

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД (2-х недельное)**

7-11 лет

**ЗАВТРАКИ**

**День 1**

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№	Сборник
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	<b>Завтрак</b>															
1	Макароны с сыром	200	15,1	13,6	49	379	0,1	0,2	95,2	1,2	85,5	235,2	22,4	1,5	226	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	4,4	4	16,4	119,6	2,4	0,7	18	0	165,4	133	32,8	1,7	418	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
3	Фрукты свежие по сезонности	100	0,8	0,2	7,5	35	0,1	38	0	0,2	35	17	11	0,1	399	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0	0	0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
	<b>Итого</b>	<b>520</b>	<b>21,8</b>	<b>18,5</b>	<b>83,2</b>	<b>585</b>	<b>2,6</b>	<b>38,9</b>	<b>113,2</b>	<b>1,8</b>	<b>290,6</b>	<b>401,1</b>	<b>68,8</b>	<b>3,5</b>		

**День 2**

1	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№	Сборник
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	<b>Завтрак</b>															
1	Каша пшеничная	200	5,7	5,1	27,5	178,8	0,1	0,5	17,4	0,1	101,9	139,7	35,6	0,9	199	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
2	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	2	0,7	5,8	18	4	0,4		Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
3	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9	0	0	30	0,1	1,2	1,9	0	0	13	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
4	Сыр (порциями)	10	2,3	3	0	35,8	0	0,1	26	0,1	22	54	3,5	0,1	16	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
5	Чай с молоком	200	2,4	2,6	9,8	71,7	0	0,5	12	0	100,4	78,6	11,2	0,1	378	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157	0,1	0	0	1	14,1	50,4	7,8	0,7	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>16,5</b>	<b>22,5</b>	<b>83,1</b>	<b>601,6</b>	<b>0,2</b>	<b>1</b>	<b>87,4</b>	<b>2</b>	<b>245,4</b>	<b>342,6</b>	<b>62,1</b>	<b>2,3</b>		

**День 3**

1	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№	Сборник
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	<b>Завтрак</b>															
1	Пудинг из творога запеченный	150	25,2	15,4	23,7	334,4	0,2	0,6	75	0,5	281,5	751,7	32,1	0,8	241	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК



<b>Завтрак</b>																
1	Каша пшенная	200	5,7	5,1	27,5	178,8	0,1	0,5	17,4	0,1	101,9	139,7	35,6	0,9	199	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
2	Ватрушка с творогом или Выпечка п/п	50	6,2	3,7	21,5	144,1	0,1	0,1	9,8	1	50,2	126,1	9,4	0,5	559	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
3	Сыр (порциями)	10	2,3	3	0	35,8	0	0,1	26	0,1	22	54	3,5	0,1	16	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
4	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,9	3,8	13,7	104,9	0	0,7	18	0	145,4	109,2	16,8	0,1	419	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,2	20,6	104,7	0	0	0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
<b>Итого</b>		<b>500</b>	<b>21,2</b>	<b>16,7</b>	<b>83,3</b>	<b>568,3</b>	<b>0,3</b>	<b>1,4</b>	<b>70,4</b>	<b>1,8</b>	<b>328,9</b>	<b>462,6</b>	<b>70,6</b>	<b>2,1</b>		

### День 7

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№	Сборник
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
<b>Завтрак</b>																
1	Каша овсяная	200	4,2	9,6	20,8	186,5	0,1	0,3	32,6	0,4	81,7	117,7	33,2	0,8	196	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	4,4	4	16,4	119,6	2,4	0,7	18	0	165,4	133	32,8	1,7	418	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
3	Творог ДП	50	9	4,5	1,5	84,5	0	0,3	25	0,1	82	110	11,5	0,2		Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157	0,1	0	0	1	14,1	50,4	7,8	0,7	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
<b>Итого</b>		<b>510</b>	<b>22,1</b>	<b>19,9</b>	<b>69,5</b>	<b>547,7</b>	<b>2,6</b>	<b>1,3</b>	<b>75,6</b>	<b>1,5</b>	<b>343,2</b>	<b>411,1</b>	<b>85,3</b>	<b>3,5</b>		

### День 8

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№	Сборник
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
<b>Завтрак</b>																
1	Каша рисовая	200	6,1	6,9	43,4	260,5	0,1	0,6	27	0,2	126,6	158,7	36,3	0,6	202	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
2	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,9	3,8	13,7	104,9	0	0,7	18	0	145,4	109,2	16,8	0,1	419	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
3	Сыр (порциями)	30	7	8,9	0	107,5	0	0,2	78	0,2	66	162	10,5	0,3	16	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
4	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9	0	0	30	0,1	1,2	1,9	0	0	13	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157	0,1	0	0	1	14,1	50,4	7,8	0,7	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
<b>Итого</b>		<b>500</b>	<b>21,6</b>	<b>29,6</b>	<b>87,9</b>	<b>704,8</b>	<b>0,2</b>	<b>1,5</b>	<b>153</b>	<b>1,5</b>	<b>353,3</b>	<b>71,4</b>	<b>1,8</b>	<b>0,4</b>		

### День 9

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№	Сборник
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		

	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	<b>Завтрак</b>															
1	Омлет	200	20,9	22,5	3,9	301,4	0,1	0,4	21,2	0,9	157,1	343,7	26,5	3,8	232	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
2	Чай	200	0	0	6	24	0	0	0	0	3,6	5,8	0	0	420	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
3	Булочка с изюмом или Выпечка п/п	50	4,4	3,8	26,5	157,7	0,1	0,1	10,1	0,6	27,9	52,4	8,5	0,6	551	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157	0,1	0	0	1	14,1	50,4	7,8	0,7	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>29,8</b>	<b>28</b>	<b>67,3</b>	<b>640,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,4</b>	<b>31,2</b>	<b>2,6</b>	<b>202,7</b>	<b>452,2</b>	<b>42,8</b>	<b>5,2</b>		

### День 10

l	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№	Сборник
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe		
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	<b>Завтрак</b>															
1	Каша гречневая молочная	200	7,1	9,5	25,4	215,1	0,1	0,9	36,6	0,2	180,9	197,9	64,2	1,7	191	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
2	Сыр (порциями)	10	2,3	3	0	35,8	0	0,1	26	0,1	22	54	3,5	0,1	16	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
3	Фрукты свежие по сезонности	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0	10	0	0,2	16	11	9	2,2	403	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
4	Какао-напиток на молоке	200	4	3,8	9,1	86,5	0	0,6	15	0	126,2	117,2	31	1	415	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157	0,1	0	0	1	14,1	50,4	7,8	0,7	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
	<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>18,3</b>	<b>18,3</b>	<b>75,10</b>	<b>538,9</b>	<b>0,2</b>	<b>11,5</b>	<b>77,6</b>	<b>1,5</b>	<b>359,2</b>	<b>430,5</b>	<b>115,5</b>	<b>5,7</b>		
	<b>Итого за 10 дней</b>		<b>22,9</b>	<b>23,7</b>	<b>77,8</b>	<b>616,20</b>	<b>0,9</b>	<b>7,2</b>	<b>89,60</b>	<b>1,9</b>	<b>288,3</b>	<b>457,1</b>	<b>66,4</b>	<b>3,6</b>		

В соответствии с действующими нормативными документами предусмотрена замена салатов из сырых овощей на салаты допустимых пищевых продуктов, равноценных по пищевой и энергетической ценности.

Заказчик:

\_\_\_\_\_ (С.А. Жаленкова)

М.П.

Исполнитель:

\_\_\_\_\_ (Р.И. Бабаков)

М.П.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД (2-х недельное)**

11-18 лет

**ЗАВТРАКИ**

**День 1**

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№	Сборник
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	<b>Завтрак</b>															
1	Макароны с сыром	200	15,1	13,6	49	379	0,1	0,2	95,2	1,2	85,5	235,2	22,4	1,5	226	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	4,4	4	16,4	119,6	2,4	0,7	18	0	165,4	133	32,8	1,7	418	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
3	Фрукты свежие по сезонности	100	0,8	0,2	7,5	35	0,1	38	0	0,2	35	17	11	0,1	399	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0	0	0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
	<b>Итого</b>	<b>520</b>	<b>21,8</b>	<b>18,5</b>	<b>83,2</b>	<b>585</b>	<b>2,6</b>	<b>38,9</b>	<b>113,2</b>	<b>1,8</b>	<b>290,6</b>	<b>401,1</b>	<b>68,8</b>	<b>3,5</b>		

**День 2**

1	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№	Сборник
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	<b>Завтрак</b>															
1	Каша пшеничная	200	5,7	5,1	27,5	178,8	0,1	0,5	17,4	0,1	101,9	139,7	35,6	0,9	199	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
2	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	2	0,7	5,8	18	4	0,4		Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
3	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9	0	0	30	0,1	1,2	1,9	0	0	13	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
4	Сыр (порциями)	10	2,3	3	0	35,8	0	0,1	26	0,1	22	54	3,5	0,1	16	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
5	Чай с молоком	200	2,4	2,6	9,8	71,7	0	0,5	12	0	100,4	78,6	11,2	0,1	378	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157	0,1	0	0	1	14,1	50,4	7,8	0,7	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>16,5</b>	<b>22,5</b>	<b>83,1</b>	<b>601,6</b>	<b>0,2</b>	<b>1</b>	<b>87,4</b>	<b>2</b>	<b>245,4</b>	<b>342,6</b>	<b>62,1</b>	<b>2,3</b>		

**День 3**

1	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№	Сборник
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	<b>Завтрак</b>															
1	Пудинг из творога запеченный	150	25,2	15,4	23,7	334,4	0,2	0,6	75	0,5	281,5	751,7	32,1	0,8	241	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК

2	Соус вишневый	50	0,2	0,1	17,7	72	0	3,8	0	0,1	9,9	7,7	6,6	0,2	334	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
3	Чай	200	0	0	6	24	0	0	0	0	3,6	5,8	0	0	420	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
4	Фрукты свежие по сезонности	100	0,8	0,2	7,5	35	0,1	38	0	0,2	35	17	11	0,1	403	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
5	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9	0	0	30	0,1	1,2	1,9	0	0	13	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0	0	0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
<b>Итого</b>		<b>530</b>	<b>27,4</b>	<b>24,7</b>	<b>67,5</b>	<b>602</b>	<b>0,3</b>	<b>14,5</b>	<b>105</b>	<b>1,2</b>	<b>317</b>	<b>794,8</b>	<b>50,3</b>	<b>3,5</b>		

#### День 4

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№	Сборник
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe		
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Завтрак</b>																
1	Каша рисовая	200	5	10,5	28	226,9	0	0	30	0,1	1,2	1,9	0	0	202	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	4,4	4	16,4	119,6	2,4	0,7	18	0	165,4	133	32,8	1,7	418	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
3	Сыр (порциями)	10	2,3	3	0	35,8	0	0,1	26	0,1	22	54	3,5	0,1	16	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
4	Булочка с изюмом или Выпечка п/п	50	4,4	3,8	26,5	157,7	0,1	0,1	10,1	0,6	27,9	52,4	8,5	0,6	551	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,2	20,6	104,7	0	0	0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
<b>Итого</b>		<b>500</b>	<b>19,2</b>	<b>22,4</b>	<b>91,5</b>	<b>644,7</b>	<b>2,5</b>	<b>0,9</b>	<b>84,1</b>	<b>1,4</b>	<b>225,9</b>	<b>274,9</b>	<b>50</b>	<b>2,9</b>		

#### День 5

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№	Сборник
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe		
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Завтрак</b>																
1	Омлет с сыром запеченный	200	23,6	30,2	3,3	379,9	0,1	0,5	94	1	187,2	426,5	31,1	3,6	231	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
2	Чай	200	0	0	6	24	0	0	0	0	3,6	5,8	0	0	420	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
3	Печенье	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	4	1,4	11,6	36	8	0,8		Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157	0,1	0	0	1	14,1	50,4	7,8	0,7	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
<b>Итого</b>		<b>500</b>	<b>31,1</b>	<b>35,90</b>	<b>69,9</b>	<b>727,7</b>	<b>0,2</b>	<b>0,5</b>	<b>98</b>	<b>3,4</b>	<b>216,6</b>	<b>518,7</b>	<b>46,9</b>	<b>5,1</b>		

#### День 6

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№	Сборник
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe		
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17

<b>Завтрак</b>																
1	Каша пшенная	200	5,7	5,1	27,5	178,8	0,1	0,5	17,4	0,1	101,9	139,7	35,6	0,9	199	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
2	Ватрушка с творогом или Выпечка п/п	50	6,2	3,7	21,5	144,1	0,1	0,1	9,8	1	50,2	126,1	9,4	0,5	559	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
3	Сыр (порциями)	10	2,3	3	0	35,8	0	0,1	26	0,1	22	54	3,5	0,1	16	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
4	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,9	3,8	13,7	104,9	0	0,7	18	0	145,4	109,2	16,8	0,1	419	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,2	20,6	104,7	0	0	0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
<b>Итого</b>		<b>500</b>	<b>21,2</b>	<b>16,7</b>	<b>83,3</b>	<b>568,3</b>	<b>0,3</b>	<b>1,4</b>	<b>70,4</b>	<b>1,8</b>	<b>328,9</b>	<b>462,6</b>	<b>70,6</b>	<b>2,1</b>		

#### День 7

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№	Сборник
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe		
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Завтрак</b>																
1	Каша овсяная	200	4,2	9,6	20,8	186,5	0,1	0,3	32,6	0,4	81,7	117,7	33,2	0,8	196	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	4,4	4	16,4	119,6	2,4	0,7	18	0	165,4	133	32,8	1,7	418	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
3	Творог ДП	50	9	4,5	1,5	84,5	0	0,3	25	0,1	82	110	11,5	0,2		Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157	0,1	0	0	1	14,1	50,4	7,8	0,7	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
<b>Итого</b>		<b>510</b>	<b>22,1</b>	<b>19,9</b>	<b>69,5</b>	<b>547,7</b>	<b>2,6</b>	<b>1,3</b>	<b>75,6</b>	<b>1,5</b>	<b>343,2</b>	<b>411,1</b>	<b>85,3</b>	<b>3,5</b>		

#### День 8

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№	Сборник
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe		
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Завтрак</b>																
1	Каша рисовая	200	6,1	6,9	43,4	260,5	0,1	0,6	27	0,2	126,6	158,7	36,3	0,6	202	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
2	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,9	3,8	13,7	104,9	0	0,7	18	0	145,4	109,2	16,8	0,1	419	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
3	Сыр (порциями)	30	7	8,9	0	107,5	0	0,2	78	0,2	66	162	10,5	0,3	16	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
4	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9	0	0	30	0,1	1,2	1,9	0	0	13	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157	0,1	0	0	1	14,1	50,4	7,8	0,7	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
<b>Итого</b>		<b>500</b>	<b>21,6</b>	<b>29,6</b>	<b>87,9</b>	<b>704,8</b>	<b>0,2</b>	<b>1,5</b>	<b>153</b>	<b>1,5</b>	<b>353,3</b>	<b>71,4</b>	<b>1,8</b>	<b>0,4</b>		

#### День 9

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№	Сборник
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe		

	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	<b>Завтрак</b>															
1	Омлет	200	20,9	22,5	3,9	301,4	0,1	0,4	21,2	0,9	157,1	343,7	26,5	3,8	232	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
2	Чай	200	0	0	6	24	0	0	0	0	3,6	5,8	0	0	420	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
3	Булочка с изюмом или Выпечка п/п	50	4,4	3,8	26,5	157,7	0,1	0,1	10,1	0,6	27,9	52,4	8,5	0,6	551	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157	0,1	0	0	1	14,1	50,4	7,8	0,7	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>29,8</b>	<b>28</b>	<b>67,3</b>	<b>640,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,4</b>	<b>31,2</b>	<b>2,6</b>	<b>202,7</b>	<b>452,2</b>	<b>42,8</b>	<b>5,2</b>		

### День 10

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№	Сборник
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe		
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	<b>Завтрак</b>															
1	Каша гречневая молочная	200	7,1	9,5	25,4	215,1	0,1	0,9	36,6	0,2	180,9	197,9	64,2	1,7	191	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
2	Сыр (порциями)	10	2,3	3	0	35,8	0	0,1	26	0,1	22	54	3,5	0,1	16	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
3	Фрукты свежие по сезонности	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0	10	0	0,2	16	11	9	2,2	403	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
4	Какао-напиток на молоке	200	4	3,8	9,1	86,5	0	0,6	15	0	126,2	117,2	31	1	415	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157	0,1	0	0	1	14,1	50,4	7,8	0,7	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
	<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>18,3</b>	<b>18,3</b>	<b>75,10</b>	<b>538,9</b>	<b>0,2</b>	<b>11,5</b>	<b>77,6</b>	<b>1,5</b>	<b>359,2</b>	<b>430,5</b>	<b>115,5</b>	<b>5,7</b>		
	<b>Итого за 10 дней</b>		<b>22,9</b>	<b>23,7</b>	<b>77,8</b>	<b>616,20</b>	<b>0,9</b>	<b>7,2</b>	<b>89,60</b>	<b>1,9</b>	<b>288,3</b>	<b>457,1</b>	<b>66,4</b>	<b>3,6</b>		

В соответствии с действующими нормативными документами предусмотрена замена салатов из сырых овощей на салаты допустимых пищевых продуктов, равноценных по пищевой и энергетической ценности.

Заказчик:

\_\_\_\_\_ (С.А. Жаленкова)

М.П.

Исполнитель:

\_\_\_\_\_ (Р.И. Бабаков)

М.П.