

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 | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 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 |
| 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 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 | 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 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 |
| 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 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 |
| 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 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 |
| 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 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 |
| 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 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 |
| 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 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 | 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 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: | | | 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 | Капа 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 |
| 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 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 |
| 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 | Капа 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 |
| 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 | | | |