

| № п/п                | Наименование                                                 | Выход  | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетическая<br>ценность | Витамины |       |        |                    | Минеральные вещества |        |        |        |        |        | № ТК<br>(Вариант 1) | № ТК<br>сборника | Сборник                                               |
|----------------------|--------------------------------------------------------------|--------|-------|-------|----------|----------------------------|----------|-------|--------|--------------------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|---------------------|------------------|-------------------------------------------------------|
|                      |                                                              | г      | г     | г     | г        | ккал                       | В 1, мг  | С, мг | А, мкг | Е мг, ток.<br>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 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              |                                                       |
|                      | 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 | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетическая<br>ценность | Витамины |       |        |                    | Минеральные вещества |        |        |        |        |        | № ТК<br>(Вариант 1) | № ТК<br>сборника | Сборник                                                 |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|----------|----------------------------|----------|-------|--------|--------------------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|---------------------|------------------|---------------------------------------------------------|
|                  |                                                                                 | г     | г     | г     | г        | ккал                       | В 1, мг  | С, мг | А, мкг | Е мг, ток.<br>экв. | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | B2, мг | I, мкг |                     |                  |                                                         |
|                  |                                                                                 |       |       |       |          |                            |          |       |        |                    |                      |        |        |        |        |        |                     |                  |                                                         |
| День 2 (Вторник) |                                                                                 |       |       |       |          |                            |          |       |        |                    |                      |        |        |        |        |        |                     |                  |                                                         |
| Завтрак          |                                                                                 |       |       |       |          |                            |          |       |        |                    |                      |        |        |        |        |        |                     |                  |                                                         |
| 1                | Каша пшенная 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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>организаций Кучма, 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<br>сезону) Салат из свеклы отварной с<br>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<br>организаций Тутельян, 2015  |
| 2                | Щи из свежей капусты с<br>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<br>организаций Тутельян, 2015  |
| 3                | Рыба запеченная под молочным<br>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<br>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<br>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<br>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   |        |                     | 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:                                                                          |       | 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 | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетическая<br>ценность | Витамины |       |        |                    | Минеральные вещества |        |        |        |        |        | № ТК<br>(Вариант 1) | № ТК<br>сборника | Сборник                                                  |
|----------------|-----------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|----------|----------------------------|----------|-------|--------|--------------------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|---------------------|------------------|----------------------------------------------------------|
|                |                                                                 | г     | г     | г     | г        | ккал                       | В 1, мг  | С, мг | А, мкг | Е мг, ток.<br>экв. | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | B2, мг | I, 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<br>организаций Кучма, 2016      |
| 2              | Кофейный напиток злаковый на<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>организаций Тутельян, 2015   |
| 2              | Рассольник "Ленинградский" со<br>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<br>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<br>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<br>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              |                                                          |
|                | 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  | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетическая<br>ценность | Витамины |       |        |                    | Минеральные вещества |         |        |        |        |        | № ТК<br>(Вариант 1) | № ТК<br>сборника | Сборник                                                  |
|------------------|--------------------------------------------------------|--------|-------|-------|----------|----------------------------|----------|-------|--------|--------------------|----------------------|---------|--------|--------|--------|--------|---------------------|------------------|----------------------------------------------------------|
|                  |                                                        | г      | г     | г     | г        | ккал                       | В 1, мг  | С, мг | А, мкг | Е мг, ток.<br>экв. | Са, мг               | Р, мг   | Mg, мг | Fe, мг | B2, мг | I, 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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>организаций Тутельян, 2015   |
| 2                | Суп картофельный с фасолью и<br>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<br>организаций Тутельян, 2015   |
| 3                | Бефстроганов из индейки в<br>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<br>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<br>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<br>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   |        |                     | 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:                                                 |        | 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 | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетическая<br>ценность | Витамины |       |        |                    | Минеральные вещества |        |        |        |        |        | № ТК<br>(Вариант 1) | № ТК<br>сборника | Сборник                                                |
|------------------|---------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|----------|----------------------------|----------|-------|--------|--------------------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|---------------------|------------------|--------------------------------------------------------|
|                  |                                                                     |       |       |       |          |                            | В 1, мг  | С, мг | А, мкг | Е мг, ток.<br>экв. | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | B2, мг | I, мкг |                     |                  |                                                        |
|                  |                                                                     | г     | г     | г     | г        | ккал                       |          |       |        |                    |                      |        |        |        |        |        |                     |                  |                                                        |
| 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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>организаций Кучма, 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<br>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) ттк         | Для обуч образовательных<br>организаций Тутельян, 2015 |
| 2                | Борщ из свежей капусты с<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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              |                                                        |
|                  | 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 | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетическая<br>ценность | Витамины |       |        |                    | Минеральные вещества |        |        |        |        |        | № ТК<br>(Вариант 1) | № ТК<br>сборника | Сборник                                               |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|----------|----------------------------|----------|-------|--------|--------------------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|---------------------|------------------|-------------------------------------------------------|
|                      |                                                                 | г     | г     | г     | г        | ккал                       | В 1, мг  | С, мг | А, мкг | Е мг, ток.<br>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 | 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      |
| 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 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      |
|                      | 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 Тутельян, 2015   |
| 2                    | Суп картофельный с крупой 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              |                                                       |
|                      | 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<br>ценность | Витамины |       |        |                    | Минеральные вещества |         |        |        |        |        | № ТК<br>(Вариант 1) | № ТК<br>сборника | Сборник                                                  |
|------------------|---------------------------------------------------------------|--------|-------|-------|----------|----------------------------|----------|-------|--------|--------------------|----------------------|---------|--------|--------|--------|--------|---------------------|------------------|----------------------------------------------------------|
|                  |                                                               | г      | г     | г     | г        | ккал                       | В 1, мг  | С, мг | А, мкг | Е мг, ток.<br>экв. | Са, мг               | Р, мг   | Mg, мг | Fe, мг | B2, мг | I, мкг |                     |                  |                                                          |
|                  |                                                               |        |       |       |          |                            |          |       |        |                    |                      |         |        |        |        |        |                     |                  |                                                          |
| 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<br>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<br>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<br>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<br>организаций Кучма, 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<br>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<br>организаций Тутельян, 2015   |
| 2                | Суп картофельный с пшеном и<br>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<br>организаций Тутельян, 2015   |
| 3                | Сардельки, колбаски (сосиски)<br>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<br>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<br>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<br>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              |                                                          |
|                  | 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 | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетическая<br>ценность | Витамины |       |        |                    | Минеральные вещества |        |        |        |        |        | № ТК<br>(Вариант 1) | № ТК<br>сборника | Сборник                                                       |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|----------|----------------------------|----------|-------|--------|--------------------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|---------------------|------------------|---------------------------------------------------------------|
|                |                                                                                                   | г     | г     | г     | г        | ккал                       | В 1, мг  | С, мг | А, мкг | Е мг, ток.<br>экв. | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | B2, мг | I, 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<br>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<br>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<br>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<br>организаций Кучма, 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<br>сезону) Салат из зеленого горошка<br>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<br>организаций Тутельян, 2015        |
| 2              | Свекольник с картофелем со<br>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<br>организаций Тутельян, 2015        |
| 3              | Биточки рубленные куриные<br>запеченные 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<br>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<br>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<br>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              |                                                               |
|                | 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  | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетическая<br>ценность | Витамины |       |        |                    | Минеральные вещества |        |        |        |        |        | № ТК<br>(Вариант 1) | № ТК<br>сборника | Сборник                                                |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------|-------|----------|----------------------------|----------|-------|--------|--------------------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|---------------------|------------------|--------------------------------------------------------|
|                  |                                                                                      | г      | г     | г     | г        | ккал                       | В 1, мг  | С, мг | А, мкг | Е мг, ток.<br>экв. | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | B2, мг | I, 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<br>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<br>Могильный 2011, ТТК  |
| 3                | Огурцы свежие по сезону (огурцы<br>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<br>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<br>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<br>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<br>по сезону) Салат из квашеной<br>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<br>организаций Тутельян, 2015 |
| 2                | Суп картофельный с горохом и<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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              |                                                        |
|                  | 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 | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетическая<br>ценность | Витамины |       |        |                    | Минеральные вещества |        |        |        |        |        | № ТК<br>(Вариант 1) | № ТК<br>сборника | Сборник                                                  |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|----------|----------------------------|----------|-------|--------|--------------------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|---------------------|------------------|----------------------------------------------------------|
|                   |                                                                                 | г     | г     | г     | г        | ккал                       | В 1, мг  | С, мг | А, мкг | Е мг, ток.<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>сезону) Салат из свеклы отварной с<br>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<br>организаций Тутельян, 2015   |
| 2                 | Щи из свежей капусты с<br>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<br>организаций Тутельян, 2015   |
| 3                 | Шницель рыбный запеченая с<br>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<br>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<br>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<br>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:                                                                          |       | 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   |        |                     |                  |                                                          |