

УТВЕРЖДЕНО

«09» *сентября* 2025г.

Генеральный директор  
М.А. Комовина  
Итгания «Доброе кафе»  
Гуторова М.С.



СОГЛАСОВАНО

«09» *сентября* 2025г.

Директор МБОУ СОШ



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

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

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

**Понедельник 1-4 класс**

Наименование	Выпек.	Бульон	Жирн.	Углеводы	Энергетическая ценность ккал	Витаминиз.				Минеральные вещества				№ по сборнику	Наименование сборника		
						В, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг, тыс. ед.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг				
<b>День 1 (позднее утро)</b>																	
<b>ЗАВТРАК</b>																	
Макароны с сыром	170	9,78	5,70	41,21	276,00	0,01	0,27	113,05	0,60	364,85	311,95	52,96	2,48	0,58	0,00	226	Для обуч образовательных организаций Куца, 2016
Горячий шоколад	200	5,70	5,47	17,00	140,00	0,05	4,10	0,04	0,00	110,00	73,00	11,00	0,02	0,06	0,00	767	СБ Омнишко. Тугельяна. Москва, 2022.
Фрукты свежие по сезону	100	0,80	0,40	8,10	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	35,00	0,00	11,00	0,10	0,03	0,00	397	Для обуч образовательных организаций Куца, 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 обуч образовательных организаций Куца, 2016
Хлеб из муки пшеничной	20	2,00	0,90	10,20	54,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,80	0,24	0,01	2,00	18	Для обуч образовательных организаций Куца, 2016
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>18,36</b>	<b>19,67</b>	<b>76,59</b>	<b>592,69</b>	<b>0,11</b>	<b>14,37</b>	<b>143,09</b>	<b>1,24</b>	<b>515,75</b>	<b>385,00</b>	<b>77,76</b>	<b>2,86</b>	<b>0,69</b>	<b>3,90</b>		
<b>ОБЕД</b>																	
Салат из помидор и огурцов с крабовыми палочками	60	0,58	8,10	2,10	62,69	0,02	9,30	0,00	0,21	1,10	0,00	0,66	0,06	0,02	0,00	79/25	Для обуч образовательных организаций Куца, 2016
Суп с лапшой	300	5,77	7,90	10,40	109,00	0,07	4,00	0,03	1,90	13,00	26,00	10,00	0,38	0,02	0,70	280	СБ Омнишко. Тугельяна. Москва, 2022.
Рагу из мяса птицы (курица)	180	11,40	5,92	16,00	202,00	0,00	1,01	0,00	0,16	54,41	104,04	41,85	1,61	0,13	2,57	334	Для обуч образовательных организаций Куца, 2016
Компот из плодов сухих	200	0,40	0,04	26,00	84,00	0,00	0,80	160,00	0,00	45,00	0,00	5,00	0,03	0,03	0,00	820	СБ Омнишко. Тугельяна. Москва, 2022.
Хлеб из муки пшеничной	40	4,00	1,80	20,40	109,60	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 Куца, 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 обуч образовательных организаций Куца, 2016
<b>Итого за обед:</b>	<b>720</b>	<b>25,15</b>	<b>24,76</b>	<b>91,90</b>	<b>670,89</b>	<b>0,20</b>	<b>15,11</b>	<b>160,03</b>	<b>3,87</b>	<b>139,66</b>	<b>136,04</b>	<b>71,51</b>	<b>5,78</b>	<b>0,22</b>	<b>7,27</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>																	
Тушеная говядина	100	15,29	11,96	1,12	208,00	0,07	1,23	0,00	0,47	9,88	0,35	22,36	0,07	0,14	4,60	282	Для обуч образовательных организаций Куца, 2016
Каша гречневая	150	9,00	5,00	40,54	182,00	0,31	0,00	13,50	0,44	3,68	0,95	142,00	4,76	0,14	1,90	200	Для обуч образовательных организаций Куца, 2016
Салат из помидор с раст. маслом/кукуруза консервированная	50	0,50	6,00	1,71		0,03	1,17	0,50	0,53	7,93	12,20	9,30	0,40	0,02	0,00		Для обуч образовательных организаций Куца, 2016
Напиток клубничный	180	0,01	0,00	14,37	54,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	2,00	0,02	0,00	0,00	476	Для обуч образовательных организаций Куца, 2016
Хлеб из муки пшеничной	40	4,00	1,80	20,40	109,60	0,04	0,00	0,00	0,64	9,70	0,00	5,60	1,48	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Куца, 2016
<b>Итого за полдник:</b>	<b>520</b>	<b>28,8</b>	<b>24,76</b>	<b>78,14</b>	<b>553,82</b>	<b>0,4522</b>	<b>2,4</b>	<b>14</b>	<b>2,08</b>	<b>31,55</b>	<b>13,498</b>	<b>181,26</b>	<b>6,736</b>	<b>0,207</b>	<b>6,5</b>		
<b>Итого за завтраки+обед:</b>	<b>1220</b>	<b>43,31</b>	<b>44,43</b>	<b>168,49</b>	<b>1263,58</b>	<b>0,51</b>	<b>29,48</b>	<b>303,12</b>	<b>5,11</b>	<b>653,41</b>	<b>521,04</b>	<b>149,27</b>	<b>8,64</b>	<b>0,91</b>	<b>16,17</b>		
<b>Итого за обед+полдник:</b>		<b>53,95</b>	<b>49,52</b>	<b>178,64</b>	<b>1224,71</b>	<b>0,65</b>	<b>17,51</b>	<b>174,03</b>	<b>5,95</b>	<b>171,21</b>	<b>143,54</b>	<b>242,77</b>	<b>12,91</b>	<b>0,53</b>	<b>13,77</b>		

Приложение 1-1 к плану

Наименование	Валюты				Энергетическая стоимость, руб/кВт.ч	Валюты				Материалы, кг/шт				В.к.м	Г.м	М.м.объем	Наименование оборудования
	Евро	Долл.	Юань	У.д.м.		Д.т.м.	С.т.м.	Д.т.м.	В.к.м.м.м.	С.к.м.	Р.к.м.	М.к.м.	У.к.м.				
	€	\$	¥	кВт.ч		кВт.ч	кВт.ч	кВт.ч	кВт.ч	кВт.ч	кВт.ч	кВт.ч	кВт.ч				
<b>ЗАКРЫТЫЙ</b>																	
Каша пшеница с курткой	180	7,34	5,98	26,35	178,90	0,09	1,75	154,30	1,43	165,98	217,53	36,11	1,10	0,18	8,37	198	Для обуч образовательных организаций Кузнецк, 2016
Масло сливочное	30	0,06	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	11	Для обуч образовательных организаций Кузнецк, 2016
Фрукты свежие по сезону/сезон/заморожены	180	0,80	0,20	7,50	47,83	0,00	0,14	52,00	0,10	44,00	100,00	7,00	0,20	0,06	0,00	399	Для обуч образовательных организаций Кузнецк, 2016
Чай с корицей	180	5,30	5,47	18,00	42,00	0,02	20,07	0,35	0,00	7,25	9,07	6,18	0,72	0,01	7,30	424	Для обуч образовательных организаций Кузнецк, 2016
Хлеб из муки пшеничной	40	4,00	1,80	20,40	109,60	0,06	0,00	0,00	0,96	14,55	0,00	8,40	2,72	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кузнецк, 2016
<b>Итого за закупки:</b>	<b>810</b>	<b>17,93</b>	<b>19,75</b>	<b>72,13</b>	<b>482,29</b>	<b>0,17</b>	<b>21,96</b>	<b>236,65</b>	<b>2,49</b>	<b>232,98</b>	<b>236,65</b>	<b>89,69</b>	<b>4,26</b>	<b>0,27</b>	<b>16,47</b>		
<b>ОПЕН</b>																	
Сметы на материалы с доставкой/сметы из местного персонала	69	0,72	4,25	5,79	62,68	0,03	20,52	922,80	2,10	12,88	25,38	17,54	0,48	0,01	0,00	59	Для обуч образовательных организаций Кузнецк, 2016
Борщ с картофелем/картофель/картофель/картофель	200	2,50	3,72	6,00	82,00	0,04	14,20	0,01	1,35	39,00	35,00	10,00	4,00	0,10	0,00	119	Для обуч образовательных организаций Кузнецк, 2016
Гарбуз/картофель/картофель	90	12,60	11,59	7,55	216,89	0,07	0,90	5,40	2,64	21,97	171,02	24,72	0,01	0,11	0,10	54-60	С/В Ремонт 2021 А.Ю.Помога.И.В.Брагин.Н.Г.Шемун
Рис с овощами	150	3,43	5,51	40,94	192,00	0,03	1,50	0,05	0,19	5,18	79,80	28,84	0,02	0,03	1,99	360	Для обуч образовательных организаций Кузнецк, 2016
Пюре картофельное	180	0,10	0,00	20,16	81,12	0,01	5,50	0,01	0,06	0,59	0,00	0,00	0,04	0,28	0,00	841	С/В Ремонт 2021 А.Ю.Помога.И.В.Брагин.Н.Г.Шемун
Хлеб из муки пшеничной	30	2,20	0,90	10,20	54,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	0,00	15	Для обуч образовательных организаций Кузнецк, 2016
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 обуч образовательных организаций Кузнецк, 2016
<b>Итого за опен:</b>	<b>740</b>	<b>24,35</b>	<b>26,97</b>	<b>107,64</b>	<b>798,69</b>	<b>0,26</b>	<b>42,42</b>	<b>928,27</b>	<b>7,2195</b>	<b>95,92</b>	<b>311,2</b>	<b>89,3</b>	<b>6,87</b>	<b>0,25</b>	<b>6,99</b>		
<b>ПОДСИНИ</b>																	
Котлета рыбная с картофелем	90	12,00	4,00	5,09	107,65	0,02	8,64	1,71	0,11	130,66	258,75	37,35	1,08	0,20	41,04	54-59	С/В Ремонт 2021 А.Ю.Помога.И.В.Брагин.Н.Г.Шемун
Картофель запеченный	150	4,00	4,00	36,34	205,00	0,26	0,00	0,00	0,00	1,60	0,00	0,10	1,90	0,15	0,00	341	Для обуч образовательных организаций Кузнецк, 2016
Огурцы свежие/Огурцы соевый	40	1,00	0,00	0,12	5,60	0,01	2,00	0,00	0,04	9,20	0,00	5,60	0,24	0,01	0,00	1716	Для обуч образовательных организаций Кузнецк, 2016
Пюре картофельное	180	0,01	0,04	15,18	60,82	0,01	1,65	0,00	0,11	4,49	3,39	2,86	0,10	0,01	0,16	434	Для обуч образовательных организаций Кузнецк, 2016
Хлеб из муки пшеничной	40	4,00	1,80	20,40	109,60	0,04	0,00	0,00	0,64	9,70	0,00	5,60	1,48	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кузнецк, 2016
<b>Итого за подсини:</b>	<b>500</b>	<b>31,01</b>	<b>9,84</b>	<b>77,028</b>	<b>488,77</b>	<b>0,338</b>	<b>12,29</b>	<b>1,71</b>	<b>0,902</b>	<b>185,73</b>	<b>263,65</b>	<b>81,53</b>	<b>4,86</b>	<b>0,3744</b>	<b>41,20</b>		
<b>Итого за закупки-общ:</b>	<b>4227</b>	<b>46,72</b>	<b>179,97</b>	<b>229,48</b>	<b>843</b>	<b>0,43</b>	<b>64,77</b>	<b>2164,92</b>	<b>9,91</b>	<b>328,99</b>	<b>637,83</b>	<b>148,99</b>	<b>11,13</b>	<b>0,82</b>	<b>22,36</b>		
<b>Итого за закупки-общ:</b>	<b>4536</b>	<b>38,82</b>	<b>184,67</b>	<b>228,46</b>	<b>848</b>	<b>0,48</b>	<b>64,77</b>	<b>2284,84</b>	<b>8,22</b>	<b>321,65</b>	<b>578,25</b>	<b>149,81</b>	<b>11,73</b>	<b>0,82</b>	<b>47,29</b>		

Среды 1-4 класс

Наименование	Валки		Волокна		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность ккал	Дрожжи				Магнеральные вещества				Вз. мг	I, мг	№ по формуле	Наименование образца
	г	г	г	г	г	г	г	г		В I, мг	С, мг	А, мг	К, мг, экв.	Ск, мг	Р, мг	Мд, мг	Кс, мг				
<b>ЗАВТРАК</b>																					
Пшеница второго высшего	150	11,00	7,52	23,00	328,00	0,06	0,58	0,21	0,17	165,15	267,45	3,86	0,71	0,10	2,63	241	Для обуч образовательных организаций Кузб, 2016				
Сухое молоко	30	3,50	2,55	16,65	96,00	0,02	0,06	13,20	0,60	92,10	67,50	10,20	0,60	0,12	0,00	371	Для обуч образовательных организаций Кузб, 2016				
Чай с сахаром	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 обуч образовательных организаций Кузб, 2016				
Фрукты свежие по сезону	100	0,80	0,40	8,10	36,00	0,03	10,00	0,00	0,20	35,00	0,00	11,00	0,10	0,03	0,00	740	СВ Омичево, Тульщина, Москва, 2022				
Масло сливочное	10	0,08	7,30	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 обуч образовательных организаций Кузб, 2016				
Хлеб из муки пшеничной	40	4,00	1,80	20,40	109,40	0,06	0,00	0,00	0,06	14,55	0,00	8,40	2,22	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кузб, 2016				
Итого за завтрак:	510	17,58	19,47	77,28	686,49	0,17	10,64	43,41	2,03	313,22	343,24	37,9	4,5	0,29	3,53						
<b>ОБЕД</b>																					
Салат зеленый с огурцом/гурец соевый	60	0,55	7,50	1,92	76,00	0,02	3,42	0,00	0,06	13,80	14,40	4,80	0,36	0,01	0,00	48,36	Для обуч образовательных организаций Кузб, 2016				
Суп картофельный с бобовыми (горохом) и грибами	200	5,46	4,74	24,20	146,00	0,20	9,20	100,00	0,09	22,20	138,60	27,00	2,00	0,07	0,00	132	Для обуч образовательных организаций Кузб, 2016				
Котлета Пожарская	90	13,06	8,78	17,00	306,00	0,10	0,30	0,04	2,00	11,00	49,00	13,00	1,00	0,18	0,00	613	СВ Омичево, Тульщина, Москва, 2022				
Капша тушеная с овощами	150	1,90	4,50	24,41	142,60	0,01	2,18	0,00	0,22	38,84	27,45	23,40	0,76	0,01	0,00	345	СВ Омичево, Тульщина, Москва, 2022				
Компот из замороженных ягод вишни	180	0,40	0,04	21,15	58,59	0,01	2,70	0,00	0,20	7,20	212,00	4,68	0,18	0,01	0,00	457	Для обуч образовательных организаций Кузб, 2016				
Хлеб из муки пшеничной	20	2,00	0,90	10,20	54,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кузб, 2016				
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 обуч образовательных организаций Кузб, 2016				
Итого за обед:	740	26,27	27,46	115,88	887,59	0,40	14,38	100,04	3,65	109,24	441,45	81,68	6,02	0,30	4,00						
<b>ПОЛДНИК</b>																					
Паста Болонез	200	18,00	23,00	30,00	409,00	0,13	9,10	0,30	6,03	290,00	243,00	39,00	2,00	0,20	0,30	404	СВ Омичево, Тульщина, Москва, 2022				
Компот из замороженных ягод, смородина	200	0,20	0,00	21,42	86,00	0,01	40,00	0,00	0,14	2,48	6,60	7,82	0,32	0,01	0,00	824	СВ Омичево, Тульщина, Москва, 2022				
Салат из свеклы с черносливом	60	0,93	4,13	6,85	68,62	0,01	2,07	0,00	0,05	23,10	0,00	7,14	0,21	0,02	0,00	34-83x93	СВ Рецеттур 2021 А.Ю. Полова.И В.Враги И.Г. Шевку/Для обуч образовательных организаций Кузб, 2016				
Хлеб из муки пшеничной	40	4,00	1,80	20,40	109,60	0,04	0,00	0,00	0,64	9,70	0,00	5,60	1,48	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кузб, 2016				
Итого за полдник:	500	23,13	28,93	78,67	673,22	0,19	51,17	0,30	6,46	325,28	249,60	59,56	4,01	0,24	0,30						
Итого за завтрак+обед:	41,95	46,93	193,16	1568,88	0,57	25,02	143,45	5,58	422,56	784,69	118,98	16,52	8,58	7,53							
Итого за обед+полдник:	49,50	56,39	194,55	1560,81	0,40	65,55	106,34	16,61	434,62	691,05	140,64	16,03	6,54	4,38							

Числа 1-4 класс

Наименование	Выход г	Вход г	Жары г	Углекислоты г	Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества				Н1, мг	Н2, мг	№ по образцу	Назначение образца	
						В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг					
(Доп. 4 класс)																		
Каша гречневая молочная	200	6,19	8,05	23,29	183,00	0,16	2,00	40,68	2,81	200,00	218,90	48,90	1,38	0,28	0,00	191	Для обуч образовательных организаций Кузбас, 2016	
Выпечка / Кондитерские изделия(шофур)	20	1,80	1,00	9,00	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	507	Технологическая инструкция по производству кондитерской продукции для питания детей и подростков школьного возраста в образовательных коллективах. М.2006	
Чай с лимоном	200	0,25	0,00	8,00	42,00	0,01	2,10	0,50	0,00	12,51	3,60	4,60	0,80	0,16	18,80	423	Для обуч образовательных организаций Кузбас, 2016	
Масло сливочное	10	0,08	7,20	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,26	0,05	0,00	0,02	0,01	0,90	13	Для обуч образовательных организаций Кузбас, 2016	
Сыр (перезрелый)	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 обуч образовательных организаций Кузбас, 2016	
Хлеб из муки пшеничной	60	4,00	2,70	30,60	164,40	0,06	0,00	0,00	0,96	14,53	0,00	8,40	2,22	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кузбас, 2016	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>10,24</b>	<b>21,85</b>	<b>78,97</b>	<b>562,29</b>	<b>0,23</b>	<b>4,80</b>	<b>97,18</b>	<b>4,37</b>	<b>255,46</b>	<b>272,55</b>	<b>65,40</b>	<b>4,52</b>	<b>19,70</b>	<b>1,00</b>			
<b>Обед</b>																		
Салат из свежей капусты с свеклой(морковь) С-г из классовой выпечки	60	0,92	4,10	2,53	49,00	0,02	22,50	0,20	1,90	23,82	17,36	9,98	0,04	0,02	0,00	53/57	Для обуч образовательных организаций Кузбас, 2016	
Суп картофельный с мясными фрикадельками	164/36	0,58	8,10	18,01	149,00	0,10	15,70	80,00	0,20	38,30	94,00	0,12	0,00	0,06	0,00	140/308	Для обуч образовательных организаций Кузбас, 2016	
Соусы отварные	100	5,77	6,90	16,40	250,00	0,16	1,04	0,00	0,00	31,00	159,00	0,00	20,00	0,20	0,00	294	Для обуч образовательных организаций Кузбас, 2016	
Пюре картофельное	150	11,20	5,92	24,51	145,00	0,20	25,90	0,25	0,20	46,00	35,00	33,60	1,00	0,11	8,84	354	Для обуч образовательных организаций Кузбас, 2016	
Компот из яблок сухих	180	0,40	0,04	18,19	76,00	0,01	0,60	0,01	0,00	19,00	12,28	11,62	0,89	0,00	0,00	820	СВ Сынцово. Тульская. Москва.2022	
Хлеб из муки пшеничной	20	2,00	0,90	10,20	54,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кузбас, 2016	
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 обуч образовательных организаций Кузбас, 2016	
<b>Итого за обед:</b>	<b>550</b>	<b>23,87</b>	<b>26,96</b>	<b>100,84</b>	<b>827,40</b>	<b>0,56</b>	<b>65,74</b>	<b>80,26</b>	<b>3,28</b>	<b>194,42</b>	<b>377,64</b>	<b>62,92</b>	<b>23,25</b>	<b>0,41</b>	<b>12,84</b>			
<b>Ужин</b>																		
Салат из помидор и огурцов(Перезрелый)	50	0,48	5,08	1,75	52,40	0,02	8,00	0,00	1,75	26,65	0,00	10,88	0,01	0,02	0,00	79/25	Для обуч образовательных организаций Кузбас, 2016	
Рис отварной	150	3,83	3,00	39,71	201,00	0,04	0,00	0,10	0,44	13,44	82,23	142,00	0,57	0,02	0,00	200	Для обуч образовательных организаций Кузбас, 2016	
Колбаса вареная с морковью	90	12,00	4,00	5,09	107,65	0,02	8,64	1,71	0,11	130,68	258,75	37,35	1,08	0,20	41,04	54-45р	СВ Решетур 2021 А.Ю Попов.И.В Брагин.И.Г Шевелев	
Напиток молочный	200	0,06	0,00	24,00	33,00	0,00	1,40	0,00	0,03	4,00	2,00	0,01	0,02	0,00	0,00	481	Для обуч образовательных организаций Кузбас, 2016	
Хлеб из муки пшеничной	40	4,00	1,80	20,40	199,60	0,02	0,00	0,00	0,54	4,70	0,00	2,80	0,24	0,01	2,00	18	Для обуч образовательных организаций Кузбас, 2016	
<b>Итого за ужин:</b>	<b>530</b>	<b>19,89</b>	<b>8,80</b>	<b>89,20</b>	<b>451,25</b>	<b>0,09</b>	<b>16,04</b>	<b>1,81</b>	<b>0,92</b>	<b>152,82</b>	<b>342,98</b>	<b>182,16</b>	<b>1,91</b>	<b>0,23</b>	<b>43,04</b>			
<b>Итого за завтрак+обед:</b>	<b>1050</b>	<b>34,11</b>	<b>48,81</b>	<b>178,81</b>	<b>1389,69</b>	<b>0,79</b>	<b>78,54</b>	<b>177,44</b>	<b>7,65</b>	<b>449,88</b>	<b>650,19</b>	<b>128,32</b>	<b>27,77</b>	<b>20,11</b>	<b>13,84</b>			
<b>Итого за обед+ужин:</b>	<b>1080</b>	<b>43,76</b>	<b>35,76</b>	<b>190,04</b>	<b>1278,65</b>	<b>0,64</b>	<b>75,78</b>	<b>82,07</b>	<b>4,20</b>	<b>347,24</b>	<b>720,62</b>	<b>245,08</b>	<b>25,16</b>	<b>0,64</b>	<b>35,88</b>			

Литература 1-4 класс

Наименование	Валюты				Эквивалентная стоимость	Валюты				Натуральные показатели				Кл. мет	Г. изд.	№ по списку	Комментарий (ссылка)
	Р.	Д.	К.	С.		Р. шт.	С. шт.	А. шт.	В. шт.	С. шт.	Р. шт.	М. шт.	У. шт.				
Доп. 5 (продолжение)																	
Омлет картофельный с сыром	200	12,02	7,80	5,20	322,60	0,04	1,06	380,22	0,21	106,12	369,08	0,11	0,11	0,53	34,68	231	Для обуч образовательных организаций Кузбасс, 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 обуч образовательных организаций Кузбасс, 2016
Чай с сахаром	200	0,00	0,05	10,02	40,01	0,00	0,00	0,00	0,00	5,22	9,34	4,44	0,85	0,01	0,00	420	Для обуч образовательных организаций Кузбасс, 2016
Коллекционное издание, печатное	40	3,15	2,00	24,00	158,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	509	Тематическая инструкция по организации квестовой программы для чтения детей в подростковом возрасте в образовательных организациях, М.2006
Хлеб из муки пшеничной	40	4,00	3,91	30,60	164,40	0,06	0,00	0,00	0,96	14,55	0,00	8,40	3,22	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кузбасс, 2016
Итого за закупку:	510	19,25	19,75	69,90	799,89	0,10	1,06	410,22	1,27	132,29	377,37	12,95	3,30	0,57	35,58		
<b>ОВБД</b>																	
Выпечка оладий	60	3,00	3,16	5,69	67,30	10,08	9,86	780,00	4,80	19,08	43,11	4,17	0,72	0,06	1,68	67	Сборник рецептов на производство для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Могильного и В.А. Тухольца. - М.: Дельта прайт, 2009г.
Суп из овощей с сметаной	200	1,60	4,80	9,87	91,00	0,10	16,40	0,01	2,10	8,00	1,00	2,00	0,00	0,10	0,00	99	Сборник рецептов на производство для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Могильного и В.А. Тухольца. - М.: Дельта прайт, 2009г.
Пельмени с мясной начинкой	180	15,94	17,12	34,30	340,80	0,86	0,00	48,00	0,06	72,80	1,27	39,26	3,98	0,24	0,00	100	Для обуч образовательных организаций Кузбасс, 2016
Компот из плодов шиповника (безалкогольный)	200	0,60	0,00	23,44	37,60	0,01	2,80	0,01	0,06	7,60	0,00	2,10	0,04	0,28	0,60	817	СВ Ошпино Тухольца Москва, 2012
Хлеб из муки пшеничной	20	2,00	0,90	10,20	54,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кузбасс, 2016
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	0,03	4,00	19	Для обуч образовательных организаций Кузбасс, 2016
Итого за закупку:	700	23,54	26,98	100,50	763,10	19,72	29,86	828,02	7,80	123,78	45,28	75,73	6,46	0,70	6,28		
<b>ИТО</b>																	
Сырники из творога	150	11,20	5,35	26,55	282,00	0,16	2,00	40,68	2,81	200,00	218,90	48,90	1,38	0,28	0,00	436	СВ Ошпино Тухольца Москва, 2012
Сливочное масло	30	1,50	2,55	16,65	96,00	0,02	0,06	13,20	0,60	92,10	67,50	10,20	0,60	0,12	0,00	371	Для обуч образовательных организаций Кузбасс, 2016
Фрукты свежие по сезонности/объем	100	0,00	0,00	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 обуч образовательных организаций Кузбасс, 2016
Компот из замороженных ягод/сметанный	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	824	СВ Ошпино Тухольца Москва, 2012
Хлеб из муки пшеничной	20	2,00	0,90	10,20	54,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	2,00	18	Для обуч образовательных организаций Кузбасс, 2016
Итого за закупку:	500	14,90	8,80	64,20	665,80	0,24	52,06	53,88	4,99	334,28	293,00	88,72	2,64	0,45	2,00		
Итого за закупку-обед:	42,79	46,71	136,49	1462,99	19,82	39,12	1236,24	9,87	256,07	422,75	84,64	8,66	1,27	41,84			
Итого за обед-полдник:	38,44	35,78	186,79	1208,69	18,86	81,12	881,90	11,89	458,06	338,18	156,45	9,19	1,15	8,28			
Итого за закупку-обед за 5 дней:	216,71	233,62	883,81	6934,82	12,92	219,55	3827,17	17,37	2112,82	3018,52	634,24	67,72	23,69	95,96			
Итого за обед-полдник за 5 дней:	232,01	214,26	934,09	6619,93	13,44	294,67	2168,32	46,67	1662,78	2466,84	935,78	68,33	5,19	129,52			

Пособиями 1-4 класс

Наименование	Выпекание		Жир	Углеводы	Энергетическая ценность	Выпекание				Минеральные вещества				В2, мг	У, мг	Жир в сырном	Назначение блюда
	г	г				В, мг	С, мг	А, мг	Е, мг/мл	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг				
<b>День 7 (индивидуально)</b>																	
<b>ЗАВТРАК</b>																	
Каша овсяная	200	7,34	5,50	34,16	159,00	0,20	1,00	0,08	0,10	108,00	155,00	44,00	1,00	0,20	1,08	360	СВ Олимпиада, Тульская, Москва, 2022
Сливочный (сливочный)	30	0,50	0,03	11,83	68,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,33	0,00	0,00	0,03	0,00	378	Для обуч образовательных организаций Кузбас, 2016	
Масло сливочное	10	0,08	0,20	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 обуч образовательных организаций Кузбас, 2016
Чай с лимоном	200	0,25	0,06	10,20	42,00	0,01	2,10	0,50	0,00	32,80	3,60	4,60	0,80	0,16	18,80	423	Для обуч образовательных организаций Кузбас, 2016
Хлеб из муки пшеничной	60	4,00	2,70	30,60	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 Кузбас, 2016
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>12,17</b>	<b>15,89</b>	<b>76,87</b>	<b>517,29</b>	<b>0,27</b>	<b>3,10</b>	<b>30,58</b>	<b>1,16</b>	<b>156,55</b>	<b>158,99</b>	<b>57,00</b>	<b>4,04</b>	<b>0,41</b>	<b>28,78</b>		
<b>Обед</b>																	
Салат из помидор и огурцов/Икра кабачковая	60	0,50	6,10	2,10	62,69	0,02	9,30	0,00	0,21	1,10	0,00	0,66	0,06	0,02	0,00	79/25	Для обуч образовательных организаций Кузбас, 2016
Рассольник Ленинградский со сметаной на курье	200	1,58	8,10	18,77	86,00	0,08	1,40	0,00	0,16	66,00	82,00	23,48	0,94	0,05	0,00	122	Для обуч образовательных организаций Кузбас, 2016
Паста Карбонара	200	16,30	8,00	37,00	298,00	0,02	0,60	5,40	6,40	6,31	9,24	9,53	0,55	0,03	1,90	405	СВ Олимпиада, Тульская, Москва, 2022
Компот из плодов сушен	180	0,40	0,04	16,37	76,00	0,00	0,72	144,00	0,00	40,50	0,00	4,50	0,03	0,03	0,00	820	СВ Олимпиада, Тульская, Москва, 2022
Хлеб из муки пшеничной	20	2,00	0,90	10,20	54,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кузбас, 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 обуч образовательных организаций Кузбас, 2016
<b>Итого за обед:</b>	<b>700</b>	<b>23,78</b>	<b>24,14</b>	<b>101,44</b>	<b>681,09</b>	<b>0,19</b>	<b>12,02</b>	<b>149,40</b>	<b>7,75</b>	<b>130,21</b>	<b>91,24</b>	<b>46,27</b>	<b>3,30</b>	<b>0,15</b>	<b>5,90</b>		
<b>Полдник</b>																	
Рагу из мяса птицы (курица)	200	12,67	6,98	17,70	224,00	19,20	23,04	0,07	0,29	56,16	79,68	45,36	2,16	1,68	0,24	334	Для обуч образовательных организаций Кузбас, 2016
Огурец свежий/Икра кабачковая	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,01	2,00	0,00	0,04	9,20	0,00	5,60	0,24	0,01	0,00	37/36	Для обуч образовательных организаций Кузбас, 2016
Напиток молочный/Сдобная	200	0,01	0,00	13,66	66,00	0,00	1,83	0,00	0,12	4,04	3,67	3,18	0,11	0,01	0,18	476	Для обуч образовательных организаций Кузбас, 2016
Хлеб из муки пшеничной	40	4,00	1,80	20,40	109,60	0,04	0,00	0,00	0,64	9,70	0,00	5,60	1,48	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кузбас, 2016
<b>Итого за полдник:</b>	<b>500</b>	<b>17,16</b>	<b>8,84</b>	<b>53,26</b>	<b>408,00</b>	<b>19,25</b>	<b>26,87</b>	<b>0,07</b>	<b>1,09</b>	<b>79,10</b>	<b>83,26</b>	<b>59,74</b>	<b>3,99</b>	<b>1,70</b>	<b>0,42</b>		
<b>Итого за завтраки/обед:</b>	<b>35,91</b>	<b>40,63</b>	<b>176,31</b>	<b>1198,18</b>	<b>8,46</b>	<b>15,12</b>	<b>179,98</b>	<b>8,91</b>	<b>286,76</b>	<b>258,22</b>	<b>103,37</b>	<b>7,14</b>	<b>8,56</b>	<b>26,68</b>			
<b>Итого за обед+полдник:</b>	<b>40,94</b>	<b>32,98</b>	<b>154,70</b>	<b>1089,09</b>	<b>19,44</b>	<b>38,89</b>	<b>149,47</b>	<b>8,84</b>	<b>209,31</b>	<b>174,59</b>	<b>106,11</b>	<b>7,29</b>	<b>1,85</b>	<b>6,32</b>			

Вариант 1-4 класс

Наименование	Весы			Упаковка	Закупочная цена	Вегетарианские				Мясные изделия				В. м	Г. м	Ж. м	И. м	Назначение образца
	г	кг	т			г	г	кг	т	г	кг	т	г					
<b>ЗАВТРАК</b>																		
Несоленые фрукты и овощи из круп	200	7,76	6,00	31,00	244,00	0,04	0,30	0,02	0,20	161,20	134,60	0,00	0,40	0,11	12,20	186		Для обуч образовательных организаций Кузб, 2016
Фрукты свежие по сезону/яблоки	100	1,50	0,50	21,00	47,00	0,10	0,30	20,00	0,40	9,00	28,00	42,00	0,60	0,10	0,05	403		Для обуч образовательных организаций Кузб, 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 обуч образовательных организаций Кузб, 2016
Кофейный напиток из шиповника с лимоном	180	2,40	2,70	11,25	78,00	0,04	1,06	0,03	0,00	97,36	73,00	0,02	0,02	0,12	0,00	419		Для обуч образовательных организаций Кузб, 2016
Хлеб из муки пшеничной	40	4,00	1,80	20,40	109,60	0,06	0,00	0,00	0,96	14,55	0,00	8,40	2,22	0,02	0,00	19		Для обуч образовательных организаций Кузб, 2016
Итого за завтрак:	530	15,74	18,20	83,73	553,49	0,24	1,36	50,05	1,66	283,31	235,65	50,42	3,26	0,36	13,15			
<b>ОБЕД</b>																		
Салат из свежих овощей	60	1,20	4,80	3,60	64,00	0,07	4,80	0,30	0,10	1,80	4,80	1,80	0,72	0,06	0,97	81		Для обуч образовательных организаций Кузб, 2016
Суп рыбный с консервами(горбуша)	200	1,68	2,45	13,73	87,00	0,08	12,45	0,03	0,02	13,07	55,91	2,07	0,74	0,05	0,00	54-126		СБ Реагтур 2021 А Ю Попова, Н В Брочин Н Г Шакур
Пюре картофельное	90	14,97	14,10	7,92	256,00	0,20	0,80	0,00	0,08	19,00	190,00	23,00	1,11	0,09	0,00	595		СВ Омшанко Тугулына Москва, 2022
Суп томатный	30	0,80	0,05	3,50	17,60	0,02	4,05	0,36	0,00	0,14	0,03	0,06	0,04	0,01	0,00	671		СВ Омшанко Тугулына Москва, 2022
Картофель запеченный	150	4,00	4,00	36,24	205,00	0,26	0,00	0,00	0,00	1,68	0,00	6,10	1,06	0,15	0,00	344		Для обуч образовательных организаций Кузб, 2016
Компот из плодов свежих (яблоки)	180	0,09	0,09	21,10	34,00	0,01	2,80	0,01	0,06	7,60	0,00	2,10	0,04	0,28	0,60	817		СВ Омшанко Тугулына Москва, 2022
Хлеб из муки пшеничной	20	2,00	0,90	10,20	54,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	0,00	18		Для обуч образовательных организаций Кузб, 2016
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 обуч образовательных организаций Кузб, 2016
Итого за обед:	770	27,74	27,39	113,29	823,00	0,71	24,90	0,76	1,24	89,57	296,74	37,33	6,33	0,66	5,57			
<b>УЖИН</b>																		
Суп из овощей овощной	150	15,30	11,20	16,80	236,48	0,10	0,86	0,16	0,30	147,00	192,00	21,99	1,06	0,33	3,70	242		Для обуч образовательных организаций Кузб, 2016
Суп куриный (курица)	30	0,50	11,50	17,70	71,00	46,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,33	0,00	0,00	0,03	0,00	378		Для обуч образовательных организаций Кузб, 2016
Фрукты свежие по сезону/вишня	100	0,00	0,00	0,80	38,00	0,03	0,00	0,00	0,20	35,00	0,00	11,00	0,10	0,03	0,00	196		Для обуч образовательных организаций Кузб, 2016
Напиток витаминный	200	0,01	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 обуч образовательных организаций Кузб, 2016
Хлеб из муки пшеничной	40	4,00	1,80	20,40	109,60	0,06	0,00	0,00	0,64	9,70	0,00	5,60	1,48	0,01	0,00	18		Для обуч образовательных организаций Кузб, 2016
Итого за ужин:	520	19,81	24,50	81,70	521,08	46,27	12,69	0,16	1,26	195,74	196,00	41,77	2,78	0,41	3,88			
Итого за завтрак:	43,48	45,59	197,02	1375,49	6,95	26,26	56,75	2,89	242,88	486,39	87,73	9,59	1,62	18,72				
Итого за обед/ужин:	47,55	31,89	194,99	1341,88	46,98	37,59	0,86	2,58	255,31	446,74	79,16	9,88	1,87	9,45				



Среды 1-4 класс

Наименование	Выход		Вход		Итого	Эквивалентная ценность ккал	Витамин				Минеральные вещества				В1, мг	У, мг	Дл. по образов.	Наименование источника
	г	г	г	г			В, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	К, мг				
<b>ЗАВТРАК</b>																		
День 3 (среда)																		
Вареники с творогом	150	9,67	5,72	19,86	314,25	0,03	1,20	0,08	0,14	13,78	59,80	20,58	0,62	0,01	0,00	895	СВ Омнигло. Тульская. Москва, 2022	
Соус яблочный (вишневый)	30	0,00	0,06	18,18	71,00	0,01	2,31	0,00	0,12	6,21	4,65	4,05	0,12	0,01	0,75	378	Для обуч образовательных организаций Кузца, 2016	
Масло сливочное	10	0,08	7,30	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	-1,30	0,05	0,00	0,02	0,01	0,90	13	Для обуч образовательных организаций Кузца, 2016	
Фрукты свежие по сезону	100	0,40	0,80	8,00	47,00	0,01	18,00	18,00	0,30	40,00	34,00	25,00	0,10	0,80	2,00	740	СВ Омнигло. Тульская. Москва, 2022	
Какао напиток на молоке	180	2,00	2,00	12,00	84,00	0,08	3,40	0,06	0,01	100,77	64,80	22,32	0,08	0,17	11,70	415	Для обуч образовательных организаций Кузца, 2016	
Хлеб из муки пшеничной	40	4,00	1,80	20,40	109,60	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 Кузца, 2016	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>510</b>	<b>16,15</b>	<b>17,58</b>	<b>78,52</b>	<b>706,74</b>	<b>0,19</b>	<b>24,91</b>	<b>48,14</b>	<b>1,53</b>	<b>176,51</b>	<b>163,30</b>	<b>86,35</b>	<b>3,16</b>	<b>1,01</b>	<b>15,35</b>			
<b>ОБЕД</b>																		
Салат из свежей капусты с св. огурцами С-т из цветной капусты	60	0,03	3,09	6,20	56,00	0,00	22,98	0,20	0,11	30,60	33,00	9,60	0,04	0,01	0,00	5357	Для обуч образовательных организаций Кузца, 2016	
Суп картофельный с бобовыми (горохов) и гречихой	300	5,46	4,74	24,20	146,00	0,20	9,20	100,00	0,09	22,20	138,60	27,00	2,00	0,07	0,00	132	Для обуч образовательных организаций Кузца, 2016	
Капуста рубленая с морковью	90	12,00	4,00	5,00	107,65	0,02	8,64	1,71	0,11	130,68	258,75	37,35	1,08	0,20	41,04	54-55	СВ Реанитур 2021 А.Ю.Полонин В.В.Брагин И.Г.Шевчук	
Рагу овощное	150	2,47	8,29	15,26	135,30	0,06	20,03	0,15	3,25	27,55	54,10	31,10	0,95	0,08	0,00	334	СВ Омнигло. Тульская. Москва, 2022	
Компот из яблок сухих	180	0,40	0,04	18,19	76,00	0,00	0,80	160,00	0,00	45,00	0,00	5,00	0,03	0,03	0,00	820	СВ Омнигло. Тульская. Москва, 2022	
Хлеб из муки пшеничной	20	2,00	0,90	10,20	54,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кузца, 2016	
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 обуч образовательных организаций Кузца, 2016	
<b>Итого за обед:</b>	<b>740</b>	<b>25,96</b>	<b>22,86</b>	<b>96,14</b>	<b>679,35</b>	<b>0,34</b>	<b>61,65</b>	<b>202,06</b>	<b>4,54</b>	<b>272,23</b>	<b>484,45</b>	<b>118,25</b>	<b>5,82</b>	<b>0,41</b>	<b>45,04</b>			
<b>ВОЛДНИК</b>																		
Гуляш из мяса телятины	90	7,93	1,00	3,00	95,00	0,01	0,00	0,31	0,21	5,89	0,75	27,00	0,43	0,01	0,00	311	Для обуч образовательных организаций Кузца, 2016	
Каша гречневая	150	9,00	5,00	40,54	182,00	0,31	0,00	13,50	0,44	3,68	0,95	142,00	4,76	0,14	1,90	200	Для обуч образовательных организаций Кузца, 2016	
Выпечка / Кондитерское изделие(вафель)	20	0,16	0,02	15,96	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,20		0,00	0,00	0,00	0,00	507	Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в образовательных коллективах. М.2006	
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	10,00	90,00	0,02	4,00	0,08	0,20	14,00	14,00	6,00	2,80	0,02	4,00	389	Сборник рецептов по производству для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П.Михайлова и В.А.Тутельмана. - М.: Дельта плюс, 2015г.	
Хлеб из муки пшеничной	40	4,00	1,80	20,40	109,60	0,04	0,00	0,00	0,64	9,70	0,00	5,60	1,48	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кузца, 2016	
<b>Итого за полдник:</b>	<b>500</b>	<b>22,09</b>	<b>7,82</b>	<b>89,90</b>	<b>538,60</b>	<b>0,39</b>	<b>4,00</b>	<b>13,89</b>	<b>1,49</b>	<b>38,47</b>	<b>15,70</b>	<b>180,60</b>	<b>9,47</b>	<b>0,19</b>	<b>5,90</b>			
<b>Итого за завтрак+обед:</b>	<b>1210</b>	<b>42,11</b>	<b>39,69</b>	<b>176,66</b>	<b>1386,09</b>	<b>0,53</b>	<b>86,56</b>	<b>316,24</b>	<b>6,07</b>	<b>448,74</b>	<b>647,75</b>	<b>198,60</b>	<b>8,98</b>	<b>1,47</b>	<b>60,39</b>			
<b>Итого за обед+полдник:</b>	<b>1210</b>	<b>48,05</b>	<b>39,88</b>	<b>186,94</b>	<b>1227,95</b>	<b>0,73</b>	<b>45,65</b>	<b>275,93</b>	<b>6,03</b>	<b>310,69</b>	<b>586,15</b>	<b>296,85</b>	<b>13,29</b>	<b>0,59</b>	<b>50,94</b>			

Человек 1-4 класс

Наименование	Валюты		Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества				В. в. мг	Л. в. мг	Ж. в. мг	Наименование образца
	г	г				В. г. мг	С. мг	К. мг	Е мг.мг.	С. мг	У. мг	Мг. мг	Р. мг				
<b>ЗАВТРАК</b>																	
Омлет	210	6,00	14,00	3,97	276,64	0,12	0,40	0,06	2,40	78,00	57,00	27,93	3,15	0,63	32,97	232	Для обуч образовательных организаций Кузца, 2016
Кофейный напиток из зерновой с сахаром	200	2,71	3,03	12,50	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 Кузца, 2016
Сыр (попранки)	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 обуч образовательных организаций Кузца, 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 обуч образовательных организаций Кузца, 2016
Хлеб из муки пшеничной	60	4,00	2,70	30,60	164,40	0,06	0,00	0,00	0,36	14,55	0,00	8,40	2,72	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кузца, 2016
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>17,39</b>	<b>32,73</b>	<b>47,15</b>	<b>674,13</b>	<b>0,22</b>	<b>1,71</b>	<b>82,09</b>	<b>3,56</b>	<b>246,11</b>	<b>238,05</b>	<b>43,25</b>	<b>5,61</b>	<b>0,86</b>	<b>33,87</b>		
<b>ОБЕД</b>																	
Салат "Сельский"	60	0,64	7,00	5,00	84,00	0,02	2,07	2,90	1,85	5,97	13,51	6,19	0,21	0,01	1,45	106	Для обуч образовательных организаций Кузца, 2016
Суп с лапшой	200	5,77	7,90	10,40	109,00	0,07	4,00	0,03	1,90	13,00	26,00	10,00	0,38	0,02	0,70	290	СВ Омичино. Тульская. Москва, 2022
Плов куриный	180	12,19	6,93	37,74	312,00	0,16	2,67	0,05	0,28	25,34	180,79	78,67	2,69	0,09	1,70	331	Для обуч образовательных организаций Кузца, 2016
Лимонка лимонный	200	0,10	0,00	20,16	90,14	0,01	5,90	0,01	0,06	0,64	0,00	0,00	0,04	0,29	0,00	841	СВ Омичино. Тульская. Москва, 2022
Хлеб из муки пшеничной	20	2,00	0,90	10,20	54,89	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кузца, 2016
Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,00	1,00	17,20	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 Кузца, 2016
<b>Итого за обед:</b>	<b>700</b>	<b>33,70</b>	<b>23,73</b>	<b>106,50</b>	<b>753,54</b>	<b>0,32</b>	<b>14,54</b>	<b>2,99</b>	<b>5,07</b>	<b>61,25</b>	<b>220,30</b>	<b>103,06</b>	<b>5,04</b>	<b>0,42</b>	<b>7,85</b>		
<b>ВОЛДНИК</b>																	
Колбаса вареная с морозило	90	12,00	4,00	5,09	107,65	0,02	8,64	1,71	0,11	130,68	258,75	37,35	1,08	0,20	41,04	54-45р	СВ Рецеттур 2021 А Ю Попова. И В Братин И Г Шевца
Пюре картофельное	150	3,22	3,00	22,51	145,00	0,20	25,90	0,05	0,20	46,00	95,00	33,00	1,00	0,11	8,84	354	Для обуч образовательных организаций Кузца, 2016
Кукуруза консервированная/с-т из отв. моркови с раст. маслом	50	1,00	0,00	5,61	29,00	0,01	2,75	0,00	0,00	0,00	28,50	8,00	0,33	0,03	2,35	29/58	Для обуч образовательных организаций Кузца, 2016
Компот из замороженных ягод, смородина	200	0,20	0,00	21,42	86,00	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 Кузца, 2016
Хлеб из муки пшеничной	20	2,00	0,90	10,20	54,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	2,00	18	Для обуч образовательных организаций Кузца, 2016
<b>Итого за полдник:</b>	<b>510</b>	<b>18,42</b>	<b>7,90</b>	<b>64,82</b>	<b>423,45</b>	<b>0,26</b>	<b>77,29</b>	<b>1,76</b>	<b>0,79</b>	<b>183,86</b>	<b>388,85</b>	<b>88,97</b>	<b>2,97</b>	<b>0,26</b>	<b>54,23</b>		
<b>Итого за завтрак+обед:</b>	<b>1210</b>	<b>51,09</b>	<b>56,46</b>	<b>147,65</b>	<b>1427,67</b>	<b>0,51</b>	<b>16,25</b>	<b>85,08</b>	<b>8,63</b>	<b>367,36</b>	<b>458,35</b>	<b>146,41</b>	<b>10,65</b>	<b>1,28</b>	<b>41,72</b>		
<b>Итого за обед+полдник:</b>	<b>1210</b>	<b>42,12</b>	<b>31,63</b>	<b>165,32</b>	<b>1175,99</b>	<b>0,59</b>	<b>91,83</b>	<b>4,75</b>	<b>5,86</b>	<b>245,11</b>	<b>699,15</b>	<b>192,01</b>	<b>8,01</b>	<b>0,78</b>	<b>62,08</b>		

Таблица 1-4 класс

Наименование	Рынок				Экспортная стоимость	Ветеринария				Минеральные вещества				Всего	L, кг	№ по обороту	Наименование формы
	Рынок		Экспорт			В, кг	С, кг	А, кг	Б, кг	С, кг	Р, кг	М, кг	Р, кг				
	У	Р	У	Р													
<b>ЗАВТРАК</b>																	
Каши рисовая с ячменем	200	4,00	6,00	32,00	193,00	0,07	1,17	0,05	0,16	118,56	201,38	52,61	0,91	0,16	0,90	201	Для обуч образовательных организаций Кузнецк, 2016
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,05	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,22	5,24	4,44	0,85	0,01	0,00	420	Для обуч образовательных организаций Кузнецк, 2016
Кандидатское издание, печать-е	20	1,67	1,00	12,00	79,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	509	Технологическая инструкция по производству витаминной добавки для питания детей и подростков школьного возраста в образовательных учреждениях. М.2006
Сыр (пармезан)	10	2,00	3,90	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 обуч образовательных организаций Кузнецк, 2016
Макаронные изделия	10	0,08	7,20	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	0,05	0,00	0,02	0,01	0,00	13	Для обуч образовательных организаций Кузнецк, 2016
Хлеб из муки пшеничной	60	4,00	2,70	30,60	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 Кузнецк, 2016
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>560</b>	<b>11,95</b>	<b>19,80</b>	<b>83,73</b>	<b>587,29</b>	<b>0,13</b>	<b>1,87</b>	<b>56,05</b>	<b>1,72</b>	<b>166,73</b>	<b>259,67</b>	<b>68,95</b>	<b>4,10</b>	<b>0,23</b>	<b>1,80</b>		
<b>ОБЕД</b>																	
Вангетт овсяной	60	1,00	3,16	5,69	67,00	10,00	9,86	780,00	4,60	19,08	43,11	4,17	0,72	0,06	1,68	67	Сборник рецептов на производство для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельная. - М.: ДеЛи принт, 2005г.
Шоколад с начинкой со сметаной и фруктами	200	3,40	6,30	7,16	70,41	0,03	13,26	0,30	0,10	34,34	4,45	2,01	0,61	0,03	0,00	157	Для обуч образовательных организаций Кузнецк, 2016
Пельмени с мясом свиным	180	15,04	17,12	34,30	146,00	0,46	0,00	48,00	0,06	72,80	1,27	59,26	3,98	0,24	0,00	504	Для обуч образовательных организаций Кузнецк, 2016
Вангетт на сливках сучок	200	0,60	0,04	18,19	84,80	0,00	0,80	160,00	0,00	45,00	0,00	5,00	0,03	0,03	0,00	825	СР. Основание: Тупольная Москва, 2012.
Хлеб из муки пшеничной	20	0,40	0,04	10,20	54,80	0,02	0,00	0,34	4,70	0,00	2,80	0,24	0,01	2,00	18	Для обуч образовательных организаций Кузнецк, 2016	
Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,00	0,90	17,00	103,40	0,04	0,00	0,64	11,60	0,00	5,60	1,48	0,01	4,00	19	Для обуч образовательных организаций Кузнецк, 2016	
<b>Итого за обед:</b>	<b>700</b>	<b>23,14</b>	<b>27,56</b>	<b>92,54</b>	<b>725,81</b>	<b>0,64</b>	<b>24,02</b>	<b>988,00</b>	<b>5,74</b>	<b>187,52</b>	<b>48,83</b>	<b>78,84</b>	<b>7,86</b>	<b>0,38</b>	<b>7,68</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>																	
Овсянка	150	8,78	7,74	37,20	288,50	0,11	0,55	0,02	4,80	77,25	134,45	19,20	1,20	0,12	0,30	497	Для обуч образовательных организаций Кузнецк, 2016
Сухое молоко	20	1,33	1,70	11,33	64,00	0,01	0,80	8,80	0,04	61,40	43,80	6,80	0,04	0,80	0,00	371	Для обуч образовательных организаций Кузнецк, 2016
Фрукты свежие по сезону	100	0,80	0,20	7,50	47,00	0,00	0,14	52,00	0,10	44,00	100,00	7,00	0,20	0,06	0,00	399	Для обуч образовательных организаций Кузнецк, 2016
Сок фруктовый	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	389	Сборник рецептов на производство для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П.Могильного и В.А.Тупельная. - М.: ДеЛи принт, 2011г.
Хлеб из муки пшеничной	40	4,40	1,80	20,40	109,60	0,04	0,00	0,00	0,64	9,63	0,00	5,60	1,41	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кузнецк, 2016
<b>Итого за полдник:</b>	<b>510</b>	<b>14,91</b>	<b>11,64</b>	<b>98,43</b>	<b>599,10</b>	<b>0,18</b>	<b>5,49</b>	<b>60,90</b>	<b>5,78</b>	<b>204,31</b>	<b>293,25</b>	<b>44,60</b>	<b>5,65</b>	<b>1,02</b>	<b>4,30</b>		
<b>Итого за завтрак+обед:</b>	<b>1260</b>	<b>35,09</b>	<b>47,36</b>	<b>176,27</b>	<b>1313,10</b>	<b>0,77</b>	<b>23,89</b>	<b>1044,05</b>	<b>7,48</b>	<b>344,23</b>	<b>304,50</b>	<b>147,79</b>	<b>11,16</b>	<b>0,61</b>	<b>9,48</b>		
<b>Итого за обед+полдник:</b>	<b>1260</b>	<b>38,05</b>	<b>39,00</b>	<b>190,97</b>	<b>1324,91</b>	<b>0,82</b>	<b>29,51</b>	<b>1048,99</b>	<b>11,52</b>	<b>393,81</b>	<b>341,00</b>	<b>123,44</b>	<b>12,71</b>	<b>1,00</b>	<b>11,98</b>		
<b>Итого за завтрак+обед за 5 дней:</b>	<b>1950</b>	<b>195,72</b>	<b>229,60</b>	<b>873,91</b>	<b>6894,73</b>	<b>12,26</b>	<b>170,00</b>	<b>1670,00</b>	<b>113,97</b>	<b>1740,00</b>	<b>2154,21</b>	<b>683,92</b>	<b>47,72</b>	<b>4,89</b>	<b>136,99</b>		
<b>Итого за обед+полдник за 5 дней:</b>	<b>1950</b>	<b>216,71</b>	<b>195,08</b>	<b>892,82</b>	<b>6151,82</b>	<b>12,84</b>	<b>261,47</b>	<b>1679,91</b>	<b>124,79</b>	<b>1814,37</b>	<b>2072,71</b>	<b>799,53</b>	<b>52,18</b>	<b>5,70</b>	<b>146,77</b>		
<b>Итого за завтрак+обед за 10 дней:</b>	<b>3900</b>	<b>408,43</b>	<b>462,70</b>	<b>1771,74</b>	<b>13629,55</b>	<b>24,17</b>	<b>389,63</b>	<b>4097,23</b>	<b>21,78</b>	<b>3832,92</b>	<b>4168,73</b>	<b>1318,16</b>	<b>105,44</b>	<b>10,58</b>	<b>282,85</b>		
<b>Итого за обед+полдник за 10 дней:</b>	<b>3900</b>	<b>447,72</b>	<b>399,64</b>	<b>1816,82</b>	<b>12770,85</b>	<b>25,69</b>	<b>538,14</b>	<b>3648,25</b>	<b>25,42</b>	<b>4077,16</b>	<b>4348,55</b>	<b>1725,28</b>	<b>120,91</b>	<b>9,48</b>	<b>270,79</b>		