



<p>УТВЕРЖДАЮ « 01 » <i>сентября</i> 2021г</p> <p><i>[Подпись]</i> Генеральный директор ООО «Полар» Борисенко Л.А.</p> 	<p>СОГЛАСОВАНО « 11 » <i>01</i> 2021г</p> <p>Руководитель образовательного учреждения <i>Александр МВБ</i> <i>Ведущий специалист</i> <i>Меркушева И.В.</i></p> 
--	---

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

Примерное меню для обучающихся с 1 по 4 классы в муниципальных общеобразовательных учреждениях Московской области на 2021 учебный год

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал	Витамины											№ ТК (Вариант 1)	№ ТК по Скорому	Ссылка
							В1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	B2, мг	Г, мкг				
День 1 (понедельник)																				
Завтрак																				
1	Сардельки, колбасы (сосиски) отварные	49	5,4	11,7	0,2	127,7	0,1	0,0	0,0	0,2	17,2	77,9	9,8	0,9	0,1	3,4	120501	294	Для обуч. образовательных организаций Куяма, 2016	
2	Икра лососевая отварная	160	6,2	4,7	39,5	225,1	0,1	0,0	14,4	0,9	23,0	52,0	9,7	1,0	0,0	1,3	130401	340	Для обуч. образовательных организаций Куяма, 2016, ТТК	
3	Корейский салаток закусочный на масле	200	3,8	3,4	19,5	123,7	2,4	0,6	15,0	0,0	141,3	114,8	30,0	1,7	0,1	17,0	160103	418	Для обуч. образовательных организаций Куяма, 2016, ТТК	
4	Сыр (покупной)	10	2,3	3,0	0,0	35,8	0,0	0,1	26,0	0,1	22,0	54,0	3,5	0,1	0,0	0,0	100102	16	Для обуч. образовательных организаций Куяма, 2016	
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	18	Для обуч. образовательных организаций Куяма, 2016	
Итого:			19,2	23,3	69,5	564,6	2,6	0,7	55,4	1,5	208,1	315,6	55,6	4,0	0,3	21,7				
Обед																				
1	Салат из свеклы и зеленого горошка	60	0,9	6,1	4,8	77,6	0,0	5,7	0,0	2,7	28,6	25,7	12,4	0,8	0,0	3,8	100402	81	Для обуч. образовательных организаций Куяма, 2016	
2	Суп картофельный с фрикадельками	200	6,5	6,1	15,4	142,1	0,1	8,9	0,7	1,1	27,3	103,9	27,0	1,5	0,1	6,3	110311	140	Для обуч. образовательных организаций Куяма, 2016	
3	Тортельни равиоли	100	14,1	3,4	17,2	156,0	0,1	1,8	8,6	2,0	270,0	398,7	27,9	0,8	0,1	96,5	120403	257	Для обуч. образовательных организаций Куяма, 2016	
4	Пюре картофельное	150	3,3	4,9	22,0	145,6	0,2	13,0	16,9	0,2	52,5	96,8	33,0	1,2	0,1	8,8	130101	354	Для обуч. образовательных организаций Куяма, 2016	
5	Напиток витаминный	200	0,0	0,0	22,6	90,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	160231	474	Для обуч. образовательных организаций Куяма, 2016	
6	Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,0	0,0	2,0	0,7	5,8	18,0	4,0	0,4	0,0	0,0		ПП		
7	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	18	Для обуч. образовательных организаций Куяма, 2016	
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,0	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	19	Для обуч. образовательных организаций Куяма, 2016	
Итого:			30,5	23,8	127,3	845,9	0,5	29,3	28,1	7,5	443,9	726,7	114,5	5,8	0,4	117,5				
Подъемник																				
1	Колбасы рубленые (говяжья)	80	11,9	11,9	10,3	196,2	0,1	0,0	0,0	1,6	11,2	122,4	15,0	1,8	0,1	3,9	120523	302	Для обуч. образовательных организаций Куяма, 2016	
2	Рис отварной	150	3,7	4,2	41,0	216,9	0,0	0,0	13,5	0,3	15,8	81,9	26,9	0,6	0,0	1,1	130301	342	Для обуч. образовательных организаций Куяма, 2016	
3	Помидоры свежие	50	0,6	0,1	1,9	10,7	0,0	12,5	0,0	0,4	7,0	13,0	10,0	0,5	0,0	1,0	100520	39	Для обуч. образовательных организаций Куяма, 2016	
4	Напиток витаминный	200	0,0	0,0	24,6	98,5	0,0	20,2	0,0	0,1	2,7	2,4	1,7	0,2	0,0	0,0	160232	476	Для обуч. образовательных организаций Куяма, 2016, ТТК	
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	18	Для обуч. образовательных организаций Куяма, 2016	
Итого:			17,7	16,9	88,1	574,7	0,2	32,7	13,5	2,6	41,4	236,5	56,2	3,3	0,2	6,1				
Итого за день			67,3	64,0	284,9	1988,3	3,3	62,6	97,0	11,6	693,4	1278,7	226,3	13,1	0,8	145,3				

Дет. 2 (Вторник)

		Занятия																	
1	Каша пшеница с курной	180	5,9	11,0	29,8	242,0	0,1	0,9	40,2	0,7	132,0	150,3	41,4	1,1	0,2	9,8	12020-1	198	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016
2	Фрукты свежие по сезонности	90	0,7	0,2	6,8	31,5	0,1	34,2	0,0	0,2	31,5	15,3	9,9	0,1	0,0	0,0	210106	399	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016
3	Ветчина (порционная)	10	2,3	2,1	0,0	27,9	0,0	0,0	0,0	0,0	1,2	0,0	3,5	0,3	0,0	0,7	100101	10	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016
4	Какао-напиток на молоке	200	3,6	3,4	12,4	94,1	0,0	0,5	12,9	0,0	109,4	104,5	29,0	1,0	0,1	7,7	160101	415	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	18	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016
	Итого:		15,4	17,8	69,5	500,2	0,2	35,6	53,1	1,5	283,5	303,7	89,1	2,9	0,3	18,2			
			Обед																
1	Салат "Осенний"	60	1,1	3,2	7,8	63,9	0,0	5,9	0,0	1,4	16,5	34,6	16,3	0,7	0,0	3,6	100516	99	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016
2	Суп курный	200	6,1	6,6	10,9	127,1	0,1	5,2	9,8	2,0	18,8	60,7	17,7	0,8	0,1	3,3	110909	152	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016, ТТК
3	Гуляш из мяса птицы	100	12,2	10,1	3,1	152,1	0,0	2,1	38,0	0,1	12,2	89,7	11,7	0,9	0,1	3,3	120601	311	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016
4	Каша гречневая	150	6,3	5,4	28,6	187,8	0,2	0,0	13,5	0,4	11,9	150,0	100,0	3,4	0,1	2,9	130209	341	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016
5	Напиток витаминный	200	0,5	0,2	23,1	95,6	0,0	52,0	0,0	0,3	11,6	11,7	4,7	0,5	0,0	0,0	160238	473	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	18	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016
7	Хлеб ржанко-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,0	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	19	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016
	Итого:		28,9	26,1	93,6	724,9	0,4	65,2	61,3	4,8	125,7	413,4	158,0	7,2	0,3	15,1			
			Подливка																
1	Омлет с овощами	150	14,4	31,2	3,0	350,3	0,1	0,3	57,7	0,7	113,3	238,1	21,7	2,5	0,5	22,8	100534	306	Для школ, Переделкино 2013
2	Курдюк консервированный	50	5,2	2,5	30,0	162,7	0,2	0,0	0,0	0,7	50,0	150,5	52,0	1,9	0,1	2,6	100537	29	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016
3	Каша ячменная (выпеченый)	200	0,0	0,0	26,7	106,9	0,0	0,0	0,0	0,0	4,1	3,9	0,0	0,0	0,0	0,0	160221	430	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016 ТТК
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	18	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016
	Итого:		21,0	34,2	70,0	672,3	0,3	0,3	57,7	1,7	172,0	409,3	76,3	4,6	0,5	25,4			
	Итого за день:		65,3	78,2	233,1	1897,4	1,0	101,1	172,2	8,1	581,2	1126,4	323,4	14,7	1,2	58,8			

День 3 (среды)

		Завтрак																
1	Запеканка из творога	150	26,9	17,1	29,5	379,9	0,2	0,7	84,0	0,6	297,5	808,9	34,7	0,9	0,4	2,0	120305	Для обуч образовательных организаций Кузча, 2016
2	Сырчик творожный	15	0,1	0,0	10,1	41,1	0,0	0,1	0,0	0,1	3,9	3,3	2,4	0,1	0,0	0,0	160206	Для обучающихся во всех общр уч Мотильный 2011, ТТК
3	Чай	200	0,0	0,0	10,0	40,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,8	5,8	0,0	0,0	0,0	0,0	160105	Для обуч образовательных организаций Кузча, 2016, ТТК
4	Маггио сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0	0,0	0,9	140113	Для обуч образовательных организаций Кузча, 2016, ТТК
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	Для обуч образовательных организаций Кузча, 2016
Итого:			30,1	26,6	70,2	640,5	0,3	0,8	114,0	1,5	315,7	833,5	42,2	1,5	0,4	2,9		
		Обед																
1	Салат картофельный с ветчиной	60	2,1	4,1	7,5	74,8	0,1	5,4	0,0	1,4	19,8	31,8	13,5	0,6	0,0	2,9	100510	Для обуч образовательных организаций Кузча, 2016
2	Суп из овощей	200	2,3	5,8	12,9	112,8	0,1	16,2	10,0	1,9	137,2	59,8	23,8	0,9	0,1	5,2	110305	Для обуч образовательных организаций Кузча, 2016
3	Ветчина рубленое куриное	100	17,7	16,1	14,9	275,2	0,1	1,4	51,9	1,3	46,8	157,1	19,2	1,4	0,1	6,4	120611	Для обуч образовательных организаций Кузча, 2016
4	Рис с овощами	150	3,4	4,2	35,6	193,6	0,0	1,5	13,5	0,3	11,8	79,0	28,6	0,6	0,0	2,0	130312	Для обуч образовательных организаций Кузча, 2016
5	Колбас жареный (сочорный)	200	0,2	0,1	16,1	65,6	0,0	16,0	0,0	0,1	10,7	9,9	5,0	0,2	0,0	0,2	160203	Для обуч образовательных организаций Кузча, 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	Для обуч образовательных организаций Кузча, 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,0	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	Для обуч образовательных организаций Кузча, 2016
Итого:			28,2	31,0	107,1	820,4	0,3	40,6	75,4	5,5	281,0	404,3	97,7	4,6	0,3	18,7		
		Полдник																
1	Запеканка картофельная с мясом	230	22,5	21,7	40,7	447,6	0,3	23,0	20,7	0,7	55,8	312,8	71,6	4,6	0,3	19,2	120534	Для обуч образовательных организаций Кузча, 2016
2	Чай с лимоном	200	0,0	0,0	12,1	48,6	0,0	1,6	0,0	0,0	5,4	6,6	0,5	0,1	0,0	0,0	160106	Для обучающихся во всех общр уч Мотильный 2011, ТТК
3	Овощи свежие	50	0,4	0,1	1,3	7,1	0,0	5,0	0,0	0,1	11,5	21,0	7,0	0,3	0,0	1,5	100519	Для обуч образовательных организаций Кузча, 2016
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	Для обуч образовательных организаций Кузча, 2016
Итого:			25,9	22,9	74,6	608,0	0,4	29,6	20,7	1,4	82,1	374,1	84,3	5,5	0,3	20,7		
Итого за день			84,3	80,4	252,0	2068,8	1,0	70,9	210,1	8,4	678,8	1631,9	224,1	11,6	1,1	42,3		

Дети 4 (сетевые)

Занятия

1	Каша "Дружка"	180	7,0	7,1	41,3	256,7	0,1	0,6	25,7	0,2	129,9	173,9	42,7	0,9	0,1	10,5	12011	192	Для обуч образовательных организаций Кузча, 2016
2	Кофейный напиток заварной на молоке	200	3,8	3,4	19,5	123,7	2,4	0,6	15,0	0,0	141,3	114,8	30,0	1,7	0,1	17,0	160103	418	Для обуч образовательных организаций Кузча, 2016, ТТК
3	Сыр (горячий)	10	2,3	3,0	0,0	35,8	0,0	0,1	26,0	0,1	22,0	54,0	3,5	0,1	0,0	0,0	100102	16	Для обуч образовательных организаций Кузча, 2016
4	Маффины сливочные	10	0,1	8,3	0,1	74,9	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0	0,0	0,9	140113	13	Для школ, Перевалова 2013
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	18	Для обуч образовательных организаций Кузча, 2016
	Итого:		16,2	22,8	81,4	595,8	2,6	1,3	96,7	1,0	303,8	378,2	81,4	3,3	0,3	28,4			
						Обед													
1	Салат из капусты брокколиной и свеклы	60	1,0	4,3	3,4	55,8	0,0	14,2	0,0	1,9	85,5	20,1	10,3	0,5	0,0	2,4	100207-1	100207-1	Для обуч образовательных организациях Маслова, 2015
2	Суп картофельный с фасолью	200	4,0	4,5	14,3	113,2	0,1	5,2	0,0	1,9	89,8	108,5	27,9	1,3	0,1	4,3	110399	135	Для обуч образовательных организаций Кузча, 2016
3	Шпинат рубленный (смазанный)	100	15,7	15,8	14,1	260,8	0,1	0,2	3,9	2,0	45,5	176,7	22,4	2,2	0,1	7,2	120535	302	Для обуч образовательных организаций Кузча, 2016
4	Рис из свеклы	150	2,6	7,7	17,9	151,6	0,1	11,6	0,0	3,5	27,3	71,0	32,7	1,1	0,1	5,6	130203	184	Для обуч образовательных организаций Кузча, 2016
5	Компот из плодов смородины (заморожены)	200	0,3	0,1	24,4	99,3	0,0	18,0	0,0	0,1	10,9	6,9	3,9	0,2	0,0	0,6	160212	448	Для обуч образовательных организаций Кузча, 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	18	Для обуч образовательных организаций Кузча, 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,0	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	19	Для обуч образовательных организаций Кузча, 2016
	Итого:		27,6	33,6	104,5	831,3	0,4	49,2	3,9	10,3	318,5	466,8	107,4	6,4	0,3	22,1			
						Полдник													
1	Макаронн. запеченные с сыром	230	12,6	9,6	56,3	361,7	0,1	0,1	55,7	1,3	56,2	158,3	18,7	1,5	0,1	1,6	120213	226	Для обуч образовательных организаций Кузча, 2016
2	Маффины сливочные	10	0,1	8,3	0,1	74,9	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0	0,0	0,9	140113	13	Для школ, Перевалова 2013
3	Каша гречневая	200	0,0	0,0	24,7	99,0	0,0	0,6	0,0	0,2	6,9	8,2	2,2	0,1	0,0	0,0	160228	425	Для обуч образовательных организаций Кузча, 2016
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	18	Для обуч образовательных организаций Кузча, 2016
	Итого:		15,6	19,0	101,7	640,2	0,2	0,7	85,7	2,3	73,7	202,0	26,1	2,1	0,1	2,5			
	Итого за день		59,4	75,5	287,6	2067,3	3,2	51,1	186,2	13,6	696,0	1047,0	214,8	11,7	0,8	53,0			

День 5 (пятница)

Завтрак

1	Омлет	150	15,7	16,9	2,9	226,0	0,1	0,3	15,9	0,7	118,1	257,8	19,9	2,9	0,6	26,8	120901	232	Для обуч образовательных организаций Кузча, 2016
2	Гренок зеленый консервированный	60	1,9	0,1	3,9	24,1	0,1	6,0	0,0	0,1	93,6	37,2	12,6	0,4	0,0	3,0	130206	22	Для обуч образовательных организаций Кузча, 2016
3	Кавал-нашток на молоке	200	3,6	3,4	12,4	94,1	0,0	0,5	12,9	0,0	109,4	104,5	29,0	1,0	0,1	7,7	160101	415	Для обуч образовательных организаций Кузча, 2016
4	Фрукты свежие по сезону	220	3,3	1,1	46,2	207,9	0,1	22,0	0,0	0,9	17,6	61,6	92,4	1,3	0,1	0,0	210103	394	Для обуч образовательных организаций Кузча, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	18	Для обуч образовательных организаций Кузча, 2016
Итого:			25,9	22,0	75,7	604,5	0,3	28,8	28,8	2,1	343,4	477,9	156,5	5,8	0,8	37,6			

Обед

1	Салат картофельный с растительным маслом	60	1,1	4,4	8,1	76,2	0,1	5,5	0,0	1,9	10,7	31,7	12,3	0,5	0,0	2,7	100541	90	Для обуч образовательных организаций Кузча, 2016
2	Суп-пюре овсяной	190	1,9	2,3	8,8	63,8	0,0	7,9	8,6	0,2	61,5	47,5	15,5	0,5	0,1	4,1	110405	130	Для обуч образовательных организаций Кузча, 2016
3	Сухарики из хлеба пшеничного	10	1,1	0,4	7,4	37,4	0,0	0,0	0,0	0,2	3,4	12,0	1,9	0,2	0,0	0,0	180601	487	Для обуч образовательных организаций Кузча, 2016
4	Плов крупный	200	19,0	22,6	39,1	435,5	0,1	5,4	49,0	4,4	27,8	202,4	44,7	1,9	0,1	5,7	120605	331	Для обуч образовательных организаций Кузча, 2016
5	Напиток витаминный	200	0,1	0,0	17,3	69,6	0,0	1,8	0,0	0,0	4,9	3,6	3,1	0,1	0,0	0,2	160204	474	Для обуч образовательных организаций Кузча, 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	18	Для обуч образовательных организаций Кузча, 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,0	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	19	Для обуч образовательных организаций Кузча, 2016
Итого:			27,2	31,1	111,1	833,3	0,3	20,6	57,6	7,6	167,7	380,8	87,7	4,3	0,3	14,7			

Подливки

1	Заправка рисовая с творогом и яблоком	230	15,1	11,1	82,3	489,4	0,2	0,3	42,7	0,6	162,1	409,1	49,9	1,8	0,2	4,8	100535	205	Для обуч образовательных организаций Кузча, 2016
2	Сыр (популяризм)	20	4,6	5,9	0,0	71,7	0,0	0,1	52,0	0,1	44,0	108,0	7,0	0,2	0,1	0,0	100102	16	Для обуч образовательных организаций Кузча, 2016
3	Кашлот из пшеничной муки (лимон)	200	0,1	0,0	12,4	50,3	0,0	5,6	0,0	0,0	6,0	3,1	1,7	0,1	0,0	0,0	160213	450	Для обуч образовательных организаций Кузча, 2016
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	18	Для обуч образовательных организаций Кузча, 2016
Итого:			21,4	17,6	105,0	663,6	0,2	6,0	94,7	1,0	216,8	537,0	61,2	2,4	0,3	4,8			
Итого за день:			74,4	70,7	291,8	2101,4	0,8	55,4	181,0	10,7	727,8	1395,7	305,4	12,5	1,4	57,1			
Итого за 5 дней:			70,2	73,8	269,9	2074,0	1,8	68,2	169,3	10,5	675,5	1296,0	258,8	12,7	1,0	71,3			

День 6 (понедельник)

		Завтрак																		
1	Средиземн. колбаски (сосиски) отварные	49	5,4	11,7	0,2	121,7	0,1	0,0	0,0	0,2	17,2	77,9	9,8	0,9	0,1	3,4	120901	294	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016	
2	Каша гречневая	200	8,4	7,1	38,1	250,4	0,3	0,0	18,0	0,6	15,9	200,0	133,3	10,7	0,1	3,9	1303091	341	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016	
3	Сыр (порцики)	20	4,6	5,9	0,0	71,7	0,0	0,1	52,0	0,1	44,0	108,0	7,0	0,2	0,1	0,0	100102	16	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016	
4	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0	0,0	0,9	140113	13	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016	
5	Чай с молоком	200	1,2	1,3	17,9	87,8	0,0	0,2	6,0	0,0	52,3	42,2	5,6	0,1	0,1	3,6	160108	378	Для обучающихся во всех общ. уч. Мотыльный 2011, ТТК	
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	18	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016	
	Итого:		22,7	35,4	76,8	717,1	0,4	0,4	106,0	1,7	140,0	463,6	160,9	12,4	0,3	11,9				
Обед																				
1	Салат из свежих с соевыми стручками	60	0,8	4,9	6,0	70,9	0,0	5,4	0,0	2,2	20,3	23,5	12,1	0,8	0,0	3,8	100403-1	100403-1	Для обуч. образовательных организаций Мелево, 2015	
2	Щи из свежей капусты	200	1,6	3,0	6,7	60,7	0,0	15,6	6,0	1,0	123,7	37,1	16,8	0,6	0,0	3,2	110105	157	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016	
3	Гречка	100	13,5	12,9	3,9	185,5	0,1	1,4	9,0	0,4	13,8	133,3	18,5	1,9	0,1	5,3	120507	282	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016	
4	Наварены с тольком	150	5,6	6,8	60,0	323,6	0,1	5,1	22,5	0,9	25,7	50,9	13,1	1,1	0,0	1,4	130401-1	227	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016, ТТК	
5	Напиток спортивный	200	0,1	0,0	27,5	110,7	0,0	9,6	0,0	0,1	5,6	3,8	3,4	0,2	0,0	0,0	160229	479	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016	
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	18	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016	
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,0	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	19	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016	
	Итого:		25,7	29,0	134,5	902,1	0,3	37,1	37,5	5,4	248,4	332,1	74,0	5,6	0,2	15,6				
Полдник																				
1	Рыбу из мяса глечи (бурша)	230	19,9	17,9	28,8	356,0	0,2	15,8	48,3	2,5	48,7	210,4	51,5	2,6	0,2	11,2	120609	334	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016	
2	Орланд свежее	50	0,4	0,1	1,3	7,1	0,0	5,0	0,0	0,1	11,5	21,0	7,0	0,3	0,0	1,5	100519	37	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016	
3	Напиток витаминный	200	0,0	0,0	22,6	90,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	160231	474	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016	
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	18	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016	
	Итого:		23,3	19,1	73,2	558,2	0,3	20,8	48,3	3,2	69,9	265,0	63,7	3,4	0,2	12,7				
	Итого за день:		71,7	83,5	284,6	2177,5	1,0	58,3	191,8	10,3	458,2	1060,7	298,7	21,3	0,8	40,2				

День 7 (вторник)

Завтрак

1	Каша овсяная	180	4,9	5,1	24,0	161,8	0,1	0,4	15,8	0,4	97,3	139,7	39,9	0,9	0,1	7,7	120299	196	Для обуч. образовательных организаций Кузчд. 2016, ТТК
2	Творог для детского питания	100	18,0	9,0	3,0	169,0	0,0	0,5	50,0	0,2	164,0	220,0	23,0	0,4	0,3	0,0		III	Для обуч. образовательных организаций Кузчд. 2016, ТТК
3	Корейский салаток заправкой на масле	200	3,8	3,4	19,5	123,7	2,4	0,6	15,0	0,0	141,3	114,8	30,0	1,7	0,1	17,0	160103	418	Для обуч. образовательных организаций Кузчд. 2016, ТТК
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	18	Для обуч. образовательных организаций Кузчд. 2016
	Итого:		29,7	18,7	67,0	559,2	2,6	1,5	80,8	1,3	412,0	508,2	98,1	3,6	0,5	24,7			
						Обед													
1	Салат "Мозаика"	60	1,7	4,4	6,1	71,2	0,1	4,2	0,0	1,7	22,3	41,2	15,2	0,6	0,1	3,8	100515-1	94	Для обуч. образовательных организаций Кузчд. 2016
2	Расоляные ленинградский	200	2,2	3,2	15,2	98,6	0,1	7,4	6,0	1,1	57,9	67,8	22,1	0,8	0,1	4,3	110201	122	Для обуч. образовательных организаций Кузчд. 2016
3	Тортен с рисом	100	12,2	9,8	11,7	183,4	0,0	0,0	0,0	0,3	8,4	135,7	20,8	1,8	0,1	4,4	120521	370	Для обуч. образовательных организаций Кузчд. 2016
4	Каша гречневая	150	3,2	6,2	11,1	113,0	0,1	48,3	0,0	2,9	291,8	64,2	33,0	1,2	0,1	5,6	130201	343	Для обуч. образовательных организаций Кузчд. 2016
5	Напиток из плодов сухих (явон)	200	0,4	0,1	24,5	100,2	0,0	0,0	0,1	0,1	13,2	20,6	6,7	0,5	0,0	0,0	160242	475	Для обуч. образовательных организаций Кузчд. 2016
6	Ирис, 10	10	0,3	0,8	8,2	40,8	0,0	0,0	3,6	0,0	14,0	10,5	1,8	0,1	0,0	0,0	III		
7	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	18	Для обуч. образовательных организаций Кузчд. 2016
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,0	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	19	Для обуч. образовательных организаций Кузчд. 2016
	Итого:		24,2	25,8	107,2	758,0	0,3	59,9	9,7	7,0	467,1	423,5	109,8	6,1	0,3	20,1			
						Подливки													
1	Заправка со свежими плодами	210	9,6	9,4	50,2	324,0	0,2	3,9	29,4	0,3	153,6	207,8	55,1	2,3	0,2	13,0	100532	208	Для обуч. образовательных организаций Кузчд. 2016
2	Сыр (популяри)	20	4,6	5,9	0,0	71,7	0,0	0,1	52,0	0,1	44,0	108,0	7,0	0,2	0,1	0,0	100102	16	Для обуч. образовательных организаций Кузчд. 2016
3	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	15,0	60,9	0,0	4,0	0,0	0,3	4,1	2,9	4,0	0,2	0,0	0,0	100531	479	Для обуч. образовательных организаций Кузчд. 2016, ТТК
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	18	Для обуч. образовательных организаций Кузчд. 2016
	Итого:		15,9	16,0	75,5	508,9	0,3	8,0	81,4	1,0	206,4	335,5	68,7	3,0	0,2	13,0			
	Итого за день:		69,8	60,4	249,7	1826,0	3,2	69,4	171,9	9,2	1085,5	1267,2	276,5	12,6	1,1	57,8			

День 8 (среда)

		Занятия																	
1	Каша рисовая	180	5,5	6,2	40,8	241,6	0,0	0,5	24,3	0,2	114,7	142,9	32,7	0,5	0,1	9,0	120208	202	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016
2	Махию	200	6,0	6,4	9,4	119,2	0,0	1,2	30,0	0,0	242,0	182,0	28,0	0,2	0,3	18,0	290105	463	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016
3	Сыр (попузыки)	10	2,3	3,0	0,0	35,8	0,0	0,1	26,0	0,1	22,0	54,0	3,5	0,1	0,0	0,0	100102	16	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	18	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016
Итого:			16,8	16,8	70,8	501,3	0,1	1,8	80,3	0,9	388,1	412,5	69,4	1,3	0,4	27,0			

Обед

1	Салат овощной с фасолью	60	1,5	6,2	9,6	100,2	0,1	4,4	0,0	2,7	26,3	43,3	14,3	0,6	0,0	2,6	100201-1	98	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016
2	Борщи с капустой и картофелем	200	1,6	3,0	10,1	74,3	0,0	11,9	6,0	1,0	90,7	42,8	19,3	0,9	0,0	4,6	110101	119	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016
3	Ризу из мяса птицы (курица)	200	17,3	15,6	25,0	309,5	0,2	13,7	42,0	2,1	42,4	182,9	44,8	2,3	0,2	9,8	120609	334	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016
4	Кашель ячменный (из кашицы)	200	0,1	0,0	25,5	102,6	0,0	2,4	0,0	0,2	7,5	6,4	2,4	0,2	0,0	0,0	160202	430	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016
5	Греческий овощной суп с фасолью	20	1,2	0,6	15,1	70,8	0,0	0,0	20,0	0,0	2,0	6,6	0,4	0,1	0,0	0,0		ППП	
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	18	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016
7	Хлеб ржанно-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,0	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	19	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016
Итого:			25,8	26,8	115,8	808,1	0,4	32,4	68,0	6,9	228,3	365,7	91,5	5,1	0,3	19,0			

Подливки

1	Сырники, колбаса (сосиски) отпарные	49	5,4	11,7	0,2	127,7	0,1	0,0	0,0	0,2	17,2	77,9	9,8	0,9	0,1	3,4	120501	294	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016
2	Индия мажорная отпарные	130	5,8	4,4	37,0	211,0	0,1	0,0	13,5	0,8	21,6	48,8	9,1	0,9	0,0	1,2	130401	340	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016, ТТК
3	Греческий салат консервированный	50	1,6	0,1	3,3	20,1	0,1	5,0	0,0	0,1	78,0	31,0	10,5	0,4	0,0	2,5	130206	22	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016
4	Кашот из плодов свежих (гречи)	200	0,1	0,1	23,1	93,6	0,0	1,5	0,0	0,1	6,3	4,8	3,6	0,8	0,0	0,3	160208	449	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	18	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016
Итого:			15,9	17,5	84,1	557,1	0,3	6,5	13,5	1,9	132,4	196,1	38,2	3,4	0,1	7,4			
Итого за день:			58,5	61,1	270,7	1866,6	0,8	40,7	161,8	9,8	748,8	974,3	199,0	9,8	0,9	53,4			

День 9 (четверг)

Завтрак

1	Омлет с колбасными изделиями	150	18,6	19,6	3,2	263,4	0,1	0,2	14,7	0,6	103,7	222,2	24,9	3,1	0,5	24,7	12093	229	Для обуч образовательных организаций Кузча, 2016
2	Чай с джемом	200	0,0	0,0	12,1	48,6	0,0	1,6	0,0	0,0	5,4	6,6	0,5	0,1	0,0	0,0	160106	377	Для обучающихся во всех обл уч Моршанский 2011, ТТК
3	Орехи свежие	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,0	6,0	0,0	0,1	13,8	25,2	8,4	0,4	0,0	1,8	100519	37	Для обуч образовательных организаций Кузча, 2016
4	Фрукты свежие по сезону	220	3,3	1,1	46,2	207,9	0,1	22,0	0,0	0,9	17,6	61,6	92,4	1,3	0,1	0,0	210103	394	Для обуч образовательных организаций Кузча, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	18	Для обуч образовательных организаций Кузча, 2016
Итого:			23,9	21,3	73,2	580,7	0,2	29,8	14,7	1,9	145,2	332,5	128,8	5,1	0,6	26,5			
Обед																			
1	Салат витаминный с растительным маслом	60	0,6	9,1	6,2	109,2	0,0	9,8	0,0	4,0	54,7	14,1	8,1	0,6	0,0	1,4	100504	43	Для обуч образовательных организаций Кузча, 2016
2	Суп картофельный с горохом	190	4,1	4,3	14,9	114,3	0,2	4,9	0,0	1,9	29,7	81,1	29,1	1,5	0,1	3,3	110307-1	132	Для обуч образовательных организаций Кузча, 2016
3	Сосиски из хлеба пшеничного	10	1,1	0,4	7,4	37,4	0,0	0,0	0,0	0,2	3,4	12,0	1,9	0,2	0,0	0,0	180601	487	Для обуч образовательных организаций Кузча, 2016
4	Борщ-постный	100	13,7	14,3	4,9	203,4	0,1	0,5	19,2	0,4	102,4	199,7	21,6	1,9	0,1	8,2	120505	275	Для обуч образовательных организаций Кузча, 2016
5	Каша гречневая	150	6,3	5,4	28,6	187,8	0,2	0,0	13,5	0,4	11,9	150,0	100,0	3,4	0,1	2,9	130309	341	Для обуч образовательных организаций Кузча, 2016
6	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,1	0,1	22,9	93,2	0,0	3,0	0,0	0,1	5,4	3,3	2,7	0,7	0,0	0,6	160209	451	Для обуч образовательных организаций Кузча, 2016
7	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	18	Для обуч образовательных организаций Кузча, 2016
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,0	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	19	Для обуч образовательных организаций Кузча, 2016
Итого:			28,6	34,4	105,0	843,6	0,5	18,2	32,7	7,6	262,1	487,1	170,9	9,1	0,4	18,4			
Полдник																			
1	Виточная рубленые куриные	80	14,1	12,9	11,9	220,2	0,1	1,1	41,5	1,0	37,4	125,6	15,4	1,1	0,1	5,1	120611	309	Для обуч образовательных организаций Кузча, 2016
2	Пюре картофельное	150	3,3	4,9	22,0	145,6	0,2	13,0	16,9	0,2	52,5	96,8	33,0	1,2	0,1	8,8	130101	354	Для обуч образовательных организаций Кузча, 2016
3	Курочка консервированная	50	5,2	2,5	30,0	162,7	0,2	0,0	0,0	0,7	50,0	150,5	52,0	1,9	0,1	2,6	100537	29	Для обуч образовательных организаций Кузча, 2016
4	Компот из плодов свежих	200	0,5	0,0	16,8	69,6	0,0	0,6	120,0	0,0	14,1	23,0	11,0	360,0	0,0	0,0	160211-1	638	Для предприятий обл питания при обнсеобразовательных школах Хащепроциформ, 2004
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	18	Для обуч образовательных организаций Кузча, 2016
Итого:			24,5	20,9	91,0	650,3	0,4	14,7	178,4	2,2	158,7	412,8	114,0	364,5	0,4	16,5			
Итого за день:			77,1	76,6	269,2	2074,6	1,2	62,7	225,8	11,7	566,1	1332,4	413,7	378,6	1,3	61,5			

Дети 10 (пятикласс)

		Завтрак																	
1	Закуска из творога	150	26,9	17,1	29,5	379,9	0,2	0,7	84,0	0,6	297,5	808,9	34,7	0,9	0,4	2,0	120305	239	Для обуч образовательных организаций Кузча, 2016
2	Сыр (поручими)	20	4,6	5,9	0,0	71,7	0,0	0,1	52,0	0,1	44,0	108,0	7,0	0,2	0,1	0,0	100102	16	Для обуч образовательных организаций Кузча, 2016
3	Каша-пшеника на молоке	200	3,6	3,4	12,4	94,1	0,0	0,5	12,9	0,0	109,4	104,5	29,0	1,0	0,1	7,7	160101	415	Для обуч образовательных организаций Кузча, 2016
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	18	Для обуч образовательных организаций Кузча, 2016
	Итого:		38,1	27,6	62,5	650,4	0,3	1,3	148,9	1,4	460,3	1055,0	75,9	2,5	0,6	9,7			
						Обед													
1	Винегрет	60	1,0	6,1	5,5	80,6	0,0	5,0	0,0	2,7	22,9	28,4	12,4	0,5	0,0	2,9	100501	20	Для обуч образовательных организаций Кузча, 2016
2	Суп с рисом и говядиной	200	4,3	6,8	12,0	126,3	0,0	3,5	0,0	2,0	12,8	66,8	17,9	0,9	0,1	2,8	110301	139	Для обуч образовательных организаций Кузча, 2016
3	Пшеница рубленая крупная	100	17,7	16,1	14,9	275,2	0,1	1,4	51,9	1,3	46,8	157,1	19,2	1,4	0,1	6,4	12061/1	309	Для обуч образовательных организаций Кузча, 2016
4	Картофель отварной, резанный	150	3,4	6,8	27,0	182,9	0,2	16,5	22,5	0,2	31,2	98,3	38,3	1,5	0,1	8,9	130103	347	Для обуч образовательных организаций Кузча, 2016
5	Компот из яблок свежих (варенье)	200	0,3	0,1	24,4	99,3	0,0	18,0	0,0	0,1	10,9	6,9	3,9	0,2	0,0	0,6	160212	448	Для обуч образовательных организаций Кузча, 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	18	Для обуч образовательных организаций Кузча, 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,0	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	19	Для обуч образовательных организаций Кузча, 2016
	Итого:		30,7	37,3	114,1	915,0	0,4	44,4	74,4	7,1	183,9	441,0	102,0	5,6	0,4	23,6			
						Полдник													
1	Закуска из творога	150	26,9	17,1	29,5	379,9	0,2	0,7	84,0	0,6	297,5	808,9	34,7	0,9	0,4	2,0	120305	239	Для обуч образовательных организаций Кузча, 2016
2	Салат из моркови с сахаром	60	0,7	4,3	5,6	63,4	0,0	2,7	0,0	2,1	14,8	30,1	20,7	0,4	0,0	2,7	100302	59	Для обуч образовательных организаций Кузча, 2016
3	Чай с молоком	200	1,2	1,3	17,9	87,8	0,0	0,2	6,0	0,0	52,3	42,2	5,6	0,1	0,1	3,6	160108	378	Для обучающихся во всех обл'уч Могилыный 2011, ТТК
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	18	Для обуч образовательных организаций Кузча, 2016
	Итого:		31,8	23,8	73,5	635,7	0,3	3,7	90,0	3,3	374,0	914,8	66,2	1,8	0,5	8,3			
	Итого за день:		100,7	88,7	250,1	2201,0	1,1	49,4	313,3	11,8	1018,1	2410,8	244,1	10,0	1,5	41,6			
	Итого за 5 дней:		75,6	74,1	264,9	2029,1	1,5	56,1	212,9	10,6	775,3	1389,1	286,4	86,5	1,1	50,9			
	Итого за 10 дней:		72,9	73,9	267,4	2026,6	1,7	62,2	191,1	10,5	725,4	1342,5	272,6	49,6	1,1	61,1			

Примерное меню для обучающихся с 5 по 11 классы в муниципальных общеобразовательных учреждениях Московской области на 2021 учебный год

№ п/п	Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	Витамины										№ ТК (Вариант 1)	№ ТК по Спортивку	Спортивк
							В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг	I, мкг			
Завтрак																			
1	Сарепский, колбасы (сосиски) отварные	49	5,4	11,7	0,2	127,7	0,1	0,0	0,0	0,2	17,2	77,9	9,8	0,9	0,1	3,4	120501	294	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016
2	Налепа мажарские отварные	180	7,0	5,3	44,5	253,2	0,1	0,0	16,2	1,0	25,9	58,5	10,9	1,1	0,0	1,4	130401	340	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016
3	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,8	3,4	19,5	123,7	2,4	0,6	15,0	0,0	141,3	114,8	30,0	1,7	0,1	17,0	160103	418	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016
4	Сыр (поручик)	10	2,3	3,0	0,0	35,8	0,0	0,1	26,0	0,1	22,0	54,0	3,5	0,1	0,0	0,0	100102	16	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	18	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016
	Итого:		20,0	23,9	74,4	592,8	2,6	0,7	57,2	1,6	211,0	322,1	56,8	4,1	0,3	21,9			
Обед																			
1	Салат из свежих и зеленого горошка	100	1,6	10,1	8,1	129,4	0,0	9,4	0,0	4,5	47,7	42,8	20,7	1,3	0,0	6,4	100402	81	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016
2	Суп картофельный с фрикадельками	250	7,0	6,6	19,0	163,9	0,1	11,4	0,7	1,3	32,1	118,2	32,9	1,7	0,1	7,5	110311	140	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016
3	Тортели рыбные	100	14,1	3,4	17,2	156,0	0,1	1,8	8,6	2,0	270,0	398,7	27,9	0,8	0,1	96,5	120403	257	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016
4	Пюре картофельное	180	3,9	5,9	26,4	174,7	0,2	15,6	20,3	0,2	63,0	116,2	39,6	1,5	0,2	10,6	130101	354	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016
5	Напиток молочный	200	0,0	0,0	22,6	90,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	160231	474	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016
6	Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,0	0,0	2,0	0,7	5,8	18,0	4,0	0,4	0,0	0,0		III	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016
7	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	18	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,0	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	19	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016
	Итого:		30,7	28,9	128,3	896,3	0,5	38,2	31,5	9,2	473,6	760,7	132,7	6,6	0,4	123,0			
Полдник																			
1	Котлеты рубленные (говядина)	100	14,9	14,9	12,9	245,3	0,1	0,0	0,0	2,0	14,0	153,0	18,8	2,2	0,1	4,9	120523	302	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016
2	Рис отварной	180	4,5	5,1	49,2	260,3	0,1	0,0	16,2	0,3	18,9	98,2	32,3	0,7	0,0	1,4	130301	342	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016
3	Помидоры свежие	50	0,6	0,1	1,9	10,7	0,0	12,5	0,0	0,4	7,0	13,0	10,0	0,5	0,0	1,0	100520	39	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016
4	Напиток крупяный	200	0,0	0,0	24,6	98,5	0,0	20,2	0,0	0,1	2,7	2,4	1,7	0,2	0,0	0,0	160232	476	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	18	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016
	Итого:		21,4	20,7	98,8	667,1	0,2	32,7	16,2	3,1	47,4	283,5	65,3	3,9	0,2	7,3			
	Итого за день:		72,1	73,5	301,6	2156,2	3,3	71,5	104,9	13,9	731,9	1366,2	254,8	14,5	0,9	152,1			

День 2 (Вторник)

Завтрак																			
1	Каша пшеница с крутой	200	6,5	12,3	33,1	268,9	0,1	1,0	44,7	0,7	146,7	167,0	46,0	1,2	0,2	10,9	120201-1	198	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016
2	Ветчина (пор�ими)	10	2,3	2,1	0,0	27,9	0,0	0,0	0,0	0,0	1,2	0,0	3,5	0,3	0,0	0,7	100101	10	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016
3	Каша-напиток на молоке	200	3,6	3,4	12,4	94,1	0,0	0,5	12,9	0,0	109,4	104,5	29,0	1,0	0,1	7,7	160101	415	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	18	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016
	Итого:		13,8	18,3	55,8	443,2	0,2	1,5	57,6	1,1	262,0	288,3	81,2	2,7	0,3	19,3			
	Обед																		
1	Салат "Осенний"	100	1,8	5,3	13,0	106,6	0,1	9,8	0,0	2,4	27,5	57,7	27,2	1,1	0,1	5,9	100516	99	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016
2	Суп крупный	250	7,7	8,2	13,6	158,9	0,1	6,5	12,2	2,5	23,5	75,8	22,1	1,0	0,1	4,2	110303	152	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016
3	Гуаш из мяса птицы	100	12,2	10,1	3,1	152,1	0,0	2,1	38,0	0,1	12,2	89,7	11,7	0,9	0,1	3,3	120601	311	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016
4	Каша гречневая	180	7,6	6,4	34,3	225,4	0,3	0,0	16,2	0,5	14,3	180,0	120,0	4,0	0,1	3,5	130309	341	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016
5	Напиток витаминный	200	0,5	0,2	23,1	95,6	0,0	52,0	0,0	0,3	11,6	11,7	4,7	0,5	0,0	0,0	160238	473	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	18	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,0	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	19	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016
	Итого:		33,9	31,5	117,5	889,2	0,6	70,4	66,5	6,7	148,5	498,5	195,9	8,7	0,4	18,9			
	Полдник																		
1	Омлет с сосисками	200	19,2	41,6	4,0	467,1	0,2	0,4	77,0	1,0	151,0	317,5	29,0	3,4	0,6	30,5	100534	306	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016
2	Курочка консервированная	50	5,2	2,5	30,0	162,7	0,2	0,0	0,0	0,7	50,0	150,5	52,0	1,9	0,1	2,6	100537	29	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016
3	Кисель ягодный (вишневый)	200	0,0	0,0	26,7	106,9	0,0	0,0	0,0	0,0	4,1	3,9	0,0	0,0	0,0	0,0	160221	430	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	18	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016
	Итого:		25,8	44,7	71,0	789,1	0,4	0,4	77,0	2,0	209,8	488,7	83,6	5,5	0,7	33,1			
	Итого за день		73,5	94,5	244,3	2121,5	1,1	72,3	201,0	9,7	620,2	1275,4	360,6	16,9	1,4	71,3			

День 3 (средн)

Завтрак

1	Запеканка из творога	170	30,5	19,4	33,4	430,5	0,3	0,8	95,2	0,7	337,1	916,8	39,3	1,0	0,5	2,3	120305	239	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016
2	Сыр абрикосовый	30	0,2	0,0	20,3	82,2	0,0	0,2	0,0	0,2	7,7	6,6	4,7	0,2	0,0	0,0	140206	335	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016
3	Чай	2000	0,0	0,0	10,0	40,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,8	5,8	0,0	0,0	0,0	0,0	160105	420	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016
4	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0	0,0	0,9	140113	13	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	18	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016
	Итого:		32,3	28,3	74,0	679,9	0,3	1,0	125,2	1,3	354,5	947,8	46,6	1,5	0,5	3,2			

Обед

1	Салат картофельный с ветчиной	100	3,4	6,8	12,5	124,7	0,1	9,1	0,0	2,3	33,0	53,0	22,5	1,0	0,1	4,9	100510	88	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016
2	Суп из овощей	250	2,9	7,2	16,1	141,1	0,1	20,3	12,5	2,4	171,6	74,7	29,7	1,1	0,1	6,6	110305	131	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016
3	Вяленая грудинка куриная	100	17,7	16,1	14,9	275,2	0,1	1,4	51,9	1,3	46,8	157,1	19,2	1,4	0,1	6,4	120611	309	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016
4	Рис с овощами	180	4,1	5,0	42,7	232,3	0,1	1,8	16,2	0,4	14,1	94,8	34,3	0,7	0,0	2,4	130312	360	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016
5	Кисель ягодный (сморозин)	200	0,2	0,1	16,1	65,6	0,0	16,0	0,0	0,1	10,7	9,9	5,0	0,2	0,0	0,2	160203	430	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	18	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,0	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	19	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016
	Итого:		30,8	36,0	122,5	937,2	0,4	48,5	80,6	7,0	330,9	456,3	118,3	5,4	0,4	22,3			

Полдник

1	Запеканка картофельная с мясом	220	21,5	20,7	38,9	428,2	0,3	22,0	19,8	0,7	53,3	299,2	68,5	4,4	0,3	18,4	120534	161	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016
2	Чай с лимоном	2000	0,0	0,0	12,1	48,6	0,0	1,6	0,0	0,0	5,4	6,6	0,5	0,1	0,0	0,0	160106	377	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016
3	Орехи свежие	50	0,4	0,1	1,3	7,1	0,0	5,0	0,0	0,1	11,5	21,0	7,0	0,3	0,0	1,5	100519	37	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	18	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016
	Итого:		23,4	21,4	62,6	536,2	0,3	28,6	19,8	1,1	75,0	343,7	78,5	5,0	0,3	19,9			
	Итого за день:		86,6	85,6	259,0	2153,2	1,0	78,1	225,6	9,4	760,4	1747,8	243,4	11,8	1,2	45,4			

День 4 (четверг)

Завтрак

1	Каша "Пуржба"	200	7,8	7,9	45,9	285,3	0,1	0,7	28,5	0,2	144,4	193,2	47,5	1,0	0,2	11,7	120211	192	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,8	3,4	19,5	123,7	2,4	0,6	15,0	0,0	141,3	114,8	30,0	1,7	0,1	17,0	160103	418	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016
3	Сыр (поручим)	10	2,3	3,0	0,0	35,8	0,0	0,1	26,0	0,1	22,0	54,0	3,5	0,1	0,0	0,0	100102	16	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	18	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016
	Итого:		15,4	14,8	75,6	497,1	2,6	1,3	69,5	0,6	312,4	378,9	83,6	3,1	0,3	28,7			
						Обед													
1	Салат из капусты белокачанной и свеклы	100	1,7	7,1	5,6	93,0	0,0	23,7	0,0	3,2	142,6	33,5	17,1	0,8	0,0	4,0	100207-1	100207-1	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016
2	Суп картофельный с фасолью	250	4,9	5,6	17,9	141,5	0,2	6,5	0,0	2,4	112,3	135,6	34,9	1,7	0,1	5,4	110309	135	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016
3	Шницель рубленые (говядина)	100	15,7	15,8	14,1	260,8	0,1	0,2	3,9	2,0	45,5	176,7	22,4	2,2	0,1	7,2	120525	302	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016
4	Рыб из омуля	180	3,1	9,3	21,5	181,9	0,1	13,9	0,0	4,2	32,8	85,2	39,2	1,3	0,1	6,7	130203	184	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016
5	Котлет из говяд свежая (запеченны)	200	0,3	0,1	24,4	99,3	0,0	18,0	0,0	0,1	10,9	6,9	3,9	0,2	0,0	0,6	160212	448	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	18	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	4,0	200103	19	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016
	Итого:		30,9	39,3	123,8	973,1	0,5	62,2	3,9	12,9	453,4	571,6	132,7	7,9	0,4	27,9			
						Подливки													
1	Макарона, запеченные с сыром	230	12,6	9,6	56,3	361,7	0,1	0,1	55,7	1,3	56,2	158,3	18,7	1,5	0,1	1,6	120213	226	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016
2	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0	0,0	0,9	140113	13	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016
3	Кисель фруктовый	200	0,0	0,0	24,7	99,0	0,0	0,6	0,0	0,2	6,9	8,2	2,2	0,1	0,0	0,0	160228	425	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	18	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016
	Итого:		15,6	19,0	101,7	640,2	0,2	0,7	85,7	2,3	73,7	202,0	26,1	2,1	0,1	2,5			
	Итого за день:		61,9	73,1	301,1	2110,4	3,3	64,3	159,1	15,8	839,5	1152,4	242,4	13,1	0,8	59,1			

День 5 (пятница)

		Завтрак										Обед									
1	Омлет	200	20,9	22,5	3,9	301,4	0,1	0,4	21,2	0,9	157,4	343,7	26,5	3,8	0,7	35,8	120301	232	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016		
2	Горошек зеленый консервированный	60	1,9	0,1	3,9	24,1	0,1	6,0	0,0	0,1	93,6	37,2	12,6	0,4	0,0	3,0	130206	22	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016		
3	Каша-напиток на молоке	200	3,6	3,4	12,4	94,1	0,0	0,5	12,9	0,0	109,4	104,5	29,0	1,0	0,1	7,7	160101	415	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016		
4	Фрукты свежие по сезонности	140	0,6	0,6	13,7	62,2	0,0	14,0	0,0	0,3	22,4	15,4	12,6	3,1	0,0	2,8	210110	394	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016		
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	18	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016		
	Итого:		29,9	27,7	54,5	586,5	0,3	20,9	34,1	2,0	392,2	534,4	86,0	8,8	0,9	49,3					
Обед																					
1	Салат картофельный с растительным маслом	100	1,8	7,3	13,5	127,0	0,1	9,1	0,0	3,2	17,8	52,9	20,5	0,8	0,1	4,4	100541	90	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016		
2	Суп-пюре овощной	240	2,4	3,0	11,1	80,6	0,1	10,0	10,8	0,2	77,6	60,0	19,6	0,6	0,1	5,2	110405	130	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016		
3	Сухарики из хлеба пшеничного	10	1,1	0,4	7,4	37,4	0,0	0,0	0,0	0,2	3,4	12,0	1,9	0,2	0,0	0,0	180601	487	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016		
4	Плов куриный	220	20,8	24,8	43,1	479,1	0,1	6,0	53,9	4,8	30,6	222,7	49,2	2,1	0,2	6,2	120605	331	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016		
5	Напиток молочный	200	0,1	0,0	17,3	69,6	0,0	1,8	0,0	0,0	4,9	3,6	3,1	0,1	0,0	0,2	160204	474	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016		
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	18	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016		
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,0	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	19	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016		
	Итого:		30,3	36,9	122,7	944,4	0,4	26,9	64,7	9,3	193,7	434,7	104,5	4,9	0,3	18,1					
Подлиник																					
1	Запеканка рисовая с творогом и яблоком	230	15,1	11,1	82,3	489,4	0,2	0,3	42,7	0,6	162,1	409,1	49,9	1,8	0,2	4,8	100535	205	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016		
2	Сыр (портукиви)	20	4,6	5,9	0,0	71,7	0,0	0,1	52,0	0,1	44,0	108,0	7,0	0,2	0,1	0,0	100102	16	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016		
3	Компот из плодов свежих (яблоч)	200	0,1	0,0	12,4	50,3	0,0	5,6	0,0	0,0	6,0	3,1	1,7	0,1	0,0	0,0	160213	450	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016		
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	18	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016		
	Итого:		21,4	17,6	105,0	663,6	0,2	6,0	94,7	1,0	216,8	537,0	61,2	2,4	0,3	4,8					
	Итого за день		81,5	82,2	282,2	2194,6	0,8	53,8	193,4	12,4	802,8	1506,1	251,6	16,1	1,5	72,3					
	Итого за 5 дней		75,1	81,8	277,6	2147,2	1,9	68,0	176,8	12,3	751,0	1409,6	270,6	14,5	1,2	80,0					

День 6 (понедельник)

Завтрак																			
1	Сырники, колбаски (сосиски) отварные	49	5,4	11,7	0,2	127,7	0,1	0,0	0,0	0,2	17,2	77,9	9,8	0,9	0,1	3,4	120501	294	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016
2	Каша гречневая	200	8,4	7,1	38,1	69,8	0,0	0,0	0,0	0,5	6,3	22,4	3,5	10,7	0,0	0,0	130309/1	341	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016
3	Сыр (попучки)	20	4,6	5,9	0,0	71,7	0,0	0,1	52,0	0,1	44,0	108,0	7,0	0,2	0,1	0,0	100102	16	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016
4	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0	0,0	0,9	140113	13	Для школ. Перегелов 2013
5	Чай с молоком	200	1,2	1,3	17,9	87,8	0,0	0,2	6,0	0,0	52,3	42,2	5,6	0,1	0,1	3,6	160108	378	Для обучающихся во всех общ. уч. Мугилдуй 2011.
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	18	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016
Итого:			22,7	35,4	76,8	536,5	0,2	0,4	88,0	1,5	130,4	286,0	31,1	12,4	0,2	7,9			
Обед																			
1	Салат из свежих с соевыми стручками	100	1,4	8,1	10,0	118,2	0,0	9,0	0,0	3,6	33,8	39,1	20,1	1,3	0,0	6,3	100403-1	100403-1	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016
2	Ци из свежей капусты	250	2,0	3,8	8,4	75,9	0,1	19,6	7,5	1,3	154,6	46,3	21,0	0,7	0,1	4,1	110105	157	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016
3	Гречка	100	13,5	12,9	3,9	185,5	0,1	1,4	9,0	0,4	13,8	133,3	18,5	1,9	0,1	5,3	120507	282	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016
4	Макарон с томатом	180	6,7	8,2	72,0	388,3	0,1	6,1	27,0	1,1	30,9	61,1	15,8	1,3	0,0	1,6	130401-1	227	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016
5	Напиток смородиновый	200	0,1	0,0	27,5	110,7	0,0	9,6	0,0	0,1	5,6	3,8	3,4	0,2	0,0	0,0	160229	479	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	18	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016
7	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,0	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	19	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016
Итого:			27,8	34,4	152,2	1029,3	0,3	45,7	43,5	7,3	298,0	367,2	88,9	6,4	0,3	19,2			
Полдник																			
1	Рагу из мяса птицы (курица)	220	19,0	17,1	27,5	340,5	0,2	15,1	46,2	2,3	46,6	201,2	49,3	2,5	0,2	10,8	120609	334	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016
2	Орuchy свежие	50	0,4	0,1	1,3	7,1	0,0	5,0	0,0	0,1	11,5	21,0	7,0	0,3	0,0	1,5	100519	37	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016
3	Напиток вишневый	200	0,0	0,0	22,6	90,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	160231	474	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	18	Для обуч. образовательных организаций Куьма, 2016
Итого:			20,9	17,8	61,7	490,4	0,2	20,1	46,2	2,7	63,0	239,0	58,9	3,1	0,2	12,3			
Итого за день:			71,4	87,5	290,7	2056,2	0,7	66,1	177,7	11,6	491,4	892,3	178,9	21,9	0,7	39,4			

День 7 (вторник)

		Завтрак																		
1	Каша овсяная	200	5,5	5,7	26,6	179,8	0,1	0,5	17,5	0,4	108,1	155,3	44,3	1,1	0,1	8,6	120299	196	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016	
2	Творог для детского питания	100	18,0	9,0	3,0	169,0	0,0	0,5	50,0	0,2	164,0	220,0	23,0	0,4	0,3	0,0	110201	122	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016	
3	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,8	3,4	19,5	123,7	2,4	0,6	15,0	0,0	141,3	114,8	30,0	1,7	0,1	17,0	160103	418	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016	
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	18	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016	
	Итого:		30,3	19,3	69,7	577,2	2,6	1,6	82,5	1,3	422,8	523,7	102,5	3,7	0,5	25,6				
Обед																				
1	Салат "Мозаика"	100	2,9	7,4	10,2	118,6	0,1	7,0	0,0	2,9	37,2	68,6	25,3	0,9	0,1	6,3	100515-1	94	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016	
2	Рассольник Ленинградский	250	2,8	4,0	18,9	123,3	0,1	9,3	7,5	1,3	72,4	84,7	27,6	1,0	0,1	5,4	110201	122	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016	
3	Тертени с рисом	100	12,2	9,8	11,7	183,4	0,0	0,0	0,0	0,3	8,4	135,7	20,8	1,8	0,1	4,4	120521	370	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016	
4	Каргеста тушеная	180	3,8	7,4	13,4	135,6	0,1	58,0	0,0	3,5	350,2	77,0	39,6	1,4	0,1	6,7	130201	343	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016	
5	Напиток из плодов сырок (ябло)	200	0,4	0,1	24,5	100,2	0,0	0,0	0,1	0,1	13,2	20,6	6,7	0,5	0,0	0,0	160282	475	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016	
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	18	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016	
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	4,0	200103	19	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016	
	Итого:		27,3	30,3	119,0	857,9	0,4	74,3	7,6	9,1	590,8	520,3	135,2	7,4	0,4	26,8				
Полдник																				
1	Запеканка со свежими плодами	210	9,6	9,4	50,2	324,0	0,2	3,9	29,4	0,3	153,6	207,8	55,1	2,3	0,2	13,0	100532	208	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016	
2	Сыр (поручиши)	20	4,6	5,9	0,0	71,7	0,0	0,1	52,0	0,1	44,0	108,0	7,0	0,2	0,1	0,0	100102	16	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016	
3	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	15,0	60,9	0,0	4,0	0,0	0,3	4,1	2,9	4,0	0,2	0,0	0,0	100531	479	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016	
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	18	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016	
	Итого:		15,9	16,0	75,5	508,9	0,3	8,0	81,4	1,0	206,4	335,5	68,7	3,0	0,2	13,0				
	Итого за день		73,5	65,5	264,2	1943,9	3,3	83,8	171,5	11,5	1220,0	1379,4	306,4	14,1	1,2	65,3				

День 8 (средн)

Завтрак

1	Каша рисовая	200	6,1	6,9	45,4	268,5	0,1	0,6	27,0	0,2	127,4	158,8	36,3	0,6	0,2	10,0	120203	202	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016
2	Молоко	200	6,0	6,4	9,4	119,2	0,0	1,2	30,0	0,0	242,0	182,0	28,0	0,2	0,3	18,0	230105	463	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016
3	Сыр (попушан)	10	2,3	3,0	0,0	35,8	0,0	0,1	26,0	0,1	22,0	54,0	3,5	0,1	0,0	0,0	100102	16	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	18	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016
	Итого:		16,0	16,9	65,0	475,9	0,1	1,9	83,0	0,6	396,1	411,6	70,4	1,1	0,4	28,0			
						Обед													
1	Салат овощной с фасолью	100	2,5	10,3	16,0	167,0	0,1	7,3	0,0	4,6	43,9	72,2	23,9	1,0	0,1	4,3	100501-1	98	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016
2	Борщ с капустой и картошкой	250	2,1	3,8	12,6	92,9	0,1	14,9	7,5	1,3	113,4	53,5	24,1	1,1	0,1	5,7	110101	119	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016
3	Рыбу из мяса птицы (грудца)	220	19,0	17,1	27,5	340,5	0,2	15,1	46,2	2,3	46,6	201,2	49,3	2,5	0,2	10,8	120609	334	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016
4	Кусель ягловый (из клюквы)	200	0,1	0,0	25,5	102,6	0,0	2,4	0,0	0,2	7,5	6,4	2,4	0,2	0,0	0,0	160202	430	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016
5	Грибочки обжаренный с овощами геологлобном	20	1,2	0,6	15,1	70,8	0,0	0,0	20,0	0,0	2,0	6,6	0,4	0,1	0,0	0,0		111	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	18	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	4,0	200103	19	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016
	Итого:		30,1	33,5	137,1	970,5	0,5	39,7	73,7	9,4	322,7	473,6	115,3	6,6	0,4	24,8			
						Полдник													
1	Сарепский, колбасы (сосиски) отварные	49	5,4	11,7	0,2	127,7	0,1	0,0	0,0	0,2	17,2	77,9	9,8	0,9	0,1	3,4	120501	294	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016
2	Изделия макаронные отварные	180	7,0	5,3	44,5	253,2	0,1	0,0	16,2	1,0	25,9	58,5	10,9	1,1	0,0	1,4	130401	340	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016
3	Горошек зеленый консервированный	50	1,6	0,1	3,3	20,1	0,1	5,0	0,0	0,1	78,0	31,0	10,5	0,4	0,0	2,5	130206	22	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016
4	Компот из плодов свежих (груши)	200	0,1	0,1	23,1	93,6	0,0	1,5	0,0	0,1	6,3	4,8	3,6	0,8	0,0	0,3	160208	449	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	18	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016
	Итого:		15,5	17,8	81,3	546,9	0,3	6,5	16,2	1,8	132,0	189,0	37,4	3,3	0,1	7,7			
	Итого за день:		61,6	68,1	283,4	1993,3	0,9	48,0	172,9	11,8	850,9	1074,2	223,1	11,1	1,0	60,5			

День 9 (четверг)

Завтрак																			
1	Омлет с колбасными изделиями	200	24,8	26,1	4,2	351,2	0,1	0,3	19,6	0,8	138,3	296,3	33,2	4,1	0,6	33,0	120903	229	Для обуч образовательных организаций Куьмд, 2016
2	Чай с лимоном	200	0,0	0,0	12,1	48,6	0,0	1,6	0,0	0,0	5,4	6,6	0,5	0,1	0,0	0,0	160106	377	Для обуч образовательных организаций Куьмд, 2016
3	Овощи свежие	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,0	6,0	0,0	0,1	13,8	25,2	8,4	0,4	0,0	1,8	100519	37	Для обуч образовательных организаций Куьмд, 2016
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	18	Для обуч образовательных организаций Куьмд, 2016
	Итого:		28,3	27,3	38,4	512,9	0,2	7,9	19,6	1,6	166,9	361,8	47,3	5,0	0,7	34,8			

Обед

1	Салат витаминный с растительным маслом	100	1,1	15,1	10,4	182,0	0,0	16,4	0,0	6,7	91,1	23,5	13,4	0,9	0,0	2,4	100504	43	Для обуч образовательных организаций Куьмд, 2016
2	Суп картофельный с горохом	240	5,2	5,4	18,8	144,3	0,2	6,2	0,0	2,4	37,5	102,5	36,7	1,9	0,1	4,1	110307-1	132	Для обуч образовательных организаций Куьмд, 2016
3	Сухарики из хлеба пшеничного	10	1,1	0,4	7,4	37,4	0,0	0,0	0,0	0,2	3,4	12,0	1,9	0,2	0,0	0,0	180601	487	Для обуч образовательных организаций Куьмд, 2016
4	Бифштексов	100	13,7	14,3	4,9	203,4	0,1	0,5	19,2	0,4	102,4	159,7	21,6	1,9	0,1	8,2	120505	275	Для обуч образовательных организаций Куьмд, 2016
5	Каша гречневая	180	7,6	6,4	34,3	225,4	0,3	0,0	16,2	0,5	14,3	180,0	120,0	9,6	0,1	3,5	130309	341	Для обуч образовательных организаций Куьмд, 2016
6	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,1	0,1	22,9	93,2	0,0	3,0	0,0	0,1	5,4	3,3	2,7	0,7	0,0	0,6	160209	451	Для обуч образовательных организаций Куьмд, 2016
7	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	18	Для обуч образовательных организаций Куьмд, 2016
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,0	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	19	Для обуч образовательных организаций Куьмд, 2016
	Итого:		31,4	42,6	118,7	984,0	0,6	26,1	35,4	10,8	308,7	547,9	203,9	16,1	0,4	20,8			

Подливки

1	Биточки рубленые крупнее	100	17,7	16,1	14,9	275,2	0,1	1,4	51,9	1,3	46,8	157,1	19,2	1,4	0,1	6,4	120611	309	Для обуч образовательных организаций Куьмд, 2016
2	Пюре картофельное	180	3,9	5,9	26,4	174,7	0,2	15,6	20,3	0,2	63,0	116,2	39,6	1,5	0,2	10,6	130101	354	Для обуч образовательных организаций Куьмд, 2016
3	Кухарда консервированная	50	5,2	2,5	30,0	162,7	0,2	0,0	0,0	0,7	50,0	150,5	52,0	1,9	0,1	2,6	100537	29	Для обуч образовательных организаций Куьмд, 2016
4	Компот из плодов сухих	200	0,5	0,0	16,8	69,6	0,0	0,6	120,0	0,0	14,1	23,0	11,0	360,0	0,0	0,0	160211-1	638	Для обуч образовательных организаций Куьмд, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	18	Для обуч образовательных организаций Куьмд, 2016
	Итого:		28,7	25,1	98,4	734,5	0,5	17,5	192,2	2,5	178,6	463,6	124,5	365,0	0,4	19,6			
	Итого за день		88,4	95,1	255,5	2231,4	1,3	51,5	247,2	14,9	654,2	1373,2	375,7	386,1	1,5	75,2			

День 10 (пятница)

		Завтрак																		
1	Завсезака из творога	170	30,5	19,4	33,4	430,5	0,3	0,8	95,2	0,7	337,1	916,8	39,3	1,0	0,5	2,3	120305	239	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016	
2	Сыр (поршакан)	10	2,3	3,0	0,0	35,8	0,0	0,1	26,0	0,1	22,0	54,0	3,5	0,1	0,0	0,0	100102	16	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016	
3	Какао-напиток на молоке	200	3,6	3,4	12,4	94,1	0,0	0,5	12,9	0,0	109,4	104,5	29,0	1,0	0,1	7,7	160101	415	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016	
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	18	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016	
	Итого:		37,9	26,3	56,1	612,8	0,3	1,4	134,1	1,1	473,2	1092,0	74,4	2,3	0,6	10,0				
Обед																				
1	Винегрет	100	1,6	10,2	9,1	134,4	0,1	8,3	0,0	4,5	38,1	47,3	20,7	0,9	0,0	4,8	100501	20	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016	
2	Суп с рисом и говядиной	250	5,4	8,5	15,0	157,9	0,1	4,4	0,0	2,4	15,9	83,5	22,4	1,1	0,1	3,5	110301	139	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016	
3	Шиншель рубленой куриной	100	17,7	16,1	14,9	275,2	0,1	1,4	51,9	1,3	46,8	157,1	19,2	1,4	0,1	6,4	120611/1	309	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016	
4	Картофель отварной, резаный	180	4,0	8,2	32,3	219,5	0,2	19,8	27,0	0,3	37,4	117,9	45,9	1,9	0,2	10,7	130103	347	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016	
5	Комлот из палочек свежих (авельсини)	200	0,3	0,1	24,4	99,3	0,0	18,0	0,0	0,1	10,9	6,9	3,9	0,2	0,0	0,6	160212	448	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016	
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	18	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016	
7	Хлеб ржанно-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	4,0	200103	19	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016	
	Итого:		34,2	44,6	136,0	1082,9	0,5	51,9	78,9	9,7	258,5	546,3	127,4	7,1	0,5	30,0				
Полдник																				
1	Запеканка из творога	170	30,5	19,4	33,4	430,5	0,3	0,8	95,2	0,7	337,1	916,8	39,3	1,0	0,5	2,3	120305	239	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016	
2	Салат из моркови с сахаром	60	0,7	4,3	5,6	63,4	0,0	2,7	0,0	2,1	14,8	30,1	20,7	0,4	0,0	2,7	100302	59	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016	
3	Чай с молоком	200	1,2	1,3	17,9	87,8	0,0	0,2	6,0	0,0	52,3	42,2	5,6	0,1	0,1	3,6	160108	378	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016	
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	18	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016	
	Итого:		33,9	25,5	67,1	634,0	0,3	3,7	101,2	3,1	409,0	1005,8	68,2	1,7	0,5	8,6				
	Итого за день		106,1	96,5	259,3	2329,7	1,2	57,0	314,2	13,8	1140,7	2644,1	270,1	11,1	1,6	48,6				
	Итого за 5 дней		80,2	82,5	270,6	2110,9	1,5	61,3	216,7	12,7	871,4	1472,7	270,8	88,8	1,2	57,8				
	Итого за 10 дней		77,0	82,1	273,7	2124,3	1,8	66,1	195,1	12,5	806,0	1431,5	272,6	51,5	1,1	69,7				