

№ 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 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		
			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
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	Ветчина (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, Перелова 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 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	
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	55.75	312.85	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 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	
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			тнк			
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			тнк			
	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	Макароны, 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 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	
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 "Степной" 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) гтк	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 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	
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. Первалова 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 крупной 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 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	
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			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:		22.3	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 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	
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 соевым 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 предприятий общ питания при общеобразовательных школах		
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 предприятий общ питания при общеобразовательных школах		
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 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	
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			
			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
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			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			
	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					