

Меню 1-4 классы. Полдники

№ 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	В2, мг	I, мкг					
		г	г	г	г	ккал															
<b>День 1 (понедельник)</b>																					
<b>Полдник</b>																					
1	Котлеты 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		
	<b>Итого:</b>		<b>17,7</b>	<b>16,9</b>	<b>88,1</b>	<b>574,7</b>	<b>0,2</b>	<b>32,7</b>	<b>13,5</b>	<b>2,6</b>	<b>41,4</b>	<b>236,5</b>	<b>56,2</b>	<b>3,3</b>	<b>0,2</b>	<b>6,1</b>					
<b>День 2 (Вторник)</b>																					
<b>Полдник</b>																					
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		
	<b>Итого:</b>		<b>21,0</b>	<b>34,2</b>	<b>70,0</b>	<b>672,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>					
<b>День 3 (среда)</b>																					
<b>Полдник</b>																					
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		
	<b>Итого:</b>		<b>25,9</b>	<b>22,9</b>	<b>72,5</b>	<b>599,3</b>	<b>0,4</b>	<b>28,0</b>	<b>20,7</b>	<b>1,4</b>	<b>80,4</b>	<b>373,2</b>	<b>83,8</b>	<b>5,4</b>	<b>0,3</b>	<b>20,7</b>					
<b>День 4 (четверг)</b>																					
<b>Полдник</b>																					
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		
	<b>Итого:</b>		<b>15,6</b>	<b>19,0</b>	<b>101,7</b>	<b>640,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,7</b>	<b>85,7</b>	<b>2,3</b>	<b>85,6</b>	<b>204,4</b>	<b>26,8</b>	<b>2,2</b>	<b>0,1</b>	<b>2,5</b>					
<b>День 5 (пятница)</b>																					
<b>Полдник</b>																					
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		
	<b>Итого:</b>		<b>21,4</b>	<b>17,6</b>	<b>105,0</b>	<b>663,6</b>	<b>0,2</b>	<b>6,0</b>	<b>94,7</b>	<b>1,0</b>	<b>216,8</b>	<b>537,0</b>	<b>61,2</b>	<b>2,4</b>	<b>0,3</b>	<b>4,8</b>					
	<b>Итого за 5 дней</b>		<b>20,3</b>	<b>22,1</b>	<b>87,4</b>	<b>630,0</b>	<b>0,2</b>	<b>13,5</b>	<b>42,9</b>	<b>1,5</b>	<b>84,8</b>	<b>270,2</b>	<b>45,6</b>	<b>2,7</b>	<b>0,2</b>	<b>6,8</b>					
<b>День 6 (понедельник)</b>																					
<b>Полдник</b>																					

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
<b>Итого:</b>			<b>23,3</b>	<b>19,1</b>	<b>73,2</b>	<b>558,2</b>	<b>0,3</b>	<b>20,8</b>	<b>48,3</b>	<b>3,2</b>	<b>69,9</b>	<b>265,0</b>	<b>63,7</b>	<b>3,4</b>	<b>0,2</b>	<b>12,7</b>			
<b>День 7 (вторник)</b>																			
<b>Полдник</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 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
<b>Итого:</b>			<b>15,8</b>	<b>17,4</b>	<b>72,0</b>	<b>508,1</b>	<b>0,3</b>	<b>6,4</b>	<b>13,5</b>	<b>1,8</b>	<b>128,6</b>	<b>192,8</b>	<b>35,8</b>	<b>3,0</b>	<b>0,1</b>	<b>7,4</b>			
<b>День 8 (среда)</b>																			
<b>Полдник</b>																			
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
<b>Итого:</b>			<b>15,9</b>	<b>16,0</b>	<b>75,5</b>	<b>508,9</b>	<b>0,3</b>	<b>8,0</b>	<b>81,4</b>	<b>1,0</b>	<b>206,4</b>	<b>335,5</b>	<b>68,7</b>	<b>3,0</b>	<b>0,2</b>	<b>13,0</b>			
<b>День 9 (четверг)</b>																			
<b>Полдник</b>																			
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
<b>Итого:</b>			<b>17,3</b>	<b>18,1</b>	<b>73,5</b>	<b>526,2</b>	<b>0,2</b>	<b>4,6</b>	<b>48,6</b>	<b>4,7</b>	<b>160,3</b>	<b>400,4</b>	<b>44,5</b>	<b>2,0</b>	<b>0,2</b>	<b>4,4</b>			
<b>День 10 (пятница)</b>																			
<b>Полдник</b>																			
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
<b>Итого:</b>			<b>24,5</b>	<b>20,9</b>	<b>91,0</b>	<b>650,3</b>	<b>0,4</b>	<b>14,7</b>	<b>178,4</b>	<b>2,2</b>	<b>158,7</b>	<b>412,8</b>	<b>114,0</b>	<b>364,5</b>	<b>0,4</b>	<b>16,5</b>			
<b>Итого за 5 дней</b>			<b>19,4</b>	<b>18,3</b>	<b>77,1</b>	<b>550,3</b>	<b>0,3</b>	<b>10,9</b>	<b>74,0</b>	<b>2,6</b>	<b>144,8</b>	<b>321,3</b>	<b>65,3</b>	<b>75,2</b>	<b>0,2</b>	<b>10,8</b>			
<b>Итого за 10 дней</b>			<b>19,8</b>	<b>20,2</b>	<b>82,2</b>	<b>590,2</b>	<b>0,2</b>	<b>12,2</b>	<b>58,5</b>	<b>2,0</b>	<b>114,8</b>	<b>295,8</b>	<b>55,5</b>	<b>38,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,8</b>			