

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
<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 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
	<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 пшенная 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
	<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 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, Первалова 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
	<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 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, Первалова 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
	<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 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
	<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>			
<b>День 6 (понедельник)</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
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, Первалова 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
<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>			
<b>День 7 (вторник)</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
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
<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>			
<b>День 8 (среда)</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
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
<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>			
<b>День 9 (четверг)</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
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
<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>			
<b>День 10 (пятница)</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
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
<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>			