

№ п/п	Наименование	Выход		Велич	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины		Минеральные вещества				B2, мг	I, мкг	№ по сборнику	Наименование источника		
		г	г					г	г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг, токс. экв.					Са, мг	Р, мг
День 1 (понедельник)																			
Завтрак																			
1	Макароны с сыром	200	8,00	8,00	17,00		317,00	0,20	0,26	108,40	1,40	100,06	8,80	26,40	1,80	0,15	1,64	226	Для обучающихся организаций Кучма, 2016
2	Чай с лимоном	200	0,25	0,00	5,99		42,00	0,01	2,10	0,50	0,00	32,80	3,60	4,60	0,80	0,16	18,80	423	Для обучающихся организаций Кучма, 2016
3	Мясное салатное	10	0,08	7,00	0,00		74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	0,05	0,00	0,02	0,01	0,90	13	Для обучающихся организаций Кучма, 2016
4	Фрукты свежие по сезону	100	0,04	0,04	9,80		47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	35,00	0,00	11,00	0,10	0,03	0,00	403	Для обучающихся организаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	40	4,00	1,80	17,00		109,60	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,80	0,24	0,01	2,00	18	Для обучающихся организаций Кучма, 2016
Итого за завтрак:		550	12,37	16,84	49,79		590,49	0,26	12,36	138,90	2,04	173,76	12,45	44,80	2,36	0,36	23,34		
Обед																			
1	Карп из кабачков/Помидор свежий/С-т из св. овощей	100	1,00	3,00	5,00		90,00	0,03	9,60	0,00	2,10	32,00	0,00	13,00	0,02	0,03	0,00	25	Для обучающихся организаций Кучма, 2016
2	Суп вермишелевый на куриб	250	2,00	4,00	15,00		101,00	0,09	5,00	0,04	3,18	1,15	0,03	0,08	0,48	0,31	1,55	156	Для обучающихся организаций Кучма, 2016
3	Рис из мяса птицы (курица)	200	11,00	4,00	11,00		193,00	1,11	1,12	81,12	0,29	7,66	25,03	32,11	0,72	0,32	15,20	334	Для обучающихся организаций Кучма, 2016
4	Компот из плодов сухих	200	0,59	0,05	18,00		112,00	0,00	0,80	160,00	0,00	45,00	23,00	11,00	0,03	0,03	0,00	455	Для обучающихся организаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	20	2,00	1,00	9,00		54,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	0,00	18	Для обучающихся организаций Кучма, 2016
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,00	1,00	17,00		103,60	0,04	0,00	0,00	0,64	11,60	0,00	5,00	1,48	0,01	4,00	19	Для обучающихся организаций Кучма, 2016
Итого за обед:		810	19,59	13,05	75,00		654,40	1,30	16,52	241,16	6,55	102,11	48,06	63,79	2,97	0,71	20,75		
Полдник																			
1	Котлеты рубленые мясные	100	18,00	15,00	11,00		248,00	0,07	0,63	0,00	0,47	4,09	0,83	22,56	2,20	0,14	4,90	282	Для обучающихся организаций Кучма, 2016
2	Каша гречишная	180	11,00	6,00	48,65		219,00	0,39	0,00	16,20	0,53	4,42	1,14	170,40	5,71	0,16	3,53	200	Для обучающихся организаций Кучма, 2016
3	Кукуруза консервированная/салат из моркови	50	1,00	0,00	5,60		29,00	0,03	2,35	0,00	1,07	12,69	0,00	17,86	0,33	0,03	2,35	58	Для обучающихся организаций Кучма, 2016
4	Напиток ягодный	200	0,01	0,00	17,00		66,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	2,00	0,02	0,00	0,00	476	Для обучающихся организаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	40	4,00	1,80	17,00		109,60	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,80	0,24	0,01	2,00	18	Для обучающихся организаций Кучма, 2016
Итого за полдник:		570	34,01	22,80	99,25		671,60	0,51	2,98	16,20	2,41	26,26	1,97	215,62	8,49	0,34	12,78		
Итого за завтрак+обед:			31,96	29,89	124,79		1244,89	1,56	28,88	380,06	8,59	275,87	60,57	108,59	5,93	1,07	44,09		
Итого за обед+полдник:			53,60	35,85	174,25		1326,00	1,81	19,50	257,36	8,96	128,37	50,43	279,41	11,46	1,05	33,53		
День 2 (вторник)																			
Завтрак																			
1	Каша пшеничная	230	6,00	6,00	33,00		206,00	0,72	0,72	0,08	0,63	18,50	102,30	12,08	0,38	0,17	9,63	198	Для обучающихся организаций Кучма, 2016
2	Выпечка / Кондитерское изделие(зефир/печенье/прини)	40	4,00	3,00	19,00		116,00	0,06	0,00	0,00	0,74	6,75	30,75	7,07	0,45	0,03	0,00	509	М.2006
3	Масло сливочное	10	0,08	7,20	0,08		74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	0,05	0,00	0,02	0,01	0,90	13	Для обучающихся организаций Кучма, 2016
4	Сыр (подписки)	10	2,00	2,95	0,00		36,00	0,01	0,07	26,00	0,05	22,00	50,00	3,50	0,10	0,03	0,00	16	Для обучающихся организаций Кучма, 2016
5	Чай с молоком	200	1,00	1,00	18,00		89,00	0,02	20,07	0,35	8,00	7,25	9,07	6,18	0,77	0,07	7,20	424	Для обучающихся организаций Кучма, 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	60	8,00	2,70	26,10		164,40	0,06	0,00	0,96	14,55	0,00	0,00	8,40	2,22	0,02	0,00	18	Для обучающихся организаций Кучма, 2016
Итого за завтрак:		550	21,08	22,85	96,18		686,29	0,86	20,86	57,39	16,07	55,70	192,17	37,23	3,94	0,33	17,73		
Обед																			
1	Салат свежий	100	2,00	12,00	8,00		140,00	0,05	34,20	3,20	3,50	18,20	30,70	22,40	0,80	0,05	2,70	106	Для обучающихся организаций Кучма, 2016
2	Птица из свеклы капуста со сметаной и курицы	250	3,15	4,00	6,00		87,00	0,06	17,38	0,04	1,00	11,89	37,75	20,34	0,16	0,04	0,00	157	Для обучающихся организаций Кучма, 2016
3	Шинител мясной рубленый	100	16,00	13,00	14,00		259,00	0,08	3,30	0,03	0,36	20,71	160,04	21,93	0,02	0,12	0,11	302	Для обучающихся организаций Кучма, 2016
4	Рис с горошком, кукурузой и морковью	180	4,89	42,00	42,00		230,00	0,06	1,90	0,06	2,28	6,23	79,91	61,27	0,74	0,04	0,04	356	Для обучающихся организаций Кучма, 2016
5	Компот из плодов свежих (яблоки)	180	0,00	0,00	16,00		83,00	0,01	2,70	0,01	0,06	7,60	0,00	2,10	0,04	0,28	0,60	451	Для обучающихся организаций Кучма, 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	20	2,00	0,58	9,00		54,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	0,00	18	Для обучающихся организаций Кучма, 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,00	1,32	17,00		103,60	0,04	0,00	0,00	0,64	11,60	0,00	5,00	1,48	0,01	4,00	19	Для обучающихся организаций Кучма, 2016
Итого за обед:		870	30,15	35,79	112,00		957,40	0,32	59,48	3,34	8,18	80,93	308,40	155,64	3,48	0,55	7,42		
Полдник																			
Рыба тушеная в томате с овощами		100	11,00	6,00	6,00		114,00	0,11	1,47	12,44	1,12	33,02	262,88	37,72	0,64	0,09	168,07		Сборник рецептов на продукты для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Мельникова и В.А. Тульцева. - М.: Делит-пресс, 229/2015г.
Пюре картофельное		180	4,00	3,00	27,00		175,00	0,19	15,55	20,25	0,21	56,39	39,16	1,42	0,16	10,61	0,00	354	Для обучающихся организаций Кучма, 2016
3	Орехи консервированные без укуса/орехи свежий	40	1,00	0,00	1,00		6,00	0,01	2,00	0,00	0,04	9,20	0,00	5,60	0,24	0,01	0,00	36	Для обучающихся организаций Кучма, 2016
Печенье		20	2,00	1,50	9,50		86,00	0,03	0,00	0,00	0,37	3,37	15,37	3,53	0,22	0,01	0,00	474	Для обучающихся организаций Кучма, 2016
5	Напиток ягодный	180	0,00	0,00	16,00		61,00	0,00	1,65	0,00	0,11	4,49	3,30	2,86	0,10	0,01	0,16	18	Для обучающихся организаций Кучма, 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	40	4,00	1,80	17,40		109,60	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,80	0,24	0,01	2,00	18	Для обучающихся организаций Кучма, 2016
Итого за полдник:		560	22,00	12,30	76,90		551,60	0,36	20,67	32,69	2,19	111,17	320,71	53,93	1,60	10,73	170,23		

Итого за завтрак+обед:	51,23	58,64	208,18	1643,69	1,18	80,34	60,73	24,25	136,63	500,57	172,87	7,42	0,88	25,15
Итого за обед+полдник:	52,15	48,09	188,90	1509,00	0,66	80,15	36,03	10,37	192,10	629,11	189,57	5,08	11,28	177,65

День 3 (средн)

1	Пудинг из творога	180	28,00	18,00	25,00	399,00	0,07	0,70	0,25	0,20	10,79	9,35	3,86	0,71	0,10	3,16	241	Для общ. образовательных организаций Кущина, 2016
	Сквашенное молоко	20	1,00	1,70	11,00	64,00	0,01	0,08	8,40	0,04	61,40	43,80	6,80	0,04	0,08	0,00	371	Для общ. образовательных организаций Кущина, 2016
2	Чай	180	0,20	0,00	9,05	36,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,22	8,24	4,44	0,85	0,01	0,00	420	Для общ. образовательных организаций Кущина, 2016
3	Фрукты свежие по сезонности	100	0,00	0,00	11,00	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	35,00	0,00	11,00	0,10	0,03	0,00	403	Для общ. образовательных организаций Кущина, 2016
4	Макар. сливочное	10	0,08	7,20	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	0,05	0,00	0,02	0,01	0,90	13	Для общ. образовательных организаций Кущина, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	60	6,00	26,10	164,40	164,40	0,04	0,00	0,00	0,64	9,70	0,00	5,60	1,48	0,01	0,00	18	Для общ. образовательных организаций Кущина, 2016
Итого за завтрак:		550	35,28	28,70	82,23	785,29	0,16	10,78	38,65	1,18	123,31	61,44	31,70	3,20	0,24	4,06		

Обед

1	Осуды консервы без уксуса/Осуды свежие	100	2,80	0,00	1,00	16,00	0,01	5,00	0,00	0,10	23,00	0,00	14,00	0,60	0,01	0,00
2	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курб	250	5,63	5,63	20,00	148,00	0,29	11,50	0,00	0,10	37,65	0,00	38,10	0,04	0,08	0,00
3	Котлеты рубленные куриные	100	15,00	8,00	18,00	288,00	1,10	1,62	0,04	0,01	43,73	33,51	22,80	0,33	0,20	6,44
4	Макаронные изделия	180	3,59	3,59	19,00	125,00	0,00	0,00	0,00	9,40	4,42	0,00	0,26	1,04	0,02	0,00
5	Компот из замороженных ягод	180	0,16	0,07	19,94	253,00	0,01	2,70	0,00	0,00	7,20	0,00	4,68	0,18	0,01	0,00
6	Хлеб из муки пшеничной	20	2,00	1,00	8,70	54,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,80	0,24	0,01	2,00
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,00	1,00	17,00	103,60	0,04	0,00	0,00	0,64	11,60	0,00	5,60	1,48	0,01	4,00
Итого за обед:	870	32,18	19,29	103,64	983,40	1,47	20,82	0,04	10,79	134,30	34,41	88,24	3,91	0,33	0,33	12,44

Полдник

1	Говядина тушеная с картофелем	200	10,85	13,00	16,00	243,00	0,13	7,28	0,05	0,33	15,09	1,64	36,87	0,06	0,14	9,41	279	Для общ. образовательных организаций Куща, 2016
2	Компот из ягод замороженных	200	0,20	0,00	21,00	98,00	0,01	40,00	0,00	0,14	2,48	6,60	7,82	0,32	0,01	0,00	457	Для общ. образовательных организаций Куща, 2016
3	Салат Оливный	100	2,00	5,00	11,00	98,00	0,01	3,45	0,00	0,08	38,50	0,00	11,90	0,35	0,03	0,00	99	Для общ. образовательных организаций Куща, 2016
4	Хлеб из муки пшеничной	60	6,00	1,80	26,10	164,40	0,04	0,00	0,00	0,64	9,70	0,00	5,60	1,48	0,01	0,00	18	Для общ. образовательных организаций Куща, 2016
Итого за полдник:		560	19,05	19,80	74,10	591,40	0,19	50,73	0,05	1,19	65,77	8,24	62,19	2,21	0,19	9,41		
Итого за завтрак+обед:			67,46	47,99	185,87	1766,69	1,63	31,60	38,69	11,97	257,61	95,85	119,94	7,11	6,57	16,50		
Итого за обед+полдник:			51,23	39,09	177,74	1574,80	1,67	71,55	0,09	11,98	200,07	42,65	150,43	6,12	0,52	21,85		

День 4 (средн)

1	Капша рисовая	230	6,00	6,00	44,00	255,00	0,03	1,20	0,08	0,14	13,78	49,34	16,48	0,62	0,01	0,00	202	Для общ. образовательных организаций Кузма, 2016
2	Кавар-пудинг на молоке	200	3,00	3,00	17,00	100,00	0,05	3,40	0,04	0,00	14,22	72,00	0,00	0,02	0,06	0,00	418	Для общ. образовательных организаций Кузма, 2016
3	Сыр (поршники)	20	4,60	5,80	0,00	72,00	0,00	0,14	52,00	0,10	44,00	100,00	7,00	0,20	0,06	0,00	16	Для общ. образовательных организаций Кузма, 2016
4	Масло сливочное	10	0,08	7,20	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	0,05	0,00	0,02	0,01	0,90	13	Для общ. образовательных организаций Кузма, 2016
5	Выпечка / Кондитерские изделия (сдобы, печенье, пряники)	40	4,00	3,00	19,00	116,00	0,06	0,00	0,00	0,74	6,75	30,75	7,07	0,45	0,03	0,00	509	М.2006
6	Хлеб из муки пшеничной	60	6,00	2,70	26,10	164,40	0,06	0,00	0,96	14,55	0,00	0,00	8,40	2,22	0,02	0,00	18	Для общ. образовательных организаций Кузма, 2016
Итого за завтрак:		560	23,68	27,70	106,18	782,29	0,20	4,74	83,08	15,63	79,95	252,14	38,95	3,53	0,19	0,90		

Обед

1	Салат из квашеной капусты/ из свежей капусты	100	1,80	3,00	5,70	52,00	0,00	21,00	0,00	0,00	48,12	16,00	31,06	0,70	0,00	0,00	140/308 Для общ образовательных организаций Кузбас, 2016
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	214/36	9,00	7,00	19,00	167,00	0,20	19,70	0,00	0,89	16,63	62,89	25,44	1,00	0,06	0,00	БСРНИИ РЕНТЕШПУР БУЛОД И КУЛДНАРНАХ
4	Сосиска отварная	100	11,00	24,00	2,00	250,00	0,16	1,04	0,00	0,00	51,00	159,00	0,00	20,00	0,20	0,00	243/БСРНИИ ДЛД ПИГНАНД ПУКОДНИКОВ 2005г.
5	Картофель отварной	180	4,00	8,00	30,00	210,00	0,32	0,00	0,00	0,00	1,99	0,00	0,13	2,35	0,18	0,00	34/7Для общ образовательных организаций Кузбас, 2016
6	Компот из ягод сухих	180	0,44	0,08	26,00	104,00	0,01	0,60	0,01	0,00	19,00	12,28	11,62	0,49	0,00	0,00	445/Для общ образовательных организаций Кузбас, 2016
7	Хлеб из муки пшеничной	20	2,00	1,00	8,70	54,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,80	0,24	0,01	2,00	18/Для общ образовательных организаций Кузбас, 2016
8	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,40	1,00	17,00	103,60	0,04	0,00	0,00	0,64	11,60	0,00	5,00	1,48	0,01	4,00	19/Для общ образовательных организаций Кузбас, 2016
Итого за обед:	620	31,64	44,08	108,40	941,40	0,76	42,34	83,08	1,87	153,04	250,17	76,05	26,26	0,46	0,60	0,00	
Подписи:																	

Полдник

2	Капша гречневая раскатанная	180	11,00	6,00	49,00	219,00	0,04	0,00	0,10	0,52	16,13	99,40	170,30	0,68	0,02	0,00	200	Для общ. образовательных организаций Кузб. 2016
3	Пудинг яблочный	200	0,06	0,00	8,00	30,00	0,00	1,40	0,00	0,03	0,19	1,54	0,01	0,02	0,00	0,00	481	Для общ. образовательных организаций Кузб. 2016
4	Хлеб из муки пшеничной	40	4,00	1,80	17,40	109,60	0,02	0,00	0,34	0,00	4,70	0,00	2,80	0,24	0,01	2,00	18	Для общ. образовательных организаций Кузб. 2016
	Итого за полдник:	520	23,06	8,80	77,40	437,60	0,07	3,00	0,15	0,90	30,02	109,94	182,01	1,42	0,04	2,00		
	Итого за завтрак+обед:		55,32	71,78	214,58	1723,69	0,96	47,08	83,09	17,50	232,99	502,31	115,00	29,79	6,65	6,90		
	Итого за обед+полдник:		54,70	52,38	185,80	1379,00	0,93	43,34	0,16	2,77	183,06	360,11	238,06	27,68	0,51	8,00		
									День 5 (послепозд.)									

День 5 (средн)

Завтрак																
1	Омлет запеченный с сыром	210	20,00	27,00	3,00	380,75	0,03	0,44	0,50	5,86	316,00	315,00	20,01	0,34	0,82	47,46
2	Масло сливочное	10	0,08	7,20	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	0,05	0,00	0,02	0,01	0,90
4	Чай	200	1,00	0,00	2,00	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,22	8,24	4,44	0,85	0,00	0,00
Печенье	40	3,60	2,84	18,80	116,00	0,06	0,00	0,00	0,74	6,75	30,75	7,07	0,45	0,03	0,00	509,00
Горошек зеленый	30	1,00	0,00	2,00	12,00	0,55	5,00	0,10	10,00	31,00	10,50	0,35	0,35	0,03	0,35	58,00
Хлеб из муки пшеничной	60	6,00	2,70	26,10	164,40	0,06	0,00	0,96	14,51	0,00	0,00	8,40	2,22	0,02	0,00	18,00

Итого за завтрак:	550	31.68	39.74	51.98	788.04	0.70	5.44	31.56	31.25	360.17	364.54	40.27	4.23	0.91	48.71		
Винегрет	100	2.00	10.00	9.00	135.00	1.17	16.43	1.50	7.67	31.80	71.85	6.95	1.20	0.07	4.95	20	Для обучающихся организаций Кууча, 2016
Борщ с капустой и картофелем, куражи и сметаной	250	5.52	10.43	7.00	109.60	1.10	22.83	0.01	1.69	47.29	0.07	39.26	5.21	0.11	0.00	19	Для обучающихся организаций Кууча, 2016
Печенки с маслом сливочным	200	9.69	9.79	37.00	387.00	0.37	0.00	40.00	0.06	60.67	1.06	49.38	3.31	0.19	0.00	504	Для обучающихся организаций Кууча, 2016
Компот из плодов свежих (яблон)	200	0.08	0.00	18.00	92.00	0.01	2.40	0.01	0.07	0.51	0.00	0.07	0.05	0.01	0.66	451	Для обучающихся организаций Кууча, 2016
Хлеб из муки пшеничной	20	2.00	1.00	8.70	54.80	0.02	0.00	0.00	0.34	4.70	0.00	2.80	0.24	0.01	2.00	18	Для обучающихся организаций Кууча, 2016
Хлеб ржано-пшеничный	40	3.00	1.00	17.00	103.60	0.04	0.00	0.00	0.64	11.60	0.00	5.00	1.48	0.01	4.00	19	Для обучающихся организаций Кууча, 2016
Итого за обед:	810	22.29	32.22	96.70	882.00	2.72	41.60	41.52	10.47	156.57	72.98	103.46	11.49	0.40	11.61		

Полдник

1	Оладьи	170	10.00	9.00	54.00	377.00	0.14	0.00	0.00	1.22	47.12	102.00	22.39	1.04	0.05	5.68	497	Для обучающихся образовательных организаций Кууча, 2016
2	Сухое молоко	30	2.00	2.55	16.65	96.00	0.01	0.12	12.60	0.06	92.10	0.76	10.20	0.06	0.12	0.00	371	Для обучающихся образовательных организаций Кууча, 2016
	Масло сливочное	10	0.08	7.20	0.08	74.89	0.00	0.00	30.00	0.10	1.20	0.05	0.00	0.02	0.01	0.90	13	Для обучающихся образовательных организаций Кууча, 2016
4	Фрукты свежие по сезонности	100	0.00	0.00	11.00	47.00	0.03	10.00	0.00	0.20	35.00	0.00	11.00	0.10	0.03	0.00	403	Для обучающихся образовательных организаций Кууча, 2016
5	Компот из замороженных ягод	200	0.20	0.00	21.00	86.00	0.01	40.00	0.00	0.14	2.48	6.60	7.82	0.32	0.01	0.00	457	Для обучающихся образовательных организаций Кууча, 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	40	4.00	1.80	17.40	109.60	0.02	0.00	0.00	0.34	4.70	0.00	2.80	0.24	0.01	2.00	18	Для обучающихся образовательных организаций Кууча, 2016
	Итого за полдник:	550		20.55	120.13	790.49	0.21	50.12	42.60	2.06	182.60	109.41	54.21	1.78	0.23	8.88		
	Итого за завтрак+обед:		53.97	71.96	148.68	1670.04	3.42	47.10	73.08	41.72	516.74	437.52	143.73	15.72	1.31	60.32		
	Итого за обед+полдник:		38.57	52.77	216.83	1672.49	2.93	91.78	84.12	12.53	339.17	182.39	157.67	13.27	0.63	20.19		
	Итого за завтрак+обед за 5 дней:		239.94	280.26	882.10	8051.00	8.75	235.00	633.65	104.03	1419.84	1596.75	660.13	65.98	4.48	132.96		
	Итого за обед+полдник за 5 дней:		230.24	228.68	943.52	7461.29	7.91	308.22	377.76	46.61	1042.77	1264.28	1035.14	63.62	14.00	201.22		

День 6 (понедельник)

Завтрак

Капша овсяная	230	5.75	6.00	24.00	173.00	0.54	0.00	0.05	0.74	11.96	75.38	29.67	0.83	0.11	1.38	196	Для обучающихся организаций Кууча, 2016
Масло сливочное	10	0.08	7.20	0.08	74.89	0.00	0.00	30.00	0.10	1.20	0.05	0.00	0.02	0.01	0.90	13	Для обучающихся организаций Кууча, 2016
Чай с лимоном	200	0.00	0.00	7.89	42.00	0.01	2.10	0.50	0.00	32.80	3.60	4.60	0.80	0.16	18.80	423	Для обучающихся организаций Кууча, 2016
Пюре для детского питания	50	4.00	2.00	2.00	45.00	0.02	0.25	25.00	0.10	82.00	110.00	11.50	0.20	0.14	0.00	33	Для обучающихся организаций Кууча, 2016
Хлеб из муки пшеничной	60	6.00	2.70	26.10	164.40	0.06	0.00	0.96	14.55	4.00	0.00	8.40	2.22	0.02	0.00	18	Для обучающихся организаций Кууча, 2016
Итого за завтрак:	550	13.52	17.90	60.07	499.29	0.63	2.35	56.51	15.49	127.96	189.03	54.17	4.07	0.43	21.08		

Обед

Оруты консервы без уксуса / Оруты свежие	100	2.80	0.00	0.30	16.00	0.03	5.00	0.00	0.10	23.00	0.00	14.00	0.60	0.10	0.00	3637	Для обучающихся организаций Кууча, 2016
Щи из свеж капусты с картофелем, куражи и сметаной	250	2.99	4.00	6.00	83.00	0.04	16.70	0.00	0.75	42.93	5.57	2.51	0.76	0.04	0.00	137	Для обучающихся организаций Кууча, 2016
Индика по-строновски	3.00	2.00	4.00	143.00	0.04	2.82	1.00	0.00	0.11	13.70	10.43	0.51	1.66	0.11	12.29	313	Для обучающихся организаций Кууча, 2016
Картофельное пюре	180	4.00	6.00	27.00	175.00	0.18	29.28	0.05	0.20	4.46	10.28	33.94	0.61	0.13	10.60	354	Для обучающихся организаций Кууча, 2016
Компот из плодов сухих	200	0.50	0.00	29.00	104.00	0.00	0.80	160.00	0.00	41.00	21.70	9.90	0.03	0.03	0.00	455	Для обучающихся организаций Кууча, 2016
Хлеб из муки пшеничной	20	2.00	1.00	8.70	54.80	0.02	0.00	0.00	0.34	4.70	0.00	2.80	0.24	0.01	2.00	18	Для обучающихся организаций Кууча, 2016
Хлеб ржано-пшеничный	40	3.00	1.00	17.00	103.60	0.04	0.00	0.00	0.64	11.60	0.00	5.60	1.48	0.01	4.00	19	Для обучающихся организаций Кууча, 2016
Итого за обед:	890	17.29	16.00	91.00	679.40	0.36	54.60	161.05	2.14	141.39	144.68	81.18	4.23	1.98	28.89		

Полдник

1	Пудинг маняны	175	6,00	6,00	39,00	230,00	1,04	1,94	0,09	0,44	193,40	160,44	31,55	0,42	0,20	0,00	212	Для обучающихся организаций Кууча, 2016
	Молоко сухое с сахаром	25	2,00	2,00	14,00	80,00	46,10				0,33				0,03	0,30	371	Для обучающихся организаций Кууча, 2016
2	Выпечка / Кондитерское изделие(запир/печенье/пирожки)	50	2,00	1,00	39,00	168,00	0,06	0,08	0,00	0,00	10,00	4,80	7,56	1,12	0,01	0,30	510	Для обучающихся организаций Кууча, 2016
3	Напиток ягодный	200	0,01	0,04	17,00	66,00	0,00	1,83	0,00	0,12	4,04	3,67	3,18	0,11	0,01	0,18	474	Для обучающихся организаций Кууча, 2016
4	Хлеб из муки пшеничной	60	6,00	2,70	26,10	164,40	0,06	0,00	0,96	14,55	0,00	0,00	8,40	2,22	0,02	0,00	18	Для обучающихся организаций Кууча, 2016
	Хлеб из муки пшеничной	530	16,01	11,74	135,10	708,40	0,72	3,85	1,05	15,11	207,44	169,24	50,69	3,87	0,26	0,78	474	Для обучающихся организаций Кууча, 2016
			30,81	33,90	151,07	1178,69	0,99	56,95	217,56	17,63	269,35	333,71	135,35	8,30	2,41	49,97		
			33,30	27,74	226,10	1387,80	47,63	58,45	162,10	17,25	348,83	333,92	131,87	8,10	2,24	29,67		

День 7 (вторник)

Завтрак

Индика фигурные и хлопья из круп сладкие с молоком	230	9.00	6.00	47.00	281.00	0.05	0.35	0.03	0.23	185.38	154.79	0.00	0.46	0.13	14.03	188	Для обучающихся организаций Кууча, 2016
Выпечка / Кондитерское изделие(запир/печенье/пирожки)	40	4.00	3.00	19.00	116.00	1.00	0.00	0.00	1.23	11.25	51.25	11.78	0.75	0.05	0.00	509	Для обучающихся организаций Кууча, 2016
Масло сливочное	10	0.08	7.20	0.08	74.89	0.00	0.00	30.00	0.10	1.20	0.05	0.00	0.02	0.01	0.90	13	Для обучающихся организаций Кууча, 2016
Сыр (попшан)	10	2.00	2.90	0.00	36.00	0.00	0.70	26.00	0.50	22.00	50.00	3.50	0.10	0.03	0.00	16	Для обучающихся организаций Кууча, 2016
Кобейный напиток из шикория с молоком	200	3.00	3.00	12.00	86.00	0.04	1.60	0.04	0.00	144.00	108.00	0.02	0.02	0.14	0.00	419	Для обучающихся организаций Кууча, 2016
Хлеб из муки пшеничной	60	6.00	2.70	26.10	164.40	0.06	0.00	0.96	14.55	0.00	0.00	8.40	2.22	0.02	0.00	18	Для обучающихся организаций Кууча, 2016
Итого за завтрак:	550	24.08	24.80	104.18	758.29	1.15	2.65	57.03	16.61	363.83	364.09	23.70	3.57	0.38	14.93		
Винегрет	100	2.00	10.00	9.00	135.00	1.10	16.43	0.50	7.67	31.80	71.85	6.95	1.20	1.00	4.95	20	Для обучающихся организаций Кууча, 2016
Уча ростовская	250	7.00	4.00	15.00	127.00	0.10	15.56	0.04	0.03	16.34	69.89	2.59	0.93	0.06	0.00	134	Для обучающихся организаций Кууча, 2016
Угаш из мяса птицы	100	8.00	1.00	3.00	79.00	0.04	2.82	1.00	0.11	13.70	16.13	10.43	0.51	1.66	12.29	311	Для обучающихся организаций Кууча, 2016

4	Макаронная продукция	180	4,00	6,00	19,00	253,00	0,18	29,28	0,05	0,20	4,46	101,28	35,94	0,61	0,13	10,60	340	Для обучающихся организаций Куума, 2016
5	Компоты из свежих плодов	180	0,00	0,00	16,00	83,00	0,01	2,70	0,01	0,06	7,60	0,00	2,10	0,04	0,28	0,60	451	Для обучающихся организаций Куума, 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	20	2,00	1,00	8,70	54,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,80	0,01	-2,00	4,00	18	Для обучающихся организаций Куума, 2016
7	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,00	1,00	17,00	103,60	0,04	0,00	0,00	0,64	11,60	0,00	5,60	1,48	0,01	4,00	19	Для обучающихся организаций Куума, 2016
	Итого за объект:	870	26,00	23,00	87,70	835,40	1,50	66,79	1,60	9,05	90,20	259,15	66,41	5,01	3,15	34,44		
Подынок																		
1	Резу из мяса птицы (курица)	240	14,00	14,88	21,68	232,00	0,19	22,93	0,07	0,29	56,02	79,51	45,19	2,06	1,68	0,13	334	Для обучающихся организаций Куума, 2016
2	Оруды консерва без укусов (Оруды свежие)	100	1,12	0,12	0,12	16,00	0,02	2,00	0,00	0,04	9,20	0,00	5,60	0,24	0,04	0,00	363	Для обучающихся организаций Куума, 2016
3	Напиток ягодный	200	0,00	0,00	17,00	66,00	0,00	1,83	0,00	0,12	4,04	3,67	3,18	0,11	0,01	0,18	474	Для обучающихся организаций Куума, 2016
4	Хлеб из муки пшеничной	60	6,00	3,00	26,00	164,40	0,04	0,00	0,00	0,64	9,70	0,00	5,60	1,48	0,01	0,00	18	Для обучающихся организаций Куума, 2016
	Итого за подынок:	600	21,12	18,00	64,80	478,40	0,25	28,76	0,07	1,09	78,96	83,18	59,57	3,89	1,74	0,31		
	Итого за объект:	5008	47,80	47,80	191,88	1593,69	2,65	69,44	58,63	25,66	454,03	623,24	90,41	8,58	3,53	49,27		
	Итого за объект:	47,12	41,00	152,50	1315,80	1,75	93,53	1,67	10,14	169,16	259,15	66,41	5,01	3,15	34,44			

[illegible]

1	Судя по розжиго заглеченное	180	18,00	14,00	20,00	306,00	0,19	6,30	0,36	1,62	120,42	197,64	35,46	2,16	0,36	4,50	2342	Для обуч образовательных организаций Кузнец, 2016
2	Судя вышенены	20	0,00	0,00	6,13	23,00	0,01	1,56	0,00	0,08	4,14	3,12	2,70	0,08	0,01	0,50	334	Для обуч образовательных во всех обуч Мотыльни 2011
3	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,00	11,00	47,30	0,03	10,00	0,00	0,20	35,00	0,00	11,00	0,10	0,03	0,00	403	Для обуч образовательных организаций Кузнец, 2016
																		Сборник рецептов на протяжении для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П.Мотыльнико и В.А. Тугельникова - М.: ДеЛи плюс, 389(20)51.
4	Сов. фрукты	200	0,00	0,00	22,00	90,00	0,02	4,00	0,08	0,20	14,00	14,00	6,00	2,80	0,02	4,00	18	Для обуч образовательных организаций Кузнец, 2016
5	Удобн из муки пшеничной	60	6,00	2,70	26,10	164,40	0,06	0,00	0,96	14,55	0,00	0,00	8,40	2,22	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кузнец, 2016
	Итого за подание	560	24,40	16,70	85,23	630,40	0,31	21,86	1,40	16,65	713,56	214,76	63,56	7,36	0,44	9,00		
	Итого за закупку товаров		45,56	51,65	195,10	1469,69	1,01	76,30	219,23	19,56	650,14	712,25	233,48	10,17	1,11	38,64		
	Итого за обучение		51,88	36,45	219,14	1452,87	0,98	69,17	236,60	8,77	918,79	39,90	488,37	0,85	0,85	175,65		

День 9 (четверг)																		
Завтрак																		
1	Омлет	210	6,00	14,00	3,97	264,00	0,12	0,06	0,07	0,06	76,60	57,94	8,85	0,70	0,63	32,97	232	Для обучающихся организаций Куума, 2016
2	Чай	200	0,00	0,00	10,00	40,00	0,00	0,00	0,00	5,22	8,24	4,44	0,85	0,01	0,00		420	Для обучающихся организаций Куума, 2016
3	Горошек, зеленый консерв.	50	2,00	0,03	3,00	20,00	0,05	0,06	0,00	7,50	3,60	5,67	0,84	0,01	0,23		58	М.2006
4	Масло сливочное	10	0,08	7,20	0,08	74,89	0,00	0,00	0,00	1,20	0,05	0,00	0,02	0,01	0,80		13	Для обучающихся организаций Куума, 2016
5	Сыр (пропилав)	20	4,60	5,80	0,00	72,00	0,00	0,14	52,00	0,10	44,00	100,00	7,00	0,20	0,06	0,00	16	Для обучающихся организаций Куума, 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	60	6,00	2,70	26,10	164,40	0,06	0,36	14,55	0,00	0,00	8,40	2,22	0,02	0,00		18	Для обучающихся организаций Куума, 2016
Итого за завтрак:		550	18,68	29,73	43,15	635,29	0,23	0,26	83,03	14,81	134,52	169,83	34,36	4,83	0,74	34,10		
Обед																		
1	Салат "Степной"	100	2,00	12,00	8,00	140,00	0,03	3,50	4,80	3,10	10,00	22,50	10,30	0,40	0,02	2,40	106	Для обучающихся организаций Куума, 2016
2	Суп вермишелевый на мурб	250	2,00	3,00	14,00	101,00	0,10	5,00	15,00	3,18	16,75	58,13	21,43	0,93	0,05	1,55	156	Для обучающихся организаций Куума, 2016
3	Плов куриный	200	12,00	7,80	37,00	365,00	0,20	3,26	0,03	0,22	27,54	138,43	59,16	1,25	0,11	1,00	331	Для обучающихся организаций Куума, 2016
4	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,00	0,00	18,00	92,00	0,01	2,70	0,04	0,06	7,60	0,00	2,10	0,04	0,28	0,60	431	Для обучающихся организаций Куума, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	20	2,00	1,00	8,70	54,80	0,02	0,00	0,34	4,70	0,00	2,80	0,24	0,01	2,00		18	Для обучающихся организаций Куума, 2016
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,00	1,00	17,00	103,60	0,04	0,00	0,64	11,60	0,00	5,60	1,48	0,01	4,00		19	Для обучающихся организаций Куума, 2016
Итого за обед:		810	21,00	24,80	102,70	856,40	0,41	14,46	19,87	7,54	78,19	219,06	101,39	4,34	0,48	11,55		
Полдник																		

1	Выпечка рубленые курные	100	12,00	3,00	13,00	197,00	0,10	0,90	0,30	0,10	23,26	28,20	16,20	1,00	0,90	0,00	309	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Картофельное пюре	180	4,00	3,00	27,00	175,00	0,18	29,28	0,05	0,20	4,46	101,28	35,94	0,61	0,13	10,60	354	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Кукуруза консервированная	50	1,10	0,00	5,60	29,00	0,01	2,75	0,00	0,00	0,00	28,50	8,00	0,33	0,03	2,35	58	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Компот из плодов сушеных	200	0,00	0,00	29,00	112,00	0,00	0,80	160,00	0,00	45,00	0,00	5,00	0,03	0,03	0,00	455	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	20	2,00	0,90	8,70	54,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,80	0,24	0,01	2,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за подлины:	550	19,10	6,90	83,30	567,80	0,31	33,73	160,35	0,64	79,42	157,98	67,94	2,21	1,10	14,95		
	Итого за выпечку-обед:		39,68	54,53	145,83	1491,69	0,63	14,72	102,90	22,33	212,71	388,89	135,75	9,17	1,22	45,65		
	Итого за обед-подлины:		40,10	31,70	186,00	1424,20	0,72	48,19	180,22	8,18	157,61	377,04	169,33	6,55	1,58	26,50		

День 10 (пятница)

1	Каша рисовая	230	6,00	6,00	44,00	235,00	0,03	1,20	0,08	0,14	13,78	49,34	16,48	0,62	0,01	0,00	202	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Кефирный напиток из шиповника с молоком	200	3,00	3,00	12,00	86,20	0,04	1,17	0,03	0,00	108,36	81,00	0,02	0,02	0,14	0,00	419	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Сыр (подливки)	10	2,00	2,90	0,00	0,00	0,00	0,70	26,00	0,50	22,00	50,00	3,50	0,10	0,03	0,00	16	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Мясо свиное	10	0,08	7,20	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	0,05	0,00	0,02	0,01	0,90	13	Для школ. Перевола 2013
6	Хлеб из муки пшеничной	60	6,00	2,70	26,10	164,40	0,06	0,00	0,00	0,96	14,55	0,00	8,40	2,22	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за завтрак:	510	17,08	32,63	109,33	827,23	0,18	1,62	159,05	2,22	378,10	14,08	80,83	2,26	0,46	23,18		
1	Винегрет	100	2,00	10,00	9,00	135,00	0,10	16,40	0,50	7,70	31,80	71,90	7,00	1,20	0,16	5,00	20	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Расоляный ленинградский со сметной на кур'б	250	2,00	3,65	23,00	108,00	0,10	16,75	0,00	0,20	39,40	95,25	29,35	1,18	0,06	0,00	122	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Пельмени с мясом свиным	200	9,68	9,78	37,00	387,00	0,36	0,00	40,00	0,06	60,66	1,06	49,38	3,32	0,20	0,00	504	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Компот из ягод замороженных	180	0,00	0,01	20,00	78,00	0,01	40,00	0,00	0,14	2,48	6,60	7,82	0,32	0,01	0,00	457	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	40	4,28	1,80	17,40	109,60	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	0,00	5,60	0,48	0,02	4,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,40	1,32	17,00	103,60	0,04	0,00	0,00	0,64	11,60	0,00	5,60	1,48	0,01	4,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за обед:	810	21,36	26,56	123,40	921,20	0,65	73,15	40,50	9,42	155,34	174,81	104,75	7,98	0,46	13,00		

Подлины

1	Оладьи	170	10,00	9,00	54,00	377,00	0,14	0,50	0,00	1,22	47,12	102,00	22,39	1,04	0,05	5,68	497	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Сухарики с молоком	30	2,00	2,55	16,65	96,00	0,01	0,12	12,60	0,06	92,10	0,76	10,20	0,06	0,12	0,00	371	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Фрукты свежие по сезону	100	0,04	0,40	11,00	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	35,00	0,00	11,00	0,10	0,03	0,00	403	Сборник рецептов на продукты для обучающихся по всех образовательных учреждений под ред. М.П. Моргильного и В.А. Гусельяна. - М.: Делти плюс, 389 2015г.
3	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	22,00	90,00	0,02	4,00	0,08	0,20	14,00	14,00	6,00	2,80	0,02	4,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Хлеб из муки пшеничной	60	6,00	2,70	26,10	164,40	0,06	0,00	0,00	0,96	14,55	0,00	8,40	2,22	0,02	0,00		
	Итого за подлины:	550,00	19,04	14,65	129,75	774,40	0,26	14,12	12,68	2,64	202,77	116,76	57,99	6,22	0,24	9,68		
	Итого за завтрак-обед:		38,44	59,19	232,73	1746,43	0,84	74,77	199,55	11,64	533,44	188,89	185,58	10,24	0,92	36,18		
	Итого за обед-подлины:		40,40	41,21	233,15	1695,60	0,92	87,27	33,18	12,06	358,11	291,57	162,74	14,20	0,70	22,68		
	Итого за завтрак-обед за 3 дня:		204,57	247,07	916,63	7482,19	6,12	292,18	797,87	96,83	2119,67	2246,98	780,27	46,46	9,18	219,81		
	Итого за обед-подлины за 3 дня:		212,80	178,10	1036,89	7274,27	51,99	336,63	653,77	56,40	1952,50	1364,76	797,14	526,12	10,25	289,25		
	Итого за завтрак-обед за 10 дней:		464,31	527,33	1798,73	15333,19	14,87	527,18	1433,52	200,87	3539,51	3843,73	1440,40	112,44	13,66	372,76		
	Итого за обед-подлины за 10 дней:		463,04	406,77	1980,41	14735,56	59,91	664,96	1031,53	103,02	2995,27	2629,04	1832,28	589,74	24,25	550,47		