

УТВЕРЖДЕНО

«09» *сентября* 2025г.

Генеральный директор  
МБОУ «Комбинат питания «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 части организации питания обучающихся 5-11 классов.**

*Питательная 5-11 класс*

Наименование	Вмест.	Валюта	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин			Минеральные вещества				В.мг	I,мг	Эт.мг	Наименование блюда	
						В. Е. мг	С. мг	А. мг	Са. мг	Р. мг	Ма. мг	Р. мг					
<b>День 1 (понедельник)</b>																	
<b>ЗАВТРАК</b>																	
Макарон с сыром	200	8,00	7,20	48,80	317,00	0,20	0,26	133,00	1,40	429,94	367,60	62,30	1,90	0,69	0,00	226	Для обуч образовательных организаций Куца, 2016
Горький 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	СВ Олимпиада, Тульская Москва, 2022
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
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
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
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>18,58</b>	<b>22,07</b>	<b>94,38</b>	<b>686,49</b>	<b>0,34</b>	<b>14,36</b>	<b>143,04</b>	<b>2,66</b>	<b>590,69</b>	<b>440,65</b>	<b>92,70</b>	<b>4,16</b>	<b>0,81</b>	<b>0,90</b>		
<b>ОБЕД</b>																	
Салат из помидор и огурцов/кара	100	0,96	10,17	3,50	104,80	0,05	16,00	0,00	3,50	53,30	0,00	21,67	0,02	0,03	0,00	79/25	Для обуч образовательных организаций Куца, 2016
Суп с лапшой	250	2,80	9,78	13,00	136,25	0,09	4,00	0,04	2,40	17,00	32,00	12,00	0,48	0,31	0,55	280	СВ Олимпиада, Тульская Москва, 2022
Резу из мяса птицы (курица)	200	16,80	7,90	19,81	224,00	1,55	1,57	97,34	0,34	10,72	35,04	44,95	1,00	0,45	21,28	334	Для обуч образовательных организаций Куца, 2016
Компот из ягод сухих	200	4,40	0,04	18,19	84,00	0,00	0,80	140,00	0,00	45,00	0,00	5,00	0,03	0,03	0,00	820	СВ Олимпиада, Тульская 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 ржаной-пшеничный	50	3,75	1,25	21,25	129,50	0,04	0,00	0,00	0,64	11,60	0,00	5,80	1,48	0,01	4,00	19	Для обуч образовательных организаций Куца, 2016
<b>Итого за обед:</b>	<b>840</b>	<b>27,91</b>	<b>30,04</b>	<b>96,15</b>	<b>788,15</b>	<b>1,79</b>	<b>22,37</b>	<b>257,38</b>	<b>7,84</b>	<b>192,17</b>	<b>67,04</b>	<b>97,62</b>	<b>5,23</b>	<b>0,85</b>	<b>25,83</b>		
<b>ПОЧЕДИК</b>																	
Гречка из помидов	100	15,29	11,96	1,12	208,00	0,07	1,03	0,00	0,73	9,88	117,20	22,56	2,20	0,14	4,60	282	Для обуч образовательных организаций Куца, 2016
Каша гречневая	180	11,00	6,00	48,65	219,00	0,39	0,20	16,20	0,53	4,42	1,14	170,40	5,71	0,16	3,53	200	Для обуч образовательных организаций Куца, 2016
Салат из помидор с	50	0,50	6,00	1,71	61,90	0,03	1,17	0,50	0,53	7,93	12,30	9,30	0,40	0,02	0,00	73/58	Для обуч образовательных организаций Куца, 2016
рест мясным/кукуруза консервированная																	
Напиток ягодный/любимка	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	478	Для обуч образовательных организаций Куца, 2016
Хлеб из муки пшеничной	40	4,00	1,80	20,40	109,60	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,80	0,24	0,01	2,00	18	Для обуч образовательных организаций Куца, 2016
<b>Итого за полдник:</b>	<b>550</b>	<b>30,80</b>	<b>25,76</b>	<b>86,25</b>	<b>652,72</b>	<b>0,51</b>	<b>2,40</b>	<b>16,70</b>	<b>1,87</b>	<b>27,49</b>	<b>131,04</b>	<b>207,06</b>	<b>8,57</b>	<b>0,33</b>	<b>10,13</b>		
<b>Итого за завтраки+обед:</b>	<b>46,49</b>	<b>52,17</b>	<b>196,53</b>	<b>1476,64</b>	<b>2,17</b>	<b>36,73</b>	<b>426,42</b>	<b>16,59</b>	<b>742,86</b>	<b>587,69</b>	<b>196,32</b>	<b>9,39</b>	<b>1,65</b>	<b>26,73</b>			
<b>Итого за обед+полдник:</b>	<b>58,77</b>	<b>55,80</b>	<b>182,40</b>	<b>1446,87</b>	<b>2,30</b>	<b>24,77</b>	<b>274,08</b>	<b>9,77</b>	<b>170,46</b>	<b>198,08</b>	<b>304,64</b>	<b>13,80</b>	<b>1,17</b>	<b>35,96</b>			

Детства 5-11 класс

Наименование	Весы			Упаковка	Энергетическая ценность	Валюты				Материальная ценность				Кл. м	Литр	Жир (грамм)	Наименование марки
	г	у	у			В. м	С. м	А. м	Е. м. чл. м	С. м	Р. м	М. м	С. м				
	Дань 2 (грамм)																
<b>ЗАТРАТ</b>																	
Квас питьевой с сахаром	200	8,16	7,94	36,36	243,00	0,72	1,79	169,00	0,63	181,79	238,26	78,15	0,38	0,17	9,63	198	Для обучающихся организаций Кузбасс, 2016
Фрукты свежие не сезонные	100	0,80	0,20	7,50	47,00	0,00	0,14	57,00	0,10	44,00	100,00	7,00	0,20	0,06	0,00	399	Для обучающихся организаций Кузбасс, 2016
Масло сливочное	10	0,08	7,20	0,08	78,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	0,25	0,00	0,02	0,01	0,90	13	Для обучающихся организаций Кузбасс, 2016
Чай с сахаром	200	0,04	0,08	7,50	46,15	0,02	20,07	0,55	0,00	8,06	10,08	6,88	0,80	0,01	8,00	424	Для обучающихся организаций Кузбасс, 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 обучающихся организаций Кузбасс, 2016
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>13,08</b>	<b>17,22</b>	<b>71,84</b>	<b>520,64</b>	<b>0,80</b>	<b>22,00</b>	<b>251,35</b>	<b>1,79</b>	<b>249,60</b>	<b>348,41</b>	<b>100,43</b>	<b>3,62</b>	<b>0,27</b>	<b>18,53</b>		
<b>Обед</b>																	
Салат из моркови с свеклой/салат из зеленого горошка	100	1,20	7,00	9,69	104,00	0,05	34,20	153,80	3,50	21,46	42,30	29,23	0,80	0,05	2,70	59	Для обучающихся организаций Кузбасс, 2016
Борщ с капустой, картофелем, морковью, свеклой	250	5,52	9,03	8,50	108,00	1,10	22,83	125,00	1,69	61,25	52,00	39,26	5,21	0,11	0,00	119	Для обучающихся организаций Кузбасс, 2016
Торт/пирог/мороженое	100	14,00	9,00	8,39	240,99	0,08	3,30	416,50	0,36	20,71	190,03	27,49	0,02	0,12	0,11	54-46	СВ Реагтур 2021 А Ю Полков. И В Брагин. И Г Шевчук
Рис с овощами	180	4,12	5,10	41,00	230,40	0,06	1,90	0,06	2,28	26,29	79,91	61,27	0,74	0,04	0,01	300	Для обучающихся организаций Кузбасс, 2016
Лепешка пшеничная	180	0,10	0,00	20,16	81,12	0,01	5,30	0,01	0,06	0,59	0,00	0,00	0,04	0,28	0,00	841	СВ Омичко. Тугельман Москва, 2022
Хлеб из муки пшеничной	20	2,20	0,90	10,20	54,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,66	0,24	0,01	0,00	18	Для обучающихся организаций Кузбасс, 2016
Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,00	1,00	17,00	103,60	0,04	0,00	0,00	0,64	11,80	0,00	5,60	1,48	0,01	4,90	19	Для обучающихся организаций Кузбасс, 2016
<b>Итого за обед:</b>	<b>870</b>	<b>29,94</b>	<b>32,03</b>	<b>114,94</b>	<b>922,91</b>	<b>1,36</b>	<b>67,53</b>	<b>695,37</b>	<b>4,87</b>	<b>146,40</b>	<b>344,24</b>	<b>165,48</b>	<b>8,53</b>	<b>0,62</b>	<b>6,82</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>																	
Котлета рыбная 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	54-49	СВ Реагтур 2021 А Ю Полков. И В Брагин. И Г Шевчук
Картофель запеченный	150	4,00	5,00	36,24	207,00	0,26	0,00	0,00	0,00	1,66	0,00	0,10	1,96	0,15	0,00	344	Для обучающихся организаций Кузбасс, 2016
Огурец свежий/огурец соевый	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,01	2,00	0,00	0,04	0,20	0,00	5,60	0,24	0,01	0,00	3677	Для обучающихся организаций Кузбасс, 2016
Напиток ягодный-вишневый	200	0,01	0,00	17,90	67,00	0,00	1,65	0,00	0,11	4,49	3,30	2,86	0,10	0,01	0,16	474	Для обучающихся организаций Кузбасс, 2016
Хлеб из муки пшеничной	40	4,00	1,80	20,40	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 Кузбасс, 2016
<b>Итого за полдник:</b>	<b>540</b>	<b>20,49</b>	<b>10,86</b>	<b>81,13</b>	<b>499,65</b>	<b>0,31</b>	<b>12,29</b>	<b>1,71</b>	<b>0,60</b>	<b>150,73</b>	<b>282,65</b>	<b>48,71</b>	<b>3,62</b>	<b>0,37</b>	<b>43,20</b>		
<b>Итого за завтрак+обед:</b>	<b>1320</b>	<b>43,02</b>	<b>49,25</b>	<b>186,78</b>	<b>1422,55</b>	<b>2,16</b>	<b>89,53</b>	<b>946,72</b>	<b>6,66</b>	<b>399,29</b>	<b>712,65</b>	<b>265,88</b>	<b>12,25</b>	<b>0,88</b>	<b>25,35</b>		
<b>Итого за обед+полдник:</b>	<b>1010</b>	<b>50,43</b>	<b>42,89</b>	<b>196,07</b>	<b>1422,56</b>	<b>1,47</b>	<b>79,22</b>	<b>697,08</b>	<b>5,47</b>	<b>297,53</b>	<b>626,29</b>	<b>214,16</b>	<b>12,15</b>	<b>0,99</b>	<b>58,82</b>		

Среды 5-Пиласс:

Наименование	Выпек		Жары		Увлажняющий	Запекочная плита/дух	Ветчины				Минеральные вещества				ВЛ, кг	L, мм	Жир, об/кг	Наименование блюда
	г	г	г	г			В.г, кг	С.г, кг	Ж.г, кг	У.г, кг	Са, кг	Р.г, кг	Мг, кг	Р.г, кг				
<b>ЗАВТРАК</b>																		
Пудинг из творога	170	12,00	9,02	26,06	371,65	0,07	0,70	340,00	5,78	176,16	303,11	50,83	0,70	0,90	2,99	241	Для обуч образовательных организаций Кузб, 2016	
Смузиное молоко	30	1,50	2,55	16,65	96,00	0,02	0,06	13,20	0,60	92,10	65,70	10,20	0,60	0,12	0,20	371	Для обуч образовательных организаций Кузб, 2016	
Чай	180	0,20	0,00	9,85	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 сезонности	100	0,80	0,40	8,10	38,00	0,03	10,00	0,00	0,20	35,00	0,00	11,00	0,10	0,03	0,00	740	СБ Опшншко Тугельна Москва,2022	
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	
Хлеб из муки пшеничной	60	4,00	2,70	30,60	164,40	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	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>18,58</b>	<b>21,87</b>	<b>99,54</b>	<b>786,94</b>	<b>0,18</b>	<b>10,76</b>	<b>383,20</b>	<b>7,64</b>	<b>324,23</b>	<b>377,10</b>	<b>84,87</b>	<b>4,49</b>	<b>1,09</b>	<b>3,89</b>			
<b>ОБЕД</b>																		
Салат зеленый с св огурцо/гурец/салатный	100	0,90	11,00	2,20	126,00	0,01	5,70	0,00	0,10	37,00	8,00	8,00	0,60	0,01	0,00	4836	Для обуч образовательных организаций Кузб, 2016	
Суп картофельный с бебешки (горохом) и грибами	250	0,58	5,92	30,25	178,40	0,29	11,50	125,00	0,10	49,25	173,95	48,25	0,94	0,08	0,00	132	Для обуч образовательных организаций Кузб, 2016	
Котлеты Понорские	100	13,35	7,90	21,25	340,00	0,10	0,30	0,06	0,01	10,00	49,00	22,00	1,00	0,24	0,00	613	СБ Опшншко Тугельна Москва,2022	
Каша гречневая с овощами	180	1,90	4,50	28,20	171,11	0,01	2,63	0,00	0,27	46,62	32,94	28,08	0,92	0,01	0,00	345	СБ Опшншко Тугельна Москва,2022	
Компот из замороженных ягод,ябло	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 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 Кузб, 2016	
<b>Итого за обед:</b>	<b>870</b>	<b>22,13</b>	<b>31,26</b>	<b>136,25</b>	<b>1029,50</b>	<b>0,48</b>	<b>22,83</b>	<b>125,06</b>	<b>1,66</b>	<b>166,37</b>	<b>475,89</b>	<b>119,21</b>	<b>4,46</b>	<b>0,37</b>	<b>4,00</b>			
<b>ВООДУШНИК</b>																		
Паста Болонне	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	СБ Опшншко Тугельна Москва,2022	
Компот из замороженных ягод,смордина	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	СБ Опшншко Тугельна Москва,2022	
Салат из свеклы с черносливом/с-т из свеклы с зеленым горошком	100	1,55	6,88	11,75	115,97	0,01	3,45	3,50	0,08	43,49	48,50	36,60	0,35	0,03	0,00	54-83x/81	СБ Реинтур 2021 А Ю Попова, Н В Брагина Н Г Шинку/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	
<b>Итого за вощуник:</b>	<b>540</b>	<b>23,75</b>	<b>31,68</b>	<b>83,13</b>	<b>728,57</b>	<b>0,19</b>	<b>52,85</b>	<b>3,80</b>	<b>6,89</b>	<b>345,67</b>	<b>298,10</b>	<b>89,62</b>	<b>4,15</b>	<b>0,25</b>	<b>0,30</b>			
<b>Итого за завтрак+обед:</b>	<b>46,77</b>	<b>53,13</b>	<b>228,79</b>	<b>1818,44</b>	<b>8,67</b>	<b>33,59</b>	<b>586,26</b>	<b>9,38</b>	<b>499,69</b>	<b>852,99</b>	<b>294,68</b>	<b>8,95</b>	<b>1,45</b>	<b>7,89</b>				
<b>Итого за обед+вощуник:</b>	<b>45,88</b>	<b>42,94</b>	<b>273,38</b>	<b>1758,07</b>	<b>6,68</b>	<b>75,38</b>	<b>128,86</b>	<b>8,55</b>	<b>512,64</b>	<b>775,99</b>	<b>298,23</b>	<b>8,61</b>	<b>0,62</b>	<b>4,30</b>				

Четверг 5-11 класс

Наименование	Валют	Килог	Широ	Угловид	Эквивалентная стоимость	Витамин			Минеральные вещества				Вс. мг	L, мг	Жирное	Наименование блюда	
						В.1, мг	С, мг	А, мг	В, мг, экв.	Са, мг	Р, мг	Мг, мг					Р, мг
<b>День 4 (четверг)</b>																	
<b>ЗАВТРАК</b>																	
Каши гречневые молочные	230	2,11	9,26	26,78	210,00	0,14	2,20	17,71	2,80	206,00	227,00	73,00	1,40	0,27	0,00	191	Для обуч образовательных организаций Кумо, 2016
Выпечка / Кондитерское изделие(запир/мечель/принка)	30	1,44	0,75	18,00	93,00	0,06	0,00	0,00	0,74	6,75	30,75	7,07	0,45	0,03	0,00	507	Технологическая инструкция по производству кулларной 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 Кумо, 2016
Сыр (перезрев)	20	4,00	5,00	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 Кумо, 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 Кумо, 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 Кумо, 2016
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>16,88</b>	<b>25,71</b>	<b>83,46</b>	<b>656,29</b>	<b>0,27</b>	<b>4,44</b>	<b>100,21</b>	<b>4,70</b>	<b>285,01</b>	<b>361,40</b>	<b>100,07</b>	<b>5,09</b>	<b>0,54</b>	<b>19,70</b>		
<b>ОБЕД</b>																	
Салат из свежей капусты с св. помидорами/С-т из капустной капусты	100	1,54	6,84	4,22	81,67	0,03	37,50	0,34	3,17	39,70	28,94	16,64	0,05	0,03	0,00	5357	Для обуч образовательных организаций Кумо, 2016
Суп картофельный с мясными фрикадельками	214/36	6,80	6,24	22,50	186,00	0,20	19,70	100,00	0,89	25,75	118,25	25,44	1,00	0,06	0,00	140308	Для обуч образовательных организаций Кумо, 2016
Сосиски отварные	100	5,77	6,90	10,40	250,00	0,16	1,04	0,00	0,00	51,00	159,00	0,00	20,00	0,20	0,00	294	Для обуч образовательных организаций Кумо, 2016
Пюре картофельное	180	11,20	6,00	27,00	175,00	0,18	29,28	0,05	0,20	70,02	105,84	35,94	0,61	0,13	10,60	354	Для обуч образовательных организаций Кумо, 2016
Компот из плодов сушен.	180	0,44	0,08	25,44	76,00	0,01	0,60	0,01	0,00	40,50	181,62	143,71	0,49	0,00	2,00	820	СВ Опашко, Тульская. Москва.2022
Хлеб из муки пшеничной	20	2,00	0,90	10,20	54,90	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 Кумо, 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 Кумо, 2016
<b>Итого за обед:</b>	<b>870</b>	<b>30,75</b>	<b>27,96</b>	<b>114,76</b>	<b>927,07</b>	<b>0,45</b>	<b>88,12</b>	<b>100,40</b>	<b>5,24</b>	<b>243,27</b>	<b>593,65</b>	<b>219,93</b>	<b>23,87</b>	<b>0,44</b>	<b>16,60</b>		
<b>ПОДНИК</b>																	
Салат из помидор и огурцов/шара кабачков	50	0,48	5,08	1,75	61,45	0,02	8,00	0,00	1,75	26,65	0,00	10,88	0,01	0,02	0,00	7925	Для обуч образовательных организаций Кумо, 2016
Котлета рыбная 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 Рецепты 2021 А Ю Попова И В Браги И Г Шенкин
Рис отварной	180	4,60	4,00	47,65	241,00	0,04	0,00	0,10	0,53	16,13	99,40	170,38	0,68	0,02	0,00	200	Для обуч образовательных организаций Кумо, 2016
Напиток безалкогольный	200	0,06	0,00	22,00	33,00	0,00	1,40	0,00	0,03	0,19	1,54	0,01	0,02	0,00	0,00	481	Для обуч образовательных организаций Кумо, 2016
Хлеб из муки пшеничной	40	4,00	1,80	20,40	109,60	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,80	0,24	0,01	2,00	18	Для обуч образовательных организаций Кумо, 2016
<b>Итого за подник:</b>	<b>870</b>	<b>21,14</b>	<b>14,88</b>	<b>96,89</b>	<b>552,70</b>	<b>0,10</b>	<b>18,04</b>	<b>1,81</b>	<b>2,76</b>	<b>178,35</b>	<b>359,69</b>	<b>221,34</b>	<b>2,03</b>	<b>0,25</b>	<b>2,00</b>		
<b>Итого за завтрак+обед:</b>	<b>1420</b>	<b>47,63</b>	<b>53,67</b>	<b>198,22</b>	<b>1583,36</b>	<b>0,72</b>	<b>92,58</b>	<b>200,61</b>	<b>9,94</b>	<b>528,28</b>	<b>955,05</b>	<b>310,00</b>	<b>28,96</b>	<b>0,98</b>	<b>36,30</b>		
<b>Итого за обед+подник:</b>	<b>1350</b>	<b>51,89</b>	<b>45,84</b>	<b>211,65</b>	<b>1479,77</b>	<b>0,75</b>	<b>106,16</b>	<b>102,21</b>	<b>8,69</b>	<b>421,62</b>	<b>955,34</b>	<b>451,27</b>	<b>25,90</b>	<b>0,69</b>	<b>18,60</b>		

Питание 5-11 класс

Наименование	Выпек.		Жирн.		Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин				Минеральные вещества				В2, мг	I, мг	Жирн. обмен	Наименование собрания
	г	г	г	г			В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг/мл	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	К, мг				
<b>Доп. 5 (разнообраз)</b>																		
Омлет запеченный с сыром	230	13,82	8,97	5,98	371,00	0,03	0,92	395,00	5,86	316,00	384,00	25,30	0,34	0,82	47,46	231	Для обуч. образовательных организаций Кущев, 2016	
Мясно овощное	10	0,08	7,20	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 Кущев, 2016	
Щи	200	0,00	0,95	10,02	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,23	8,38	4,44	0,85	0,01	0,00	420	Для обуч. образовательных организаций Кущев, 2016	
Горошек зеленый	50	1,55	0,10	3,00	20,00	0,55	5,00	0,10	10,00	31,00	10,50	0,35	0,35	0,03	0,35	23	Для обуч. образовательных организаций Кущев, 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 Кущев, 2016	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>19,45</b>	<b>19,82</b>	<b>49,68</b>	<b>670,29</b>	<b>0,64</b>	<b>5,92</b>	<b>425,10</b>	<b>16,92</b>	<b>367,97</b>	<b>402,79</b>	<b>38,49</b>	<b>3,78</b>	<b>0,89</b>	<b>48,71</b>			
<b>ОБЕД</b>																		
Выпечка овощной	100	2,00	4,51	9,00	112,16	1,17	16,43	130,00	7,07	45,60	71,85	6,95	1,20	0,07	4,95	67	Собрания родителей на проддню для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельникова - М. ДеЛя плюс, 2005г.	
Суп из овощей с сметаной	250	2,69	6,00	12,00	113,00	0,10	20,50	100,00	0,25	34,00	156,00	32,25	2,50	0,30	0,00	99	Собрания родителей на проддню для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельникова - М. ДеЛя плюс, 2005г.	
Пельмени с мясом свиным	200	17,71	19,02	56,60	388,00	0,32	0,00	60,00	0,28	85,12	1,68	49,40	4,76	0,28	0,00	504	Для обуч. образовательных организаций Кущев, 2016	
Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,00	0,00	23,44	34,20	0,01	2,80	0,01	0,06	7,60	0,00	2,10	0,04	0,28	0,60	817	СВ Опшнско. Тутельникова Москва, 2002	
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	0,34	0,01	0,00	18	Для обуч. образовательных организаций Кущев, 2016	
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,00	1,90	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 Кущев, 2016	
<b>Итого за обед:</b>	<b>810</b>	<b>27,40</b>	<b>31,43</b>	<b>128,24</b>	<b>895,76</b>	<b>1,57</b>	<b>39,73</b>	<b>278,01</b>	<b>9,24</b>	<b>188,62</b>	<b>229,53</b>	<b>98,90</b>	<b>10,22</b>	<b>0,85</b>	<b>9,55</b>			
<b>ПОЛДНИК</b>																		
Сырники из творога	150	11,20	5,35	26,55	282,00	0,16	2,00	40,00	2,21	200,00	218,90	48,90	1,38	0,28	0,00	239	Для обуч. образовательных организаций Кущев, 2016	
Ступенное молоко	50	1,50	2,55	16,65	96,00	0,02	0,06	13,30	0,60	92,10	67,50	10,20	0,60	0,12	0,00	171	Для обуч. образовательных организаций Кущев, 2016	
Фрукты свежие по сезону/сезонно	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	405	Для обуч. образовательных организаций Кущев, 2016	
Компот из замороженных ягод смородины	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 Опшнско. Тутельникова Москва, 2002	
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	0,00	Для обуч. образовательных организаций Кущев, 2016	
<b>Итого за полдник:</b>	<b>540</b>	<b>16,9</b>	<b>10,6</b>	<b>105,8</b>	<b>675,4</b>	<b>0,24</b>	<b>53,88</b>	<b>53,88</b>	<b>3,75</b>	<b>330,54</b>	<b>307,55</b>	<b>77,92</b>	<b>10,8</b>	<b>2,66</b>	<b>0,015</b>			
<b>Итого за завтрак+обед:</b>	<b>1360</b>	<b>46,85</b>	<b>51,24</b>	<b>177,92</b>	<b>1476,05</b>	<b>2,21</b>	<b>45,63</b>	<b>695,11</b>	<b>26,16</b>	<b>556,59</b>	<b>632,32</b>	<b>117,39</b>	<b>14,00</b>	<b>1,74</b>	<b>9,24</b>			
<b>Итого за обед+полдник:</b>	<b>1410</b>	<b>42,89</b>	<b>42,89</b>	<b>224,84</b>	<b>1481,16</b>	<b>1,66</b>	<b>49,85</b>	<b>325,89</b>	<b>12,99</b>	<b>379,16</b>	<b>337,00</b>	<b>176,82</b>	<b>21,82</b>	<b>3,51</b>	<b>9,37</b>			
<b>Итого за завтрак+обед за 5 дней:</b>	<b>214,70</b>	<b>258,61</b>	<b>874,24</b>	<b>7790,84</b>	<b>4,28</b>	<b>294,86</b>	<b>2771,12</b>	<b>46,55</b>	<b>274,52</b>	<b>3668,70</b>	<b>3225,07</b>	<b>73,45</b>	<b>6,72</b>	<b>156,53</b>				
<b>Итого за обед+полдник за 5 дней:</b>	<b>231,21</b>	<b>246,59</b>	<b>1027,54</b>	<b>7574,43</b>	<b>171,89</b>	<b>377,88</b>	<b>1526,12</b>	<b>48,72</b>	<b>1929,61</b>	<b>3064,78</b>	<b>2155,18</b>	<b>81,48</b>	<b>6,98</b>	<b>114,45</b>				

Положения 5-11 класс

Наименование	Выпуск				Зернофуражные отходы	Ветеринария				Материальные затраты				Итого	Итого	Итого	Наименование сырья
	г	г	г	г		В.г.кг	С.г.кг	А.г.кг	В.г.кг	С.г.кг	Р.г.кг	М.г.кг	У.г.кг				
	г	г	г	г		Днев. 1 (показатели)											
<b>ЗАВТРАК</b>																	
Каша овсяная	250	9,80	7,06	35,43	210,00	0,54	0,00	891,42	22,30	11,56	75,38	29,67	0,83	0,11	1,38	196	Для обуч. образовательных организаций Кузб. 2016
Суп (жидкий) (бульонный)	30	0,50	0,03	11,83	66,00	46,10	0,00	0,00	0,00	0,33	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	378	Для обуч. образовательных организаций Кузб. 2016
Макал. сыроечное	10	0,06	2,20	0,08	75,20	0,00	0,00	30,00	0,10	1,26	0,05	0,00	0,03	0,01	0,50	13	Для обуч. образовательных организаций Кузб. 2016
Чай с лимоном	200	0,25	0,06	10,20	42,00	0,03	2,10	0,50	0,00	32,80	3,60	4,60	0,80	0,10	18,20	423	Для обуч. образовательных организаций Кузб. 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	2,32	0,02	0,00	18	Для обуч. образовательных организаций Кузб. 2016
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>14,72</b>	<b>17,85</b>	<b>88,14</b>	<b>559,29</b>	<b>48,71</b>	<b>2,1</b>	<b>921,92</b>	<b>23,36</b>	<b>60,51</b>	<b>79,36</b>	<b>42,67</b>	<b>3,87</b>	<b>0,321</b>	<b>21,08</b>		
<b>ОБЕД</b>																	
Салат из овощей и курицы/кара	100	0,96	10,17	3,50	104,80	0,05	16,00	0,00	3,50	53,30	0,00	21,67	0,02	0,03	0,00	79/25	Для обуч. образовательных организаций Кузб. 2016
Рисовый суп/картофель со сметаной	250	2,94	10,12	28,40	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 Кузб. 2016
Паста Карбонара	220	17,93	8,80	40,70	327,00	0,02	0,66	3,94	7,04	6,94	10,16	10,48	0,60	0,03	2,09	405	СВ Омичино Тульская Москва, 2022
Компот из яблок сухих	180	0,40	0,04	18,19	70,00	0,01	0,60	0,01	0,00	19,00	12,28	11,52	0,40	0,01	0,00	820	СВ Омичино 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 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
<b>Итого за обед:</b>	<b>810,00</b>	<b>27,23</b>	<b>31,63</b>	<b>114,99</b>	<b>774,20</b>	<b>0,25</b>	<b>34,01</b>	<b>5,95</b>	<b>11,72</b>	<b>134,94</b>	<b>117,69</b>	<b>81,32</b>	<b>4,81</b>	<b>0,14</b>	<b>6,09</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>																	
Рыба 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 Кузб. 2016
Огурец свежий/огурец соленый	100	1,12	0,12	0,12	14,00	0,02	2,00	0,00	0,04	9,20	0,00	3,60	0,24	0,04	0,00	37/50	Для обуч. образовательных организаций Кузб. 2016
Нителок ягодный/клубника	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	470	Для обуч. образовательных организаций Кузб. 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	2,32	0,02	0,00	18	Для обуч. образовательных организаций Кузб. 2016
<b>Итого за полдник:</b>	<b>560,00</b>	<b>17,80</b>	<b>9,80</b>	<b>62,08</b>	<b>468,40</b>	<b>19,28</b>	<b>24,87</b>	<b>0,07</b>	<b>1,41</b>	<b>83,95</b>	<b>83,25</b>	<b>62,54</b>	<b>4,73</b>	<b>1,74</b>	<b>0,42</b>		
<b>Итого за завтрак+обед:</b>	<b>41,95</b>	<b>48,08</b>	<b>282,13</b>	<b>333,49</b>	<b>46,84</b>	<b>16,71</b>	<b>927,87</b>	<b>25,80</b>	<b>195,45</b>	<b>197,03</b>	<b>123,99</b>	<b>7,88</b>	<b>0,46</b>	<b>22,17</b>			
<b>Итого за обед+полдник:</b>	<b>43,83</b>	<b>48,83</b>	<b>177,87</b>	<b>1242,60</b>	<b>19,53</b>	<b>60,88</b>	<b>6,82</b>	<b>13,13</b>	<b>218,89</b>	<b>201,94</b>	<b>143,86</b>	<b>6,74</b>	<b>1,88</b>	<b>6,51</b>			

Вспомог. 3.11 класс

Наименование	Выпуск				Энергетическая ценность, ккал	Витамин				Макроэлементы				Вс. гр.	L, мг	Жир, гр	Наименование формы
	Вит. А	Вит. В	Вит. С	Углеводы		В1, мг	С, мг	А, мг	К, мг, тыс. шт.	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Уг. мг				
	г	г	г	г		г	г	г	г	г	г	г	г				
<b>ЗАВТРАК</b>																	
Индия фигурные и хлопья из круп с молоком	200	7,76	6,00	31,00	244,00	0,04	0,30	0,02	0,20	160,20	134,60	0,00	0,40	0,11	12,20	188	Для обуч образовательных организаций Кузб, 2016
Фрукты свежие по сезонности/абонан	100	1,50	0,50	21,00	47,00	0,10	0,00	20,00	0,40	9,00	28,00	42,00	0,60	0,10	0,05	402	Для обуч образовательных организаций Кузб, 2016
Молоко стерилизованное	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 цикория с молоком	200	5,70	5,47	18,00	86,00	0,04	1,60	0,04	0,00	144,00	108,00	0,02	0,02	0,14	0,00	419	Для 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	18	Для обуч образовательных организаций Кузб, 2016
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>19,04</b>	<b>20,97</b>	<b>98,48</b>	<b>561,49</b>	<b>0,24</b>	<b>1,9</b>	<b>50,06</b>	<b>1,66</b>	<b>329,95</b>	<b>270,65</b>	<b>50,42</b>	<b>3,26</b>	<b>0,2778</b>	<b>13,15</b>		
<b>ОБЕД</b>																	
Салат из овощей с заливкой дрожжевой	100	1,65	8,00	6,22	105,93	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 с рыбными консервами (любими)	250	2,00	3,06	17,00	109,00	0,10	15,56	0,04	0,03	93,07	122,75	2,59	0,93	0,06	0,00	54-126	СБ Реинтур 2021 А.Ю Попов, И.В Брагин И.Г Шваку
Наттесы	100	16,63	14,40	8,72	281,60	0,22	0,88	0,00	0,08	20,09	209,00	25,30	1,21	0,09	0,00	595	СБ Омиченко, Гуптальна, Москва, 2022
Соус 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	СБ Омиченко, Гуптальна, Москва, 2022
Картофель запеченный	180	5,00	4,79	43,00	246,00	0,30	17,28	0,18	14,40	72,00	36,00	0,18	0,00	0,18	2,00	344	Для обуч образовательных организаций Кузб, 2016
Компот из плодов свежих (абонан)	180	0,00	0,00	18,99	34,00	0,01	2,80	0,01	0,06	7,60	0,00	2,10	0,04	0,28	0,60	817	СБ Омиченко, Гуптальна, 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 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 Кузб, 2016
<b>Итого за обед:</b>	<b>908</b>	<b>31,08</b>	<b>32,26</b>	<b>124,63</b>	<b>952,53</b>	<b>0,79</b>	<b>45,27</b>	<b>0,89</b>	<b>15,65</b>	<b>211,09</b>	<b>372,58</b>	<b>40,23</b>	<b>4,66</b>	<b>0,70</b>	<b>7,57</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>																	
Судак створожное запеченное	180	18,40	13,50	20,27	283,77	0,11	0,95	0,18	0,36	176,40	230,40	36,38	1,27	0,55	4,25	242	Для обуч образовательных организаций Кузб, 2016
Соус ягодно(вишнев)	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 сезонности/груши	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	396	Для обуч образовательных организаций Кузб, 2016
Наттесы ягодно(вишнев)	200	0,00	0,00	16,00	66,00	0,00	1,83	0,00	0,12	4,04	3,67	5,18	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	0,04	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
<b>Итого за полдник:</b>	<b>550</b>	<b>22,9</b>	<b>26,8</b>	<b>84,3</b>	<b>877,4</b>	<b>46,3</b>	<b>12,8</b>	<b>0,2</b>	<b>1,3</b>	<b>225,1</b>	<b>234,4</b>	<b>46,2</b>	<b>3,0</b>	<b>0,4</b>	<b>4,4</b>		
<b>Итого за завтрак+обед:</b>	<b>561,2</b>	<b>32,17</b>	<b>211,11</b>	<b>1114,82</b>	<b>7,97</b>	<b>47,27</b>	<b>50,93</b>	<b>17,31</b>	<b>349,93</b>	<b>441,23</b>	<b>96,65</b>	<b>7,92</b>	<b>1,08</b>	<b>20,72</b>			
<b>Итого за обед+полдник:</b>	<b>33,98</b>	<b>39,46</b>	<b>240,80</b>	<b>1129,94</b>	<b>47,87</b>	<b>58,15</b>	<b>1,87</b>	<b>16,97</b>	<b>436,14</b>	<b>666,98</b>	<b>86,39</b>	<b>7,62</b>	<b>1,13</b>	<b>12,89</b>			



Среды 5-11 классов

Наименование	Выход				Эквивалентная масса	Витаминный				Минеральное вещество				В1, мг	У.мг	Д.мг	Д.мг	Наименование образца
	г	г	г	г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мкг/мл	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Р, мг					
<b>ЗАВТРАК</b>																		
Вареники с творогом	170	10,96	5,72	22,51	356,15	0,03	1,20	0,08	0,14	13,76	59,80	30,58	0,62	0,01	0,00			895 СВ Омичанка - Тульщина Москва, 2022
Соус ягодно(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 Кузбас, 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 Кузбас, 2016
Фрукты свежие по сезонности	100	0,76	0,60	8,00	47,00	0,01	18,00	18,00	0,20	40,00	34,00	25,00	0,10	0,80	2,00			740 СВ Омичанка - Тульщина Москва, 2022
Валле-шпатель на масле	200	2,20	3,01	13,20	93,00	0,08	3,75	0,06	0,01	110,77	70,80	54,32	0,08	0,18	12,70			415 Для обуч образовательных организаций Кузбас, 2016
Хлеб из муки пшеничной	40	4,00	1,80	20,40	109,60	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 Кузбас, 2016
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>18</b>	<b>18,59</b>	<b>82,37</b>	<b>751,64</b>	<b>0,18765</b>	<b>25,26</b>	<b>48,14</b>	<b>1,532</b>	<b>186,51</b>	<b>169,3</b>	<b>82,35</b>	<b>3,16</b>	<b>1,0227</b>	<b>16,35</b>			
<b>ОБЕД</b>																		
Салат из свежей капусты с св. огурцом/С-т из капустной капусты	100	1,00	5,00	10,33	93,34	0,00	38,30	0,30	0,15	51,00	55,00	16,00	0,05	0,01	0,00			53/57 Для обуч образовательных организаций Кузбас, 2016
Суп картофельный с бобовыми (горохов) и гречневый	250																	132 Для обуч образовательных организаций Кузбас, 2016
Котлета рыбная с морковью	90	12,00	4,80	5,99	107,65	0,02	8,64	1,71	0,11	130,68	258,75	77,35	1,00	0,20	41,04			54-45/ СВ Репетитур 2021 А.Ю.Полома.И.В.Бриги И.Г.Шевкин
Рагу овощное	180	2,06	9,94	18,31	162,36	0,07	24,05	0,18	3,68	33,06	64,93	36,00	1,15	0,09	0,00			334 СВ Омичанка - Тульщина Москва, 2022
Компот из плодов сушек	180	0,40	0,04	18,19	76,00	0,01	0,60	0,01	0,00	19,00	12,28	11,62	0,49	0,00	0,00			820 СВ Омичанка - Тульщина 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	1,80	17,00	105,60	0,04	0,00	0,04	11,80	0,00	5,60	1,48	0,01	4,00				19 Для обуч образовательных организаций Кузбас, 2016
<b>Итого за обед:</b>	<b>860</b>	<b>28,18</b>	<b>26,81</b>	<b>109,27</b>	<b>773,15</b>	<b>0,46</b>	<b>83,09</b>	<b>127,28</b>	<b>5,02</b>	<b>299,29</b>	<b>564,91</b>	<b>157,42</b>	<b>4,53</b>	<b>0,40</b>	<b>45,04</b>			
<b>ПОЛДНИК</b>																		
Гузди из мяса птицы	100	8,00	1,00	3,00	106,00	0,01	4,25	0,05	0,00	19,00	211,00	23,00	0,48	0,01	0,00			311 Для обуч образовательных организаций Кузбас, 2016
Каша гречневая	180	11,00	6,00	48,65	219,00	0,39	0,20	16,20	0,53	4,42	1,14	170,40	5,71	0,16	3,53			200 Для обуч образовательных организаций Кузбас, 2016
Выпечка / Кондитерское изделие(зефир)	20	0,16	0,02	15,06	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,20		0,00	0,00	0,00	0,00			Технологическая инструкция по производству кондитерской продукции для питания детей и подростков школьного возраста в образовательных организациях М.2006
Сок фруктовый	200	0,00	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 г.гос.раз. М.П.Мочалового и В.А.Тутельца - М. Дельта плюс, 2015г
Хлеб из муки пшеничной	40	19,16	7,62	77,61	477	0,424	8,45	16,33	0,73404	42,62	226,14	199,4	8,99	0,19	7,53389			1407 Для обуч образовательных организаций Кузбас, 2016
<b>Итого за полдник:</b>	<b>540</b>	<b>38,32</b>	<b>14,04</b>	<b>155,22</b>	<b>954,00</b>	<b>0,85</b>	<b>16,90</b>	<b>32,66</b>	<b>1,47</b>	<b>85,24</b>	<b>452,28</b>	<b>398,80</b>	<b>17,98</b>	<b>0,38</b>	<b>15,07</b>			
<b>Итого за завтрак+обед:</b>	<b>46,18</b>	<b>45,49</b>	<b>191,74</b>	<b>1324,79</b>	<b>0,64</b>	<b>188,4</b>	<b>175,34</b>	<b>6,53</b>	<b>485,80</b>	<b>714,21</b>	<b>239,77</b>	<b>7,69</b>	<b>1,42</b>	<b>61,19</b>				
<b>Итого за обед+полдник:</b>	<b>66,58</b>	<b>46,83</b>	<b>294,59</b>	<b>1727,13</b>	<b>1,39</b>	<b>99,99</b>	<b>159,86</b>	<b>6,49</b>	<b>384,53</b>	<b>1017,19</b>	<b>556,22</b>	<b>22,51</b>	<b>0,78</b>	<b>60,11</b>				

Человек 5-11 класс

Наименование	Валюты				Эквивалентная стоимость	Видимые				Материальные ценности				В2, кг	I, шт	№ по форме	Наименование формы
	г	р	к	д		В1, кг	С, кг	А, шт	К, шт	С, кг	Т, кг	М, кг	Р, кг				
<b>Доп 4 (человек)</b>																	
<b>ЗАВТРАК</b>																	
Омлет	210	6,00	3,97	3,97	277,00	0,12	0,40	0,06	2,40	78,00	57,00	27,93	3,15	0,63	32,97	232	Для обучающихся организаций Кузнецкого, 2016
Горошек зеленый консерв.	50	1,55	0,00	3,25	20,00	0,55	5,00	0,10	10,00	31,00	10,50	0,35	0,23	0,03	0,35	22	Для обучающихся организаций Кузнецкого, 2016
Кофейный напиток с молоком	200	2,71	3,03	13,91	86,20	0,04	1,17	0,03	0,00	108,36	81,00	0,02	0,02	0,14	0,00	419	Для обучающихся организаций Кузнецкого, 2016
Масло сливочное	10	0,08	7,20	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	0,05	0,00	0,02	0,01	0,90	13	Для обучающихся организаций Кузнецкого, 2016
Сыр (твердый)	30	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 Кузнецкого, 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	2,32	0,02	0,00	18	Для обучающихся организаций Кузнецкого, 2016
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>18,94</b>	<b>22,70</b>	<b>51,81</b>	<b>694,49</b>	<b>0,77</b>	<b>6,71</b>	<b>82,19</b>	<b>13,56</b>	<b>277,11</b>	<b>248,55</b>	<b>43,70</b>	<b>5,96</b>	<b>0,89</b>	<b>34,22</b>		
<b>ОБЕД</b>																	
Салат "Сельский"	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 Кузнецкого, 2016
Суп с лапшой	250	7,21	6,00	15,00	127,00	0,09	4,00	0,04	2,40	17,00	32,00	12,00	0,48	0,31	0,55	280	СВ Општинско, Тульская, Москва, 2022
Плов куриный	200	13,54	7,90	44,70	347,00	0,28	3,91	0,04	0,30	38,56	193,80	82,82	1,75	0,14	1,40	331	Для обучающихся организаций Кузнецкого, 2016
Лимонца лимонный	200	0,10	0,00	22,40	90,14	0,01	5,80	0,01	0,06	0,64	0,00	0,00	0,04	0,29	0,00	841	СВ Општинско, 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 обучающихся организаций Кузнецкого, 2016
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,00	1,90	17,00	103,60	0,04	0,00	0,00	0,64	11,60	0,00	3,60	1,48	0,01	4,00	19	Для обучающихся организаций Кузнецкого, 2016
<b>Итого за обед:</b>	<b>810</b>	<b>27,85</b>	<b>27,80</b>	<b>117,30</b>	<b>862,54</b>	<b>0,48</b>	<b>17,21</b>	<b>4,89</b>	<b>6,84</b>	<b>82,50</b>	<b>248,30</b>	<b>113,32</b>	<b>4,39</b>	<b>0,78</b>	<b>8,35</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>																	
Котлета рыбная с морозило	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	54-47	СВ Репетур 2021, А.Ю. Понина, И.В. Брагин, И.Т. Шевчук
Картофельное пюре	180	4,90	6,00	27,00	175,00	0,18	29,28	36,00	0,20	70,02	105,84	30,60	0,61	0,13	9,00	354	Для обучающихся организаций Кузнецкого, 2016
Кукуруза консервированная/салат из отв. моркови с раст. маслом	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	20-58	Для обучающихся организаций Кузнецкого, 2016
Компот из замороженных ягод/морозила	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 обучающихся организаций Кузнецкого, 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 обучающихся организаций Кузнецкого, 2016
<b>Итого за полдник:</b>	<b>540</b>	<b>19,30</b>	<b>10,90</b>	<b>69,31</b>	<b>452,45</b>	<b>0,24</b>	<b>80,67</b>	<b>37,71</b>	<b>0,79</b>	<b>207,88</b>	<b>399,69</b>	<b>86,57</b>	<b>2,58</b>	<b>0,38</b>	<b>54,39</b>		
<b>Итого за завтрак+обед:</b>	<b>46,79</b>	<b>58,50</b>	<b>169,11</b>	<b>1557,63</b>	<b>1,23</b>	<b>23,92</b>	<b>87,68</b>	<b>20,40</b>	<b>39,61</b>	<b>496,65</b>	<b>157,62</b>	<b>16,53</b>	<b>1,66</b>	<b>42,37</b>			
<b>Итого за обед+полдник:</b>	<b>47,15</b>	<b>38,70</b>	<b>186,61</b>	<b>1314,99</b>	<b>0,72</b>	<b>97,88</b>	<b>42,60</b>	<b>7,63</b>	<b>290,18</b>	<b>647,99</b>	<b>199,89</b>	<b>6,97</b>	<b>1,16</b>	<b>62,74</b>			

Приложение 5-11 класс

Наименование	Весы		Жир		Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				В2, мг	I, мг	№ по сборнику	Наименование сборника
	г	г	г	г			В1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг.экв.	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Рb, мг				
<b>ЗАВТРАК</b>																		
Каша рисовая с маслом	230	2,34	5,08	36,00	221,00	0,08	1,97	0,07	0,21	115,54	168,57	40,80	0,93	0,20	1,15	301	Для обучающихся организаций Кузнецкого, 2016	
Чай с сахаром	300	0,20	0,00	9,05	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,22	8,24	4,44	0,85	0,01	0,00	420	Для обучающихся организаций Кузнецкого, 2016	
Кондитерское изделие: печенье	30	2,50	1,50	18,00	118,50	0,02	0,06	0,00	0,00	7,50	3,60	5,67	0,64	0,01	0,23	509	Технологическая инструкция по производству диетической продукции для питания детей в государственном дошкольном образовательном учреждении, М. 2009.	
Сыр (покупной)	30	4,60	5,80	0,00	72,00	0,00	0,14	52,00	0,10	44,00	100,00	7,00	0,30	0,06	0,00	16	Для обучающихся организаций Кузнецкого, 2016	
Молоко свежее	10	0,08	7,20	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,30	0,05	0,00	0,02	0,01	0,00	13	Для обучающихся организаций Кузнецкого, 2016	
Хлеб из муки пшеничной	40	4,00	5,70	30,00	164,40	0,26	0,89	0,00	0,96	14,35	0,00	8,40	2,27	0,02	0,00	18	Для обучающихся организаций Кузнецкого, 2016	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>18,72</b>	<b>23,28</b>	<b>93,73</b>	<b>696,79</b>	<b>0,36</b>	<b>2,97</b>	<b>0,07</b>	<b>1,39</b>	<b>188,61</b>	<b>286,40</b>	<b>66,30</b>	<b>2,06</b>	<b>0,40</b>	<b>2,38</b>			
<b>ОБЕД</b>																		
Венгер оладья	100	2,12	5,20	9,00	112,00	0,10	16,40	130,00	7,70	45,60	71,90	7,00	1,20	0,16	2,80	67	Сборник рецептов на производство для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Мельникова и В.А. Туполева - М. Дельта плюс, 2005г.	
Щи из свеклы с капустой со сметаной и маслом	250	4,25	7,88	6,40	83,00	0,06	17,38	138,25	1,60	32,07	95,25	30,34	0,16	0,04	0,00	157	Для обучающихся организаций Кузнецкого, 2016	
Пельмени с мясом свежее	300	17,71	17,02	56,00	388,00	0,52	0,00	40,00	0,28	85,12	1,68	49,40	4,76	0,28	0,00	504	Для обучающихся организаций Кузнецкого, 2016	
Каша из пшена с маслом	300	0,40	0,04	18,19	84,00	0,00	0,00	160,00	0,00	45,00	0,00	5,00	0,02	0,02	0,00	820	СВ Олимпиада - Тульские, Москва, 2002г.	
Хлеб из муки пшеничной	30	3,00	0,90	10,20	54,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,40	0,24	0,01	0,00	18	Для обучающихся организаций Кузнецкого, 2016	
Хлеб пшенично-овсяный	40	3,00	1,00	13,00	103,60	0,04	0,00	0,00	0,64	11,00	0,00	5,40	1,48	0,01	4,00	19	Для обучающихся организаций Кузнецкого, 2016	
<b>Итого за обед:</b>	<b>810</b>	<b>29,48</b>	<b>32,04</b>	<b>117,30</b>	<b>825,40</b>	<b>0,78</b>	<b>34,58</b>	<b>668,25</b>	<b>10,56</b>	<b>224,09</b>	<b>168,83</b>	<b>89,94</b>	<b>7,87</b>	<b>0,43</b>	<b>6,80</b>			
<b>ВОДЯНИК</b>																		
Омлет	100	9,27	8,26	51,22	308,20	0,14	0,00	0,00	1,72	82,40	144,48	22,30	1,04	0,05	5,68	497	Для обучающихся организаций Кузнецкого, 2016	
Суповое мясо	30	2,00	2,55	16,55	96,00	0,01	0,12	12,60	0,06	92,10	5,76	10,20	0,06	0,12	0,00	371	Для обучающихся организаций Кузнецкого, 2016	
Фрукты свежие по сезону/заморожен	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	399	Для обучающихся организаций Кузнецкого, 2016	
Сок фруктовый	300	1,80	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	380	Сборник рецептов на производство для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Мельникова и В.А. Туполева - М. Дельта плюс, 2015г.	
Хлеб из муки пшеничной	60	4,00	1,80	20,40	164,40	0,26	0,89	0,00	0,96	14,35	0,00	8,40	2,27	0,02	0,00	18	Для обучающихся организаций Кузнецкого, 2016	
<b>Итого за водяник:</b>	<b>550</b>	<b>16,41</b>	<b>13,01</b>	<b>109,27</b>	<b>705,60</b>	<b>0,26</b>	<b>14,12</b>	<b>12,68</b>	<b>2,64</b>	<b>238,65</b>	<b>199,24</b>	<b>57,99</b>	<b>6,22</b>	<b>0,24</b>	<b>9,68</b>			
<b>Итого за завтраки+обед:</b>	<b>48,29</b>	<b>34,32</b>	<b>23,12</b>	<b>1 516,18</b>	<b>0,94</b>	<b>36,79</b>	<b>356,32</b>	<b>11,95</b>	<b>412,10</b>	<b>449,29</b>	<b>136,53</b>	<b>12,93</b>	<b>0,63</b>	<b>9,08</b>				
<b>Итого за обед+водяник:</b>	<b>45,89</b>	<b>45,07</b>	<b>226,66</b>	<b>1 531,00</b>	<b>1,01</b>	<b>48,78</b>	<b>489,93</b>	<b>13,29</b>	<b>462,14</b>	<b>328,07</b>	<b>147,93</b>	<b>14,09</b>	<b>0,77</b>	<b>16,48</b>				
<b>Итого за завтраки+обед за 3 дня:</b>	<b>255,24</b>	<b>225,47</b>	<b>992,21</b>	<b>7 445,52</b>	<b>58,87</b>	<b>232,40</b>	<b>1 792,58</b>	<b>94,28</b>	<b>1 995,83</b>	<b>2 526,63</b>	<b>867,58</b>	<b>46,77</b>	<b>5,85</b>	<b>160,93</b>				
<b>Итого за обед+водяник за 3 дня:</b>	<b>258,55</b>	<b>224,41</b>	<b>1 064,73</b>	<b>7 345,64</b>	<b>59,63</b>	<b>365,60</b>	<b>690,48</b>	<b>37,47</b>	<b>1 792,68</b>	<b>2 801,27</b>	<b>1 134,29</b>	<b>39,91</b>	<b>5,71</b>	<b>157,84</b>				
<b>Итого за завтраки+обед за 10 дней:</b>	<b>437,94</b>	<b>528,08</b>	<b>1 964,43</b>	<b>15 231,56</b>	<b>39,19</b>	<b>356,46</b>	<b>4 562,68</b>	<b>157,84</b>	<b>4 708,44</b>	<b>6 181,53</b>	<b>1 895,43</b>	<b>120,22</b>	<b>12,26</b>	<b>315,46</b>				
<b>Итого за обед+водяник за 10 дней:</b>	<b>599,76</b>	<b>470,93</b>	<b>2 161,27</b>	<b>14 920,07</b>	<b>241,51</b>	<b>745,58</b>	<b>2 216,69</b>	<b>196,13</b>	<b>3 721,89</b>	<b>5 890,65</b>	<b>2 489,45</b>	<b>141,41</b>	<b>12,69</b>	<b>276,29</b>				