

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					В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг, токс. экв.	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг				В2, мг
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 Кумья, 2016
2	Иддели 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 Кумья, 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 Кумья, 2016, ТТК
4	Сыр (пармезан)	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 Кумья, 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 Кумья, 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>			
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 Кумья, 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 Кумья, 2016
3	Ветчина (поршмяки)	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 Кумья, 2016
4	Какао-напиток на молоке	200	3,8	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 Кумья, 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 Кумья, 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>			
День 3 (среда)																			
Завтрак																			
1	Зелевка 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 Кумья, 2016
2	Сус 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 обучавшихся во всех обл уч Могилей 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 Кумья, 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 Кумья, 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>			
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 Кумья, 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 Кумья, 2016, ТТК
3	Сыр (пармезан)	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 Кумья, 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 Кумья, 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>			
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 Кумья, 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 Кумья, 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 Кумья, 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 Кумья, 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 Кумья, 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>			



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	Мясло с молоком или Изделия фигурные и слоеная из крут с молоком	180	7,2	5,0	36,6	0,2	1,1	57,6	0,7	253,4	473,0	20,2	1,0	0,3	85,0
2	Сыр (пошинами)	20	4,6	5,9	0,0	0,0	0,1	52,0	0,1	44,0	108,0	7,0	0,2	0,1	0,0
3	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0	0,0	0,9
3	Чай с молоком	200	1,2	1,3	17,9	0,0	0,2	6,0	0,0	52,3	42,2	5,6	0,1	0,1	3,6
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0
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	0,1	0,4	15,8	0,4	97,3	139,7	39,9	0,9	0,1	7,7
2	Творог для детского питания	100	18,0	9,0	3,0	0,0	0,5	50,0	0,2	164,0	220,0	23,0	0,4	0,3	0,0
3	Кефирный напиток злаковый на молоке	200	3,8	3,4	19,5	2,4	0,6	15,0	0,0	141,3	114,8	30,0	1,7	0,1	17,0
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0
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	0,0	0,5	24,3	0,2	114,7	142,9	32,7	0,5	0,1	9,0
2	Молоко	200	5,0	6,4	9,4	0,0	1,2	30,0	0,0	242,0	182,0	28,0	0,2	0,3	18,0
3	Сыр (пошинами)	10	2,3	3,0	0,0	0,0	0,1	26,0	0,1	22,0	54,0	3,5	0,1	0,0	0,0
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0
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	0,1	0,2	14,7	0,6	103,7	222,2	24,9	3,1	0,5	24,7
2	Чай с лимоном	200	0,0	0,0	12,1	0,0	1,6	0,0	0,0	5,4	6,6	0,5	0,1	0,0	0,0
3	Огурцы свежие	60	0,5	0,1	1,5	0,0	6,0	0,0	0,1	13,8	25,2	8,4	0,4	0,0	1,8
4	Фрукты свежие по сезону	220	3,3	1,1	46,2	0,1	22,0	0,0	0,9	17,6	61,6	92,4	1,3	0,1	0,0
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0
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	0,1	0,8	46,8	0,6	183,7	171,1	32,3	1,1	0,2	12,6
2	Сыр (пошинами)	20	4,6	5,9	0,0	0,0	0,1	52,0	0,1	44,0	108,0	7,0	0,2	0,1	0,0
4	Кефир-напиток на молоке	200	3,6	3,4	12,4	0,0	0,5	12,9	0,0	109,4	104,5	29,0	1,0	0,1	7,7
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0
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															
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

**Перспективное 10-ти дневное меню  
для общеобразовательных учреждений на 2020-2021 год  
завтрак 5-11 класс**

**1 день**

Названия блюд и продуктов	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (ККал)	С (мг)	Fe (мг)
<b>Завтрак</b>							
Омлет натуральный с колбасными изделиями 200 г Рец.438 Сбр.рец. блюд 2008	200	17,864	26,552	4,882	330,68	1,118	2,968
Масло сливочное 5 г	5	0,04	3,625	0,065	33,05		0,01
Хлеб пшеничный 30 г	30	2,25	0,87	15,42	78,6		0,36
Чай с сахаром 200 г Рец.943 СРБиКИ 2011	200	0,00075		9,0345	36,12		0,03

**2 день**

Названия блюд и продуктов	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (ККал)	С (мг)	Fe (мг)
<b>Завтрак</b>							
Каша "Дружба" молочная 200 г. Табл. 8 СРБ и КИ 2011 г.	200	4,841	5,23	23,261	160,34	1,365	0,484
Масло сливочное 5 г	5	0,04	3,625	0,065	33,05		0,01
Хлеб пшеничный 30 г	30	2,25	0,87	15,42	78,6		0,36
Кофейный напиток с молоком 200 г Рец.958 СРБиКИ 2011	200	3,7032	3,8778	15,972	114,534	1,56	0,1938

**3 день**

Названия блюд и продуктов	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (ККал)	С (мг)	Fe (мг)
<b>Завтрак</b>							
Каша геркулесовая молочная 200 гр. Табл. 8 СРБ и КИ 2011 г.	200	5,275	5,926	21,075	159,53	1,365	0,772
Масло сливочное 5 г	5	0,04	3,625	0,065	33,05		0,01
Хлеб пшеничный 30 г	30	2,25	0,87	15,42	78,6		0,36
Чай с сахаром 200 г Рец.943 СРБиКИ 2011	200	0,00075		9,0345	36,12		0,03

**4 день**

Названия блюд и продуктов	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (ККал)	С (мг)	Fe (мг)
<b>Завтрак</b>							
Каша гречневая молочная 200 гр. Табл. 8 СРБ и КИ 2011 г.	200	5,076	5,29	20,916	152,37	1,3	1,779
Масло сливочное 5 г	5	0,04	3,625	0,065	33,05		0,01
Хлеб пшеничный 30 г	30	2,25	0,87	15,42	78,6		0,36
	200	4,3759	4,675	16,6926	127,657	1,82	0,456

