

№ п/п	Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ ТК (Вариант 1)	№ ТК сборника	Сборник
							В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, токс. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг	I, мкг			
День 1 (понедельник)																			
Завтрак																			
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
Итого:			21,2	26,6	74,5	621,4	2,7	0,7	57,2	1,6	214,9	339,6	59,0	4,3	0,3	22,6			
Обед																			
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 грибами	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 рубленные мясные запеченые 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	
Итого:			30,43	44,63	159,61	1126,09	0,44	30,67	27,40	8,67	318,71	526,61	154,64	9,64	0,33	7,27			

№ п/п	Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	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	Мg, мг	Fe, мг	В2, мг	1, мкг			
День 2 (Вторник)																			
Завтрак																			
1	Каша пшеница 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 Кумы, 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 Кумы, 2016
3	Вегчина (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 Кумы, 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 Кумы, 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 Кумы, 2016
	Итого:		16,1	19,1	72,8	527,0	0,2	35,7	57,6	1,6	298,2	320,4	93,7	3,0	0,3	19,3			
Обед																			
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	Шни из свежей канусты 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 Кумы, 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 Кумы, 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			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:		30,38	36,05	126,60	1022,83	0,35	43,42	66,02	6,82	588,62	840,60	118,76	7,60	0,39	10,61			

№ п/п	Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	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	Мg, мг	Fe, мг	В2, мг	1, мкг			
День 3 (среда)																			
Завтрак																			
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, ТК
3	Сыр (порциамн)	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, Переломы 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
Итого:			17,0	23,6	86,0	624,3	2,6	1,3	99,5	1,0	318,3	397,6	86,2	3,4	0,4	29,6			
Обед																			
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, ТК
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	0,30	13,80	75,00	10,20	3,06	0,04				ттк	
Итого:			35,12	39,95	130,73	995,76	0,56	47,34	36,40	6,13	234,45	443,65	148,26	10,66	0,55	23,39			

№ п/п	Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	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	Мg, мг	Fe, мг	В2, мг	1, мкг			
День 4 (четверг)																			
Завтрак																			
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 Могилный 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, 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
	Итого:		39,1	32,3	80,0	767,1	0,4	1,0	142,0	1,7	414,8	1123,1	53,8	1,8	0,6	3,6			
Обед																			
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			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:		39,10	40,18	146,21	1069,20	0,52	18,99	103,02	7,99	166,42	347,71	102,08	9,04	0,33	1,43			

№ п/п	Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	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	Мg, мг	Fe, мг	В2, мг	1, мкг			
День 5 (пятница)																			
Завтрак																			
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 Кумы, 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 Кумы, 2016
3	Горошек зеленый консервированный	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 Кумы, 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 Кумы, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102	18	Для обуч образовательных организаций Кумы, 2016	
	Итого:		31,1	27,6	76,7	679,9	0,3	28,9	34,1	2,3	382,8	563,8	163,2	6,8	1,0	46,5			
Обед																			
1	(Салат из свежих овощей с м.р. по сезону) Салат "Стеной" 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) ттк	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	160213	450	Для обуч образовательных организаций Кумы, 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	0,30	13,80	75,00	10,20	3,06	0,04				ттк	
	Итого:		40,31	29,65	134,35	1017,40	0,46	21,83	28,10	7,75	176,61	388,56	246,38	13,53	0,42	0,00			

№ п/п	Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	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	Мg, мг	Fe, мг	В2, мг				1, мкг
День 6 (понедельник)																			
Завтрак																			
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 Кумы, 2016, ТК
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 Кумы, 2016
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, Перевалова 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 обл уч Могилы 2011, ТК
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 Кумы, 2016
Итого:			16,9	22,1	79,2	583,6	0,3	1,6	152,0	1,7	388,5	711,3	40,2	1,8	0,5	98,9			
Обед																			
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 Тугелья, 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 Тугелья, 2015
3	Рагу из мяса птицы (курца)	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 Кумы, 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 Кумы, 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				тк
6	Хлеб ржаной	60	1,98	0,72	35,00	106,00	0,04	0,00	0,30	13,80	75,00	10,20	3,06	0,04					тк
Итого:			31,69	32,83	125,06	899,63	0,44	32,12	70,00	7,66	244,33	284,61	117,92	8,05	0,42	13,70			

№ 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	Мg, мг	Fe, мг	В2, мг				1, мкг	
		г	г	г	г	ккал	День 7 (вторник)													
		Завтрак																		
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 Кумья, 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 Кумья, 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 Кумья, 2016	
Итого:			30,3	19,3	69,7	577,2	2,6	1,6	82,5	1,3	422,8	1953,7	102,5	3,7	0,5	25,6				
		Обед																		
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 Тугельки, 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 Тугельки, 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 Кумья, 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 Кумья, 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 Кумья, 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			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:			27,10	34,03	125,48	855,24	0,44	22,32	33,66	5,95	176,38	385,57	94,83	7,85	0,31	5,91				

№ п/п	Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	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	Мg, мг	Fe, мг	В2, мг	1, мкг			
День 8 (среда)																			
Завтрак																			
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 Кумы, 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 Кумы, 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 Кумы, 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 Кумы, 2016
	Итого:		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			
Обед																			
1	(Салат из свежих овощей с м.р. по сезону) Салат из зеленого горошка с соевым 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) ттк	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 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 Тутельян, 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 Кумы, 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 Кумы, 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 предартий общ питания при образовательных 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	0,30	13,80	75,00	10,20	3,06	0,04				ттк	
	Итого:		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 г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	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	Мg, мг	Fe, мг	В2, мг	1, мкг			
День 9 (четверг)																			
Завтрак																			
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 обл уч Могилыный 2011, ТК
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
Итого:			30,1	27,9	74,3	668,5	0,2	29,9	19,6	2,1	179,8	406,6	137,1	6,1	0,8	34,8			
Обед																			
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 обл уч Могилыный 2011, ТК
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			тик	
7	Хлеб ржаной	60	1,98	0,72	35,00	106,00	0,04	0,00	0,30	13,80	75,00	10,20	3,06	0,04				тик	
Итого:			44,28	31,17	132,30	1015,82	0,58	27,63	28,10	7,73	195,69	425,63	254,63	13,63	0,37				

№ п/п	Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	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	B2, мг	I, мкг			
День 10 (пятница)																			
Завтрак																			
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 (порциан)	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
Итого:			19,0	23,7	77,5	599,4	0,2	1,5	116,9	1,4	366,9	436,2	77,1	2,9	0,4	21,8			
Обед																			
1	(Салат из свежих овощей с м.р. по сезону) Салат из свеклы отварной с сметаной	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	Шпи 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	Шпинель 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 клюквеный	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				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:			27,19	42,34	132,18	898,83	0,42	44,92	64,26	7,08	584,66	823,58	145,28	8,01	0,43				