>	<b>98,03</b>	<b>3,50</b>	<b>294,58</b>	<b>23,62</b>	<b>57,39</b>	<b>5,50</b>	<b>0,78</b>	<b>33,72</b>		
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
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	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 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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>890</b>	<b>35,61</b>	<b>31,94</b>	<b>120,86</b>	<b>913,40</b>	<b>0,86</b>	<b>29,43</b>	<b>64,86</b>	<b>7,77</b>	<b>355,27</b>	<b>214,42</b>	<b>214,70</b>	<b>13,34</b>	<b>1,12</b>	<b>23,59</b>		
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	100	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	ПП	ПП
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	ПП
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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>560</b>	<b>24,19</b>	<b>23,32</b>	<b>87,54</b>	<b>659,04</b>	<b>2,64</b>	<b>1,36</b>	<b>82,54</b>	<b>2,27</b>	<b>361,26</b>	<b>14,61</b>	<b>94,31</b>	<b>4,00</b>	<b>0,44</b>	<b>26,87</b>		
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		
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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>890</b>	<b>27,41</b>	<b>22,75</b>	<b>93,17</b>	<b>687,03</b>	<b>0,59</b>	<b>71,31</b>	<b>4367,76</b>	<b>3,18</b>	<b>702,41</b>	<b>17,46</b>	<b>107,65</b>	<b>9,77</b>	<b>1,94</b>	<b>34,47</b>		

День 7 (вторник)																		
Завтрак																		
1	Каша пшеничная	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	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
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	Огуры консерв	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	3637	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Ши 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	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
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	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		
День 8 (среда)																		
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	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
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	ПП
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 растительным	100	0,52	3,60	3,03	46,87	0,00	2,07	0,00	0,97	7,65	0,00	4,55	0,29	0,01	1,45	82	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	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	котлеты рубленые из птицы	100	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	капуста тушеная	180	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	167	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	соус томатный	40	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
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:		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		

