

**Примерное меню
завтраки**

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угле воды	Энерге тическ	Витамины				Минеральные вещества						№ ТК (Вариант 1)	№ ТК сбор ник	Сборник	
		г					г	г	г	ккал	В 1, мкг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг				Mg, мг
День 1 (понедельник)																				
Завтрак																				
1	Сардельки, колбаски (сосиски) отварные	49	5.4	11.7	0.2	127.7	0.1	0.0	0.0	0.2	17.2	77.9	9.8	0.9	0.1	3.4	120501	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
2	Изделия макаронные отварные	160	6.2	4.7	39.5	225.1	0.1	0.0	14.4	0.9	23.0	52.0	9.7	1.0	0.0	1.3	130401	340	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016, ТТК	
3	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3.8	3.4	19.5	123.7	2.4	0.6	15.0	0.0	141.3	114.8	30.0	1.7	0.1	17.0	160103	418	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016, ТТК	
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1.5	0.6	10.3	52.3	0.0	0.0	0.0	0.3	4.7	16.8	2.6	0.2	0.0	0.0	200102	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
	Итого:		16.9	20.4	69.5	528.8	2.6	0.6	29.4	1.4	186.1	261.6	52.1	3.9	0.2	21.7				
День 2 (Вторник)																				
Завтрак																				
1	Каша пшеничная с курагой	200	5.9	11.0	29.8	242.0	0.1	0.9	40.2	0.7	132.0	150.3	41.4	1.1	0.2	9.8	120201-1	198	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
4	Какао-напиток на молоке	200	3.6	3.4	12.4	94.1	0.0	0.5	12.9	0.0	109.4	104.5	29.0	1.0	0.1	7.7	160101	415	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
3	Хлеб из муки пшеничной	40	3.0	1.2	20.6	104.7	0.0	0.0	0.0	0.7	9.4	33.6	5.2	0.5	0.0	0.0	200102	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
	Итого:		12.4	15.6	62.8	440.8	0.2	1.4	53.1	1.3	250.8	288.4	75.7	2.5	0.3	17.5				

День 3 (среда)																			
Завтрак																			
1	Запеканка из творога	180	26.9	17.1	29.5	379.9	0.2	0.7	84.0	0.6	297.5	808.9	34.7	0.9	0.4	2.0	120305	239	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Соус фруктовый	15	0.1	0.0	10.1	41.1	0.0	0.1	0.0	0.1	3.9	3.3	2.4	0.1	0.0	0.0	140206	335	Для обучающихся во всех обр уч Могильный 2011, ТТК
3	Чай	200	0.0	0.0	10.0	40.0	0.0	0.0	0.0	0.0	3.8	5.8	0.0	0.0	0.0	0.0	160105	420	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016, ТТК
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3.0	1.2	20.6	104.7	0.0	0.0	0.0	0.7	9.4	33.6	5.2	0.5	0.0	0.0	200102	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого:		30.1	18.3	70.1	565.6	0.3	0.8	84.0	1.4	314.5	851.6	42.2	1.5	0.4	2.0			
День 4 (четверг)																			
Завтрак																			
1	Каша "Дружба"	200	7.0	7.1	41.3	256.7	0.1	0.6	25.7	0.2	129.9	173.9	42.7	0.9	0.1	10.5	120211	192	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3.8	3.4	19.5	123.7	2.4	0.6	15.0	0.0	141.3	114.8	30.0	1.7	0.1	17.0	160103	418	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016, ТТК
3	Хлеб из муки пшеничной	40	3.0	1.2	20.6	104.7	0.0	0.0	0.0	0.7	9.4	33.6	5.2	0.5	0.0	0.0	200102	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого:		13.8	11.6	81.3	485.1	2.6	1.2	40.7	0.9	280.6	322.3	77.9	3.1	0.3	27.5			

День 5 (пятница)																			
Завтрак																			
1	Омлет	180	15.7	16.9	2.9	226.0	0.1	0.3	15.9	0.7	118.1	257.8	19.9	2.9	0.6	26.8	120301	232	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Какао-напиток на молоке	200	3.6	3.4	12.4	94.1	0.0	0.5	12.9	0.0	109.4	104.5	29.0	1.0	0.1	7.7	160101	415	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Хлеб из муки пшеничной	20	1.5	0.6	10.3	52.3	0.0	0.0	0.0	0.3	4.7	16.8	2.6	0.2	0.0	0.0	200102	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого:		20.7	20.8	25.6	372.5	0.1	0.8	28.8	1.1	232.2	379.1	51.5	4.1	0.7	34.6			
	Итого за 5 дней		93.9	86.7	309.4	2392.8	5.8	4.8	235.9	6.1	1264.3	2102.9	299.4	15.1	1.9	103.3			
День 6 (понедельник)																			
Завтрак																			
1	Мюсли с молоком или Изделия фигурные и хлопья из круп с молоком	200	7.2	5.0	36.6	220.1	0.2	1.1	57.6	0.7	253.4	473.0	20.2	1.0	0.3	85.0	120215	88; 18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016, ТТК
2	Чай с молоком	200	1.2	1.3	17.9	87.8	0.0	0.2	6.0	0.0	52.3	42.2	5.6	0.1	0.1	3.6	160108	378	Для обучающихся во всех обр уч Могильный 2011, ТТК
3	Хлеб из муки пшеничной	40	3.0	1.2	20.6	104.7	0.0	0.0	0.0	0.7	9.4	33.6	5.2	0.5	0.0	0.0	200102	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого:		11.4	7.4	75.1	412.6	0.3	1.3	63.6	1.4	315.2	548.8	31.0	1.5	0.4	88.6			

День 7 (вторник)																			
Завтрак																			
1	Каша овсяная	200	4.9	5.1	24.0	161.8	0.1	0.4	15.8	0.4	97.3	139.7	39.9	0.9	0.1	7.7	120209	196	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016, ТТК
2	Кофейный напиток	200	3.8	3.4	19.5	123.7	2.4	0.6	15.0	0.0	141.3	114.8	30.0	1.7	0.1	17.0	160103	418	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016, ТТК
3	Хлеб из муки	40	3.0	1.2	20.6	104.7	0.0	0.0	0.0	0.7	9.4	33.6	5.2	0.5	0.0	0.0	200102	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого:		11.7	9.7	64.0	390.2	2.6	1.0	30.8	1.1	248.0	288.2	75.1	3.2	0.3	24.7			
День 8 (среда)																			
Завтрак																			
1	Каша рисовая	200	5.5	6.2	40.8	241.6	0.0	0.5	24.3	0.2	114.7	142.9	32.7	0.5	0.1	9.0	120203	202	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Молоко	200	6.0	6.4	9.4	119.2	0.0	1.2	30.0	0.0	242.0	182.0	28.0	0.2	0.3	18.0	230105	463	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Хлеб из муки пшеничной	40	3.0	1.2	20.6	104.7	0.0	0.0	0.0	0.7	9.4	33.6	5.2	0.5	0.0	0.0	200102	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого:		14.5	13.8	70.8	465.5	0.1	1.7	54.3	0.9	366.1	358.5	65.9	1.2	0.4	27.0			

День 9 (четверг)																			
Завтрак																			
1	Омлет с колбасными изделиями	180	18.6	19.6	3.2	263.4	0.1	0.2	14.7	0.6	103.7	222.2	24.9	3.1	0.5	24.7	120303	229	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Чай с лимоном	200	0.0	0.0	12.1	48.6	0.0	1.6	0.0	0.0	5.4	6.6	0.5	0.1	0.0	0.0	160106	377	Для обучающихся во всех обр уч Могильный 2011, ТТК
3	Хлеб из муки пшеничной	20	1.5	0.6	10.3	52.3	0.0	0.0	0.0	0.3	4.7	16.8	2.6	0.2	0.0	0.0	200102	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого:		20.2	20.2	25.5	364.3	0.1	1.8	14.7	1.0	113.8	245.7	28.0	3.4	0.5	24.7			
День 10 (пятница)																			
Завтрак																			
1	Каша манная с изюмом	200	7.0	12.0	40.0	296.0	0.1	0.8	46.8	0.6	183.7	171.1	32.3	1.1	0.2	12.6	120205	195	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Какао-напиток на молоке	200	3.6	3.4	12.4	94.1	0.0	0.5	12.9	0.0	109.4	104.5	29.0	1.0	0.1	7.7	160101	415	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Хлеб из муки пшеничной	40	3.0	1.2	20.6	104.7	0.0	0.0	0.0	0.7	9.4	33.6	5.2	0.5	0.0	0.0	200102	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого:		13.6	16.5	73.0	494.9	0.2	1.3	59.7	1.3	302.5	309.2	66.5	2.5	0.3	20.4			
	Итого за 5 дней		71.4	67.6	308.4	2127.4	3.2	7.2	223.1	5.6	1345.6	1750.4	266.4	11.8	1.9	185.4			
	Итого за 10 дней		165.3	154.2	617.8	4520.2	9.1	11.9	459.1	11.6	2609.9	3853.3	565.8	26.9	3.8	288.7			
	Среднее значение		16.5	15.4	61.8	452.0	0.9	1.2	45.9	1.2	261.0	385.3	56.6	2.7	0.4	28.9			