

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал	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	В2, мг	1, мкг						
							г	г	г	г	г	г	г	г	г	г				г	г	г
<b>День 1 (понедельник)</b>																						
<b>Завтрак</b>																						
1	Сардельки, колбаски (сосиски) отварные	60	6.60	14.34	0.24	156.42	0.11	0.00	0.00	0.24	21.00	95.40	12.00	1.08	0.09	4.20	120501	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016			
2	Изделия макаронные отварные	180	6.98	5.28	44.46	253.19	0.11	0.00	16.20	1.00	25.86	58.53	10.87	1.13	0.03	1.43	130401	340	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016, ТТК			
3	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3.79	3.40	19.47	123.66	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	2.32	2.95	0.00	35.83	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	1.50	0.58	10.28	52.34	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			
	<b>Итого:</b>		<b>21.2</b>	<b>26.6</b>	<b>74.5</b>	<b>621.4</b>	<b>2.7</b>	<b>0.7</b>	<b>57.2</b>	<b>1.6</b>	<b>214.9</b>	<b>339.6</b>	<b>59.0</b>	<b>4.3</b>	<b>0.3</b>	<b>22.6</b>						
<b>Обед</b>																						
1	(Салат из свежих помидоров с м.р. по сезону) Икра кабачковая	100	2.73	7.18	14.55	133.80	0.03	4.68	0.00	2.50	90.93	55.80	18.10	0.75	0.05			(23) ттк	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015			
2	Суп картофельный с горохом и гречками	250/15	5.49	5.28	16.54	148.25	0.23	5.83	0.00	1.88	42.68	88.10	35.58	2.05	0.07			102	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015			
3	Котлеты рубленые мясные запеченные с соусом томатным	120	15.00	26.00	14.00	329.00	0.08	0.00	0.00	3.61	145.06	217.59	52.67	2.63	0.11	5.90	120523	302	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016			
4	Рис отварной	180	4.45	5.09	49.19	260.32	0.05	0.00	16.20	0.31	18.94	75.58	32.29	0.74	0.04	1.37	130301	342	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016			
5	Напиток клубничный	200	0.00	0.00	24.63	98.52	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	0.78	0.36	5.70	50.20	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				
	<b>Итого:</b>		<b>30.43</b>	<b>44.63</b>	<b>159.61</b>	<b>1126.09</b>	<b>0.44</b>	<b>30.67</b>	<b>27.40</b>	<b>8.67</b>	<b>318.71</b>	<b>526.61</b>	<b>154.64</b>	<b>9.64</b>	<b>0.33</b>	<b>7.27</b>						

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						№ ТК (Вариант 1)	№ ТК сборника	Сборник		
			г	г	г		г	ккал	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг				В2, мг	I, мкг
<b>День 2 (Вторник)</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
1	Каша пшеничная с курагой	200	6.53	12.28	33.07	268.87	0.13	0.99	44.70	0.73	146.65	167.01	46.02	1.19	0.17	10.89	120201-1	198	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016		
2	Фрукты свежие по сезонности	90	0.72	0.18	6.75	31.50	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	Ветчина (порциями)	10	2.26	2.09	0.00	27.85	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	3.55	3.35	12.44	94.14	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	3.00	1.16	20.56	104.68	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		
	<b>Итого:</b>		<b>16.1</b>	<b>19.1</b>	<b>72.8</b>	<b>527.0</b>	<b>0.2</b>	<b>35.7</b>	<b>57.6</b>	<b>1.6</b>	<b>298.2</b>	<b>320.4</b>	<b>93.7</b>	<b>3.0</b>	<b>0.3</b>	<b>19.3</b>					
<b>Обед</b>																					
1	(Салат из свежих овощей с м.р. по сезону) Салат из свеклы отварной с м.р.	100	1.40	6.02	8.27	92.80	0.02	6.65	0.00	1.83	35.47	40.63	20.70	1.32	0.03			(24) 52	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015		
2	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1.76	4.95	7.90	89.75	0.06	15.77	0.00	1.87	49.25	49.00	22.12	0.83	0.04			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	180	3.94	5.94	26.40	174.73	0.19	15.55	20.26	0.20	151.02	196.21	39.58	1.48	0.17	10.61	130101	354	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016		
5	Кисель ягодный (вишневый)	200	0.01	0.00	26.73	106.95	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	0.78	0.36	5.70	50.20	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			
	<b>Итого:</b>		<b>30.38</b>	<b>36.05</b>	<b>126.60</b>	<b>1022.83</b>	<b>0.35</b>	<b>43.42</b>	<b>66.02</b>	<b>6.82</b>	<b>588.62</b>	<b>840.60</b>	<b>118.76</b>	<b>7.60</b>	<b>0.39</b>	<b>10.61</b>					

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ ТК (Вариант 1)	№ ТК сборника	Сборник		
			г	г	г		г	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг				I, мкг	
<b>День 3 (среда)</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
1	Каша "Дружба"	200	7.77	7.86	45.88	285.25	0.14	0.65	28.50	0.21	144.37	193.23	47.45	1.04	0.17	11.68	120211	192	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016		
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3.79	3.40	19.47	123.66	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	2.32	2.95	0.00	35.83	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	0.08	8.25	0.08	74.89	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	3.00	1.16	20.56	104.68	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		
	<b>Итого:</b>		<b>17.0</b>	<b>23.6</b>	<b>86.0</b>	<b>624.3</b>	<b>2.6</b>	<b>1.3</b>	<b>99.5</b>	<b>1.0</b>	<b>318.3</b>	<b>397.6</b>	<b>86.2</b>	<b>3.4</b>	<b>0.4</b>	<b>29.6</b>					
<b>Обед</b>																					
1	(Салат из свежих огурцов с м.р. по сезону) Икра баклажановая	100	2.73	7.18	14.55	133.80	0.03	4.68	0.00	2.50	90.93	55.80	18.10	0.75	0.05			(20) ттк	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015		
2	Рассольник "Ленинградский" со сметаной на м.б.	250/5	2.26	5.32	15.97	120.85	0.09	14.66	0.00	2.49	16.96	35.82	28.70	1.05	0.06			96	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015		
3	Запеканка картофельная с мясом	280	27.37	26.37	49.52	544.95	0.39	28.00	25.20	0.84	104.39	259.12	87.14	5.61	0.39	23.39	120534	161	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016		
4	Чай	200	0.00	0.00	9.99	39.96	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	0.78	0.36	5.70	50.20	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			
	<b>Итого:</b>		<b>35.12</b>	<b>39.95</b>	<b>130.73</b>	<b>995.76</b>	<b>0.56</b>	<b>47.34</b>	<b>36.40</b>	<b>6.13</b>	<b>234.45</b>	<b>443.65</b>	<b>148.26</b>	<b>10.66</b>	<b>0.55</b>	<b>23.39</b>					

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ ТК (Вариант 1)	№ ТК сборника	Сборник		
			г	г	г		г	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг				I, мкг	
<b>День 4 (четверг)</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
1	Запеканка из творога	200	35.92	22.85	39.28	506.51	0.31	0.92	112.00	0.77	396.61	1078.56	46.21	1.15	0.53	2.67	120305	239	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016		
2	Соус абрикосовый	15	0.12	0.01	10.14	41.08	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	0.00	0.00	9.99	39.96	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	0.08	8.25	0.08	74.89	0.00	0.00	30.00	0.10	1.20	1.90	0.00	0.02	0.01	0.90	140113	13	Для школ, Первалова 2013		
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3.00	1.16	20.56	104.68	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		
	<b>Итого:</b>		<b>39.1</b>	<b>32.3</b>	<b>80.0</b>	<b>767.1</b>	<b>0.4</b>	<b>1.0</b>	<b>142.0</b>	<b>1.7</b>	<b>414.8</b>	<b>1123.1</b>	<b>53.8</b>	<b>1.8</b>	<b>0.6</b>	<b>3.6</b>					
<b>Обед</b>																					
1	(Салат Витаминный с м.р. по сезону) Винегрет с м.р.	100	1.40	10.03	7.28	125.10	0.05	9.63	0.00	2.50	31.23	43.27	19.53	0.83	0.03			(49) 67	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015		
2	Суп картофельный с фасолью и гречками	250/15	5.49	5.28	16.54	148.25	0.23	5.83	0.00	1.88	42.68	88.10	35.58	2.05	0.07			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	180	6.98	5.28	44.46	253.19	0.11	0.00	16.20	1.00	25.86	58.53	10.87	1.13	0.03	1.43	130401	340	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016, ТТК		
5	Кисель абрикосовый	200	0.01	0.00	24.73	98.96	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	0.78	0.36	5.70	50.20	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			
	<b>Итого:</b>		<b>39.10</b>	<b>40.18</b>	<b>146.21</b>	<b>1069.20</b>	<b>0.52</b>	<b>18.99</b>	<b>103.02</b>	<b>7.99</b>	<b>166.42</b>	<b>347.71</b>	<b>102.08</b>	<b>9.04</b>	<b>0.33</b>	<b>1.43</b>					

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ ТК (Вариант 1)	№ ТК сборника	Сборник		
			г	г	г		г	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	В2, мг				I, мкг	
<b>День 5 (пятница)</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
1	Омлет	200	20.88	22.47	3.91	301.36	0.12	0.36	21.15	0.95	157.43	343.73	26.51	3.83	0.75	35.76	120301	232	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016		
2	Фрукты свежие по сезонности	220	3.30	1.10	46.20	207.90	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	60	1.86	0.12	3.90	24.12	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	3.55	3.35	12.44	94.14	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	1.50	0.58	10.28	52.34	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		
	<b>Итого:</b>		<b>31.1</b>	<b>27.6</b>	<b>76.7</b>	<b>679.9</b>	<b>0.3</b>	<b>28.9</b>	<b>34.1</b>	<b>2.3</b>	<b>382.8</b>	<b>563.8</b>	<b>163.2</b>	<b>6.8</b>	<b>1.0</b>	<b>46.5</b>					
<b>Обед</b>																					
1	(Салат из свежих овощей с м.р. по сезону) Салат "Степной" с м.р.	100	1.33	3.82	15.80	130.13	0.07	5.17	0.00	2.80	25.57	33.95	16.02	1.33	0.10			(24) гтк	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015		
2	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1.80	4.93	10.94	103.75	0.05	10.68	0.00	1.88	49.73	54.60	26.13	1.23	0.05			82	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015		
3	Гуляш из свинины	100	23.63	12.25	3.75	274.80	0.03	0.38	16.90	2.63	58.58	124.93	19.81	1.98	0.08			245	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015		
4	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.66	7.56	50.75	302.26	0.25	0.00	0.00	0.11	18.37	84.86	168.42	5.65	0.14			171	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015		
5	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0.13	0.01	12.41	50.26	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	0.78	0.36	5.70	50.20	0.01	0.00	11.20	0.00	4.60	12.14	4.12	0.16	0.01			тгк			
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			тгк			
	<b>Итого:</b>		<b>40.31</b>	<b>29.65</b>	<b>134.35</b>	<b>1017.40</b>	<b>0.46</b>	<b>21.83</b>	<b>28.10</b>	<b>7.75</b>	<b>176.61</b>	<b>388.56</b>	<b>246.38</b>	<b>13.53</b>	<b>0.42</b>	<b>0.00</b>					

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ ТК (Вариант 1)	№ ТК сборника	Сборник		
			г	г	г		г	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг				I, мкг	
<b>День 6 (понедельник)</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
1	Мюсли с молоком или Изделия фигурные и хлопья из круп с молоком	200	8.00	5.52	40.72	244.56	0.23	1.19	64.00	0.80	281.60	525.60	22.40	1.06	0.33	94.40	120215	188; 189	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016, ТТК		
2	Сыр (порциями)	20	4.64	5.90	0.00	71.66	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, ТТК		
3	Масло сливочное	10	0.08	8.25	0.08	74.89	0.00	0.00	30.00	0.10	1.20	1.90	0.00	0.02	0.01	0.90	140113	13	Для школ. Первалова 2013		
4	Чай с молоком	200	1.20	1.28	17.86	87.78	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	3.00	1.16	20.56	104.68	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		
	<b>Итого:</b>		<b>16.9</b>	<b>22.1</b>	<b>79.2</b>	<b>583.6</b>	<b>0.3</b>	<b>1.6</b>	<b>152.0</b>	<b>1.7</b>	<b>388.5</b>	<b>711.3</b>	<b>40.2</b>	<b>1.8</b>	<b>0.5</b>	<b>98.9</b>					
<b>Обед</b>																					
1	(Салат из свежих помидоров с м.р. по сезону) Икра кабачковая	100	2.73	7.18	14.55	133.80	0.03	4.68	0.00	2.50	90.93	55.80	18.10	0.75	0.05			(23) ттк	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015		
2	Суп картофельный с крупной рисовой на к.б.	250	2.0	2.8	12.1	85.8	0.09	8.25	0.00	1.88	26.70	55.98	22.78	0.88	0.05			101	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015		
3	Рагу из мяса птицы (курица)	280	24.20	21.82	35.05	433.35	0.27	19.19	58.80	2.98	108.06	85.69	62.72	3.18	0.27	13.70	120609	334	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016		
4	Напиток вишневый	200	0.00	0.00	22.63	90.53	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	0.78	0.36	5.70	50.20	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			
	<b>Итого:</b>		<b>31.69</b>	<b>32.83</b>	<b>125.06</b>	<b>899.63</b>	<b>0.44</b>	<b>32.12</b>	<b>70.00</b>	<b>7.66</b>	<b>244.33</b>	<b>284.61</b>	<b>117.92</b>	<b>8.05</b>	<b>0.42</b>	<b>13.70</b>					

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						№ ТК (Вариант 1)	№ ТК сборника	Сборник		
			г	г	г		г	ккал	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг				В2, мг	І, мкг
<b>День 7 (вторник)</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
1	Каша овсяная	200	5.49	5.69	26.64	179.82	0.13	0.46	17.53	0.43	108.13	1585.27	44.31	1.06	0.12	8.58	120209	196	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016, ТТК		
2	Творог для детского питания	100	18.00	9.00	3.00	169.00	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	3.79	3.40	19.47	123.66	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	3.00	1.16	20.56	104.68	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		
	<b>Итого:</b>		<b>30.3</b>	<b>19.3</b>	<b>69.7</b>	<b>577.2</b>	<b>2.6</b>	<b>1.6</b>	<b>82.5</b>	<b>1.3</b>	<b>422.8</b>	<b>1953.7</b>	<b>102.5</b>	<b>3.7</b>	<b>0.5</b>	<b>25.6</b>					
<b>Обед</b>																					
1	(Салат из свежих огурцов с м.р. по сезону) Винегрет с м.р.	100	1.40	10.03	7.28	125.10	0.05	9.63	0.00	2.50	31.23	43.27	19.53	0.83	0.03			(20) 67	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015		
2	Суп картофельный с пшеном и рыбой	250/10	9.30	3.24	21.84	119.75	0.12	11.29	6.26	1.88	77.36	99.69	36.85	1.25	0.11			101	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015		
3	Сардельки, колбаски (сосиски) отварные	60	6.60	14.34	0.24	156.42	0.11	0.00	0.00	0.24	21.00	95.40	12.00	1.08	0.09	4.20	120501	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016		
4	Изделия макаронные отварные	180	6.98	5.28	44.46	253.19	0.11	0.00	16.20	1.00	25.86	58.53	10.87	1.13	0.03	1.43	130401	340	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016, ТТК		
5	Напиток яблочный	200	0.06	0.06	10.96	44.58	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	0.78	0.36	5.70	50.20	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			
	<b>Итого:</b>		<b>27.10</b>	<b>34.03</b>	<b>125.48</b>	<b>855.24</b>	<b>0.44</b>	<b>22.32</b>	<b>33.66</b>	<b>5.95</b>	<b>176.38</b>	<b>385.57</b>	<b>94.83</b>	<b>7.85</b>	<b>0.31</b>	<b>5.91</b>					

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						№ ТК (Вариант 1)	№ ТК сборника	Сборник		
			г	г	г		г	ккал	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг				В2, мг	І, мкг
<b>День 8 (среда)</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
1	Каша рисовая	200	6.14	6.94	45.36	268.49	0.06	0.60	27.00	0.22	127.42	158.81	36.33	0.59	0.16	9.98	120203	202	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016		
2	Молоко	200	6.00	6.40	9.40	119.20	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	2.32	2.95	0.00	35.83	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	3.00	1.16	20.56	104.68	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		
	<b>Итого:</b>		17.5	17.5	75.3	528.2	0.1	1.9	83.0	1.0	400.8	428.4	73.0	1.4	0.5	28.0					
<b>Обед</b>																					
1	(Салат из свежих овощей с м.р. по сезону) Салат из зеленого горошка с соевым соусом и огурцом с м.р.	100	0.80	1.50	18.13	76.00	0.02	19.82	0.00	2.80	52.23	33.95	16.02	0.67	0.03			(24) гтк	Для обуч образовательных организаций Тугуляй, 2015		
2	Свекольник с картофелем со сметаной	250/5	1.80	4.93	10.94	103.75	0.05	10.68	0.00	1.88	49.73	54.60	26.13	1.23	0.05			82	Для обуч образовательных организаций Тугуляй, 2015		
3	Биточки рубленые куриные запеченые с соусом сметанным	120	19.66	22.11	20.90	325.27	0.09	1.39	53.90	1.40	156.15	284.23	20.25	1.44	0.14	6.38	120611	309	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016		
4	Пюре картофельное	180	3.94	5.94	26.40	174.73	0.19	15.55	20.26	0.20	151.02	196.21	39.58	1.48	0.17	10.61	130101	354	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016		
5	Компот из плодов сушеных	200	0.48	0.04	16.83	69.56	0.00	0.60	120.00	0.00	14.10	23.04	11.04	360.03	0.02	0.00	160211-1	638	Для предприятий общ питания при общеобразовательных школах		
6	Кондитерское изделие	1 шт	0.78	0.36	5.70	50.20	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			
	<b>Итого:</b>		29.44	35.60	133.90	905.51	0.40	48.04	205.36	6.58	441.63	679.17	127.34	368.07	0.46						



№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ ТК (Вариант 1)	№ ТК сборника	Сборник		
			г	г	г		г	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг				I, мкг	
<b>День 9 (четверг)</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
1	Омлет с колбасными изделиями	200	24.83	26.12	4.20	351.17	0.11	0.31	19.63	0.83	138.29	296.31	33.23	4.11	0.64	32.96	120303	229	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016		
2	Чай с лимоном	200	0.04	0.00	12.11	48.61	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	0.48	0.06	1.50	8.46	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	3.30	1.10	46.20	207.90	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	1.50	0.58	10.28	52.34	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		
	<b>Итого:</b>		<b>30.1</b>	<b>27.9</b>	<b>74.3</b>	<b>668.5</b>	<b>0.2</b>	<b>29.9</b>	<b>19.6</b>	<b>2.1</b>	<b>179.8</b>	<b>406.6</b>	<b>137.1</b>	<b>6.1</b>	<b>0.8</b>	<b>34.8</b>					
<b>Обед</b>																					
1	(Салат из свежей моркови с сахаром по сезону) Салат из квашеной капусты с м.р.	100	1.70	5.00	8.45	85.70	0.02	19.82	0.00	2.80	52.23	33.95	16.02	0.67	0.03			(62) 47	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015		
2	Суп картофельный с горохом и гречками	250/15	5.49	5.28	16.54	148.25	0.23	5.83	0.00	1.88	42.68	88.10	35.58	2.05	0.07			102	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015		
3	Бефстроганов из свинины	100	23.63	12.25	3.75	274.80	0.03	0.38	16.90	2.63	58.58	124.93	19.81	1.98	0.08			245	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015		
4	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.66	7.56	50.75	302.26	0.25	0.00	0.00	0.11	18.37	84.86	168.42	5.65	0.14			171	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015		
5	Чай с лимоном	200	0.04	0.00	12.11	48.61	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	0.78	0.36	5.70	50.20	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			
	<b>Итого:</b>		<b>44.28</b>	<b>31.17</b>	<b>132.30</b>	<b>1015.82</b>	<b>0.58</b>	<b>27.63</b>	<b>28.10</b>	<b>7.73</b>	<b>195.69</b>	<b>425.63</b>	<b>254.63</b>	<b>13.63</b>	<b>0.37</b>						

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ ТК (Вариант 1)	№ ТК сборника	Сборник		
			г	г	г		г	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	В2, мг				І, мкг	
<b>День 10 (пятница)</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
1	Каша манная с изюмом	200	7.81	13.32	44.46	328.92	0.10	0.88	52.02	0.63	204.06	190.11	35.84	1.20	0.23	14.04	120205	195	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016		
2	Сыр (порциями)	20	4.64	5.90	0.00	71.66	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	3.55	3.35	12.44	94.14	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	3.00	1.16	20.56	104.68	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		
	<b>Итого:</b>		<b>19.0</b>	<b>23.7</b>	<b>77.5</b>	<b>599.4</b>	<b>0.2</b>	<b>1.5</b>	<b>116.9</b>	<b>1.4</b>	<b>366.9</b>	<b>436.2</b>	<b>77.1</b>	<b>2.9</b>	<b>0.4</b>	<b>21.8</b>					
<b>Обед</b>																					
1	(Салат из свежих овощей с м.р. по сезону) Салат из свеклы отварной с м.р.	100	1.40	6.02	8.27	92.80	0.02	6.65	0.00	1.83	35.47	40.63	20.70	1.32	0.03			(24) 52	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015		
2	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1.76	4.95	7.90	89.75	0.06	15.77	0.00	1.87	49.25	49.00	22.12	0.83	0.04			88	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015		
3	Шницель рыбный запеченая с соусом молочным	120	17.20	24.30	33.95	324.50	0.09	2.99	32.80	2.62	326.40	447.70	44.60	0.96	0.13				Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015		
4	Пюре картофельное	180	3.94	5.94	26.40	174.73	0.19	15.55	20.26	0.20	151.02	196.21	39.58	1.48	0.17	10.61	130101	354	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016		
5	Напиток клюквенный	200	0.13	0.05	14.96	60.85	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	0.78	0.36	5.70	50.20	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			
	<b>Итого:</b>		<b>27.19</b>	<b>42.34</b>	<b>132.18</b>	<b>898.83</b>	<b>0.42</b>	<b>44.92</b>	<b>64.26</b>	<b>7.08</b>	<b>584.66</b>	<b>823.58</b>	<b>145.28</b>	<b>8.01</b>	<b>0.43</b>						