

День 1

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	I, мкг	№ по Сб рец	Сборник
			Б	Ж	У		B1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг экв токоф	Са,мг	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг				
	Завтрак																	
1	Макароны с сыром	200	15,09	13,64	48,96	378,98	0,13	0,22	95,2	1,24	85,54	7,44	22,39	1,45	0,13	1,4	226	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	4,39	4,04	16,4	119,6	2,42	0,72	18	0	165,4	3,6	32,8	1,74	0,16	18,8	418	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Фрукты свежие по сезонности	100	0,8	0,2	7,5	35	0,06	38	0	0,2	35	0	11	0,1	0,03	0	399	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,02	0	0	0,34	4,7	0	2,6	0,24	0,01	0	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Всего завтрак	520	21,78	18,46	83,14	585,92	2,63	38,94	113,2	1,78	290,64	11,04	68,79	3,53	0,33	20,2		
	Обед																	
1	Икра из кабачков/Помидор свежий	60	0,72	2,82	4,62	46,74	0,02	5,76	0	1,26	19,2	0	7,8	0,48	0,02	0	25	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Суп вермишелевый на кур/б	200	2,01	3,53	12,52	89,9	0,04	1,2	12	0,33	8,16	0,02	6,72	0,38	0,02	1,24	156	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Рагу из мяса птицы (курица)	240	26,72	24,64	30,05	448,85	0,25	17,03	73,01	2,56	56,02	22,53	59,59	3,24	0,28	13,68	334	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Компот из плодов сухих	200	0,64	0,05	29,1	119,39	0	0,8	160	0	19	0	14,72	480,06	0,03	0	455	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,02	0	0	0,34	4,7	0	2,6	0,24	0,01	0	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	100	0	10	1,24	0,01	4	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Всего обед	760	33,83	32,06	106,33	849,18	0,37	24,79	245,01	4,85	207,08	22,55	101,43	485,64	0,37	18,92		
	Итого за день		55,61	50,52	189,47	1435,1	3	63,73	358,21	6,63	497,72	33,59	170,22	489,17	0,7	39,12		

День 2

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	I, мкг	№ по Сб рец	Сборник
			Б	Ж	У		B1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг экв токоф	Са,мг	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг				
	Завтрак																	
1	Каша пшеничная	200	5,75	5,07	27,53	178,77	0,14	0,46	17,4	0,11	101,89	2,29	35,63	0,91	0,11	8,37	199	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4	0,02	0	2	0,7	5,8	0	4	0,42	0,01	0	9	ПП
3	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0	0	30	0,1	1,2	0,05	0	0,02	0,01	0,9	13	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	35,83	0	0,07	26	0,05	22	2,32	3,5	0,1	0,03	0	16	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Чай с молоком	200	2,4	2,56	9,75	71,66	0,02	0,48	12	0	100,45	2,4	11,2	0,1	0,1	7,2	3,78	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,74	30,84	157,02	0,07	0	0	1,02	14,1	0	7,8	0,72	0,02	0	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Всего завтрак	500	16,55	22,53	83,08	601,57	0,25	1,01	87,4	1,98	245,44	7,06	62,13	2,27	0,28	16,47		
	Обед																	
1	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,31	2,18	1,82	28,12	0	2,07	0	0,97	7,65	0	4,55	0,29	0,01	1,45	82	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Щи из свежей капусты со сметаной и курами	200	3,12	4,32	6,74	78,34	0,05	15,77	10,9	1,02	122,58	1,73	17,96	0,68	0,06	3,66	157	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Тефтели мясные	90	13,69	16,66	13,15	257,31	0,07	0,9	5,4	2,64	13,72	11,73	18,18	2,05	0,11	4,91	306	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Рис с овощами	150	3,38	4,18	35,62	193,59	0,05	1,5	13,5	0,29	11,5	0,02	28,57	0,62	0,03	1,99	360	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Компот из плодов свежих	200	0,12	0,12	22,92	93,24	0,01	3	0	0,06	5,4	0	2,7	0,72	0,01	0,6	451	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,02	0	0	0,34	4,7	0	2,6	0,24	0,01	0	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	100	0	10	1,24	0,01	4	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Всего обед	760	24,36	28,48	110,29	794,9	0,24	23,24	29,8	5,68	265,55	13,48	84,56	5,84	0,24	16,61		
	Итого за день		40,91	51,01	193,37	1396,47	0,49	24,25	117,2	7,66	510,99	20,54	146,69	8,11	0,52	33,08		

День 3

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	I, мкг	№ по СБ рец	Сборник
			Б	Ж	У		B1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг экв токоф	Са,мг	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг				
	Завтрак																	
1	Пудинг из творога запеченный	150	25,23	15,43	73,66	334,4	0,21	0,64	75,01	0,52	281,54	23,52	32,1	0,85	0,38	2,63	241	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Кисель плодово-ягодный	50	0,2	0,05	17,69	72,03	0,01	3,83	0	0,08	9,89	0	6,63	0,17	0,01	0,51	334	Для обучающихся во всех образовательных учреждениях
3	Чай с сахаром	200	0	0	5,99	23,98	0	0	0	0	3,65	0	0	0,02	0	0	420	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Фрукты свежие по сезонности	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	0	0,2	16	0	9	2,2	0,02	2	403	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0	0	30	0,1	1,2	0,05	0	0,02	0,01	0,9	13	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,3	52,3	0,02	0	0	0,34	4,7	0	2,6	0,24	0,01	0	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Всего завтрак	530	27,41	24,71	117,52	602	0,27	14,47	105,01	1,24	316,98	23,57	50,33	3,5	0,43	6,04		
	Обед																	
1	Огурцы консервированные/Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	3	0	0,06	13,8	0	8,4	0,36	0,01	1,8	36/37	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на мясном бульоне	200	4,3	4,5	15,65	120,28	0,19	5,2	0	1,96	29,04	0	30,48	1,57	0,06	3,44	132	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Капуста тушеная с мясом	240	18,41	36,67	26,06	507,9	0,13	37,52	35,04	8,8	350,39	13,55	46,65	3,16	0,2	10,73	297	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Компот из зам. ягод	200	0,1	0,04	20,72	83,64	0	3	0	0,2	3,4	0	3	0,18	0	0	457	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,02	0	0	0,34	4,7	0	2,6	0,24	0,01	0	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	100	0	10	1,24	0,01	4	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Всего обед	760	27,03	42,29	93,49	862,66	0,39	48,72	35,04	11,72	501,33	13,55	101,13	6,75	0,29	19,97		
	Итого за день		54,44	67	211,01	1464,66	0,66	63,19	140,05	12,96	818,31	37,12	151,46	10,25	0,72	26,01		

День 4

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	I, мкг	№ по СБ рец	Сборник
			Б	Ж	У		B1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг экв токоф	Са,мг	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг				
	Завтрак																	
1	Каша рисовая	230	6,14	6,94	43,36	260,5	0,06	0,6	27	0,22	126,62	3,02	36,29	0,58	0,15	9,98	202	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	4,39	4,04	16,4	119,6	2,42	0,72	18	0	165,4	3,6	32,8	1,74	0,16	18,8	418	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	35,83	0	0,07	26	0,05	22	2,32	3,5	0,1	0,03	0	16	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,74	30,84	157,02	0,07	0	0	1,02	14,1	0	7,8	0,72	0,02	0	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Всего завтрак	500	17,35	15,67	90,6	572,95	2,55	1,39	71	1,29	328,12	8,94	80,39	3,14	0,36	28,78		
	Обед																	
1	Салат из квашеной капусты/из свежей капусты	60	0	2	1	21,98	0	0	0	0,88	0,03	0	0	0	0	0	57/56	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Суп картофельный с курами	200	1,66	2,04	12,72	75,86	0,09	8,78	0	0,89	14,82	0	20,49	0,77	0,06	4,03	140	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Биточки рыбные	90	18,59	3,8	14,91	168,17	0,11	1,04	11,25	2	362,61	16,34	33,52	0,77	0,09	135,97	256	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Пюре картофельное	150	3,28	4,95	21,99	145,57	0,16	12,96	16,88	0,17	47	0,7	32,64	1,19	0,14	8,84	354	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Компот из плодов сухих	200	0,64	0,05	29,1	119,39	0	0,8	160	0	19	0	14,72	480,06	0,03	0	455	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,02	0	0	0,34	4,7	0	2,6	0,24	0,01	0	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	100	0	10	1,24	0,01	4	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Всего обед	760	27,91	13,86	109,76	675,27	0,42	23,58	188,13	4,64	548,16	17,04	113,97	484,27	0,34	152,84		
	Итого за день		45,26	29,53	200,36	1248,22	2,97	24,97	259,13	5,93	876,28	25,98	194,36	487,41	0,7	181,62		

День 5

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	I, мкг	№ по СБ рец	Сборник
			Б	Ж	У		B1,мг	C,мг	A,мкг	E,мг экв токоф	Ca,мг	P,мг	Mg,мг	Fe,мг				
	Завтрак																	
1	Омлет	200	23,64	30,23	3,32	379,93	0,11	0,47	94,03	0,98	187,23	23,62	31,09	3,57	0,72	31,22	231	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Чай с сахаром	200	0	0	5,99	23,98	0	0	0	0	3,65	0	0	0,02	0	0	420	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Печенье	40	3	3,92	29,76	166,8	0,03	0	4	1,4	11,6	0	8	0,84	0,02	0	9	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,74	30,84	157,02	0,07	0	0	1,02	14,1	0	7,8	0,72	0,02	0	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Всего завтрак	500	31,14	35,89	69,91	727,73	0,21	0,47	98,03	3,4	216,58	23,62	46,89	5,15	0,76	31,22		
	Обед																	
1	Салат Мозаика	60	1,73	4,43	6,11	71,16	0,05	4,22	0,01	1,73	22,34	0,76	15,12	0,57	0,06	3,76	94	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Борщ с капустой и картофелем, курами и сметаной	200	3,15	8,32	14,11	143,91	0,05	12,03	10,9	2,79	89,74	1,73	20,44	1,01	0,06	5	119	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Пельмени с маслом сливочным	240	22,89	36,59	108,86	616,29	0,33	0	36	1,27	35,85	22,85	25,07	1,77	0,17	1,08	504	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Компот из плодов свежих	200	0,12	0,12	22,92	93,24	0,01	3	0	0,06	5,4	0	2,7	0,72	0,01	0,6	451	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,02	0	0	0,34	4,7	0	2,6	0,24	0,01	0	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	100	0	10	1,24	0,01	4	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Всего обед	760	31,63	50,48	182,04	1068,90	0,50	19,25	46,91	6,55	258,03	25,34	75,93	5,55	0,32	14,44		
	Итого за день		62,77	86,37	251,95	1796,63	0,71	19,72	144,94	9,95	474,61	48,96	122,82	10,70	1,08	45,66		
	Среднее за 5 дней завтрак		22,85	23,45	88,85	618,03	1,18	11,26	94,93	1,94	279,55	14,85	61,71	3,52	0,43	20,54		
	Среднее за 5 дней обед		28,95	33,43	120,38	850,18	0,38	27,92	108,98	6,69	356,03	18,39	95,40	197,61	0,31	44,56		
	Среднее за 5 дней		51,80	56,89	209,23	1468,22	1,57	39,17	203,91	8,63	635,58	33,24	157,11	201,13	0,74	65,10		

День 6

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	I, мкг	№ по Сб рец	Сборник
			Б	Ж	У		B1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг экв токоф	Са,мг	Р,мг	Мг,мг	Fe,мг				
	Завтрак																	
1	Каша овсяная	200	4,17	9,63	20,79	186,54	0,1	0,34	32,65	0,39	81,72	1,75	33,22	0,8	0,1	7,02	196	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	4,39	4,04	16,4	119,6	2,42	0,72	18	0	165,4	3,6	32,8	1,74	0,16	18,8	418	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Творог ДП	50	9	4,5	1,5	84,5	0,02	0,25	25	0,1	82	9	11,5	0,2	0,14	0	ПП	ПП
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,74	30,84	157,02	0,07	0	0	1,02	14,1	0	7,8	0,72	0,02	0	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Всего завтрак	510	22,06	19,91	69,53	547,66	2,61	1,31	75,65	1,51	343,22	14,35	85,32	3,46	0,42	25,82		
	Обед																	
1	Огурцы консервированные/Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	3	0	0,06	13,8	0	8,4	0,36	0,01	1,8	36/37	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Щи из свежей капусты со сметаной и курами	200	3,12	4,32	6,74	78,34	0,05	15,77	10,9	1,02	122,58	1,73	17,96	0,68	0,06	3,66	157	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Печень по-строгановски	90	13,43	9,25	3,8	152,11	0,22	22,9	3900,5	0,78	322,95	13,01	15,98	4,74	1,49	11,06	284	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Пюре картофельное	150	3,28	4,95	21,99	145,57	0,16	12,96	16,88	0,17	47	0,7	32,64	1,19	0,14	8,84	354	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Компот из зам. ягод	200	0,1	0,04	20,72	83,64	0	3	0	0,2	3,4	0	3	0,18	0	0	457	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,02	0	0	0,34	4,7	0	2,6	0,24	0,01	0	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	100	0	10	1,24	0,01	4	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Всего обед	760	24,15	19,64	84,31	610,50	0,50	57,63	3928,28	2,93	614,43	15,44	90,58	8,63	1,72	29,36		
	Итого за день		46,21	39,55	153,84	1158,16	3,11	58,94	4003,93	4,44	957,65	29,79	175,90	12,09	2,14	55,18		

День 7

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	I, мкг	№ по С6 рец	Сборник
			Б	Ж	У		В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг экв токоф	Са,мг	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг				
Завтрак																		
1	Каша пшенная	230	6,6	5,8	31,6	205,5	0,14	0,46	17,4	0,11	101,89	2,29	35,63	0,91	0,11	8,37	199	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	35,83	0	0,07	26	0,05	22	2,32	3,5	0,1	0,03	0	16	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Чай с сахаром	200	0	0	5,99	23,98	0	0	0	0	3,65	0	0	0,02	0	0	420	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,74	30,84	157,02	0,07	0	0	1,02	14,1	0	7,8	0,72	0,02	0	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Всего завтрак		500	13,42	10,49	68,43	422,33	0,21	0,53	43,4	1,18	141,64	4,61	46,93	1,75	0,16	8,37		
Обед																		
1	Икра из кабачков	60	0,72	2,82	4,62	46,74	0,02	5,76	0	1,26	19,2	0	7,8	0,48	0,02	0	ПП	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Суп картофельный с консервами рыбными	200	8,17	4,12	11,35	115,21	0,09	7,48	6,4	1,42	95,06	6,69	37,76	0,98	0,1	3,89	134	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Тефтели мясные	90	13,69	16,66	13,15	257,31	0,07	0,9	5,4	2,64	13,72	11,73	18,18	2,05	0,11	4,91	306	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Изделия макаронные отварные	150	5,81	4,4	37,05	210,99	0,09	0	13,5	0,83	21,56	0,02	9,06	0,94	0,03	1,19	340	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Компот из плодов сухих	200	0,64	0,05	29,1	119,39	0	0,8	160	0	19	0	14,72	480,06	0,03	0	455	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,02	0	0	0,34	4,7	0	2,6	0,24	0,01	0	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	100	0	10	1,24	0,01	4	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Всего обед		760	32,77	29,07	125,31	893,94	0,33	14,94	185,3	6,85	273,24	18,44	100,12	485,99	0,31	13,99		
Итого за день			46,19	39,56	193,74	1316,27	0,54	15,47	228,7	8,03	414,88	23,05	147,05	487,74	0,47	22,36		

День 8

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	I, мкг	№ по Сб рец	Сборник
			Б	Ж	У		В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг экв токоф	Са,мг	Р,мг	Мg,мг	Fe,мг				
	Завтрак																	
1	Каша гречневая молочная	200	7,13	9,46	25,36	215,12	0,12	0,86	36,6	0,23	180,89	4,35	64,25	1,66	0,24	14,53	191	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	35,83	0	0,07	26	0,05	22	2,32	3,5	0,1	0,03	0	16	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Фрукты свежие по сезонности	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	0	0,2	16	0	9	2,2	0,02	2	403	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Какао-напиток на молоке	200	3,97	3,8	9,1	86,5	0,02	0,6	15	0,01	126,24	3	31	0,99	0,14	9	415	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,74	30,84	157,02	0,07	0	0	1,02	14,1	0	7,8	0,72	0,02	0	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Всего завтрак	570	18,32	18,35	75,1	538,87	0,24	11,53	77,6	1,51	359,23	9,67	115,55	5,67	0,45	25,53		
	Обед																	
1	Салат из квашеной капусты/из свежей капусты	60	0	2	1	21,98	0	0	0	0,88	0,03	0	0	0	0	0	57/56	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на кур/б	200	4,3	4,5	15,65	120,28	0,19	5,2	0	1,96	29,04	0	30,48	1,57	0,06	3,44	132	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Котлета рыбная	90	18,59	3,8	14,91	168,17	0,11	1,04	11,25	2	362,61	16,34	33,52	0,77	0,09	135,97	256	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Картофель отварной, резаный	150	3,07	4,73	24,73	153,8	0,18	15,15	15	0,2	23,33	0,03	34,85	1,37	0,13	8,03	348	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Компот из плодов сухих	200	0,64	0,05	29,1	119,39	0	0,8	160	0	19	0	14,72	480,06	0,03	0	455	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,02	0	0	0,34	4,7	0	2,6	0,24	0,01	0	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	100	0	10	1,24	0,01	4	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Всего обед	760	30,34	16,1	115,43	727,92	0,54	22,19	186,25	5,74	538,71	16,37	126,17	485,25	0,33	151,44		
	Итого за день		48,66	34,45	190,53	1266,79	0,78	33,72	263,85	7,25	897,94	26,04	241,72	490,92	0,78	176,97		

День 9

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	I, мкг	№ по СБ рец	Сборник
			Б	Ж	У		B1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг экв токоф	Са,мг	Р,мг	Мг,мг	Fe,мг				
	Завтрак																	
1	Омлет	230	27,18	34,76	3,8	436,9	0,11	0,47	94,03	0,98	187,23	23,62	31,09	3,57	0,72	31,22	231	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Чай с сахаром	200	0	0	5,99	23,98	0	0	0	0	3,65	0	0	0,02	0	0	420	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	35,83	0	0,07	26	0,05	22	2,32	3,5	0,1	0,03	0	16	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,74	30,84	157,02	0,07	0	0	1,02	14,1	0	7,8	0,72	0,02	0	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Всего завтрак	500	34	39,45	40,63	653,73	0,18	0,54	120,03	2,05	226,98	25,94	42,39	4,41	0,77	31,22		
	Обед																	
1	Икра из кабачков	60	0,72	2,82	4,62	46,74	0,02	5,76	0	1,26	19,2	0	7,8	0,48	0,02	0	ПП	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Суп вермишелевый на кур/б	200	2,01	3,53	12,52	89,9	0,04	1,2	12	0,33	8,16	0,02	6,72	0,38	0,02	1,24	156	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Глов куриный	240	19,28	24,1	46,92	481,69	0,12	6,22	47,6	5,21	30,7	14,69	50,7	2,05	0,15	5,84	331	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Компот из плодов свежих	200	0,12	0,12	22,92	93,24	0,01	3	0	0,06	5,4	0	2,7	0,72	0,01	0,6	451	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,02	0	0	0,34	4,7	0	2,6	0,24	0,01	0	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	100	0	10	1,24	0,01	4	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Всего обед	760	25,87	31,59	117,02	855,87	0,25	16,18	59,6	7,56	168,16	14,71	80,52	5,11	0,22	11,68		
	Итого за день		59,87	71,04	157,65	1509,6	0,43	16,72	179,63	9,61	395,14	40,65	122,91	9,52	0,99	42,9		

День 10

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	I, мкг	№ по Сб рец	Сборник
			Б	Ж	У		B1,мг	C,мг	A,мкг	E,мг экв токоф	Ca,мг	P,мг	Mg,мг	Fe,мг				
	Завтрак																	
1	Каша рисовая	230	6,14	6,94	43,36	260,5	0,06	0,6	27	0,22	126,62	3,02	36,29	0,58	0,15	9,98	202	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	4,39	4,04	16,4	119,6	2,42	0,72	18	0	165,4	3,6	32,8	1,74	0,16	18,8	418	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0	0	30	0,1	1,2	0,05	0	0,02	0,01	0,9	13	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,74	30,84	157,02	0,07	0	0	1,02	14,1	0	7,8	0,72	0,02	0	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Всего завтрак	500	15,11	20,97	90,68	612,01	2,55	1,32	75	1,34	307,32	6,67	76,89	3,06	0,34	29,68		
	Обед																	
1	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,31	2,18	1,82	28,12	0	2,07	0	0,97	7,65	0	4,55	0,29	0,01	1,45	82	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Рассольник ленинградский со сметаной на кур/б	200	1,94	2,76	13,68	87,31	0,09	7,41	3	1,05	36,18	0,11	20,95	0,78	0,06	4,09	122	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Пельмени с маслом сливочным	240	22,89	36,59	108,86	616,29	0,33	0	36	1,27	35,85	22,85	25,07	1,77	0,17	1,08	504	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Компот из зам. ягод	200	0,1	0,04	20,72	83,64	0	3	0	0,2	3,4	0	3	0,18	0	0	457	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,02	0	0	0,34	4,7	0	2,6	0,24	0,01	0	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	100	0	10	1,24	0,01	4	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Всего обед	760	28,98	42,59	175,12	959,66	0,48	12,48	39	4,19	187,78	22,96	66,17	4,5	0,26	10,62		
	Итого за день	44,09	63,56	265,80	1571,67	3,03	13,80	114,00	5,53	495,10	29,63	143,06	7,56	0,60	40,30			
	Среднее за 5 дней завтрак	20,58	21,83	68,87	554,92	1,16	3,05	78,34	1,52	275,68	12,25	73,42	3,67	0,43	24,12			
	Среднее за 5 дней обед	28,42	27,80	123,44	809,58	0,42	24,68	879,69	5,45	356,46	17,58	92,71	197,90	0,57	43,42			
	Среднее за 5 дней	49,00	49,63	192,31	1364,50	1,58	27,73	958,02	6,97	632,14	29,83	166,13	201,57	1,00	67,54			
	Итого за 10 дней завтрак	21,71	22,64	78,86	586,48	1,17	7,15	86,63	1,73	277,62	13,55	67,56	3,59	0,43	22,33			
	Итого за 10 дней обед	28,69	30,62	121,91	829,88	0,40	26,30	494,33	6,07	356,25	17,99	94,06	197,75	0,44	43,99			
	Итого за 10 дней	50,40	53,26	200,77	1416,36	1,57	33,45	580,96	7,80	633,86	31,54	161,62	201,35	0,87	66,32			

День 1

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	I, мкг	№ по СБ рец	Сборник
			Б	Ж	У		В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг экв токоф	Са,мг	Р,мг	Мг,мг	Fe,мг				
	Завтрак																	
1	Макароны с сыром	200	15,09	13,64	48,96	378,98	0,13	0,22	95,2	1,24	85,54	7,44	22,39	1,45	0,13	1,4	226	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	4,39	4,04	16,4	119,6	2,4	0,72	18	0	165,4	3,6	32,8	1,7	0,16	18,8	418	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Фрукты свежие по сезонности	120	0,96	0,24	9	42	0,07	45,6	0	0,24	42	0	13,2	0,12	0,04	0	399	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Хлеб из муки пшеничной	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03	0	0	0,51	7,05	0	3,9	0,36	0,01	0	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Всего завтрак	550	22,69	18,79	89,78	619,09	2,63	46,54	113,2	1,99	299,99	11,04	72,29	3,63	0,34	20,2		
	Обед																	
1	Икра из кабачков/Помидор свежий	100	1,2	4,7	7,7	77,9	0,03	9,6	0	2,1	32	0	13	0,8	0,03	0	25	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Суп вермишелевый на кур/б	250	2,51	4,42	15,65	112,38	0,05	1,5	15	0,41	10,2	0,03	8,4	0,48	0,02	1,55	156	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Рагу из мяса птицы (курица)	280	31,17	28,75	35,06	523,67	0,3	19,87	85,18	2,98	65,36	26,28	69,52	3,78	0,32	15,95	334	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Компот из плодов сухих	200	0,64	0,05	29,1	119,39	0	0,8	160	0	19	0	14,72	480,06	0,03	0	455	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,02	0	0	0,34	4,7	0	2,6	0,24	0,01	0	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	100	0	10	1,24	0,01	4	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Всего обед	890	39,26	38,94	117,55	977,64	0,44	31,77	260,18	6,19	231,26	26,31	118,24	486,6	0,42	21,5		
	Итого за день		61,95	57,73	207,33	1596,73	3,07	78,31	373,38	8,18	531,25	37,35	190,53	490,23	0,76	41,7		

День 2

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	I, мкг	№ по Сб рец	Сборник
			Б	Ж	У		B1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг экв токоф	Са,мг	Р,мг	Мg,мг	Fe,мг				
	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	Печенье	30	3	3,92	29,76	166,8	0,03	0	4	1,4	11,6	0	8	0,84	0,02	0	9	ПП
3	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0	0	30	0,1	1,2	0,05	0	0,02	0,01	0,9	13	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0	71,66	0,01	0,14	52	0,1	44	4,64	7	0,2	0,06	0	16	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Чай с молоком	200	2,4	2,56	9,75	71,66	0,02	0,48	12	0	100,45	2,4	11,2	0,1	0,1	7,2	3,78	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,74	30,84	157,02	0,07	0	0	1,02	14,1	0	7,8	0,72	0,02	0	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Всего завтрак	550	21,23	28,2	102,09	747,61	0,29	1,14	118,01	2,75	288,53	9,72	74,97	2,93	0,34	17,73		
	Обед																	
1	Салат из свеклы с маслом растительным	100	0,52	3,63	3,03	46,87	0,01	3,44	0	1,62	12,74	0	7,58	0,48	0,01	2,41	82	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Щи из свежей капусты со сметаной и курами	250	3,9	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	Тефтели мясные	100	15,22	18,51	14,61	285,9	0,08	1	6	2,94	15,24	13,03	20,2	2,27	0,12	5,46	306	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Рис с овощами	180	4,06	5,01	42,74	232,3	0,06	1,8	16,2	0,35	13,8	0,03	34,28	0,74	0,04	2,39	360	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Компот из плодов свежих	200	0,12	0,12	22,92	93,24	0,01	3	0	0,06	5,4	0	2,7	0,72	0,01	0,6	451	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,02	0	0	0,34	4,7	0	2,6	0,24	0,01	0	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	100	0	10	1,24	0,01	4	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Всего обед	890	27,56	33,7	121,76	900,53	0,29	28,95	35,83	6,95	305,11	15,23	99,81	6,54	0,27	19,44		
	Итого за день		48,79	61,9	223,85	1648,14	0,58	30,09	153,84	9,7	593,64	24,95	174,78	9,47	0,61	37,17		

День 3

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	I, мкг	№ по Сб рец	Сборник
			Б	Ж	У		B1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг экв токоф	Са,мг	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг				
	Завтрак																	
1	Пудинг из творога запеченный	200	33,64	20,57	31,55	445,87	0,28	0,85	100,01	0,69	375,39	31,36	42,8	1,13	0,51	3,51	241	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Кисель плодово-ягодный	50	0,2	0,05	17,69	72,03	0,01	3,83	0	0,08	9,89	0	6,63	0,17	0,01	0,51	334	Для обучающихся во всех образовательных учреждениях
3	Чай с сахаром	200	0	0	5,99	23,98	0	0	0	0	3,65	0	0	0,02	0	0	420	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Фрукты свежие по сезонности	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	0	0,2	16	0	9	2,2	0,02	2	403	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0	0	30	0,1	1,2	0,05	0	0,02	0,01	0,9	13	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,02	0	0	0,34	4,7	0	2,6	0,24	0,01	0	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Всего завтрак	580	35,82	29,85	75,39	713,51	0,34	14,68	130,01	1,41	410,83	31,41	61,03	3,78	0,56	6,92		
	Обед																	
1	Огурцы консервированные/Огурцы свежие	100	0,8	0,1	1,7	10,9	0,02	5	0	0,1	23	0	14	0,6	0,02	3	36/37	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на мясном бульоне	250	5,37	5,63	19,56	150,35	0,23	6,5	0	2,45	36,3	0	38,1	1,96	0,08	4,3	132	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Капуста тушеная с мясом	280	21,47	42,75	30,38	592,2	0,13	37,52	35,04	8,8	350,39	13,55	46,65	3,16	0,2	10,73	297	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Компот из зам. ягод	200	0,1	0,04	20,72	83,64	0	3	0	0,2	3,4	0	3	0,18	0	0	457	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,02	0	0	0,34	4,7	0	2,6	0,24	0,01	0	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	100	0	10	1,24	0,01	4	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Всего обед	890	31,48	49,54	102,4	981,39	0,44	52,02	35,04	12,25	517,79	13,55	114,35	7,38	0,32	22,03		
	Итого за день		67,3	79,39	177,79	1694,9	0,78	66,7	165,05	13,66	928,62	44,96	175,38	11,16	0,88	28,95		

День 4

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	I, мкг	№ по СБ рец	Сборник
			Б	Ж	У		B1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг экв токоф	Са,мг	Р,мг	Мg,мг	Fe,мг				
	Завтрак																	
1	Каша рисовая	250	7,66	8,67	54,15	325,3	0,06	0,69	31,05	0,25	145,62	3,47	41,73	0,66	0,17	11,48	202	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	4,39	4,04	16,42	119,6	2,42	0,72	18	0	165,38	3,6	32,8	1,74	0,16	18,8	418	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	35,83	0	0,07	26	0,05	22	2,32	3,5	0,1	0,03	0	16	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,02	0	2	0,7	5,8	0	4	0,42	0,01	0	9	ПП
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,74	30,84	157,02	0,07	0	0	1,02	14,1	0	7,8	0,72	0,02	0	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Всего завтрак	550	21,12	20,34	123,73	762,85	2,57	1,48	77,05	2,02	352,9	9,39	89,83	3,64	0,39	30,28		
	Обед																	
1	Салат из квашеной капусты/из свежей капусты	100	0	3,33	1,67	36,63	0	0	0	1,47	0,05	0	0	0,01	0	0	57/56	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Суп картофельный с курами	250	2,07	2,55	15,9	94,82	0,09	8,78	0	0,89	14,82	0	20,49	0,77	0,06	4,03	140	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Биточки рыбные	100	20,65	4,22	16,56	186,85	0,12	1,16	12,5	2,22	402,9	18,15	37,24	0,85	0,1	151,08	256	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Пюре картофельное	180	3,93	5,93	26,39	174,68	0,19	15,55	20,25	0,21	56,39	0,84	39,16	1,42	0,16	10,61	354	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Компот из плодов сухих	200	0,64	0,05	29,1	119,39	0	0,8	160	0	19	0	14,72	480,06	0,03	0	455	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,02	0	0	0,34	4,7	0	2,6	0,24	0,01	0	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	100	0	10	1,24	0,01	4	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Всего обед	890	31,03	17,1	119,66	756,67	0,46	26,29	192,75	5,49	597,86	18,99	124,21	484,59	0,37	169,72		
	Итого за день		52,15	37,44	243,39	1519,52	3,03	27,77	269,8	7,51	950,76	28,38	214,04	488,23	0,76	200		

День 5

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	I, мкг	№ по Сб рец	Сборник
			Б	Ж	У		В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг экв токоф	Са,мг	Р,мг	Мг,мг	Fe,мг				
Завтрак																		
1	Омлет	200	23,64	30,23	3,32	379,93	0,11	0,47	94,03	0,98	187,23	23,62	31,09	3,57	0,72	31,22	231	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Зеленый горошек	50	1,55	0,1	3,25	20,1	0,06	5	0	0,1	78	0	10,5	0,35	0,03	2,5	22	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Чай с сахаром	200	0	0	5,99	23,98	0	0	0	0	3,65	0	0	0,02	0	0	420	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Печенье	40	3	3,92	29,76	166,8	0,03	0	4	1,4	11,6	0	8	0,84	0,02	0	9	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,74	30,84	157,02	0,07	0	0	1,02	14,1	0	7,8	0,72	0,02	0	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Всего завтрак		550	32,69	35,99	73,16	747,83	0,27	5,47	98,03	3,5	294,58	23,62	57,39	5,5	0,79	33,72		
Обед																		
1	Салат Мозаика	100	2,88	7,38	10,18	118,6	0,09	7,03	0,01	2,89	37,23	1,27	25,2	0,95	0,11	6,27	94	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Борщ с капустой и картофелем с курами и сметаной	250	3,94	10,4	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	Пельмени с маслом сливочным	280	26,7	42,69	135,3	739	0,38	0	42	1,48	41,82	26,66	29,24	2,06	0,19	1,26	504	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Компот из плодов свежих	200	0,12	0,12	22,92	93,24	0,01	3	0	0,06	5,4	0	2,7	0,72	0,01	0,6	451	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,02	0	0	0,34	4,7	0	2,6	0,24	0,01	0	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	100	0	10	1,24	0,01	4	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Всего обед		890	37,38	61,61	216,08	1275,03	0,60	25,07	55,64	8,62	301,33	30,10	95,29	6,47	0,40	18,38		
Итого за день			70,07	97,60	289,24	2022,86	0,87	30,54	153,67	12,12	595,91	53,72	152,68	11,97	1,19	52,10		
Среднее за 5 дней завтрак			26,71	26,63	92,83	718,18	1,22	13,86	107,26	2,33	329,37	17,04	71,10	3,90	0,48	21,77		
Среднее за 5 дней обед			33,34	40,18	135,49	978,25	0,45	32,82	115,89	7,90	390,67	20,84	110,38	198,32	0,36	50,21		
Среднее за 5 дней			60,05	66,81	228,32	1696,43	1,67	46,68	223,15	10,23	720,04	37,87	181,48	202,21	0,84	71,98		

День 6

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	I, мкг	№ по СБ рец	Сборник
			Б	Ж	У		B1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг экв токоф	Са,мг	Р,мг	Мg,мг	Fe,мг				
	Завтрак																	
1	Каша овсяная	230	4,8	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	119,6	2,42	0,72	18	0	165,38	3,6	32,8	1,74	0,16	18,8	418	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Творог для детского питания	50	9	4,5	1,5	84,5	0,02	0,25	25	0,1	82	9	11,5	0,2	0,14	0		ПП
4	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4	0,02	0	2	0,7	5,8	0	4	0,42	0,01	0	9	ПП
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,74	30,84	157,02	0,07	0	0	1,02	14,1	0	7,8	0,72	0,02	0	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Всего завтрак	560	24,19	23,32	87,55	659,04	2,64	1,36	82,54	2,27	361,26	14,61	94,31	4,01	0,45	26,87		
	Обед																	
1	Огурцы консервированные/Огурцы свежие	100	0,8	0,1	1,7	10,9	0,02	5	0	0,1	23	0	14	0,6	0,02	3	36/37	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Щи из свежей капусты со сметаной и курами	250	3,9	5,41	8,42	97,92	0,07	19,71	13,63	1,28	153,23	2,17	22,45	0,85	0,07	4,58	157	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Печень по-строгановски	100	14,92	10,27	4,22	169,01	0,24	25,45	4333,89	0,86	358,83	14,45	17,75	5,26	1,66	12,29	284	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Пюре картофельное	180	3,93	5,93	26,39	174,68	0,19	15,55	20,25	0,21	56,39	0,84	39,16	1,42	0,16	10,61	354	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Компот из зам. ягод	200	0,1	0,04	20,72	83,64	0	3	0	0,2	3,4	0	3	0,18	0	0	457	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,02	0	0	0,34	4,7	0	2,6	0,24	0,01	0	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	100	0	10	1,24	0,01	4	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Всего обед	890	27,39	22,77	91,49	680,45	0,58	68,71	4367,77	3,35	699,55	17,46	108,96	9,79	1,93	34,48		
	Итого за день		51,58	46,09	179,04	1339,49	3,22	70,07	4450,31	5,62	1060,81	32,07	203,27	13,80	2,38	61,35		

День 7

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	I, мкг	№ по Сб рец	Сборник
			Б	Ж	У		B1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг экв токоф	Са,мг	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг				
	Завтрак																	
1	Каша пшеничная	250	7,17	6,33	34,38	223,26	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	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0	71,66	0	0,07	26	0,05	22	2,32	3,5	0,1	0,03	0	16	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Чай с сахаром	200	0	0	5,99	23,98	0	0	0	0	3,65	0	0	0,02	0	0	420	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Хлеб из муки пшеничной	70	5,25	2,02	33,49	183,08	0,07	0	0	1,02	14,1	0	7,8	0,72	0,02	0	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Всего завтрак	540	17,06	14,25	73,86	501,98	0,23	0,59	46,01	1,2	156,93	4,95	52,27	1,89	0,18	9,63		
	Обед																	
1	Икра из кабачков	100	1,2	4,7	7,7	77,9	0,03	9,6	0	2,1	32	0	13	0,8	0,03	0	ПП	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Суп картофельный с консервами рыбными	250	10,22	5,15	14,19	144,01	0,12	9,35	8	1,78	118,83	8,36	47,2	1,23	0,13	4,87	134	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Тефтели мясные	100	15,22	18,51	14,61	285,9	0,08	1	6	2,94	15,24	13,03	20,2	2,27	0,12	5,46	306	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Изделия макаронные отварные	180	6,97	5,27	44,46	253,19	0,11	0	16,2	1	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	29,1	119,39	0	0,8	160	0	19	0	14,72	480,06	0,03	0	455	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,02	0	0	0,34	4,7	0	2,6	0,24	0,01	0	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	100	0	10	1,24	0,01	4	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Всего обед	890	37,99	34,7	140,1	1024,69	0,4	20,75	190,2	8,52	315,64	21,42	118,59	486,96	0,36	15,76		
	Итого за день		55,05	48,95	213,96	1526,67	0,63	21,34	236,21	9,72	472,57	26,37	170,86	488,85	0,54	25,39		

День 8

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	I, мкг	№ по С6 рец	Сборник
			Б	Ж	У		B1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг экв токоф	Са,мг	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг				
	Завтрак																	
1	Каша гречневая молочная	200	7,13	9,46	25,36	215,12	0,12	0,86	36,6	0,23	180,89	4,35	64,25	1,66	0,24	14,53	191	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	35,83	0	0,07	26	0,05	22	2,32	3,5	0,1	0,03	0	16	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Фрукты свежие по сезонности	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	0	0,2	16	0	9	2,2	0,02	2	403	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Какао-напиток на молоке	200	3,97	3,8	9,1	86,5	0,02	0,6	15	0,01	126,24	3	31	0,99	0,14	9	415	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,74	30,84	157,02	0,07	0	0	1,02	14,1	0	7,8	0,72	0,02	0	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Всего завтрак	570	18,32	18,35	75,1	538,87	0,24	11,53	77,6	1,51	359,23	9,67	115,55	5,67	0,45	25,53		
	Обед																	
1	Салат из квашеной капусты/из свежей капусты	100	0	3,33	1,67	36,63	0	0	0	1,47	0,05	0	0	0,01	0	0	57/56	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на кур/б	250	5,37	5,63	19,56	150,35	0,23	6,5	0	2,45	36,3	0	38,1	1,96	0,08	4,3	132	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Котлета рыбная	100	20,65	4,22	16,56	186,85	0,12	1,16	12,5	2,22	402,9	18,15	37,24	0,85	0,1	151,08	256	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Картофель отварной, резаный	180	3,68	5,68	29,68	184,56	0,22	18,18	18	0,24	27,99	0,03	41,81	1,65	0,15	9,63	347	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Компот из плодов сухих	200	0,64	0,05	29,1	119,39	0	0,8	160	0	19	0	14,72	480,06	0,03	0	455	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,02	0	0	0,34	4,7	0	2,6	0,24	0,01	0	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	100	0	10	1,24	0,01	4	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Всего обед	890	34,08	19,93	126,61	822,08	0,63	26,64	190,5	7,08	590,94	18,18	144,47	486,01	0,38	169,01		
	Итого за день		52,4	38,28	201,71	1360,95	0,87	38,17	268,1	8,59	950,17	27,85	260,02	491,68	0,83	194,54		

День 9

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	I, мкг	№ по Сб рец	Сборник
			Б	Ж	У		B1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг экв токоф	Са,мг	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг				
	Завтрак																	
1	Омлет	230	27,18	34,76	3,8	436,9	0,11	0,47	94,03	0,98	187,23	23,62	31,09	3,57	0,72	31,22	231	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Зеленый горошек	60	1,86	0,12	3,9	24,12	0,06	5	0	0,1	78	0	10,5	0,35	0,03	2,5	22	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	35,83	0	0,07	26	0,05	22	2,32	3,5	0,1	0,03	0	16	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Чай с сахаром	200	0	0	5,99	23,98	0	0	0	0	3,65	0	0	0,02	0	0	420	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,74	30,84	157,02	0,07	0	0	1,02	14,1	0	7,8	0,72	0,02	0	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Всего завтрак	560	35,86	39,57	44,53	677,85	0,24	5,54	120,03	2,15	304,98	25,94	52,89	4,76	0,8	33,72		
	Обед																	
1	Икра из кабачков	100	1,2	4,7	7,7	77,9	0,03	9,6	0	2,1	32	0	13	0,8	0,03	0	ПП	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Суп вермишелевый на кур/б	250	2,51	4,42	15,65	112,38	0,05	1,5	15	0,41	10,2	0,03	8,4	0,48	0,02	1,55	156	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Плов куриный	280	22,5	28,11	54,74	561,97	0,14	7,26	55,53	6,08	35,82	17,14	59,15	2,39	0,17	6,81	331	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Компот из плодов свежих	200	0,12	0,12	22,92	93,24	0,01	3	0	0,06	5,4	0	2,7	0,72	0,01	0,6	451	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,02	0	0	0,34	4,7	0	2,6	0,24	0,01	0	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	100	0	10	1,24	0,01	4	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Всего обед	890	30,07	38,37	131,05	989,79	0,29	21,36	70,53	9,35	188,12	17,17	95,85	5,87	0,25	12,96		
	Итого за день		65,93	77,94	175,58	1667,64	0,53	26,9	190,56	11,5	493,1	43,11	148,74	10,63	1,05	46,68		

День 10

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	I, мкг	№ по Сб рец	Сборник
			Б	Ж	У		В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг экв токоф	Са,мг	Р,мг	Мг,мг	Fe,мг				
	Завтрак																	
1	Каша рисовая	250	6,66	7,54	47,09	282,9	0,06	0,6	27	0,22	126,62	3,02	36,29	0,58	0,15	9,98	202	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	4,39	4,04	16,4	119,6	2,42	0,72	18	0	165,4	3,6	32,8	1,74	0,16	18,8	418	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0	0	30	0,1	1,2	0,05	0	0,02	0,01	0,9	13	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4	0,02	0	2	0,7	5,8	0	4	0,42	0,01	0	9	ПП
5	Хлеб из муки пшеничной	70	5,25	2,02	33,49	183,08	0,07	0	0	1,02	14,1	0	7,8	0,72	0,02	0	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Всего завтрак	550	17,88	23,81	111,94	743,87	2,57	1,32	77	2,04	313,12	6,67	80,89	3,48	0,35	29,68		
	Обед																	
1	Салат из свеклы с маслом растительным	100	0,52	3,63	3,03	46,87	0,01	3,44	0	1,62	12,74	0	7,58	0,48	0,01	2,41	82	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Рассольник ленинградский со сметаной на кур/б	250	2,42	3,45	17,1	109,14	0,11	9,27	3,75	1,31	45,23	0,14	26,19	0,97	0,08	5,11	122	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Пельмени с маслом сливочным	280	26,7	42,69	135,3	739	0,38	0	42	1,48	41,82	26,66	29,24	2,06	0,19	1,26	504	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Компот из зам. ягод	200	0,1	0,04	20,72	83,64	0	3	0	0,2	3,4	0	3	0,18	0	0	457	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,02	0	0	0,34	4,7	0	2,6	0,24	0,01	0	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	100	0	10	1,24	0,01	4	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Всего обед	890	33,48	50,83	206,19	1122,95	0,56	15,71	45,75	5,31	207,89	26,8	78,61	5,17	0,3	12,78		
	Итого за день		51,36	74,64	318,13	1866,82	3,13	17,03	122,75	7,35	521,01	33,47	159,50	8,65	0,65	42,46		
	Среднее за 5 дней завтрак		22,66	23,86	78,60	624,32	1,18	4,07	80,64	1,83	299,10	12,37	79,18	3,96	0,45	25,09		
	Среднее за 5 дней обед		32,60	33,32	139,09	927,99	0,49	30,63	972,95	6,72	400,43	20,21	109,30	198,76	0,64	49,00		
	Среднее за 5 дней		55,26	57,18	217,68	1552,31	1,68	34,70	1053,59	8,56	699,53	32,57	188,48	202,72	1,09	74,08		
	Итого за 10 дней завтрак		24,69	25,25	85,71	671,25	1,20	8,97	93,95	2,08	314,24	14,70	75,14	3,93	0,47	23,43		
	Итого за 10 дней обед		32,97	36,75	137,29	953,12	0,47	31,73	544,42	7,31	395,55	20,52	109,84	198,54	0,50	49,61		
	Итого за 10 дней		57,66	62,00	223,00	1624,37	1,67	40,69	638,37	9,40	709,78	35,22	184,98	202,47	0,97	73,03		