

Меню 1-4 классы. Полдники

| № п/п | Наименование | Выход г | Белки г | Жиры г | Углеводы г | Энергетическая ценность ккал | 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 | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| День 1 (понедельник) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Коглеты рубленые (говядина) | 80 | 11.9 | 11.9 | 10.3 | 196.2 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 1.6 | 11.2 | 122.4 | 15.0 | 1.8 | 0.1 | 3.9 | 120523 | 302 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 | | |
| 2 | Рис отварной | 150 | 3.7 | 4.2 | 41.0 | 216.9 | 0.0 | 0.0 | 13.5 | 0.3 | 15.8 | 81.9 | 26.9 | 0.6 | 0.0 | 1.1 | 130301 | 342 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 | | |
| 3 | Помидоры свежие | 50 | 0.6 | 0.1 | 1.9 | 10.7 | 0.0 | 12.5 | 0.0 | 0.4 | 7.0 | 13.0 | 10.0 | 0.5 | 0.0 | 1.0 | 100520 | 39 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 | | |
| 4 | Напиток клубничный | 200 | 0.0 | 0.0 | 24.6 | 98.5 | 0.0 | 20.2 | 0.0 | 0.1 | 2.7 | 2.4 | 1.7 | 0.2 | 0.0 | 0.0 | 160232 | 476 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016, ТТК | | |
| 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 | | |
| | Итого: | | 17.7 | 16.9 | 88.1 | 574.7 | 0.2 | 32.7 | 13.5 | 2.6 | 41.4 | 236.5 | 56.2 | 3.3 | 0.2 | 6.1 | | | | | |
| День 2 (вторник) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Омлет с сосисками | 150 | 14.4 | 31.2 | 3.0 | 350.3 | 0.1 | 0.3 | 57.7 | 0.7 | 113.3 | 238.1 | 21.7 | 2.5 | 0.5 | 22.8 | 100534 | 306 | Для школ, Перевалова 2013 | | |
| 2 | Кукуруза консервированная | 50 | 5.2 | 2.5 | 30.0 | 162.7 | 0.2 | 0.0 | 0.0 | 0.7 | 50.0 | 150.5 | 52.0 | 1.9 | 0.1 | 2.6 | 100537 | 29 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 | | |
| 3 | Кисель ягодный (вишневый) | 200 | 0.0 | 0.0 | 26.7 | 106.9 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 4.1 | 3.9 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 160221 | 430 | 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: | | 21.0 | 34.2 | 70.0 | 672.3 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | | | | | |
| День 3 (среда) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Запеканка картофельная с мясом | 230 | 22.5 | 21.7 | 40.7 | 447.6 | 0.3 | 23.0 | 20.7 | 0.7 | 55.8 | 312.8 | 71.6 | 4.6 | 0.3 | 19.2 | 120534 | 161 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 | | |
| 2 | 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 | | |
| 3 | Огурцы свежие | 50 | 0.4 | 0.1 | 1.3 | 7.1 | 0.0 | 5.0 | 0.0 | 0.1 | 11.5 | 21.0 | 7.0 | 0.3 | 0.0 | 1.5 | 100519 | 37 | 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 | | |
| | Итого: | | 25.9 | 22.9 | 72.5 | 599.3 | 0.4 | 28.0 | 20.7 | 1.4 | 80.4 | 373.2 | 83.8 | 5.4 | 0.3 | 20.7 | | | | | |
| День 4 (четверг) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Макароны, запеченные с сыром | 230 | 12.6 | 9.6 | 56.3 | 361.7 | 0.1 | 0.1 | 55.7 | 1.3 | 68.1 | 160.7 | 19.4 | 1.6 | 0.1 | 1.6 | 120213 | 226 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 | | |
| 2 | 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 | Кисель абрикосовый | 200 | 0.0 | 0.0 | 24.7 | 99.0 | 0.0 | 0.6 | 0.0 | 0.2 | 6.9 | 8.2 | 2.2 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 160228 | 425 | 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 | | |
| | Итого: | | 15.6 | 19.0 | 101.7 | 640.2 | 0.2 | 0.7 | 85.7 | 2.3 | 85.6 | 204.4 | 26.8 | 2.2 | 0.1 | 2.5 | | | | | |
| День 5 (пятница) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Запеканка рисовая с творогом и изюмом | 230 | 15.1 | 11.1 | 82.3 | 489.4 | 0.2 | 0.3 | 42.7 | 0.6 | 162.1 | 409.1 | 49.9 | 1.8 | 0.2 | 4.8 | 100535 | 205 | 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 | | |
| 3 | Компот из плодов свежих (лимон) | 200 | 0.1 | 0.0 | 12.4 | 50.3 | 0.0 | 5.6 | 0.0 | 0.0 | 6.0 | 3.1 | 1.7 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 160213 | 450 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 | | |
| 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: | | 21.4 | 17.6 | 105.0 | 663.6 | 0.2 | 6.0 | 94.7 | 1.0 | 216.8 | 537.0 | 61.2 | 2.4 | 0.3 | 4.8 | | | | | |
| | Итого за 5 дней | | 20.3 | 22.1 | 87.4 | 630.0 | 0.2 | 13.5 | 42.9 | 1.5 | 84.8 | 270.2 | 45.6 | 2.7 | 0.2 | 6.8 | | | | | |
| День 6 (понедельник) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Рагу из мяса птицы (курица) | 230 | 19.9 | 17.9 | 28.8 | 356.0 | 0.2 | 15.8 | 48.3 | 2.5 | 48.7 | 210.4 | 51.5 | 2.6 | 0.2 | 11.2 | 120609 | 334 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 | | |
| 2 | Огурцы свежие | 50 | 0.4 | 0.1 | 1.3 | 7.1 | 0.0 | 5.0 | 0.0 | 0.1 | 11.5 | 21.0 | 7.0 | 0.3 | 0.0 | 1.5 | 100519 | 37 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|--|-----|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|--------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|-------------|----------|-----|---|
| 3 | Напиток вишневый | 200 | 0.0 | 0.0 | 22.6 | 90.5 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.2 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 160231 | 474 | 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 |
| Итого: | | | 23.3 | 19.1 | 73.2 | 558.2 | 0.3 | 20.8 | 48.3 | 3.2 | 69.9 | 265.0 | 63.7 | 3.4 | 0.2 | 12.7 | | | |
| День 7 (вторник) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 150 | 5.8 | 4.4 | 37.0 | 211.0 | 0.1 | 0.0 | 13.5 | 0.8 | 21.6 | 48.8 | 9.1 | 0.9 | 0.0 | 1.2 | 130401 | 340 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016, ТТК |
| 3 | Горошек зеленый консервированный | 50 | 1.6 | 0.1 | 3.3 | 20.1 | 0.1 | 5.0 | 0.0 | 0.1 | 78.0 | 31.0 | 10.5 | 0.4 | 0.0 | 2.5 | 130206 | 22 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| 4 | Напиток яблочный | 200 | 0.1 | 0.1 | 11.0 | 44.6 | 0.0 | 1.4 | 0.0 | 0.0 | 2.5 | 1.5 | 1.3 | 0.3 | 0.0 | 0.3 | 160217 | 481 | 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 |
| Итого: | | | 15.8 | 17.4 | 72.0 | 508.1 | 0.3 | 6.4 | 13.5 | 1.8 | 128.6 | 192.8 | 35.8 | 3.0 | 0.1 | 7.4 | | | |
| День 8 (среда) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Запеканка со свежими плодами | 210 | 9.6 | 9.4 | 50.2 | 324.0 | 0.2 | 3.9 | 29.4 | 0.3 | 153.6 | 207.8 | 55.1 | 2.3 | 0.2 | 13.0 | 100532 | 208 | 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 |
| 3 | Напиток клюквенный | 200 | 0.1 | 0.1 | 15.0 | 60.9 | 0.0 | 4.0 | 0.0 | 0.3 | 4.1 | 2.9 | 4.0 | 0.2 | 0.0 | 0.0 | 100531 | 479 | 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: | | | 15.9 | 16.0 | 75.5 | 508.9 | 0.3 | 8.0 | 81.4 | 1.0 | 206.4 | 335.5 | 68.7 | 3.0 | 0.2 | 13.0 | | | |
| День 9 (четверг) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Лапшевник с творогом | 150 | 13.5 | 12.7 | 35.3 | 309.5 | 0.1 | 0.3 | 48.6 | 1.9 | 130.7 | 330.0 | 18.1 | 1.0 | 0.2 | 1.7 | 100536 | 208 | для обуч во всех обр уч Могильного, 2011 |
| 2 | Салат из моркови с сахаром | 60 | 0.7 | 4.3 | 5.6 | 63.4 | 0.0 | 2.7 | 0.0 | 2.1 | 14.8 | 30.1 | 20.7 | 0.4 | 0.0 | 2.7 | 100302 | 59 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| 3 | 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 |
| 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: | | | 17.3 | 18.1 | 73.5 | 526.2 | 0.2 | 4.6 | 48.6 | 4.7 | 160.3 | 400.4 | 44.5 | 2.0 | 0.2 | 4.4 | | | |
| День 10 (пятница) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Биточки рубленые куриные | 80 | 14.1 | 12.9 | 11.9 | 220.2 | 0.1 | 1.1 | 41.5 | 1.0 | 37.4 | 125.6 | 15.4 | 1.1 | 0.1 | 5.1 | 120611 | 309 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| 2 | Пюре картофельное | 150 | 3.3 | 4.9 | 22.0 | 145.6 | 0.2 | 13.0 | 16.9 | 0.2 | 52.5 | 96.8 | 33.0 | 1.2 | 0.1 | 8.8 | 130101 | 354 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| 3 | Кукуруза консервированная | 50 | 5.2 | 2.5 | 30.0 | 162.7 | 0.2 | 0.0 | 0.0 | 0.7 | 50.0 | 150.5 | 52.0 | 1.9 | 0.1 | 2.6 | 100537 | 29 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| 3 | Компот из плодов сушеных | 200 | 0.5 | 0.0 | 16.8 | 69.6 | 0.0 | 0.6 | 120.0 | 0.0 | 14.1 | 23.0 | 11.0 | 360.0 | 0.0 | 0.0 | 160211-1 | 638 | Для предприятий общ питания при общеобразовательных школах Хлебпродинформ, 2004 |
| 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: | | | 24.5 | 20.9 | 91.0 | 650.3 | 0.4 | 14.7 | 178.4 | 2.2 | 158.7 | 412.8 | 114.0 | 364.5 | 0.4 | 16.5 | | | |
| Итого за 5 дней | | | 19.4 | 18.3 | 77.1 | 550.3 | 0.3 | 10.9 | 74.0 | 2.6 | 144.8 | 321.3 | 65.3 | 75.2 | 0.2 | 10.8 | | | |
| Итого за 10 дней | | | 19.8 | 20.2 | 82.2 | 590.2 | 0.2 | 12.2 | 58.5 | 2.0 | 114.8 | 295.8 | 55.5 | 38.9 | 0.2 | 8.8 | | | |