

Примерное 10-ти дневное меню  
для оздоровительных учреждений с дневным пребыванием детей, созданных на базе муниципальных общеобразовательных учреждений городского округа Мытищи Московской области, в период летних каникул в 2021 году

№ п/п	Наименования	Выход (гр)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ ТК по Сборнику	Сборник
		7-11 лет	11-17 лет	г	г	г	г		
<b>1 неделя</b>									
<b>День 1 (ПОНЕДЕЛЬНИК)</b>									
<b>Завтрак</b>									
1	Яйцо вареное	40	40	5,1	4,7	0,3	63,0	209	Для обучающихся во всех обр уч Могильный 2017, ТТК
2	Масло сливочное	10	10	0,08	8,25	0,1	74,89	13	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Каша гречневая с маслом	180	200	4,61	4,15	22,0	270,3	173	Для обучающихся во всех обр уч Могильный 2017, ТТК
4	Какао на молоке	200	200	3,55	3,35	12,44	94,14	415	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Хлеб пшеничный	40	60	30,0	1,2	20,6	104,7	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>470</b>	<b>510</b>	<b>43,34</b>	<b>21,65</b>	<b>55,42</b>	<b>607,03</b>		
<b>Обед</b>									
1	Овощи натуральные свежие	70	80	0,56	0,07	1,75	9,87	71	Для обучающихся во всех обр уч Могильный 2017, ТТК
2	Щи из св.капусты со сметаной	200	250	1,60	3,04	6,74	60,70	157	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016

3	Куры запеченные	100	100	19,0	12,1	0,70	188,0	293	Для обучающихся во всех обр уч Могильный 2017, ТТК
4	Рис отварной	150	180	3,71	4,24	40,99	216,93	342	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Чай с лимоном	200	200	0,04	0,00	12,11	48,61	377	Для обучающихся во всех обр уч Могильный 2017, ТТК
6	Хлеб пшеничный	40	50	30,0	1,2	20,6	104,7	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
7	Хлеб ржаной	20	40	1,12	0,22	9,88	45,98	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	<b>Итого обед:</b>	<b>780</b>	<b>900</b>	<b>56,03</b>	<b>20,87</b>	<b>92,76</b>	<b>674,78</b>		
<b>Полдник</b>									
1	Печенье	20	20	1,50	1,96	14,88	83,40	ПП	ПП
2	Компот из кураги	200	200	1,3	0,0	23,7	96,0	348	Для обучающихся во всех обр уч Могильный 2017, ТТК
3	Фрукты или ягоды свежие	100	100	0,4	0,3	10,3	47,0	399	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	<b>Итого полдник:</b>	<b>320</b>	<b>320</b>	<b>3,20</b>	<b>2,26</b>	<b>48,88</b>	<b>226,40</b>		
	<b>Итого за день:</b>	<b>1570</b>	<b>1730</b>	<b>102,57</b>	<b>44,78</b>	<b>197,06</b>	<b>1508,22</b>		
<b>День 2 (ВТОРНИК)</b>									
<b>Завтрак</b>									
1	Бутерброд с сыром	20/30	20/30	9,94	7,89	11,14	159,43	3	Для обучающихся во всех обр уч Могильный 2017, ТТК
2	Каша молочная рисовая с маслом	180	200	5,53	6,25	40,82	241,64	202	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016, ТТК
3	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,79	3,40	19,47	123,66	418	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016, ТТК
4	Хлеб пшеничный	40	60	30,0	1,2	20,6	104,7	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>470</b>	<b>510</b>	<b>49,26</b>	<b>18,74</b>	<b>92,04</b>	<b>629,43</b>		
<b>Обед</b>									
1	Салат витаминный	60	100	0,63	9,09	6,22	109,2	43	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016

2	Суп картофельный с горохом	190	240	4,08	4,28	14,87	114,3	132	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Сухарики из хлеба пшеничного	10	10	1,07	0,41	7,35	37,4	487	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Тефтели мясные	100	100	14,72	16,14	18,62	278,8	278	Для обучающихся во всех обр уч Могильный 2017, ТТК
5	Картофельное пюре	150	180	3,28	4,95	22,00	145,6	354	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	200	0,12	0,12	22,92	93,2	451	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
7	Хлеб пшеничный	40	50	30	1,2	20,6	104,7	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
8	Хлеб ржаной	20	40	1,12	0,22	9,88	46,0	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	<b>Итого обед:</b>	<b>770</b>	<b>920</b>	<b>55,02</b>	<b>36,40</b>	<b>122,45</b>	<b>929,13</b>		
<b>Полдник</b>									
1	Ватрушка с творогом	60	60	7,68	4,57	24,32	168,33	559	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016, ТТК
2	Напиток витаминный	200	200	0,46	0,15	23,11	95,6	473	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016, ТТК
3	Плоды или ягоды свежие	100	100	0,4	0,3	10,3	47,0	399	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	<b>Итого полдник:</b>	<b>360</b>	<b>360</b>	<b>8,54</b>	<b>5,02</b>	<b>57,73</b>	<b>310,98</b>		
	<b>Итого за день:</b>	<b>1600</b>	<b>1790</b>	<b>112,81</b>	<b>60,16</b>	<b>272,22</b>	<b>1869,55</b>		
<b>День 3 (СРЕДА)</b>									
<b>Завтрак</b>									
1	Бутерброд с колбасой в/к	20/30	20/30	3,7	6,2	6,5	110,0	6	Для обучающихся во всех обр уч Могильный 2017, ТТК
2	Запеканка творожная	150	170	26,94	17,14	29,46	379,88	239	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Молоко сгущенное	15	30	1,13	0,03	8,52	38,85	ПП	ПП
4	Чай с сахаром	200	200	0,00	0,00	9,99	39,96	420	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016,

									ТТК
5	Хлеб пшеничный	40	60	30,0	1,2	20,6	104,7	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>455</b>	<b>510</b>	<b>61,76</b>	<b>24,57</b>	<b>75,07</b>	<b>673,39</b>		
<b>Обед</b>									
1	Салат из свежих помидор со сладким перцем	60	100	1,5	4,1	3,6	59,0	27	Для обучающихся во всех обр уч Могильный 2017, ТТК
2	Суп овощной с мясом	200/12,5	250/12,5	7,86	8,8	11,98	154,1	99	Для обучающихся во всех обр уч Могильный 2017, ТТК
3	Котлеты рубленые из птицы	100	100	14,13	12,89	11,92	220,18	309	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016, ТТК
4	Макаронные изделия отварные	150	180	4,1	4,4	21,1	201,0	340	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016, ТТК
5	Компот из плодов сушеных	200	200	0,48	0,036	16,83	69,6	638	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016, ТТК
6	Хлеб пшеничный	40	50	30,0	1,2	20,6	104,7	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
7	Хлеб ржаной	20	40	1,12	0,22	9,88	45,98	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	<b>Итого обед:</b>	<b>782,5</b>	<b>932,5</b>	<b>59,19</b>	<b>31,64</b>	<b>95,91</b>	<b>854,53</b>		
<b>Полдник</b>									
1	Пирожок с яблоком	60	60	3,85	1,83	29,83	201,38	583	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Молоко (инд. уп.) жирн. 3,2%	200	200	1,3	3,2	23,73	96,0	ПП	ПП
3	Плоды или ягоды свежие	100	100	0,4	0,3	10,3	47,0	399	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	<b>Итого полдник:</b>	<b>360</b>	<b>360</b>	<b>5,55</b>	<b>5,33</b>	<b>63,86</b>	<b>344,38</b>		
	<b>Итого за день:</b>	<b>1597,5</b>	<b>1802,5</b>	<b>126,50</b>	<b>61,54</b>	<b>234,84</b>	<b>1872,29</b>		
<b>День 4 (ЧЕТВЕРГ)</b>									
<b>Завтрак</b>									
1	Йогурт фруктовый 2,5% жир.	125	125	4,12	3,13	19,38	125,0	ПП	ПП

2	Каша молочная геркулесовая с маслом	180	200	4,94	5,12	23,98	161,84	196	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Чай с молоком	200	200	1,2	1,28	17,864	87,776	378	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Хлеб пшеничный	40	60	30,0	1,2	20,6	104,7	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>545</b>	<b>585</b>	<b>40,26</b>	<b>10,73</b>	<b>81,83</b>	<b>479,31</b>		
<b>Обед</b>									
1	Зеленый горошек конс. отварной	60	100	1,86	0,12	3,9	24,1	232	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016, ТТК
2	Борщ с капустой и картофелем	200	250	1,64	3,03	10,11	74,33	119	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016, ТТК
3	Гуляш мясной	80	100	13,47	12,91	3,86	185,52	282	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Каша гречневая	150	180	6,33	5,36	28,56	187,80	341	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Соки овощные и ягодные	200	200	0,14	0,14	21,7	88,72	389	Для обучающихся во всех обр уч Могильный 2011, ТТК
6	Хлеб пшеничный	40	50	30,0	1,2	20,6	104,7	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
7	Хлеб ржаной	20	40	1,12	0,22	9,88	45,98	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	<b>Итого обед:</b>	<b>750</b>	<b>920</b>	<b>54,56</b>	<b>22,98</b>	<b>98,61</b>	<b>711,16</b>		
<b>Полдник</b>									
1	Булочка Веснушка	50	50	3,90	3,06	23,90	139,0	429	Для обучающихся во всех обр уч Могильный 2017, ТТК
2	Чай с сахаром	200	200	0,00	0,00	9,99	39,96	420	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016, ТТК
3	Плоды или ягоды свежие	100	100	0,4	0,3	10,3	47,0	399	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	<b>Итого полдник:</b>	<b>350</b>	<b>350</b>	<b>4,30</b>	<b>3,36</b>	<b>44,19</b>	<b>225,96</b>		
	<b>Итого за день:</b>	<b>1645</b>	<b>1855</b>	<b>99,13</b>	<b>37,08</b>	<b>224,63</b>	<b>1416,43</b>		
<b>День 5 (ПЯТНИЦА)</b>									

Завтрак									
1	Бутерброд с сыром	20/30	20/30	9,94	7,89	11,14	159,43	3	Для обучающихся во всех обр уч Могильный 2017, ТТК
2	Каша молочная «Дружба» с маслом	180	200	6,99	7,07	41,29	256,73	175	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Чай с лимоном	200	200	0,04	0,00	12,11	48,61	377	Для обучающихся во всех обр уч Могильный 2017, ТТК
4	Хлеб пшеничный	40	60	30,0	1,2	20,6	104,7	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>470</b>	<b>510</b>	<b>46,97</b>	<b>16,16</b>	<b>85,14</b>	<b>569,48</b>		
Обед									
1	Салат из белокочанной капусты и зелени	60	100	0,704	2,54	4,5	43,7	45	Для обучающихся во всех обр уч Могильный 2017, ТТК
2	Суп картофельный с фрикадельками	170/30	220/30	6,54	6,05	15,37	142,1	140	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Рыба тушеная с овощами	100	100	20,5	10,6	4,9	218,0	229	Для обучающихся во всех обр уч Могильный 2017, ТТК
4	Картофель отварной	150	180	3,36	6,85	26,96	182,89	347	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Напиток смородиновый (ягода)	200	200	0,14	0,02	27,49	110,74	479	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016, ТТК
6	Хлеб пшеничный	40	50	30,0	1,2	20,6	104,7	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
7	Хлеб ржаной	20	40	1,12	0,22	9,88	45,98	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	<b>Итого обед:</b>	<b>770</b>	<b>920</b>	<b>62,37</b>	<b>27,48</b>	<b>109,69</b>	<b>848,10</b>		
Полдник									
1	Крендель сахарный	50	50	3,54	6,57	7,87	185	415	Для обучающихся во всех обр уч Могильный 2017, ТТК
2	Компот из плодов свежих (апельсины)	200	200	0,27	0,06	24,408	99,3	448	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Плоды или ягоды свежие	100	100	0,4	0,3	10,3	47,0	399	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	<b>Итого полдник:</b>	<b>350</b>	<b>350</b>	<b>4,21</b>	<b>6,93</b>	<b>42,58</b>	<b>331,25</b>		

	<b>Итого за день:</b>	<b>1590</b>	<b>1780</b>	<b>113,55</b>	<b>50,57</b>	<b>237,40</b>	<b>1748,83</b>		
	<b>Итого за 5 дней:</b>	<b>1600,5</b>	<b>1791,50</b>	<b>110,91</b>	<b>50,83</b>	<b>233,23</b>	<b>1683,06</b>		
<b>2 неделя</b>									
<b>День 6 (ПОНЕДЕЛЬНИК)</b>									
<b>Завтрак</b>									
1	Йогурт фруктовый 2,5% жир.	125	125	4,12	3,13	19,38	125,0	ПП	ПП
2	Макаронны запеченные с сыром	230	230	12,55	9,58	56,30	361,65	226	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,79	3,40	19,47	123,66	418	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016, ТТК
4	Хлеб пшеничный	40	60	30,0	1,2	20,6	104,7	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>595</b>	<b>615</b>	<b>50,46</b>	<b>17,31</b>	<b>115,76</b>	<b>715,02</b>		
<b>Обед</b>									
1	Овощи натуральные свежие	70	80	0,56	0,07	1,75	9,9	71	
2	Суп картофельный с фасолью	200	250	3,96	4,46	14,31	113,20	135	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Биточки рубленые куриные	100	100	17,66	16,11	14,90	275,23	309	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Рагу из овощей	150	180	2,60	7,73	17,92	151,60	143	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Компот из кураги	200	200	1,3	0	23,7	96,0	348	Для обучающихся во всех обр уч Могильный 2017, ТТК
6	Хлеб пшеничный	40	50	30	1,2	20,6	104,7	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
7	Хлеб ржаной	20	40	1,12	0,22	9,88	45,98	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	<b>Итого обед:</b>	<b>780</b>	<b>900</b>	<b>57,20</b>	<b>29,78</b>	<b>103,06</b>	<b>796,57</b>		
<b>Полдник</b>									
1	Печенье	20	20	1,50	1,96	14,88	83,40	ПП	ПП
2	Чай с сахаром	200	200	0,00	0,00	9,99	39,96	420	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016, ТТК

3	Фрукты или ягоды свежие	100	100	0,4	0,3	10,3	47,0	399	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	<b>Итого полдник:</b>	<b>320</b>	<b>320</b>	<b>1,90</b>	<b>2,26</b>	<b>35,17</b>	<b>170,36</b>		
	<b>Итого за день:</b>	<b>1695</b>	<b>1835</b>	<b>109,56</b>	<b>49,35</b>	<b>253,98</b>	<b>1681,95</b>		

**День 7 (ВТОРНИК)**

**Завтрак**

1	Бутерброд с колбасой в/к	20/30	20/30	3,7	6,2	6,5	110,0	6	Для обучающихся во всех обр уч Могильный 2017, ТТК
2	Каша молочная пшеничная с маслом	180	200	7,405	12,9	51,71	267,43	173	Для обучающихся во всех обр уч Могильный 2017, ТТК
3	Чай с лимоном	200	200	0,04	0,00	12,11	48,61	377	Для обучающихся во всех обр уч Могильный 2017, ТТК
4	Хлеб пшеничный	40	60	30,0	1,2	20,6	104,7	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>470</b>	<b>510</b>	<b>41,14</b>	<b>20,30</b>	<b>90,92</b>	<b>530,74</b>		

**Обед**

1	Зеленый горошек конс. отварной	60	100	1,86	0,12	3,9	24,1	232	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016, ТТК
2	Суп крестьянский с крупой	200	250	4,65	5,6	11,74	146,0	98	Для обучающихся во всех обр уч Могильный 2017, ТТК
3	Бефстроганов	80	100	10,99	11,46	3,91	162,71	275	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016, ТТК
4	Макаронные изделия отварные	150	180	4,1	4,4	21,1	201,0	340	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016, ТТК
5	Компот из плодов сушеных	200	200	0,48	0,036	16,83	69,6	638	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016, ТТК
6	Хлеб пшеничный	40	50	30	1,2	20,6	104,7	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
7	Хлеб ржаной	20	40	1,12	0,22	9,88	46,0	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	<b>Итого обед:</b>	<b>750</b>	<b>920</b>	<b>53,20</b>	<b>23,03</b>	<b>87,96</b>	<b>754,08</b>		

**Полдник**



1	Булочка ванильная	50	50	3,95	4,06	22,24	141,5	422	Для обучающихся во всех обр уч Могильный 2017, ТТК
2	Компот из плодов свежих (лимон)	200	200	0,13	0,01	12,41	50,26	450	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Плоды или ягоды свежие	100	100	0,4	0,3	10,3	47,0	399	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	<b>Итого полдник:</b>	<b>350</b>	<b>350</b>	<b>4,48</b>	<b>4,37</b>	<b>44,95</b>	<b>238,76</b>		
	<b>Итого за день:</b>	<b>1570</b>	<b>1780</b>	<b>98,82</b>	<b>47,71</b>	<b>223,83</b>	<b>1523,58</b>		

**День 8 (СРЕДА)**

**Завтрак**

1	Яйцо вареное	40	40	5,1	4,7	0,3	63,0	209	Для обучающихся во всех обр уч Могильный 2017, ТТК
2	Масло сливочное	10	10	0,08	8,25	0,1	74,89	13	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Каша молочная рисовая с маслом	180	200	5,53	6,25	40,82	241,64	202	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Какао на молоке	200	200	3,55	3,35	12,44	94,14	415	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Хлеб пшеничный	40	60	30,0	1,2	20,6	104,7	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>470</b>	<b>510</b>	<b>44,26</b>	<b>23,75</b>	<b>74,24</b>	<b>578,37</b>		

**Обед**

1	Салат «Летний»	60	100	0,9	0,15	2,89	36,5	34	Для обучающихся во всех обр уч Могильный 2017, ТТК
2	Суп картофельный с крупой	200	250	3,1	11,38	25,01	123,0	101	Для обучающихся во всех обр уч Могильный 2017, ТТК
3	Котлета рыбная	100	100	17,14	9,28	7,52	202,2	234	Для обучающихся во всех обр уч Могильный 2017, ТТК
4	Картофель отварной	150	180	2,01	3,28	28,17	106,0	347	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Напиток смородиновый (ягода)	200	200	0,14	0,02	27,49	110,74	479	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016, ТТК
6	Хлеб пшеничный	40	50	30,0	1,2	20,6	104,7	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016

7	Хлеб ржаной	20	40	1,12	0,22	9,88	45,98	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	<b>Итого обед:</b>	<b>770</b>	<b>920</b>	<b>54,41</b>	<b>25,53</b>	<b>121,56</b>	<b>729,12</b>		
<b>Полдник</b>									
1	Булочка творожная	50	50	6,54	3,03	19,34	131,0	440	Для обучающихся во всех обр уч Могильный 2017, ТТК
2	Молоко (инд. уп.) жирн. 3,2%	200	200	1,3	3,2	23,73	96,0	ПП	ПП
3	Плоды или ягоды свежие	100	100	0,4	0,3	10,3	47,0	399	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	<b>Итого полдник:</b>	<b>350</b>	<b>350</b>	<b>8,24</b>	<b>6,53</b>	<b>53,37</b>	<b>274,00</b>		
	<b>Итого за день:</b>	<b>1590</b>	<b>1780</b>	<b>106,91</b>	<b>55,82</b>	<b>249,17</b>	<b>1581,49</b>		
<b>День 9 (ЧЕТВЕРГ)</b>									
<b>Завтрак</b>									
1	Йогурт фруктовый 2,5% жир.	125	125	4,12	3,13	19,38	125,0	ПП	ПП
2	Сырники из творога	150	170	26,94	17,14	29,46	379,88	219	Для обучающихся во всех обр уч Могильный 2017, ТТК
3	Молоко сгущеное	15	30	1,13	0,03	8,52	38,85	ПП	ПП
4	Чай с сахаром	200	200	0,0	0,0	9,99	39,96	420	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016, ТТК
5	Хлеб пшеничный	40	60	30,0	1,2	20,6	104,7	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>530</b>	<b>585</b>	<b>62,18</b>	<b>21,50</b>	<b>87,95</b>	<b>688,39</b>		
<b>Обед</b>									
1	Помидор и огурец свежий	70	80	0,56	0,07	1,75	9,87	71	Для обучающихся во всех обр уч Могильный 2017, ТТК
2	Рассольник ленинградский со сметаной	200	250	2,24	3,23	15,15	98,65	122	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Плов с курицей	200	220	18,95	22,57	39,15	435,51	331	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Соки овощные и ягодные	200	200	0,14	0,14	21,70	88,72	389	Для обучающихся во всех обр уч Могильный 2017, ТТК
5	Хлеб пшеничный	40	50	30,00	1,20	20,60	104,70	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016

6	Хлеб ржаной	20	40	1,12	0,22	9,88	45,98	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	<b>Итого обед:</b>	<b>730</b>	<b>840</b>	<b>53,01</b>	<b>27,43</b>	<b>108,23</b>	<b>783,43</b>		
<b>Полдник</b>									
1	Пирожок с капустой	60	60	4,15	2,12	23,33	128,33	566	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Компот из свежих плодов (груши)	200	200	0,12	0,09	23,07	93,6	449	
3	Фрукты или ягоды свежие	100	100	0,4	0,3	10,3	47,0	399	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	<b>Итого полдник:</b>	<b>360</b>	<b>360</b>	<b>4,67</b>	<b>2,51</b>	<b>56,70</b>	<b>268,90</b>		
	<b>Итого за день:</b>	<b>1620</b>	<b>1785</b>	<b>119,86</b>	<b>51,44</b>	<b>252,88</b>	<b>1740,72</b>		
<b>День 10 (ПЯТНИЦА)</b>									
<b>Завтрак</b>									
1	Зеленый горошек консервированный	30	50	0,93	0,06	1,95	12,1	232	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016, ТТК
2	Бутерброд с сыром	20/30	20/30	9,94	7,89	11,14	159,43	3	Для обучающихся во всех обр уч Могильный 2017, ТТК
3	Омлет натуральный	150	170	15,66	16,85	2,93	226,02	232	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Чай с молоком	200	200	1,2	1,28	17,864	87,776	378	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Хлеб пшеничный	40	60	30,0	1,2	20,6	104,7	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>470</b>	<b>530</b>	<b>57,73</b>	<b>27,28</b>	<b>54,48</b>	<b>589,98</b>		
<b>Обед</b>									
1	Икра кабачковая	60	100	0,6	4,2	4,5	57,0	25	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016, ТТК
2	Суп картофельный рыбный	200	250	7,5	7,71	20,5	140,0	134	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016, ТТК
3	Котлеты рубленые (говядина)	100	100	11,92	11,94	10,28	196,22	302	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016, ТТК

4	Картофельное пюре	150	180	3,28	4,95	22,00	145,61	354	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Компот из плодов сушеных	200	200	0,48	0,036	16,83	69,6	638	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016, ТТК
6	Хлеб пшеничный	40	50	30,0	1,2	20,6	104,7	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
7	Хлеб ржаной	20	40	1,12	0,22	9,88	45,98	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	<b>Итого обед:</b>	<b>770</b>	<b>920</b>	<b>54,89</b>	<b>30,25</b>	<b>104,59</b>	<b>759,07</b>		
<b>Полдник</b>									
1	Крендель сахарный	50	50	3,54	6,57	7,87	185	415	Для обучающихся во всех обр уч Могильный 2017, ТТК
2	Напиток витаминный	200	200	0,46	0,15	23,11	95,6	473	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016, ТТК
3	Плоды или ягоды свежие	100	100	0,4	0,3	10,3	47,0	399	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	<b>Итого полдник:</b>	<b>350</b>	<b>350</b>	<b>4,40</b>	<b>7,02</b>	<b>41,28</b>	<b>327,65</b>		
	<b>Итого за день:</b>	<b>1590</b>	<b>1800</b>	<b>117,02</b>	<b>64,55</b>	<b>200,35</b>	<b>1676,70</b>		
	<b>Итого за 10 дней:</b>	<b>1607,8</b>	<b>1794,9</b>	<b>110,41</b>	<b>52,33</b>	<b>234,22</b>	<b>1655,40</b>		