

Меню завтраки 1-4 классы

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества					№ ТК (Вариант 1)	№ ТК сборника	Сборник	
		г	г	г	г		В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг				I, мкг
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 Кумца, 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 Кумца, 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 Кумца, 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 Кумца, 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 Кумца, 2016
	Итого:		19.2	23.3	69.5	564.6	2.6	0.7	55.4	1.5	208.1	315.6	55.6	4.0	0.3	21.7			
День 2 (Вторник)																			
Завтрак																			
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 Кумца, 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 Кумца, 2016
3	Ветчина (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 Кумца, 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 Кумца, 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 Кумца, 2016
	Итого:		15.4	17.8	69.5	500.2	0.2	35.6	53.1	1.5	283.5	303.7	89.1	2.9	0.3	18.2			
День 3 (среда)																			
Завтрак																			
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 Кумца, 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 Кумца, 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	0.0	0.9	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 Кумца, 2016
	Итого:		30.1	26.6	70.2	640.5	0.3	0.8	114.0	1.5	315.7	853.5	42.2	1.5	0.4	2.9			
День 4 (четверг)																			
Завтрак																			
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 Кумца, 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 Кумца, 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 Кумца, 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	0.0	0.9	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 Кумца, 2016
	Итого:		16.2	22.8	81.4	595.8	2.6	1.3	96.7	1.0	303.8	378.2	81.4	3.3	0.3	28.4			
День 5 (пятница)																			
Завтрак																			
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 Кумца, 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 Кумца, 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 Кумца, 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 Кумца, 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 Кумца, 2016
	Итого:		25.9	22.0	75.7	604.5	0.3	28.8	28.8	2.1	343.4	477.9	156.5	5.8	0.8	37.6			
	Итого за 5 дней		21.4	22.5	73.3	581.1	1.2	13.4	69.6	1.5	290.9	465.8	85.0	3.5	0.4	21.8			
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 Кумца, 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 Кумца, 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 Кумца, 2016
Итого:			16.1	21.6	75.2	559.1	0.3	1.4	145.6	1.6	360.4	658.7	38.0	1.7	0.4	89.5			
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 Кумца, 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	ПП
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 Кумца, 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 Кумца, 2016
Итого:			29.7	18.7	67.0	559.2	2.6	1.5	80.8	1.3	412.0	508.2	98.1	3.6	0.5	24.7			
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 Кумца, 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 Кумца, 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 Кумца, 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 Кумца, 2016
Итого:			16.8	16.8	70.8	501.3	0.1	1.8	80.3	0.9	388.1	412.5	69.4	1.3	0.4	27.0			
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 Кумца, 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 Кумца, 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 Кумца, 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 Кумца, 2016
Итого:			23.9	21.3	73.2	580.7	0.2	29.8	14.7	1.9	145.2	332.5	128.8	5.1	0.6	26.5			
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 Кумца, 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 Кумца, 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 Кумца, 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 Кумца, 2016
Итого:			18.2	22.4	73.0	566.5	0.2	1.4	111.7	1.4	346.5	417.2	73.5	2.7	0.4	20.4			
Итого за 5 дней			21.0	20.1	71.8	553.4	0.7	7.2	86.6	1.4	330.4	465.8	81.5	2.9	0.5	37.6			
Итого за 10 дней			21.2	21.3	72.6	567.2	0.9	10.3	78.1	1.5	310.7	465.8	83.3	3.2	0.5	29.7			