

Меню 1-4 классы																					
№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						№ ТК	№ по сборнику	Наименование сборника		
		г	г	г	г	ккал	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	Макароны с сыром	200	15,1	13,6	49,0	379,0	0,1	0,2	95,2	1,2	85,5	234,2	22,4	1,5	0,1	1,4	120213	226	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016		
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	4,4	4,0	16,4	119,6	2,4	0,7	18,0	0,0	165,4	133,0	32,8	1,7	0,2	18,8	160103	418	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016, ТТК		
3	Фрукты свежие по сезонности	100	0,8	0,2	7,5	35,0	0,1	38,0	0,0	0,2	35,0	17,0	11,0	0,1	0,0	0,0	210106	399	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:	520	21,8	18,5	83,2	585,9	2,6	38,9	113,2	1,8	290,6	401,1	68,8	3,5	0,3	20,2					
День 2 (Вторник)																					
Завтрак																					
1	Каша пшениная	200	5,7	5,1	27,5	178,8	0,1	0,5	17,4	0,1	101,9	139,7	35,6	0,9	0,1	8,4	120201	199	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016		
2	Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,0	0,0	2,0	0,7	5,8	18,0	4,0	0,4	0,0	0,0			ПП		
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		
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	Чай с молоком	200	2,4	2,6	9,8	71,7	0,0	0,5	12,0	0,0	100,4	78,6	11,2	0,1	0,1	7,2	160108	378	Для обучающихся во всех обр уч Могильный 2011, ТТК		
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,0	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016		
	Итого:	500	16,5	22,5	83,1	601,6	0,2	1,0	87,4	2,0	245,4	342,6	62,1	2,3	0,3	16,5					
День 3 (среда)																					
Завтрак																					
1	Пудинг из творога запеченный	150	25,2	15,4	23,7	334,4	0,2	0,6	75,0	0,5	281,5	751,7	32,1	0,8	0,4	2,6	120318	241	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016		
2	Соус вишневый	50	0,2	0,1	17,7	72,0	0,0	3,8	0,0	0,1	9,9	7,7	6,6	0,2	0,0	0,5	140207	334	Для обучающихся во всех обр уч Могильный 2011, ТТК		
3	Чай	200	0,0	0,0	6,0	24,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	5,8	0,0	0,0	0,0	0,0	160105	420	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016, ТТК		
4	Фрукты свежие по сезонности	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,0	10,0	0,0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2	0,0	2,0	210110	403	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016		
5	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		
6	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:	530	27,4	24,7	67,5	602,0	0,3	14,5	105,0	1,2	317,0	794,8	50,3	3,5	0,4	6,0					
День 4 (четверг)																					
Завтрак																					
1	Каша рисовая	200	5,0	10,5	28,0	226,9	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0	0,0	0,9	120204	202	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016		
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	4,4	4,0	16,4	119,6	2,4	0,7	18,0	0,0	165,4	133,0	32,8	1,7	0,2	18,8	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	Булочка с изюмом или Выпечка п/п	50	4,4	3,8	26,5	157,7	0,1	0,1	10,1	0,6	27,9	52,4	8,5	0,6	0,1	2,9	190104	551	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:	500	19,2	22,4	91,5	644,7	2,5	0,9	84,1	1,4	225,9	274,9	50,0	2,9	0,3	22,6					
День 5 (пятница)																					
Завтрак																					
1	Омлет с сыром запеченный	200	23,6	30,2	3,3	379,9	0,1	0,5	94,0	1,0	187,2	426,5	31,1	3,6	0,7	31,2	120302	231	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016		
2	Чай	200	0,0	0,0	6,0	24,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	5,8	0,0	0,0	0,0	0,0	160105	420	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016, ТТК		
3	Печенье	40	3,0	3,9	29,8	166,8	0,0	0,0	4,0	1,4	11,6	36,0	8,0	0,8	0,0	0,0			ПП		
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,0	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016		
	Итого:	500	31,1	35,9	69,9	727,7	0,2	0,5	98,0	3,4	216,6	518,7	46,9	5,1	0,8	31,2					
	Итого за 5 дней		23,2	24,8	79,0	632,4	1,2	11,1	97,5	2,0	259,1	466,4	55,6	3,5	0,4	19,3					

День 6 (понедельник)																			
Завтрак																			
1	Каша пшеничная	200	5,7	5,1	27,5	178,8	0,1	0,5	17,4	0,1	101,9	139,7	35,6	0,9	0,1	8,4	120201	199	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Ватрушка с творогом или Выпечка п/п	50	6,2	3,7	21,5	144,1	0,1	0,1	9,0	1,0	50,2	126,1	9,4	0,5	0,1	2,1	190304	559	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	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,9	3,8	13,7	104,9	0,0	0,7	18,0	0,0	145,4	109,2	16,8	0,1	0,2	10,8	160104	419	Для обуч образовательных организаций Кучма, 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 Кучма, 2016
	Итого:	500	21,2	16,7	83,3	568,3	0,3	1,4	70,4	1,8	328,9	462,6	70,6	2,1	0,4	21,2			
День 7 (вторник)																			
Завтрак																			
1	Каша овсяная	200	4,2	9,6	20,8	186,5	0,1	0,3	32,6	0,4	81,7	117,7	33,2	0,8	0,1	7,0	120209	196	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016, ТТК
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	4,4	4,0	16,4	119,6	2,4	0,7	18,0	0,0	165,4	133,0	32,8	1,7	0,2	18,8	160103	418	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016, ТТК
3	Творог для детского питания	50	9,0	4,5	1,5	84,5	0,0	0,3	25,0	0,1	82,0	110,0	11,5	0,2	0,1	0,0			ПП
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,0	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого:	510	22,1	19,9	69,5	547,7	2,6	1,3	75,6	1,5	343,2	411,1	85,3	3,5	0,4	25,8			
День 8 (среда)																			
Завтрак																			
1	Каша рисовая	200	6,1	6,9	43,4	260,5	0,1	0,6	27,0	0,2	126,6	158,7	36,3	0,6	0,2	10,0	120203	202	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,9	3,8	13,7	104,9	0,0	0,7	18,0	0,0	145,4	109,2	16,8	0,1	0,2	10,8	160104	419	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016, ТТК
3	Сыр (порциями)	30	7,0	8,9	0,0	107,5	0,0	0,2	78,0	0,2	66,0	162,0	10,5	0,3	0,1	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	0,0	0,9	140113	13	Для школ, Перевалова 2013
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,0	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого:	500	21,6	29,6	87,9	704,8	0,2	1,5	153,0	1,5	353,3	482,2	71,4	1,8	0,4	21,7			
День 9 (четверг)																			
Завтрак																			
1	Омлет	200	20,9	22,5	3,9	301,4	0,1	0,4	21,2	0,9	157,1	343,7	26,5	3,8	0,7	35,8	120301	232	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Чай	200	0,0	0,0	6,0	24,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	5,8	0,0	0,0	0,0	0,0	160105	420	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016, ТТК
3	Булочка с изюмом или Выпечка п/п	50	4,4	3,8	26,5	157,7	0,1	0,1	10,1	0,6	27,9	52,4	8,5	0,6	0,1	2,9	190104	551	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,0	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого:	510	29,8	28,0	67,3	640,1	0,2	0,4	31,2	2,6	202,7	452,2	42,8	5,2	0,8	38,6			
День 10 (пятница)																			
Завтрак																			
1	Каша гречневая молочная	200	7,1	9,5	25,4	215,1	0,1	0,9	36,6	0,2	180,9	197,9	64,2	1,7	0,2	14,5	120207	191	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	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
3	Фрукты свежие по сезонности	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,0	10,0	0,0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2	0,0	2,0	210110	403	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Какао-напиток на молоке	200	4,0	3,8	9,1	86,5	0,0	0,6	15,0	0,0	126,2	117,2	31,0	1,0	0,1	9,0	160101	415	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,0	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого:	570	18,3	18,3	75,1	538,9	0,2	11,5	77,6	1,5	359,2	430,5	115,5	5,7	0,4	25,5			
	Итого за 5 дней		22,6	22,5	76,6	599,9	0,7	3,2	81,6	1,8	317,5	447,7	77,1	3,6	0,5	26,6			
	Итого за 10 дней		22,9	23,7	77,8	616,2	0,9	7,2	89,6	1,9	288,3	457,1	66,4	3,6	0,5	22,9			