

Меню завтраки 1-4 классы

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						№ ТК (Вариант 1)	№ ТК сборника	Сборник
							В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг	I, мкг			
		г	г	г	г	ккал													
<b>День 1 (понедельник)</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
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	Сыр (порциями)	10	2,3	3,0	0,0	35,8	0,0	0,1	26,0	0,1	22,0	54,0	3,5	0,1	0,0	0,0	100102	16	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	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
	<b>Итого:</b>		<b>19,2</b>	<b>23,3</b>	<b>69,5</b>	<b>564,6</b>	<b>2,6</b>	<b>0,7</b>	<b>55,4</b>	<b>1,5</b>	<b>208,1</b>	<b>315,6</b>	<b>55,6</b>	<b>4,0</b>	<b>0,3</b>	<b>21,7</b>			
<b>День 2 (Вторник)</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
1	Каша пшеница с курагой	180	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
2	Фрукты свежие по сезонности	90	0,7	0,2	6,8	31,5	0,1	34,2	0,0	0,2	31,5	15,3	9,9	0,1	0,0	0,0	210106	399	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Вегчина (порциями)	10	2,3	2,1	0,0	27,9	0,0	0,0	0,0	0,0	1,2	0,0	3,5	0,3	0,0	0,7	100101	10	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
5	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
	<b>Итого:</b>		<b>15,4</b>	<b>17,8</b>	<b>69,5</b>	<b>500,2</b>	<b>0,2</b>	<b>35,6</b>	<b>53,1</b>	<b>1,5</b>	<b>283,5</b>	<b>303,7</b>	<b>89,1</b>	<b>2,9</b>	<b>0,3</b>	<b>18,2</b>			
<b>День 3 (среда)</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
1	Запеканка из творога	150	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 абрикосовый	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	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0	0,9	0,0	140113	13	Для школ, Перевалова 2013
5	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
	<b>Итого:</b>		<b>30,1</b>	<b>26,6</b>	<b>70,2</b>	<b>640,5</b>	<b>0,3</b>	<b>0,8</b>	<b>114,0</b>	<b>1,5</b>	<b>315,7</b>	<b>853,5</b>	<b>42,2</b>	<b>1,5</b>	<b>0,4</b>	<b>2,9</b>			
<b>День 4 (четверг)</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
1	Каша "Дружба"	180	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	Сыр (порциями)	10	2,3	3,0	0,0	35,8	0,0	0,1	26,0	0,1	22,0	54,0	3,5	0,1	0,0	0,0	100102	16	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0	0,9	0,0	140113	13	Для школ, Перевалова 2013
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
	<b>Итого:</b>		<b>16,2</b>	<b>22,8</b>	<b>81,4</b>	<b>595,8</b>	<b>2,6</b>	<b>1,3</b>	<b>96,7</b>	<b>1,0</b>	<b>303,8</b>	<b>378,2</b>	<b>81,4</b>	<b>3,3</b>	<b>0,3</b>	<b>28,4</b>			
<b>День 5 (пятница)</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
1	Омлет	150	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	Фрукты свежие по сезонности	220	3,3	1,1	46,2	207,9	0,1	22,0	0,0	0,9	17,6	61,6	92,4	1,3	0,1	0,0	210103	394	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Горошек зеленый консервированный	60	1,9	0,1	3,9	24,1	0,1	6,0	0,0	0,1	93,6	37,2	12,6	0,4	0,0	3,0	130206	22	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
5	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
	<b>Итого:</b>		<b>25,9</b>	<b>22,0</b>	<b>75,7</b>	<b>604,5</b>	<b>0,3</b>	<b>28,8</b>	<b>28,8</b>	<b>2,1</b>	<b>343,4</b>	<b>477,9</b>	<b>156,5</b>	<b>5,8</b>	<b>0,8</b>	<b>37,6</b>			
	<b>Итого за 5 дней</b>		<b>21,4</b>	<b>22,5</b>	<b>73,3</b>	<b>581,1</b>	<b>1,2</b>	<b>13,4</b>	<b>69,6</b>	<b>1,5</b>	<b>290,9</b>	<b>465,8</b>	<b>85,0</b>	<b>3,5</b>	<b>0,4</b>	<b>21,8</b>			

День 6 (понедельник)																			
Завтрак																			
1	Мюсли с молоком или Изделия фигурные и хлопья из круп с молоком	180	7,2	5,0	36,6	220,1	0,2	1,1	57,6	0,7	253,4	473,0	20,2	1,0	0,3	85,0	120215	188; 189	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016, ТТК
2	Сыр (порциями)	20	4,6	5,9	0,0	71,7	0,0	0,1	52,0	0,1	44,0	108,0	7,0	0,2	0,1	0,0	100102	16	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0	0,0	0,9	140113	13	Для школ, Перевалова 2013
3	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
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
<b>Итого:</b>			<b>16,1</b>	<b>21,6</b>	<b>75,2</b>	<b>559,1</b>	<b>0,3</b>	<b>1,4</b>	<b>145,6</b>	<b>1,6</b>	<b>360,4</b>	<b>658,7</b>	<b>38,0</b>	<b>1,7</b>	<b>0,4</b>	<b>89,5</b>			
День 7 (вторник)																			
Завтрак																			
1	Каша овсяная	180	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	Творог для детского питания	100	18,0	9,0	3,0	169,0	0,0	0,5	50,0	0,2	164,0	220,0	23,0	0,4	0,3	0,0	3	ПП	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
5	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
<b>Итого:</b>			<b>29,7</b>	<b>18,7</b>	<b>67,0</b>	<b>559,2</b>	<b>2,6</b>	<b>1,5</b>	<b>80,8</b>	<b>1,3</b>	<b>412,0</b>	<b>508,2</b>	<b>98,1</b>	<b>3,6</b>	<b>0,5</b>	<b>24,7</b>			
День 8 (среда)																			
Завтрак																			
1	Каша рисовая	180	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	Сыр (порциями)	10	2,3	3,0	0,0	35,8	0,0	0,1	26,0	0,1	22,0	54,0	3,5	0,1	0,0	0,0	100102	16	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
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
<b>Итого:</b>			<b>16,8</b>	<b>16,8</b>	<b>70,8</b>	<b>501,3</b>	<b>0,1</b>	<b>1,8</b>	<b>80,3</b>	<b>0,9</b>	<b>388,1</b>	<b>412,5</b>	<b>69,4</b>	<b>1,3</b>	<b>0,4</b>	<b>27,0</b>			
День 9 (четверг)																			
Завтрак																			
1	Омлет с колбасными изделиями	150	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	Огурцы свежие	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,0	6,0	0,0	0,1	13,8	25,2	8,4	0,4	0,0	1,8	100519	37	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Фрукты свежие по сезонности	220	3,3	1,1	46,2	207,9	0,1	22,0	0,0	0,9	17,6	61,6	92,4	1,3	0,1	0,0	210103	394	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	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
<b>Итого:</b>			<b>23,9</b>	<b>21,3</b>	<b>73,2</b>	<b>580,7</b>	<b>0,2</b>	<b>29,8</b>	<b>14,7</b>	<b>1,9</b>	<b>145,2</b>	<b>332,5</b>	<b>128,8</b>	<b>5,1</b>	<b>0,6</b>	<b>26,5</b>			
День 10 (пятница)																			
Завтрак																			
1	Каша манная с изюмом	180	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	Сыр (порциями)	20	4,6	5,9	0,0	71,7	0,0	0,1	52,0	0,1	44,0	108,0	7,0	0,2	0,1	0,0	100102	16	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
5	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
<b>Итого:</b>			<b>18,2</b>	<b>22,4</b>	<b>73,0</b>	<b>566,5</b>	<b>0,2</b>	<b>1,4</b>	<b>111,7</b>	<b>1,4</b>	<b>346,5</b>	<b>417,2</b>	<b>73,5</b>	<b>2,7</b>	<b>0,4</b>	<b>20,4</b>			
<b>Итого за 5 дней</b>			<b>21,0</b>	<b>20,1</b>	<b>71,8</b>	<b>553,4</b>	<b>0,7</b>	<b>7,2</b>	<b>86,6</b>	<b>1,4</b>	<b>330,4</b>	<b>465,8</b>	<b>81,5</b>	<b>2,9</b>	<b>0,5</b>	<b>37,6</b>			
<b>Итого за 10 дней</b>			<b>21,2</b>	<b>21,3</b>	<b>72,6</b>	<b>567,2</b>	<b>0,9</b>	<b>10,3</b>	<b>78,1</b>	<b>1,5</b>	<b>310,7</b>	<b>465,8</b>	<b>83,3</b>	<b>3,2</b>	<b>0,5</b>	<b>29,7</b>			