

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД (2-х недельное)

Дети 7-11

### День 1

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Сборник
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	<b>Завтрак</b>														
1	Каша гречневая молочная	200	6,84	9,46	26,46	218,34	0,12	0,83	0,06	0,15	179,42	197,55	64,16	1,65	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 190
2	Чай с сахаром	200	0,14	0,04	10	40,91	0	0,07	0	0	3,77	5,77	3,08	0,6	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 420
3	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,9	14,94	77,34	0,05	0	0	0,81	6,6	25,5	9,9	0,6	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016 ТТК 18
4	Масло (порциями)	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0	0	0,06	0,1	1,2	1,9	0	0,02	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016 ТТК 13
5	Сыр (порциями)	15	4,19	4,31	0,35	56,99	0	0,45	0,03	0,03	167,44	86,94	8,05	1,93	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016 ТТК 16
	<b>Всего</b>		<b>13,62</b>	<b>22,96</b>	<b>51,83</b>	<b>468,47</b>	<b>0,17</b>	<b>1,35</b>	<b>0,15</b>	<b>1,09</b>	<b>358,43</b>	<b>317,66</b>	<b>85,19</b>	<b>4,8</b>	
	<b>Обед</b>														
1	Салат из свеклы с маслом растительным	60	1,08	6,06	6,52	84,99	0,01	7,17	0	2,64	27,27	30,95	15,82	1,22	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 25
2	Суп картофельный с горохом	250	6,25	5,59	22,98	167,3	0,27	15,47	0	2,22	34,46	90,84	37,96	2,11	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 132
3	Биточки рубленые куриные	80	15,67	13,38	10,99	227,17	0,07	0	0,02	3,25	10,01	118,48	56,98	1,21	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 309
4	Рагу из овощей	150	2,91	7,73	21,86	168,63	0,16	22,91	0	4,03	37,78	67,32	36,03	1,06	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 184
5	Кисель ягодный	200	0,17	0,03	25,9	104,57	0,03	32,23	0	0,18	11,8	9,9	4,96	0,27	Для ПОП при общеобразоват школах Лапшина 2004 639
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,58	0,6	9,96	51,56	0,03	0	0	0,54	4,4	17	6,6	0,4	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016 ТТК 18
7	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,47	0,3	13,44	62,34	0,12	0,12	0	0,09	0	0	0	0	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016 ТТК 19
	<b>Всего</b>		<b>29,13</b>	<b>33,69</b>	<b>111,65</b>	<b>866,56</b>	<b>0,69</b>	<b>77,9</b>	<b>0,02</b>	<b>12,95</b>	<b>125,72</b>	<b>334,49</b>	<b>158,35</b>	<b>6,27</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>43,48</b>	<b>57,91</b>	<b>170,56</b>	<b>1377,61</b>	<b>0,86</b>	<b>79,25</b>	<b>0,17</b>	<b>14,04</b>	<b>484,15</b>	<b>652,15</b>	<b>243,54</b>	<b>11,07</b>	

**День 2**

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Сборник
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	<b>Завтрак</b>														
1	Омлет	140	14,53	15,73	2,73	210,62	0,01	0,25	0,29	0,68	110,01	203,71	131,95	2,68	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 232
2	Горошек консервированный	25	0,78	0,05	1,63	10,05	0,03	2,5	0,01	0,05	39	15,5	5,25	0,18	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 22
3	Кофейный напиток на молоке	200	3,87	3,4	19,81	125,32	0,02	0,6	0,02	0,07	121,54	91	14,24	0,37	Для обуч образовательных организаций Кучма4182016 ТТК
4	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,9	14,94	77,34	0,05	0	0	0,81	6,6	25,5	9,9	0,6	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016 ТТК 18
5	Масло (порциями)	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0	0	0,06	0,1	1,2	1,9	0	0,02	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016 ТТК 13
	<b>Всего</b>		<b>21,63</b>	<b>28,33</b>	<b>39,19</b>	<b>498,22</b>	<b>0,11</b>	<b>3,35</b>	<b>0,38</b>	<b>1,71</b>	<b>278,35</b>	<b>337,61</b>	<b>161,34</b>	<b>3,85</b>	
	<b>Обед</b>														
1	Огурцы консервированные	60	0,38	0,05	1,39	7,52	0,01	5,36	0,01	0,01	14,51	18,8	6,56	4,42	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 36
2	Борщ с капустой и картофелем	250	2,38	3,83	15,14	104,55	0,07	24,2	0,02	1,3	52,93	58,38	28,12	1,44	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 119
3	Рыба припущенная	80	16,63	0,94	0,17	75,65	0,12	2,07	0,02	0,21	43,82	251,66	57,77	0,86	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 252
4	Картофель отварной, резаный	150	4,09	6,99	32,89	210,84	0,24	40,28	0,04	0,08	26,56	118,24	46,65	1,87	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 347
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	1,29	32,98	147,15	0	0,04	0,02	0	3,12	3,96	1,94	0,06	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 430
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,58	0,6	9,96	51,56	0,03	0	0	0,54	4,4	17	6,6	0,4	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016 ТТК 18
7	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,47	0,3	13,44	62,34	0,12	0,12	0	0,09	0	0	0	0	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016 ТТК 19
	<b>Всего в</b>		<b>27,43</b>	<b>14</b>	<b>105,97</b>	<b>659,61</b>	<b>0,59</b>	<b>72,07</b>	<b>0,11</b>	<b>2,23</b>	<b>145,34</b>	<b>468,04</b>	<b>147,64</b>	<b>9,05</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>48,33</b>	<b>41,1</b>	<b>138,08</b>	<b>1115,25</b>	<b>0,7</b>	<b>75,42</b>	<b>0,49</b>	<b>3,94</b>	<b>423,69</b>	<b>811,59</b>	<b>308,98</b>	<b>12,9</b>	

**День 3**

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Сборник
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	<b>Завтрак</b>														
1	Запеканка из творога с морковью	200	18,56	18,14	41,31	402,72	0,23	8,39	0,13	0,9	246,55	232,01	77,36	0,89	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 252
2	Соус сметанный	15	0,37	1,72	1,32	22,24	0	0,03	0,02	0,69	7,32	5,99	0,94	0,04	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 354
3	Чай с лимоном и сахаром	200	0,18	0,04	10,13	41,57	0	1,67	0	0	5,37	6,64	3,56	0,63	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 423
4	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,9	14,94	77,34	0,05	0	0	0,81	6,6	25,5	9,9	0,6	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016 ТТК 18
5	Масло (порциями)	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0	0	0,06	0,1	1,2	1,9	0	0,02	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016 ТТК 13
	<b>Всего</b>		<b>21,56</b>	<b>29,05</b>	<b>67,78</b>	<b>618,76</b>	<b>0,28</b>	<b>10,09</b>	<b>0,21</b>	<b>2,5</b>	<b>267,04</b>	<b>272,04</b>	<b>91,76</b>	<b>2,18</b>	
	<b>Обед</b>														
1	Салат из квашеной капусты	60	1,35	3,07	6,84	60,38	0,02	32,03	0	1,46	35,7	25,75	12,13	0,48	Для ПОП при общеобразоват школах Лапшина 2004 ТТК 45
2	Суп картофельный с рисом	250	1,85	5,24	15,77	117,7	0,06	7,63	0	2,26	18,75	43,32	19,01	0,52	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 133
3	Бефстроганов	80	11,95	12,37	3,92	174,83	0,05	0,41	0,02	1,46	43,16	136,15	18,36	1,64	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 275
4	Изделия макаронные отварные	150	5,24	4,26	34,89	198,85	0,05	0	0,03	0,1	21,08	44,36	8,66	0,9	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 340
5	Отвар шиповника	200	0,54	0,22	21,7	90,99	0,01	176	0	0	10,02	2,72	2,72	4,04	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 482
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,58	0,6	9,96	51,56	0,03	0	0	0,54	4,4	17	6,6	0,4	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016 ТТК 18
7	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,47	0,3	13,44	62,34	0,12	0,12	0	0,09	0	0	0	0	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016 ТТК 19
	<b>Всего в</b>		<b>23,98</b>	<b>26,06</b>	<b>106,52</b>	<b>756,65</b>	<b>0,34</b>	<b>216,19</b>	<b>0,05</b>	<b>5,91</b>	<b>133,11</b>	<b>269,3</b>	<b>67,48</b>	<b>7,98</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>45,54</b>	<b>55,11</b>	<b>174,3</b>	<b>1375,41</b>	<b>0,62</b>	<b>226,28</b>	<b>0,26</b>	<b>8,41</b>	<b>400,15</b>	<b>541,34</b>	<b>159,24</b>	<b>10,16</b>	

**День 4**

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Сборник
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	<b>Завтрак</b>														
1	Рыба припущенная	80	16,62	0,94	0,17	75,65	0,12	2,07	0,01	0,21	43,82	251,66	57,77	0,86	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 238
2	Пюре картофельное	150	4,08	5,11	28,86	177,87	0,21	34,24	0,03	0,06	50,34	120,22	42,69	1,61	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 380
3	Какао-напиток на молоке	200	3,49	3,48	14,62	103,76	0,02	0,54	0,02	0,07	114,32	108,1	29,6	1	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 415
4	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,9	14,94	77,34	0,05	0	0	0,81	6,6	25,5	9,9	0,6	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016 ТТК 18
5	Масло (порциями)	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0	0	0,06	0,1	1,2	1,9	0	0,02	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016 ТТК 13
	<b>Всего</b>		<b>26,64</b>	<b>18,68</b>	<b>58,67</b>	<b>509,51</b>	<b>0,4</b>	<b>36,85</b>	<b>0,12</b>	<b>1,25</b>	<b>216,28</b>	<b>507,38</b>	<b>139,96</b>	<b>4,09</b>	
	<b>Обед</b>														
1	Икра кабачковая для ДП	60	1,15	5,39	4,66	71,81	0,012	14,78	0,01	0	24,84	22,42	9,09	0,42	Для обуч образовательных организаций Кучма2016ТТК 36
2	Щи из свежей капусты	250	2,36	3,84	10,45	85,83	0,08	36,69	0,02	1,33	52,22	48,17	24,19	0,79	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 157
3	Котлеты рубленные из птицы с соусом молочным	100	13,94	12,16	11,83	212,49	0,07	0,22	0,04	1,68	64,05	132,55	51,16	1,34	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 317
4	Каша гречневая	150	6,34	5,36	31,09	197,95	0,22	0	0,03	0,05	11,64	149,86	100,07	3,37	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 341
5	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,13	0,13	23,15	94,31	0,01	3,26	0	0,07	5,82	3,59	2,93	0,78	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 451
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,58	0,6	9,96	51,56	0,03	0	0	0,54	4,4	17	6,6	0,4	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016 ТТК 18
7	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,47	0,3	13,44	62,34	0,12	0,12	0	0,09	0	0	0	0	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016 ТТК 19
	<b>Всего в</b>		<b>26,97</b>	<b>27,78</b>	<b>104,58</b>	<b>776,29</b>	<b>0,542</b>	<b>55,07</b>	<b>0,1</b>	<b>3,76</b>	<b>162,97</b>	<b>373,59</b>	<b>194,04</b>	<b>7,1</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>53,61</b>	<b>46,46</b>	<b>163,25</b>	<b>1285,8</b>	<b>0,942</b>	<b>91,92</b>	<b>0,22</b>	<b>5,01</b>	<b>379,25</b>	<b>877,35</b>	<b>334</b>	<b>11,19</b>	

**День 5**

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Сборник
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	<b>Завтрак</b>														
1	Макароны, запеченные с сыром	180	10,02	7,27	43,81	280,85	0,06	0,38	0,05	0,13	165,94	127,87	17,53	2,73	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 226
2	Чай с сахаром	200	0,14	0,04	10	40,91	0	0,07	0	0	3,77	5,77	3,08	0,6	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 420
3	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,9	14,94	77,34	0,05	0	0	0,81	6,6	25,5	9,9	0,6	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016 ТТК 18
4	Масло (порциями)	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0	0	0,06	0,1	1,2	1,9	0	0,02	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016 ТТК 13
	<b>Всего</b>		<b>12,61</b>	<b>16,46</b>	<b>68,83</b>	<b>473,99</b>	<b>0,11</b>	<b>0,45</b>	<b>0,11</b>	<b>1,04</b>	<b>177,51</b>	<b>161,04</b>	<b>30,51</b>	<b>3,95</b>	
	<b>Обед</b>														
1	Винегрет	60	0,63	3,15	5,73	53,84	0,05	4,92	0	1,38	22,95	3,52	12,96	0,65	Для обуч образоват организаций Могильный2015 ТТК20
2	Суп из овощей	250	3,52	7,33	20,84	163,36	0,16	42,87	0,02	2,33	55,45	87,04	36,61	1,32	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 131
3	Печень по-строгановски	80	13,82	8,72	2,96	145,56	0,23	24,02	3,54	1,6	32,12	243,28	16,33	5,04	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 284
4	Пюре картофельное	150	4,08	5,11	28,89	177,87	0,21	34,24	0,03	0,06	50,34	120,22	42,7	1,61	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 354
5	Кисель ягодный	200	0,17	0,03	25,9	104,57	0,03	32,23	0	0,18	11,8	9,9	4,96	0,27	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 430
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,58	0,6	9,96	51,56	0,03	0	0	0,54	4,4	17	6,6	0,4	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016 ТТК 18
7	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,47	0,3	13,44	62,34	0,12	0,12	0	0,09	0	0	0	0	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016 ТТК 19
	<b>Всего в</b>		<b>25,27</b>	<b>25,24</b>	<b>107,72</b>	<b>759,1</b>	<b>0,83</b>	<b>138,4</b>	<b>3,59</b>	<b>6,18</b>	<b>177,06</b>	<b>480,96</b>	<b>120,16</b>	<b>9,29</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>37,88</b>	<b>41,7</b>	<b>173,12</b>	<b>1311,2</b>	<b>0,94</b>	<b>138,85</b>	<b>3,7</b>	<b>7,22</b>	<b>354,57</b>	<b>942,06</b>	<b>150,67</b>	<b>13,24</b>	

**День 6**

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Сборник
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	<b>Завтрак</b>														
1	Каша пшенная	200	5,61	6,72	28,54	197,11	0,05	0,46	0,04	0,27	102,9	139,82	35,67	0,92	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 199
1	Чай с лимоном и сахаром	200	0,18	0,04	10,13	41,57	0	1,67	0	0	5,37	6,64	3,56	0,63	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 423
2	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,9	14,94	77,34	0,05	0	0	0,81	6,6	25,5	9,9	0,6	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016 ТТК 18
3	Масло (порциями)	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0	0	0,06	0,1	1,2	1,9	0	0,02	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016 ТТК 13
4	Сыр (порциями)	15	4,19	4,31	0,35	56,99	0	0,45	0,03	0,03	167,44	86,94	8,05	1,93	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016 ТТК 16
	<b>Всего</b>		<b>12,43</b>	<b>20,22</b>	<b>54,04</b>	<b>447,9</b>	<b>0,1</b>	<b>2,58</b>	<b>0,13</b>	<b>1,21</b>	<b>283,51</b>	<b>260,8</b>	<b>57,18</b>	<b>4,1</b>	
	<b>Обед</b>														
1	Икра кабачковая для ДП	60	1,15	5,39	4,66	71,81	0,012	14,78	0,01	0	24,84	22,42	9,09	0,42	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 36
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,39	2,99	25,27	141,65	0,15	21,81	0,02	0,04	21,69	74,25	29,52	1,16	Для ПОП при общеобразоват школах Лапшина 2004 ТТК 140
3	Плов куриный	200	22,09	24,01	39,58	462,74	0,18	3,33	0,03	4,77	56,81	212,5	85,17	1,65	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 331
4	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,13	0,13	23,15	94,31	0,01	3,26	0	0,07	5,82	3,59	2,93	0,78	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 451
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,58	0,6	9,96	51,56	0,03	0	0	0,54	4,4	17	6,6	0,4	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016 ТТК 18
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,47	0,3	13,44	62,34	0,12	0,12	0	0,09	0	0	0	0	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016 ТТК 19
	<b>Всего в</b>		<b>29,81</b>	<b>33,42</b>	<b>116,06</b>	<b>884,41</b>	<b>0,502</b>	<b>43,3</b>	<b>0,06</b>	<b>5,51</b>	<b>113,56</b>	<b>329,76</b>	<b>133,31</b>	<b>4,41</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>31,23</b>	<b>42,49</b>	<b>178,65</b>	<b>1222,15</b>	<b>0,602</b>	<b>45,88</b>	<b>0,19</b>	<b>6,72</b>	<b>397,07</b>	<b>534,24</b>	<b>190,49</b>	<b>8,51</b>	

**День 7**

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Сборник
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	<b>Завтрак</b>														
1	Запеканка рисовая	200	4,02	5,11	38,75	217,09	0,04	0,01	0,04	0,2	13,83	76,03	29,01	0,68	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 207
2	Соус сметанный	15	0,37	1,72	1,32	22,24	0	0,03	0,02	0,69	7,32	5,99	0,94	0,04	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 380
3	Какао-напиток на молоке	200	3,49	3,48	14,62	103,76	0,02	0,54	0,02	0,07	114,32	108,1	29,6	1	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 415
4	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,9	14,94	77,34	0,05	0	0	0,81	6,6	25,5	9,9	0,6	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016 ТТК 18
4	Масло (порциями)	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0	0	0,06	0,1	1,2	1,9	0	0,02	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016 ТТК 13
<b>Всего</b>			<b>10,33</b>	<b>19,46</b>	<b>69,71</b>	<b>495,32</b>	<b>0,11</b>	<b>0,58</b>	<b>0,14</b>	<b>1,87</b>	<b>143,27</b>	<b>217,52</b>	<b>69,45</b>	<b>2,34</b>	
	<b>Обед</b>														
1	Салат из свеклы с маслом растительным	60	1,08	6,06	6,52	84,99	0,01	7,17	0	2,64	27,27	30,95	15,82	1,22	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 82
2	Рассольник Ленинградский	250	2,96	4,09	21,49	134,64	0,14	21,82	0,01	1,12	28,14	84,33	30,48	1,58	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 122
3	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	200	17,82	8,69	29,86	268,95	0,26	25,66	0,02	7,31	102,99	313,9	81,26	2,01	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 249
5	Сок	200	1	0,2	21,6	92,2	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 484
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,58	0,6	9,96	51,56	0,03	0	0	0,54	4,4	17	6,6	0,4	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016 ТТК 18
7	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,47	0,3	13,44	62,34	0,12	0,12	0	0,09	0	0	0	0	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016 ТТК 19
<b>Всего в</b>			<b>25,91</b>	<b>19,94</b>	<b>102,87</b>	<b>694,68</b>	<b>0,58</b>	<b>58,77</b>	<b>0,03</b>	<b>11,7</b>	<b>176,8</b>	<b>460,18</b>	<b>142,16</b>	<b>8,01</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>36,24</b>	<b>39,4</b>	<b>172,58</b>	<b>1190</b>	<b>0,69</b>	<b>59,35</b>	<b>0,17</b>	<b>13,57</b>	<b>320,07</b>	<b>677,7</b>	<b>211,61</b>	<b>10,35</b>	

**День 8**

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Сборник
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	<b>Завтрак</b>														
1	Каша овсяная	200	5,37	8,99	25,67	205,15	0,13	0,45	0,05	0,53	108,59	155,58	44,31	1,06	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 196
2	Чай с сахаром	200	0,14	0,04	10	40,91	0	0,07	0	0	3,77	5,77	3,08	0,6	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 420
3	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,9	14,94	77,34	0,05	0	0	0,81	6,6	25,5	9,9	0,6	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016 ТТК 18
4	Масло (порциями)	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0	0	0,06	0,1	1,2	1,9	0	0,02	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016 ТТК 13
4	Сыр (порциями)	15	4,19	4,31	0,35	56,99	0	0,45	0,03	0,03	167,44	86,94	8,05	1,93	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016 ТТК 16
	<b>Всего</b>		<b>12,15</b>	<b>22,49</b>	<b>51,04</b>	<b>455,28</b>	<b>0,18</b>	<b>0,97</b>	<b>0,14</b>	<b>1,47</b>	<b>287,6</b>	<b>275,69</b>	<b>65,34</b>	<b>4,21</b>	
	<b>Обед</b>														
1	Салат из овощей с кукурузой	60	0,78	9,1	6,77	112,08	0,02	17	0	4,06	23,16	13,06	8,94	0,58	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 66
2	Суп картофельный с рисом	250	1,85	5,24	15,77	117,7	0,06	7,63	0	2,26	18,75	43,32	19,01	0,52	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 133
3	Котлеты рубленные куриные	80	15,67	13,38	10,99	227,17	0,07	0	0,02	3,25	10,09	118,48	56,98	1,21	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 309
4	Изделия макаронные отварные	150	5,23	4,26	34,88	198,85	0,05	0	0,03	0,09	21,08	44,36	8,66	0,9	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 340
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	1,29	32,98	147,15	0	0,04	0,02	0	3,12	3,96	1,94	0,06	Для ПОП при общеобразоват школах Лапшина 2004 639
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,58	0,6	9,96	51,56	0,03	0	0	0,54	4,4	17	6,6	0,4	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016 ТТК 18
7	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,47	0,3	13,44	62,34	0,12	0,12	0	0,09	0	0	0	0	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016 ТТК 19
	<b>Всего в</b>		<b>27,48</b>	<b>34,17</b>	<b>124,79</b>	<b>916,85</b>	<b>0,35</b>	<b>24,79</b>	<b>0,07</b>	<b>10,29</b>	<b>80,6</b>	<b>240,18</b>	<b>102,13</b>	<b>3,67</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>39,63</b>	<b>56,66</b>	<b>175,83</b>	<b>1372,13</b>	<b>0,53</b>	<b>25,76</b>	<b>0,21</b>	<b>11,76</b>	<b>368,2</b>	<b>515,87</b>	<b>167,47</b>	<b>7,88</b>	

**День 9**

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Сборник
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>															
1	Пудинг из творога запеченный с изюмом	200	28,27	20,95	45,32	482,91	0,12	1,43	0,14	0,81	282,89	397,27	60,38	1,8	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 240
2	Соус абрикосовый	15	0,09	0,01	9,91	40,09	0	0,01	0	0,07	2,99	2,48	1,78	0,08	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 372
3	Кофейный напиток на молоке	200	3,87	3,4	19,81	125,32	0,02	0,6	0,02	0,07	121,54	91	14,24	0,37	Для обуч образовательных организаций Кучма4182016 ТТК
4	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,9	14,94	77,34	0,05	0	0	0,81	6,6	25,5	9,9	0,6	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016 ТТК 18
5	Масло (порциями)	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0	0	0,06	0,1	1,2	1,9	0	0,02	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016 ТТК 13
<b>Всего</b>			<b>34,68</b>	<b>33,51</b>	<b>90,06</b>	<b>800,55</b>	<b>0,19</b>	<b>2,04</b>	<b>0,22</b>	<b>1,86</b>	<b>415,22</b>	<b>518,15</b>	<b>86,3</b>	<b>2,87</b>	
<b>Обед</b>															
1	Огурцы консервированные	60	0,38	0,05	1,39	7,52	0,01	5,36	0,01	0,01	14,51	18,8	6,56	4,42	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 36
2	Борщ с капустой и картофелем	250	2,38	3,83	15,14	104,55	0,07	24,2	0,02	1,3	52,93	58,38	28,12	1,44	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 119
3	Жаркое по-домашнему	200	26,31	26,82	23,67	441,27	0,25	29,17	0	2,83	36,93	323,86	62,17	4,81	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 283
4	Кисель ягодный	200	0,17	0,03	25,9	104,57	0,03	32,23	0	0,18	11,8	9,9	4,96	0,27	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 430
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,58	0,6	9,96	51,56	0,03	0	0	0,54	4,4	17	6,6	0,4	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016 ТТК 18
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,47	0,3	13,44	62,34	0,12	0,12	0	0,09	0	0	0	0	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016 ТТК 19
<b>Всего в</b>			<b>32,29</b>	<b>31,63</b>	<b>89,5</b>	<b>771,81</b>	<b>0,51</b>	<b>91,08</b>	<b>0,03</b>	<b>4,95</b>	<b>120,57</b>	<b>427,94</b>	<b>108,41</b>	<b>11,34</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>66,97</b>	<b>65,14</b>	<b>179,56</b>	<b>1572,36</b>	<b>0,7</b>	<b>93,12</b>	<b>0,25</b>	<b>6,81</b>	<b>535,79</b>	<b>946,09</b>	<b>194,71</b>	<b>14,21</b>	

**День 10**

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Сборник
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	<b>Завтрак</b>														
1	Биточки рубленые куриные	80	15,67	13,39	10,99	227,18	0,07	0	0,02	3,25	10,09	118,48	56,98	1,21	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 309
2	Изделия макаронные отварные	150	5,24	4,26	34,88	198,85	0,05	0	0,03	0,09	21,08	44,35	8,66	0,89	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 340
3	Чай с лимоном и сахаром	200	0,18	0,04	10,13	41,57	0	1,67	0	0	5,37	6,64	3,56	0,63	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 423
4	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,9	14,94	77,34	0,05	0	0	0,81	6,6	25,5	9,9	0,6	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016 ТТК 18
4	Масло (порциями)	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0	0	0,06	0,1	1,2	1,9	0	0,02	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016 ТТК 13
	<b>Всего</b>		<b>23,54</b>	<b>26,84</b>	<b>71,02</b>	<b>619,83</b>	<b>0,17</b>	<b>1,67</b>	<b>0,11</b>	<b>4,25</b>	<b>44,34</b>	<b>196,87</b>	<b>79,1</b>	<b>3,35</b>	
	<b>Обед</b>														
1	Винегрет	60	0,63	3,15	5,73	53,84	0,05	4,92	0	1,38	22,95	3,52	12,96	0,65	Для обуч образоват организаций Могильный2015 ТТК20
2	Суп рыбный	250	10,72	10,03	24	229,17	0,16	20,38	0	0,06	32,65	171,22	44,21	1,44	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 150
3	Тефтели с соусом	80	7,37	8,62	10,61	149,51	0,05	2,26	0,01	3,92	13,77	80,19	14,27	1,27	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 305
4	Рис отварной	150	3,71	4,24	37,52	203,07	0,04	0	0,02	0,05	15,78	79,61	26,91	0,62	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 342
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	1,29	32,98	147,15	0	0,04	0,02	0	3,12	3,96	1,94	0,06	Для обуч образовательных организаций Кучма2016 ТТК 482
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,58	0,6	9,96	51,56	0,03	0	0	0,54	4,4	17	6,6	0,4	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016 ТТК 18
7	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,47	0,3	13,44	62,34	0,12	0,12	0	0,09	0	0	0	0	Для обуч образовательных организаций Кучма,2016 ТТК 19
	<b>Всего в</b>		<b>26,38</b>	<b>28,23</b>	<b>134,24</b>	<b>896,64</b>	<b>0,45</b>	<b>27,72</b>	<b>0,05</b>	<b>6,04</b>	<b>92,67</b>	<b>355,5</b>	<b>106,89</b>	<b>4,44</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>60,57</b>	<b>65,15</b>	<b>185,43</b>	<b>1570,47</b>	<b>0,62</b>	<b>29,39</b>	<b>0,16</b>	<b>10,29</b>	<b>171,17</b>	<b>603,83</b>	<b>230,76</b>	<b>7,79</b>	
	<b>Итого за 10 дней</b>		<b>463,48</b>	<b>511,12</b>	<b>1711,36</b>	<b>13392,38</b>	<b>7,204</b>	<b>865,22</b>	<b>5,82</b>	<b>87,77</b>	<b>3944,95</b>	<b>7087,75</b>	<b>2259,08</b>	<b>107,3</b>	
	<b>Среднее за период</b>		<b>46,34</b>	<b>51,11</b>	<b>171,13</b>	<b>1339,23</b>	<b>0,72</b>	<b>103</b>	<b>0,58</b>	<b>8,51</b>	<b>394,49</b>	<b>708,77</b>	<b>225,9</b>	<b>11,85</b>	

В соответствии с действующими нормативными документами предусмотрена замена салатов из сырых овощей на салаты из допустимых пищевых продуктов, равноценных по пищевой и энергетической ценности.