

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						№ ТК (Вариант 1)	№ ТК сборника	Сборник		
							В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг	I, мкг					
																				г	г
День 1 (понедельник)																					
Завтрак																					
1	Сардельки, колбаски (сосиски) отварные	49	5,4	11,7	0,2	127,7	0,09	0,00	0,00	0,20	17,15	77,91	9,80	0,88	0,07	3,43	120501	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016		
2	Изделия макаронные отварные	160	6,2	4,7	39,5	225,1	0,10	0,00	14,40	0,89	22,99	52,03	9,66	1,00	0,03	1,27	130401	340	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016, ТТК		
3	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,8	3,4	19,5	123,7	2,42	0,60	15,00	0,00	141,30	114,84	30,00	1,73	0,13	17,00	160103	418	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016, ТТК		
4	Сыр (порциями)	10	2,3	3,0	0,0	35,8	0,00	0,07	26,00	0,05	22,00	54,00	3,50	0,10	0,03	0,00	100102	16	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016		
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016		
	Итого:		19,2	23,3	69,5	564,6	2,6	0,7	55,4	1,5	208,1	315,6	55,6	4,0	0,3	21,7					
Обед																					
1	(Салат из свежих помидоров с м.р. по сезону) Икра кабачковая	60	1,64	4,31	8,73	80,28	0,02	2,81	0,00	1,50	54,56	33,48	10,86	0,45	0,03			ттк (23)	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015		
2	Суп картофельный с горохом и гречками	200/15	4,39	4,22	13,23	118,60	0,18	4,66	0,00	1,50	34,14	70,48	28,46	1,64	0,05			102	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015		
3	Котлеты рубленые (говядина)	80	11,92	11,94	10,28	196,22	0,06	0,00	0,00	1,62	31,37	122,43	15,01	1,76	0,09	3,92	120523	302	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016		
4	Рис отварной	150	3,71	4,24	40,99	216,93	0,04	0,00	13,50	0,26	15,78	62,98	26,91	0,62	0,03	1,14	130301	342	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016		
5	Напиток клубничный	200	0,0	0,0	24,6	98,5	0,00	20,16	0,00	0,07	2,70	2,40	1,68	0,25	0,01	0,00	160232	476	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016, ТТК		
6	Кондитерское изделие	1 шт	0,8	0,4	5,7	50,2	0,01	0,00	11,20	0,00	4,60	12,14	4,12	0,16	0,01			ттк			
7	Хлеб ржаной	60	1,98	0,72	35,00	106,00	0,04	0,00	0,00	0,30	13,80	75,00	10,20	3,06	0,04			ттк			
	Итого:		24,4	25,8	138,6	866,7	0,4	27,6	24,7	5,2	157,0	378,9	97,2	7,9	0,3	5,1					
Полдник																					
1	Котлеты рубленые (говядина)	80	11,9	11,9	10,3	196,2	0,06	0,00	0,00	1,62	11,21	122,43	15,01	1,76	0,09	3,92	120523	302	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016		
2	Рис отварной	150	3,7	4,2	41,0	216,9	0,04	0,00	13,50	0,26	15,78	81,86	26,91	0,62	0,03	1,14	130301	342	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016		
3	Помидоры свежие	50	0,6	0,1	1,9	10,7	0,03	12,50	0,00	0,35	7,00	13,00	10,00	0,45	0,02	1,00	100520	39	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016		
4	Напиток клубничный	200	0,0	0,0	24,6	98,5	0,00	20,16	0,00	0,07	2,70	2,40	1,68	0,25	0,01	0,00	160232	476	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016, ТТК		
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016		
	Итого:		17,7	16,9	88,1	574,7	0,2	32,7	13,5	2,6	41,4	236,5	56,2	3,3	0,2	6,1					

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						№ ТК (Вариант 1)	№ ТК сборника	Сборник	
							В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг	I, мкг				
																				г
День 2 (Вторник)																				
Завтрак																				
1	Каша пшеничная с курагой	180	5,9	11,0	29,8	242,0	0,12	0,89	40,23	0,66	131,99	150,31	41,42	1,07	0,15	9,80	120201-1	198	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
2	Фрукты свежие по сезонности	90	0,7	0,2	6,8	31,5	0,05	34,20	0,00	0,18	31,50	15,30	9,90	0,09	0,03	0,00	210106	399	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
3	Вегчина (порциями)	10	2,3	2,1	0,0	27,9	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	0,00	3,50	0,26	0,00	0,70	100101	10	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
4	Какао-напиток на молоке	200	3,6	3,4	12,4	94,1	0,02	0,52	12,90	0,01	109,42	104,46	29,04	0,99	0,12	7,74	160101	415	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	0,00	200102	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
	Итого:		15,4	17,8	69,5	500,2	0,2	35,6	53,1	1,5	283,5	303,7	89,1	2,9	0,3	18,2				
Обед																				
1	(Салат из свежих овощей с м.р. по сезону) Салат из свеклы отварной с м.р.	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0,00	1,10	21,28	24,38	12,42	0,79	0,02			(24) 52	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015	
2	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,41	3,96	6,32	71,80	0,05	12,62	0,00	1,50	39,40	39,20	17,70	0,66	0,03			88	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015	
3	Рыба запеченная под молочным соусом с сыром	120	20,51	18,06	16,60	402,40	0,03	5,45	34,56	2,62	330,39	463,77	22,04	0,73	0,10			233/328	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015	
4	Пюре картофельное	150	3,28	4,95	22,00	145,61	0,16	12,96	16,88	0,17	125,85	163,51	32,98	1,23	0,14	8,84	130101	354	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
5	Кисель ягодный (вишневый)	200	0,0	0,0	26,7	106,9	0,00	0,00	0,00	0,00	4,09	3,85	0,00	0,02	0,00	0,00	160221	430	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК	
6	Кондитерское изделие	1 шт	0,8	0,4	5,7	50,2	0,01	0,00	11,20	0,00	4,60	12,14	4,12	0,16	0,01			тк		
7	Хлеб ржаной	60	1,98	0,72	35,00	106,00	0,04	0,00	0,00	0,30	13,80	75,00	10,20	3,06	0,04			тк		
	Итого:		28,8	31,7	117,3	938,6	0,3	35,0	62,6	5,7	539,4	781,9	99,5	6,7	0,3	8,8				
Полдник																				
1	Омлет с сосисками	150	14,4	31,2	3,0	350,3	0,12	0,28	57,73	0,74	113,25	238,13	21,73	2,52	0,45	22,84	100534	306	Для школ, Перевалова 2013	
2	Кукуруза консервированная	50	5,2	2,5	30,0	162,7	0,19	0,00	0,00	0,65	50,00	150,50	52,00	1,85	0,07	2,60	100537	29	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
3	Кисель ягодный (вишневый)	200	0,0	0,0	26,7	106,9	0,00	0,00	0,00	0,00	4,09	3,85	0,00	0,02	0,00	0,00	160221	430	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК	
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
	Итого:		21,0	34,2	70,0	672,3	0,3	0,3	57,7	1,7	172,0	409,3	76,3	4,6	0,5	25,4				

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						№ ТК (Вариант 1)	№ ТК сборника	Сборник	
							В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг	I, мкг				
																				г
День 3 (среда)																				
Завтрак																				
1	Каша "Дружба"	180	7,0	7,1	41,3	256,7	0,13	0,59	25,65	0,19	129,93	173,91	42,71	0,94	0,15	10,51	120211	192	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,8	3,4	19,5	123,7	2,42	0,60	15,00	0,00	141,30	114,84	30,00	1,73	0,13	17,00	160103	418	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016, ТТК	
3	Сыр (порциями)	10	2,3	3,0	0,0	35,8	0,00	0,07	26,00	0,05	22,00	54,00	3,50	0,10	0,03	0,00	100102	16	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
4	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140113	13	Для школ, Перевалова 2013	
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	0,00	200102	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
	Итого:		16,2	22,8	81,4	595,8	2,6	1,3	96,7	1,0	303,8	378,2	81,4	3,3	0,3	28,4				
Обед																				
1	(Салат из свежих огурцов с м.р. по сезону) Икра баклажановая	60	1,64	4,31	8,73	80,28	0,02	2,81	0,00	1,50	54,56	33,48	10,86	0,45	0,03			(20) ттк	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015	
2	Рассольник "Ленинградский" со сметаной на м.б.	200/5	1,81	4,26	12,78	96,68	0,07	11,73	0,00	1,99	13,57	28,66	22,96	0,84	0,05			96	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015	
3	Запеканка картофельная с мясом	230	22,49	21,66	40,68	447,64	0,32	23,00	20,70	0,69	85,75	212,85	71,58	4,61	0,32	19,21	120534	161	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
4	Чай	200	0,0	0,0	10,0	40,0	0,00	0,00	0,00	0,00	3,77	5,77	0,00	0,03	0,00	0,00	160105	420	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016, ТТК	
5	Кондитерское изделие	1 шт	0,8	0,4	5,7	50,2	0,01	0,00	11,20	0,00	4,60	12,14	4,12	0,16	0,01			ттк		
6	Хлеб ржаной	60	1,98	0,72	35,00	106,00	0,04	0,00	0,00	0,30	13,80	75,00	10,20	3,06	0,04			ттк		
	Итого:		28,7	31,3	112,9	820,8	0,5	37,5	31,9	4,5	176,0	367,9	119,7	9,2	0,4	19,2				
Полдник																				
1	Запеканка картофельная с мясом	230	22,5	21,7	40,7	447,6	0,32	23,00	20,70	0,69	85,75	212,85	71,58	4,61	0,32	19,21	120534	161	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
2	Чай	200	0,0	0,0	10,0	40,0	0,00	0,00	0,00	0,00	3,77	5,77	0,00	0,03	0,00	0,00	160105	420	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016, ТТК	
3	Огурцы свежие	50	0,4	0,1	1,3	7,1	0,02	5,00	0,00	0,05	11,50	21,00	7,00	0,30	0,02	1,50	100519	37	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	0,00	200102	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
	Итого:		25,9	22,9	72,5	599,3	0,4	28,0	20,7	1,4	80,4	373,2	83,8	5,4	0,3	20,7				

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						№ ТК (Вариант 1)	№ ТК сборника	Сборник	
							В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг	I, мкг				
																				г
День 4 (четверг)																				
Завтрак																				
1	Запеканка из творога	150	26,9	17,1	29,5	379,9	0,23	0,69	84,00	0,58	297,46	808,91	34,66	0,86	0,40	2,00	120305	239	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
2	Соус абрикосовый	15	0,1	0,0	10,1	41,1	0,00	0,09	0,00	0,12	3,87	3,29	2,36	0,10	0,00	0,00	140206	335	Для обучающихся во всех обр уч Могильный 2011, ТТК	
3	Чай	200	0,0	0,0	10,0	40,0	0,00	0,00	0,00	0,00	3,77	5,77	0,00	0,03	0,00	0,00	160105	420	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016, ТТК	
4	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140113	13	Для школ, Перевалова 2013	
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	0,00	200102	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
	Итого:		30,1	26,6	70,2	640,5	0,3	0,8	114,0	1,5	315,7	853,5	42,2	1,5	0,4	2,9				
Обед																				
1	(Салат Витаминный с м.р. по сезону) Винегрет с м.р.	60	0,84	6,02	4,37	75,06	0,03	5,78	0,00	1,50	18,74	25,96	11,72	0,50	0,02			(49) 67	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015	
2	Суп картофельный с фасолью и гречками	200/15	4,4	4,2	13,2	118,6	0,18	4,66	0,00	1,50	31,14	70,48	28,46	1,64	0,05			102	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015	
3	Бефстроганов из индейки в сметанном соусе	100	22,46	18,51	12,50	287,50	0,08	2,95	75,62	2,12	41,34	62,50	19,62	1,70	0,15			288/330	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015	
4	Изделия макаронные отварные	150	5,81	4,40	37,03	211,03	0,09	0,00	13,50	0,83	21,55	48,77	9,05	0,93	0,02	1,19	130401	340	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016, ТТК	
5	Кисель абрикосовый	200	0,0	0,0	24,7	99,0	0,00	0,58	0,00	0,19	6,91	8,17	2,16	0,11	0,00	0,00	160228	425	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
6	Кондитерское изделие	1 шт	0,8	0,4	5,7	50,2	0,01	0,00	11,20	0,00	4,60	12,14	4,12	0,16	0,01			тتك		
7	Хлеб ржаной	60	1,98	0,72	35,00	106,00	0,04	0,00	0,00	0,30	13,80	75,00	10,20	3,06	0,04			тتك		
	Итого:		36,3	34,2	132,6	947,3	0,4	14,0	100,3	6,4	138,1	303,0	85,3	8,1	0,3	1,2				
Полдник																				
1	Макаронны, запеченные с сыром	230	12,6	9,6	56,3	361,7	0,14	0,11	55,66	1,32	68,06	160,70	19,42	1,58	0,08	1,61	120213	226	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
2	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140113	13	Для школ, Перевалова 2013	
3	Кисель абрикосовый	200	0,0	0,0	24,7	99,0	0,00	0,58	0,00	0,19	6,91	8,17	2,16	0,11	0,00	0,00	160228	425	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	0,00	200102	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
	Итого:		15,6	19,0	101,7	640,2	0,2	0,7	85,7	2,3	85,6	204,4	26,8	2,2	0,1	2,5				

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						№ ТК (Вариант 1)	№ ТК сборника	Сборник	
							В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг	I, мкг				
																				г
День 5 (пятница)																				
Завтрак																				
1	Омлет	150	15,7	16,9	2,9	226,0	0,09	0,27	15,86	0,71	118,07	257,80	19,88	2,87	0,56	26,82	120301	232	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
2	Фрукты свежие по сезонности	220	3,3	1,1	46,2	207,9	0,09	22,00	0,00	0,88	17,60	61,60	92,40	1,32	0,11	0,00	210103	394	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
3	Горошек зеленый консервированный	60	1,9	0,1	3,9	24,1	0,07	6,00	0,00	0,12	93,60	37,20	12,60	0,42	0,03	3,00	130206	22	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
4	Какао-напиток на молоке	200	3,6	3,4	12,4	94,1	0,02	0,52	12,90	0,01	109,42	104,46	29,04	0,99	0,12	7,74	160101	415	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
	Итого:		25,9	22,0	75,7	604,5	0,3	28,8	28,8	2,1	343,4	477,9	156,5	5,8	0,8	37,6				
Обед																				
1	(Салат из свежих овощей с м.р. по сезону) Салат "Стенной" с м.р.	60	0,80	2,29	9,48	78,08	0,04	3,10	0,00	1,68	15,34	20,37	9,61	0,80	0,06			(24) ттк	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015	
2	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,44	3,94	8,75	83,00	0,04	8,54	0,00	1,50	39,78	43,68	20,90	0,98	0,04			82	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015	
3	Гуляш из свинины	80	18,90	9,80	3,00	274,80	0,02	0,30	13,52	2,10	46,86	99,94	15,85	1,58	0,06			245	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015	
4	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,88	6,30	42,29	251,88	0,21	0,00	0,00	0,09	15,31	70,72	140,35	4,71	0,12			171	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015	
5	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,1	0,0	12,4	50,3	0,01	5,60	0,00	0,03	5,96	3,08	1,68	0,12	0,00	0,00	160213	450	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
6	Кондитерское изделие	1 шт	0,8	0,4	5,7	50,2	0,01	0,00	11,20	0,00	4,60	12,14	4,12	0,16	0,01			ттк		
7	Хлеб ржаной	60	1,98	0,72	35,00	106,00	0,04	0,00	0,00	0,30	13,80	75,00	10,20	3,06	0,04			ттк		
	Итого:		32,9	23,4	116,6	894,2	0,4	17,5	24,7	5,7	141,7	324,9	202,7	11,4	0,3	0,0				
Полдник																				
1	Запеканка рисовая с творогом и изюмом	230	15,1	11,1	82,3	489,4	0,16	0,25	42,68	0,56	162,12	409,12	49,89	1,81	0,23	4,81	100535	205	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
2	Сыр (порциями)	20	4,6	5,9	0,0	71,7	0,01	0,14	52,00	0,10	44,00	108,00	7,00	0,20	0,06	0,00	100102	16	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
3	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,1	0,0	12,4	50,3	0,01	5,60	0,00	0,03	5,96	3,08	1,68	0,12	0,00	0,00	160213	450	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
	Итого:		21,4	17,6	105,0	663,6	0,2	6,0	94,7	1,0	216,8	537,0	61,2	2,4	0,3	4,8				

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						№ ТК (Вариант 1)	№ ТК сборника	Сборник
							В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг	I, мкг			
День 6 (понедельник)																			
Завтрак																			
1	Мюсли с молоком или Изделия фигурные и хлопья из круп с молоком	180	7,2	5,0	36,6	220,1	0,21	1,07	57,60	0,72	253,44	473,04	20,16	0,95	0,30	84,96	120215	188; 189	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016, ТТК
2	Сыр (порциями)	20	4,6	5,9	0,0	71,7	0,01	0,14	52,00	0,10	44,00	108,00	7,00	0,20	0,06	0,00	100102	16	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140113	13	Для школ, Перевалова 2013
4	Чай с молоком	200	1,2	1,3	17,9	87,8	0,01	0,24	6,00	0,00	52,35	42,17	5,60	0,09	0,05	3,60	160108	378	Для обучающихся во всех обр уч Могильный 2011, ТТК
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	0,00	200102	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого:		16,1	21,6	75,2	559,1	0,3	1,4	145,6	1,6	360,4	658,7	38,0	1,7	0,4	89,5			
Обед																			
1	(Салат из свежих помидоров с м.р. по сезону) Икра кабачковая	60	1,64	4,31	8,73	80,28	0,02	2,81	0,00	1,50	54,56	33,48	10,86	0,45	0,03			(23) ттк	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015
2	Суп картофельный с крупой рисовой на к.б.	200	1,6	2,2	9,7	68,6	0,07	6,60	0,00	1,50	21,36	44,78	18,22	0,70	0,04			101	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015
3	Рагу из мяса птицы (курица)	230	19,88	17,92	28,79	355,97	0,22	15,76	48,30	2,45	88,76	70,39	51,52	2,61	0,22	11,25	120609	334	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Напиток вишневый	200	0,0	0,0	22,6	90,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	160231	474	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Кондитерское изделие	1 шт	0,8	0,4	5,7	50,2	0,01	0,00	11,20	0,00	4,60	12,14	4,12	0,16	0,01			ттк	
6	Хлеб ржаной	60	1,98	0,72	35,00	106,00	0,04	0,00	0,00	0,30	13,80	75,00	10,20	3,06	0,04			ттк	
	Итого:		25,9	25,5	110,5	751,6	0,4	25,2	59,5	5,8	183,3	235,8	94,9	7,0	0,3	11,2			
Полдник																			
1	Рагу из мяса птицы (курица)	230	19,9	17,9	28,8	356,0	0,22	15,76	48,30	2,45	48,73	210,39	51,52	2,61	0,22	11,25	120609	334	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Помидоры свежие по сезону (Икра кабачковая)	50	0,6	0,1	1,9	10,7	0,03	12,50	0,00	0,35	7,00	13,00	10,00	0,45	0,02	1,00	100520	39	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Напиток вишневый	200	0,0	0,0	22,6	90,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	160231	474	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	0,00	200102	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого:		23,4	19,2	73,9	561,9	0,3	28,3	48,3	3,5	65,4	257,0	66,7	3,6	0,2	12,2			

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						№ ТК (Вариант 1)	№ ТК сборника	Сборник	
							В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг	I, мкг				
																				г
День 7 (вторник)																				
Завтрак																				
1	Каша овсяная	180	4,9	5,1	24,0	161,8	0,12	0,41	15,78	0,39	97,32	139,74	39,88	0,95	0,11	7,72	120209	196	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016, ТТК	
2	Творог для детского питания	100	18,0	9,0	3,0	169,0	0,04	0,50	50,00	0,20	164,00	220,00	23,00	0,40	0,27	0,00	3	ПП	ПП	
3	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,8	3,4	19,5	123,7	2,42	0,60	15,00	0,00	141,30	114,84	30,00	1,73	0,13	17,00	160103	418	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016, ТТК	
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	0,00	200102	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
Итого:			29,7	18,7	67,0	559,2	2,6	1,5	80,8	1,3	412,0	508,2	98,1	3,6	0,5	24,7				
Обед																				
1	(Салат из свежих огурцов с м.р. по сезону) Винегрет с м.р.	60	0,84	6,02	4,37	75,06	0,03	5,78	0,00	1,50	18,74	25,96	11,72	0,50	0,02			(20) 67	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015	
2	Суп картофельный с пшеном и рыбой	200/10	7,44	2,59	17,47	95,80	0,10	9,03	5,01	1,50	61,89	79,75	29,48	1,00	0,09			101	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015	
3	Сардельки, колбаски (сосиски) отварные	49	5,39	11,71	0,20	127,74	0,09	0,00	0,00	0,20	17,15	77,91	9,80	0,88	0,07	3,43	120501	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
4	Изделия макаронные отварные	150	5,81	4,40	37,03	211,03	0,09	0,00	13,50	0,83	21,55	48,77	9,05	0,93	0,02	1,19	130401	340	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016, ТТК	
5	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	11,0	44,6	0,00	1,40	0,00	0,03	2,53	1,54	1,26	0,34	0,00	0,28	160217	481	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
6	Кондитерское изделие	1 шт	0,8	0,4	5,7	50,2	0,01	0,00	11,20	0,00	4,60	12,14	4,12	0,16	0,01			тк		
7	Хлеб ржаной	60	1,98	0,72	35,00	106,00	0,04	0,00	0,00	0,30	13,80	75,00	10,20	3,06	0,04			тк		
Итого:			22,3	25,9	110,7	710,4	0,4	16,2	29,7	4,4	140,3	321,1	75,6	6,9	0,3	4,9				
Полдник																				
1	Сардельки, колбаски (сосиски) отварные	49	5,4	11,7	0,2	127,7	0,09	0,00	0,00	0,20	17,15	77,91	9,80	0,88	0,07	3,43	120501	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
2	Изделия макаронные отварные	150	5,8	4,4	37,0	211,0	0,09	0,00	13,50	0,83	21,56	48,78	9,06	0,94	0,03	1,19	130401	340	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016, ТТК	
3	Горошек зеленый консервированный	50	1,6	0,1	3,3	20,1	0,06	5,00	0,00	0,10	78,00	31,00	10,50	0,35	0,03	2,50	130206	22	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
4	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	11,0	44,6	0,00	1,40	0,00	0,03	2,53	1,54	1,26	0,34	0,00	0,28	160217	481	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	0,00	200102	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
Итого:			15,8	17,4	72,0	508,1	0,3	6,4	13,5	1,8	128,6	192,8	35,8	3,0	0,1	7,4				

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						№ ТК (Вариант 1)	№ ТК сборника	Сборник	
							В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг	I, мкг				
																				г
День 8 (среда)																				
Завтрак																				
1	Каша рисовая	180	5,5	6,2	40,8	241,6	0,05	0,54	24,30	0,20	114,68	142,93	32,70	0,53	0,14	8,98	120203	202	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
2	Молоко	200	6,0	6,4	9,4	119,2	0,04	1,20	30,00	0,00	242,00	182,00	28,00	0,20	0,26	18,00	230105	463	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
3	Сыр (порциями)	10	2,3	3,0	0,0	35,8	0,00	0,07	26,00	0,05	22,00	54,00	3,50	0,10	0,03	0,00	100102	16	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	0,00	200102	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
	Итого:		16,8	16,8	70,8	501,3	0,1	1,8	80,3	0,9	388,1	412,5	69,4	1,3	0,4	27,0				
Обед																				
1	(Салат из свежих овощей с м.р. по сезону) Салат из зеленого горошка с соленым огурцом с м.р.	60	0,48	0,90	10,88	45,60	0,01	11,89	0,00	1,68	31,34	20,37	9,61	0,40	0,02			(24) ттк	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015	
2	Свекольник с картофелем со сметаной	200/5	1,44	3,94	8,75	83,00	0,04	8,54	0,00	1,50	39,78	43,68	20,90	0,98	0,04			82	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015	
3	Биточки рубленые куриные	80	14,13	12,89	11,92	220,18	0,07	1,11	41,52	1,04	37,43	125,64	15,40	1,15	0,11	5,10	120611	309	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
4	Пюре картофельное	150	3,28	4,95	22,00	145,61	0,16	12,96	16,88	0,17	125,85	163,51	32,98	1,23	0,14	8,84	130101	354	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
5	Компот из плодов сушеных	200	0,5	0,0	16,8	69,6	0,00	0,60	120,00	0,00	14,10	23,04	11,04	360,03	0,02	0,00	160211-1	638	для предприятия общ питания при общеобразовательных школах У.Б.С. №1, 2004	
6	Кондитерское изделие	1 шт	0,8	0,4	5,7	50,2	0,01	0,00	11,20	0,00	4,60	12,14	4,12	0,16	0,01			ттк		
7	Хлеб ржаной	60	1,98	0,72	35,00	106,00	0,04	0,00	0,00	0,30	13,80	75,00	10,20	3,06	0,04			ттк		
	Итого:		22,6	23,8	111,1	720,2	0,3	35,1	189,6	4,7	266,9	463,4	104,2	367,0	0,4					
Полдник																				
1	Биточки рубленые куриные	80	14,1	12,9	11,9	220,2	0,07	1,11	41,52	1,04	37,43	125,64	15,40	1,15	0,11	5,10	120611	309	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
2	Пюре картофельное	150	3,3	4,9	22,0	145,6	0,16	12,96	16,88	0,17	52,52	96,84	32,98	1,23	0,14	8,84	130101	354	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
3	Кукуруза консервированная	50	5,2	2,5	30,0	162,7	0,19	0,00	0,00	0,65	50,00	150,50	52,00	1,85	0,07	2,60	100537	29	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
3	Компот из плодов сушеных	200	0,5	0,0	16,8	69,6	0,00	0,60	120,00	0,00	14,10	23,04	11,04	360,03	0,02	0,00	160211-1	638	для предприятия общ питания при общеобразовательных школах У.Б.С. №1, 2004	
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
	Итого:		24,5	20,9	91,0	650,3	0,4	14,7	178,4	2,2	158,7	412,8	114,0	364,5	0,4	16,5				

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						№ ТК (Вариант 1)	№ ТК сборника	Сборник		
							В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг	I, мкг					
																				г	г
День 9 (четверг)																					
Завтрак																					
1	Омлет с колбасными изделиями	150	18,6	19,6	3,2	263,4	0,08	0,23	14,72	0,62	103,72	222,23	24,92	3,08	0,48	24,72	120303	229	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016		
2	Чай с лимоном	200	0,0	0,0	12,1	48,6	0,00	1,60	0,00	0,01	5,43	6,65	0,48	0,06	0,00	0,00	160106	377	Для обучающихся во всех обр уч Могильный 2011, ТТК		
3	Огурцы свежие по сезону (огурцы соленые)	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	6,00	0,00	0,06	13,80	25,20	8,40	0,36	0,02	1,80	100519	37	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016		
4	Фрукты свежие по сезонности	220	3,3	1,1	46,2	207,9	0,09	22,00	0,00	0,88	17,60	61,60	92,40	1,32	0,11	0,00	210103	394	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016		
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016		
	Итого:		23,9	21,3	73,2	580,7	0,2	29,8	14,7	1,9	145,2	332,5	128,8	5,1	0,6	26,5					
Обед																					
1	(Салат из свежей моркови с сахаром по сезону) Салат из квашеной капусты с м.р.	60	1,02	3,00	5,07	51,42	0,01	11,89	0,00	1,68	31,34	20,37	9,61	0,40	0,02			(62) 47	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015		
2	Суп картофельный с горохом и гречками	200/15	4,4	4,2	13,2	118,6	0,18	4,66	0,00	1,50	31,14	70,48	28,46	1,64	0,05			102	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015		
3	Бефстроганов из свинины	80	18,90	9,80	3,00	274,80	0,02	0,30	13,52	2,10	46,86	99,94	15,85	1,58	0,06			245	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015		
4	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,88	6,30	42,29	251,88	0,21	0,00	0,00	0,09	15,31	70,72	140,35	4,71	0,12			171	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015		
5	Чай с лимоном	200	0,0	0,0	12,1	48,6	0,00	1,60	0,00	0,01	5,43	6,65	0,48	0,06	0,00	0,00	160106	377	Для обучающихся во всех обр уч Могильный 2011, ТТК		
6	Кондитерское изделие	1 шт	0,8	0,4	5,7	50,2	0,01	0,00	11,20	0,00	4,60	12,14	4,12	0,16	0,01			тк			
7	Хлеб ржаной	60	1,98	0,72	35,00	106,00	0,04	0,00	0,00	0,30	13,80	75,00	10,20	3,06	0,04			тк			
	Итого:		36,0	24,4	116,4	901,5	0,5	18,5	24,7	5,7	148,5	355,3	209,1	11,6	0,3						
Полдник																					
1	Лапшевник с творогом	150	13,5	12,7	35,3	309,5	0,14	0,26	48,58	1,95	130,67	330,00	18,09	1,03	0,17	1,65	100536	208	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011		
2	Салат из моркови с сахаром по сезону (Фрукт)	60 (50)	0,7	4,3	5,6	63,4	0,03	2,73	0,00	2,07	14,80	30,11	20,75	0,39	0,04	2,73	100302	59	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016		
3	Чай с лимоном	200	0,0	0,0	12,1	48,6	0,00	1,60	0,00	0,01	5,43	6,65	0,48	0,06	0,00	0,00	160106	377	Для обучающихся во всех обр уч Могильный 2011, ТТК		
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	0,00	200102	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016		
	Итого:		17,3	18,1	73,5	526,2	0,2	4,6	48,6	4,7	160,3	400,4	44,5	2,0	0,2	4,4					

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества					№ ТК (Вариант 1)	№ ТК сборника	Сборник	
							В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг				I, мкг
День 10 (пятница)																			
Завтрак																			
1	Каша манная с изюмом	180	7,0	12,0	40,0	296,0	0,09	0,79	46,82	0,57	183,65	171,10	32,26	1,08	0,21	12,64	120205	195	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Сыр (порциями)	20	4,6	5,9	0,0	71,7	0,01	0,14	52,00	0,10	44,00	108,00	7,00	0,20	0,06	0,00	100102	16	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Какао-напиток на молоке	200	3,6	3,4	12,4	94,1	0,02	0,52	12,90	0,01	109,42	104,46	29,04	0,99	0,12	7,74	160101	415	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	0,00	200102	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого:		18,2	22,4	73,0	566,5	0,2	1,4	111,7	1,4	346,5	417,2	73,5	2,7	0,4	20,4			
Обед																			
1	(Салат из свежих овощей с м.р. по сезону) Салат из свеклы отварной с м.р.	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0,00	1,10	21,28	24,38	12,42	0,79	0,02			(24) 52	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015
2	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5		3,96	6,32	71,80	0,05	12,62	0,00	1,50	39,40	39,20	17,70	0,66	0,03			88	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015
3	Шницель рыбный	80	11,36	14,64	22,12	221,60	0,07	2,11	23,04	2,62	310,40	433,70	33,32	0,77	0,10				Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015
4	Пюре картофельное	150	3,28	4,95	22,00	145,61	0,16	12,96	16,88	0,17	125,85	163,51	32,98	1,23	0,14	8,84	130101	354	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	15,0	60,9	0,01	3,96	0,00	0,26	4,12	2,90	3,96	0,20	0,01	0,00	100531	479	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016; ТТК
6	Кондитерское изделие	1 шт	0,8	0,4	5,7	50,2	0,01	0,00	11,20	0,00	4,60	12,14	4,12	0,16	0,01			тк	
7	Хлеб ржаной	60	1,98	0,72	35,00	106,00	0,04	0,00	0,00	0,30	13,80	75,00	10,20	3,06	0,04			тк	
	Итого:		18,4	28,3	111,1	711,7	0,3	35,6	51,1	6,0	519,4	750,8	114,7	6,9	0,3				
Полдник																			
1	Запеканка со свежими плодами	210	9,6	9,4	50,2	324,0	0,23	3,88	29,41	0,30	153,56	207,77	55,10	2,31	0,17	12,95	100532	208	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Сыр (порциями)	20	4,6	5,9	0,0	71,7	0,01	0,14	52,00	0,10	44,00	108,00	7,00	0,20	0,06	0,00	100102	16	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	15,0	60,9	0,01	3,96	0,00	0,26	4,12	2,90	3,96	0,20	0,01	0,00	100531	479	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016; ТТК
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого:		15,9	16,0	75,5	508,9	0,3	8,0	81,4	1,0	206,4	335,5	68,7	3,0	0,2	13,0			