

Примерное 12-дневное меню для организации питания обучающихся в государственных учреждениях среднего профессионального образования г. Москвы.

Примерное 12-дневное меню для организации питания обучающихся в государственных учреждениях среднего профессионального образования г. Москвы.

	Наименование	Выход, г р	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						СП		ФК	
							В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг	I, мкг	№ ТК Вариант	№ ТК Вариант		
			г	г	г	ккал														
День 1(понедельник)																				
Обед																				
1	Огурцы соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,90	0,01	1,50	-	0,03	6,90	7,20	4,20	0,18	0,01	0,90	934	934		
	Свекла отварная	30	0,47	0,03	2,77	13,20	0,01	3,14	-	0,03	11,63	13,52	6,92	0,44	0,01	2,20	931	931-03		
	Морковь свежая	30	0,39	0,03	2,07	10,50	0,02	1,50	-	0,12	8,10	16,50	11,40	0,21	0,02	1,50	932	932-02		
2	Масло растительное	10	-	9,99	-	89,90	-	-	-	4,40	-	0,20	-	-	-	-	999445	999445		
3	Суп-пюре овощной	200	3,00	5,00	12,00	105,00	0,10	16,92	15,00	0,33	118,17	82,85	32,29	1,00	0,10	16,26	110405	110406		
	Бульон куриный с зеленью и яйцом*		3,08	2,43	0,23	35,13	0,04	2,15	25,22	0,15	22,75	101,41	10,77	1,14	0,14	18,02	918-2	918-22		
4	Гренки*	20	2,15	0,83	14,70	74,93	0,03	-	-	0,49	6,72	24,02	3,72	0,34	0,01	-	180601	180601		
5	Ёжики куриные	112	9,30	10,19	14,00	188,05	0,07	2,23	51,74	2,55	18,01	152,90	23,08	1,44	0,12	13,34	300102	300103		
6	Соус томатный	20	0,23	-	3,19	13,75	0,02	5,58	-	0,12	2,56	8,45	6,20	0,29	0,02	0,30	140101	140102		
7	Изделия макаронные отварные	100	5,59	5,04	33,12	200,16	0,06	-	-	1,38	8,17	29,39	5,44	0,55	0,01	8,00	130401	130402		
8	Напиток на выбор (не менее двух): Чай	200	-	-	-	-	-	-	-	-	4,95	8,24	-	-	-	-	160105	160105		
	или компот фруктовый / ягодный*		0,20	0,08	15,45	64,66	0,01	20,00	-	0,14	7,62	6,60	6,20	0,30	0,01	0,20	160207	160207		
	или напиток из сухофруктов*		0,83	0,05	16,15	69,04	0,02	0,64	-	0,88	25,84	23,36	16,80	0,54	0,03	-	160239	160239		
9	Сахар порционный*	10	-	-	9,99	39,90	-	-	-	-	0,30	-	-	0,03	-	-				
10	Хлебная корзина (хлеб пшеничный, хлеб ржано - пшеничный без ограничений выдачи)**																			
	Итого за день***		27,07	32,71	138,13	960,76	0,41	30,87	66,74	10,53	342,89	519,64	112,34	6,71	0,33	48,50				
День 2(вторник)																				
Обед																				
1	Помидоры свежие	30	0,33	0,06	1,14	7,20	0,02	7,50	-	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27	0,01	0,60	100520	100520		
	Пекинская капуста	30	0,45	0,06	0,60	4,80	0,01	4,50	-	0,21	23,10	10,20	12,00	0,18	0,02	2,40	935	935		
	Огурцы свежие	30	0,24	0,03	0,75	4,20	0,01	3,00	-	0,03	6,90	12,60	4,20	0,18	0,01	0,90	100519	100519		
2	Масло растительное	10	-	9,99	-	89,90	-	-	-	4,40	-	0,20	-	-	-	-	999445	999445		
3	Борщ Московский	200	4,93	4,35	6,16	82,89	0,08	11,80	11,00	0,29	117,85	110,42	29,40	1,84	0,09	15,83	110103	110104		
	Бульон куриный с зеленью и яйцом*		3,08	2,43	0,23	35,13	0,04	2,15	25,22	0,15	22,75	101,41	10,77	1,14	0,14	18,02	918-2	918-22		
4	Гренки*	40	4,29	1,66	29,40	149,86	0,06	-	-	0,97	13,44	48,05	7,44	0,69	0,02	-	180601	180601		
5	Говядина по-мексикански	100	10,10	7,00	8,70	136,20	0,11	20,50	-	1,49	26,66	172,79	34,29	2,51	0,14	14,02	120570	900		
6	Рис отварной	190	6,36	4,07	69,11	338,45	0,05	-	11,40	0,30	7,87	100,90	33,38	0,69	0,03	9,82	130301	130302		
7	Напиток на выбор (не менее двух): Чай	200	-	-	-	-	-	-	-	-	4,95	8,24	-	-	-	-	160105	160105		
	или компот фруктовый / ягодный*		0,09	0,09	10,15	42,26	0,01	2,20	-	0,04	3,76	2,42	1,98	0,51	0,00	0,44	160217	160217		
	или напиток из сухофруктов*		0,80	0,06	19,39	79,92	0,01	1,00	200,00	-	23,24	38,40	18,40	600,02	0,04	-	160211-1	160211-1		
8	Сахар порционный*	10	-	-	9,99	39,90	-	-	-	-	0,30	-	-	0,03	-	-				
9	Хлебная корзина (хлеб пшеничный, хлеб ржано - пшеничный без ограничений выдачи)**																			
	Итого за день***		30,28	27,95	156,93	999,93	0,40	47,30	22,40	8,49	355,94	623,54	142,06	8,28	0,34	49,57				

*- По желанию ребенка

** - Без ограничений выдачи на линии раздачи

*** - Калорийность рассчитана с учетом максимального отклонения в сторону уменьшения пищевой и энергетической ценности вариантов блюд.

Примерное 12-дневное меню для организации питания обучающихся в государственных учреждениях среднего профессионального образования г. Москвы.

	Наименование	Выход, г Р	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						СП		ФК	
			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	№ ТК Вариант	№ ТК Вариант		
День 3 (среда)																				
Обед																				
1	Огурцы свежие	30	0,24	0,03	0,75	4,20	0,01	3,00	-	0,03	6,90	12,60	4,20	0,18	0,01	0,90	100519	100519		
	Морковь свежая	30	0,39	0,03	2,07	10,50	0,02	1,50	-	0,12	8,10	16,50	11,40	0,21	0,02	1,50	932	932-02		
	Капуста свежая	30	0,54	0,03	1,41	8,40	0,01	9,00	-	0,03	56,40	9,30	4,80	0,18	0,01	0,90	933	933-01		
2	Масло растительное	10	-	9,99	-	89,90	-	-	-	4,40	-	0,20	-	-	-	-	999445	999445		
3	Рассольник Ленинградский	200	2,00	4,43	12,37	96,57	0,09	7,42	11,00	0,26	52,44	80,28	23,57	0,90	0,07	7,41	110208	110202		
	Бульон куриный с зеленью*		0,60	0,14	0,10	4,14	0,03	1,85	25,20	0,01	10,88	60,81	7,35	0,62	0,05	15,06	918	918-5		
4	Гренки*	20	2,15	0,83	14,70	74,93	0,03	-	-	0,49	6,72	24,02	3,72	0,34	0,01	-	180601	180601		
5	Наггетсы	80	14,80	14,00	6,56	211,43	0,05	1,15	44,80	1,43	13,32	121,52	12,05	1,13	0,11	10,80	902-1	902-2		
6	Соус томатный	20	0,23	-	3,19	13,75	0,02	5,58	-	0,12	2,56	8,45	6,20	0,29	0,02	0,30	140101	140102		
7	Картофель запеченный по-домашнему	130	2,76	7,72	19,55	158,71	0,18	15,17	-	1,87	24,19	88,36	34,98	1,38	0,12	13,44	130106	1301041		
8	Напиток на выбор (не менее двух): Чай	200	-	-	-	-	-	-	-	-	4,95	8,24	-	-	-	-	160105	160105		
	или компот фруктовый / ягодный*		0,01	0,04	8,83	35,52	-	-	-	-	0,24	-	-	0,02	-	-	160205	160205		
	или напиток из сухофруктов*		0,41	0,09	19,84	82,50	0,03	-	0,09	0,09	14,64	23,22	7,56	0,56	0,01	-	160242	160242		
9	Сахар порционный*	10	-	-	9,99	39,90	-	-	-	-	0,30	-	-	0,03	-	-	999446	999446		
10	Хлебная корзина (хлеб пшеничный, хлеб ржано - пшеничный без ограничений выдачи)**																			
	Итого за день***		28,82	38,63	116,37	929,75	0,51	42,82	55,80	9,82	333,26	545,85	120,01	6,87	0,41	41,25				
День 4 (четверг)																				
Обед																				
1	Помидоры свежие	30	0,33	0,06	1,14	7,20	0,02	7,50	-	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27	0,01	0,60	100520	100520		
	Капуста свежая	30	0,54	0,03	1,41	8,40	0,01	9,00	-	0,03	56,40	9,30	4,80	0,18	0,01	0,90	933	933-01		
	Огурцы свежие	30	0,24	0,03	0,75	4,20	0,01	3,00	-	0,03	6,90	12,60	4,20	0,18	0,01	0,90	100519	100519		
2	Масло растительное	10	-	9,99	-	89,90	-	-	-	4,40	-	0,20	-	-	-	-	999445	999445		
3	Суп Кубанский	200	7,34	2,70	16,94	123,72	0,27	8,76	20,00	0,32	46,93	152,51	47,25	2,48	0,12	15,66	110307-3	110308-3		
	Бульон куриный с зеленью*		0,60	0,14	0,10	4,14	0,03	1,85	25,20	0,01	10,88	60,81	7,35	0,62	0,05	15,06	918	918-5		
4	Гренки*	20	2,15	0,83	14,70	74,93	0,03	-	-	0,49	6,72	24,02	3,72	0,34	0,01	-	180601	180601		
5	Пельмени отварные	180	17,11	22,24	36,60	335,56	0,24	-	8,10	0,89	26,79	113,24	18,84	1,32	0,12	8,34	120529	120529		
6	Напиток на выбор (не менее двух): Чай	200	-	-	-	-	-	-	-	-	4,95	8,24	-	-	-	-	160105	160105		
	или компот фруктовый / ягодный*		0,27	0,06	10,42	44,82	0,01	18,00	-	0,06	10,44	6,90	3,90	0,11	0,01	0,60	160212	160212		
	или напиток из сухофруктов*		0,83	0,05	16,15	69,04	0,02	0,64	-	0,88	25,84	23,36	16,80	0,54	0,03	-	160239	160239		
7	Сахар порционный*	10	-	-	9,99	39,90	-	-	-	-	0,30	-	-	0,03	-	-	999446	999446		
8	Хлебная корзина (хлеб пшеничный, хлеб ржано - пшеничный без ограничений выдачи)**																			
	Итого за день***		33,42	37,45	127,31	905,28	0,68	28,26	28,10	7,44	310,57	504,29	103,89	7,04	0,31	32,40				

*- По желанию ребенка
 **- Без ограничений выдачи на линии раздачи
 *** - Калорийность рассчитана с учетом максимального отклонения в сторону уменьшения пищевой и энергетической ценности вариантов блюд.

Примерное 12-дневное меню для организации питания обучающихся в государственных учреждениях среднего профессионального образования г. Москвы.

	Наименование	Выход, г Р	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						СП		ФК	
			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	№ ТК Вариант	№ ТК Вариант		
День 5 (пятница)																				
Обед																				
1	Огурцы соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,90	0,01	1,50	-	0,03	6,90	7,20	4,20	0,18	0,01	0,90	934	934		
	Свекла отварная	30	0,47	0,03	2,77	13,20	0,01	3,14	-	0,03	11,63	13,52	6,92	0,44	0,01	2,20	931	931-03		
	Морковь свежая	30	0,39	0,03	2,07	10,50	0,02	1,50	-	0,12	8,10	16,50	11,40	0,21	0,02	1,50	932	932-02		
2	Масло растительное	10	-	9,99	-	89,90	-	-	-	4,40	-	0,20	-	-	-	-	999445	999445		
3	Суп Дальневосточный	200	7,44	6,84	20,40	172,92	0,18	18,43	28,50	0,32	218,84	203,62	46,34	1,26	0,24	43,25	904-1	110317		
	Бульон куриный с зеленью*		0,60	0,14	0,10	4,14	0,03	1,85	25,20	0,01	10,88	60,81	7,35	0,62	0,05	15,06	918	918-5		
4	Гренки*	40	4,29	1,66	29,40	149,86	0,06	-	-	0,97	13,44	48,05	7,44	0,69	0,02	-	180601	180601		
5	Соус Альфредо	100	10,00	8,90	3,20	132,90	0,06	3,50	74,87	0,17	163,80	184,99	24,01	1,07	0,20	18,45	120702	120703		
6	Изделия макаронные отварные	150	8,38	7,55	49,69	300,24	0,08	-	-	2,07	12,25	44,08	8,16	0,82	0,02	12,00	130401	130402		
7	Напиток на выбор (не менее двух): Чай	200	-	-	-	-	-	-	-	-	4,95	8,24	-	-	-	-	160105	160105		
	или компот фруктовый / ягодный*		0,10	0,04	14,73	61,46	0,00	3,00	-	0,20	3,22	2,20	3,00	0,16	0,00	-	160206	160206		
	или напиток из сухофруктов*		0,80	0,06	19,39	79,92	0,01	1,00	200,00	-	23,24	38,40	18,40	600,02	0,04	-	160211-1	160211-1		
8	Сахар порционный*	10	-	-	9,99	39,90	-	-	-	-	0,30	-	-	0,03	-	-				
9	Хлебная корзина (хлеб пшеничный, хлеб ржано - пшеничный без ограничений выдачи)**																			
	Итого за день***		34,95	32,87	150,12	1038,47	0,49	28,07	103,37	8,70	589,70	680,65	124,13	6,61	0,53	84,30				
День 6 (суббота)																				
Обед																				
1	Помидоры свежие	30	0,33	0,06	1,14	7,20	0,02	7,50	-	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27	0,01	0,60	100520	100520		
	Пекинская капуста	30	0,45	0,06	0,60	4,80	0,01	4,50	-	0,21	23,10	10,20	12,00	0,18	0,02	2,40	935	935		
	Огурцы свежие	30	0,24	0,03	0,75	4,20	0,01	3,00	-	0,03	6,90	12,60	4,20	0,18	0,01	0,90	100519	100519		
2	Масло растительное	10	-	9,99	-	89,90	-	-	-	4,40	-	0,20	-	-	-	-	999445	999445		
3	Кюфта-бозбаш	164	2,15	1,95	14,73	85,07	0,11	12,71	4,92	0,26	23,00	62,84	27,82	1,04	0,08	12,12	110311	110312		
	Бульон куриный с зеленью*		0,49	0,11	0,08	3,39	0,02	1,52	20,66	0,01	8,93	49,86	6,03	0,51	0,04	12,35	918	918-5		
4	Фрикадельки мясные	36	3,71	3,78	3,06	64,69	0,03	0,36	0,00	0,50	6,46	82,85	9,79	1,19	0,07	6,04	120530	120531		
5	Гренки*	20	2,15	0,83	14,70	74,93	0,03	-	-	0,49	6,72	24,02	3,72	0,34	0,01	-	180601	180601		
6	Котлеты рыбные	120	15,72	8,52	7,44	169,30	0,12	1,02	11,29	2,09	363,95	529,57	34,09	0,94	0,12	140,22	120401	120402		
7	Соус томатный	30	0,34	-	4,79	20,62	0,03	8,37	-	0,19	3,83	12,67	9,31	0,43	0,03	0,45	140101	140102		
8	Пюре картофельное	150	2,82	7,62	19,58	158,12	0,16	12,96	12,38	0,16	64,49	96,56	32,98	1,23	0,13	31,21	130101	130102		
9	Напиток на выбор (не менее двух): Чай	200	-	-	-	-	-	-	-	-	4,95	8,24	-	-	-	-	160105	160105		
	или компот фруктовый / ягодный*		0,20	0,08	15,45	64,66	0,01	20,00	-	0,14	7,62	6,60	6,20	0,30	0,01	0,20	160207	160207		
	или напиток из сухофруктов*		0,41	0,09	19,84	82,50	0,03	-	0,09	0,09	14,64	23,22	7,56	0,56	0,01	-	160242	160242		
10	Сахар порционный*	10	-	-	9,99	39,90	-	-	-	-	0,30	-	-	0,03	-	-				
11	Хлебная корзина (хлеб пшеничный, хлеб ржано - пшеничный без ограничений выдачи)**																			
	Итого за день***		33,61	34,41	122,55	940,20	0,61	50,42	28,58	9,60	665,28	1023,91	158,99	8,07	0,52	199,94				
	Итого за 6 дней**		31,36	34,01	135,23	972,42	0,52	37,96	50,83	9,10	432,94	649,65	126,90	7,26	0,41	75,99				

*- По желанию ребенка
**- Без ограничений выдачи на линии раздачи
*** - Калорийность рассчитана с учетом максимального отклонения в сторону уменьшения пищевой и энергетической ценности вариантов блюд.

Примерное 12-дневное меню для организации питания обучающихся в государственных учреждениях среднего профессионального образования г. Москвы.

	Наименование	Выход, г Р	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						СП		ФК	
			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	№ ТК Вариант	№ ТК Вариант		
День 7 (понедельник)																				
Обед																				
1	Огурцы соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,90	0,01	1,50	-	0,03	6,90	7,20	4,20	0,18	0,01	0,90	934	934		
	Свекла отварная	30	0,47	0,03	2,77	13,20	0,01	3,14	-	0,03	11,63	13,52	6,92	0,44	0,01	2,20	931	931-03		
	Морковь свежая	30	0,39	0,03	2,07	10,50	0,02	1,50	-	0,12	8,10	16,50	11,40	0,21	0,02	1,50	932	932-02		
2	Масло растительное	10	-	9,99	-	89,90	-	-	-	4,40	-	0,20	-	-	-	-	999445	999445		
3	Борщ Краснодарский	200	2,42	4,27	10,06	75,40	0,04	31,80	11,00	0,25	83,85	41,96	19,52	1,00	0,06	14,00	1101030	1101040		
	Бульон куриный с зеленью*		0,60	0,14	0,10	4,14	0,03	1,85	25,20	0,01	10,88	60,81	7,35	0,62	0,05	15,06	918	918-5		
4	Гренки*	20	2,15	0,83	14,70	74,93	0,03	-	-	0,49	6,72	24,02	3,72	0,34	0,01	-	180601	180601		
5	Наггетсы	100	18,50	17,50	8,20	264,29	0,06	1,44	56,01	1,79	16,65	151,91	15,07	1,41	0,14	13,50	902-1	902-2		
6	Соус томатный	20	0,23	-	3,19	13,75	0,02	5,58	-	0,12	2,56	8,45	6,20	0,29	0,02	0,30	140101	140102		
7	Картофель запеченный по-домашнему	120	2,55	7,13	18,05	146,50	0,17	14,00	-	1,72	22,33	81,57	32,29	1,27	0,11	12,40	130106	1301041		
8	Напиток на выбор (не менее двух): Чай	200	-	-	-	-	-	-	-	-	4,95	8,24	-	-	-	-	160105	160105		
	или компот фруктовый / ягодный*		0,09	0,09	10,15	42,26	0,01	2,20	-	0,04	3,76	2,42	1,98	0,51	0,00	0,44	160217	160217		
	или напиток из сухофруктов*		0,83	0,05	16,15	69,04	0,02	0,64	-	0,88	25,84	23,36	16,80	0,54	0,03	-	160239	160239		
9	Сахар порционный*	10	-	-	9,99	39,90	-	-	-	-	0,30	-	-	0,03	-	-				
10	Хлебная корзина (хлеб пшеничный, хлеб ржано - пшеничный без ограничений выдачи)**																			
	Итого за день***		32,66	41,38	115,31	953,74	0,45	58,97	67,01	11,45	321,37	529,94	118,40	7,41	0,41	66,30				
День 8 (вторник)																				
Обед																				
1	Помидоры свежие	30	0,33	0,06	1,14	7,20	0,02	7,50	-	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27	0,01	0,60	100520	100520		
	Пекинская капуста	30	0,45	0,06	0,60	4,80	0,01	4,50	-	0,21	23,10	10,20	12,00	0,18	0,02	2,40	935	935		
	Огурцы свежие	30	0,24	0,03	0,75	4,20	0,01	3,00	-	0,03	6,90	12,60	4,20	0,18	0,01	0,90	100519	100519		
2	Масло растительное	10	-	9,99	-	89,90	-	-	-	4,40	-	0,20	-	-	-	-	999445	999445		
3	Солянка	200	2,72	3,48	11,35	87,29	0,08	9,32	11,00	0,23	53,71	78,21	24,75	1,58	0,08	11,76	110205	110206		
	Бульон куриный с зеленью и яйцом*		3,08	2,43	0,23	35,13	0,04	2,15	25,22	0,15	22,75	101,41	10,77	1,14	0,14	18,02	918-2	918-22		
4	Гренки*	20	2,15	0,83	14,70	74,93	0,03	-	-	0,49	6,72	24,02	3,72	0,34	0,01	-	180601	180601		
5	Фишболы	120	16,08	6,36	8,16	154,20	0,10	1,56	9,61	1,72	344,69	524,69	30,78	0,76	0,11	145,26	150903-1	150903		
6	Соус томатный	20	0,23	-	3,19	13,75	0,02	5,58	-	0,12	2,56	8,45	6,20	0,29	0,02	0,30	140101	140102		
7	Рис отварной	120	4,02	2,57	43,65	213,76	0,03	-	7,20	0,19	4,97	63,73	21,08	0,44	0,02	6,20	130301	130302		
8	Напиток на выбор (не менее двух): Чай	200	-	-	-	-	-	-	-	-	4,95	8,24	-	-	-	-	160105	160105		
	или компот фруктовый / ягодный*		0,01	0,04	8,83	35,52	-	-	-	-	0,24	-	-	0,02	-	-	160205	160205		
	или напиток из сухофруктов*		0,80	0,06	19,39	79,92	0,01	1,00	200,00	-	23,24	38,40	18,40	600,02	0,04	-	160211-1	160211-1		
9	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	-	4,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84	0,02	-				
10	Сахар порционный*	10	-	-	9,99	39,90	-	-	-	-	0,30	-	-	0,03	-	-				
11	Хлебная корзина (хлеб пшеничный, хлеб ржано - пшеничный без ограничений выдачи)**																			
	Итого за день***		34,93	28,87	169,07	1078,19	0,42	31,46	31,81	10,70	621,08	950,51	135,81	7,14	0,33	191,44				

*- По желанию ребенка

** - Без ограничений выдачи на линии раздачи

*** - Калорийность рассчитана с учетом максимального отклонения в сторону уменьшения пищевой и энергетической ценности вариантов блюд.

Примерное 12-дневное меню для организации питания обучающихся в государственных учреждениях среднего профессионального образования г. Москвы.

	Наименование	Выход, Р	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						СП		ФК	
							В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг	I, мкг	№ ТК Вариант	№ ТК Вариант		
			г	г	г	ккал														
День 9 (среда)																				
Обед																				
1	Огурцы свежие	30	0,24	0,03	0,75	4,20	0,01	3,00	-	0,03	6,90	12,60	4,20	0,18	0,01	0,90	100519	100519		
	Морковь свежая	30	0,39	0,03	2,07	10,50	0,02	1,50	-	0,12	8,10	16,50	11,40	0,21	0,02	1,50	932	932-02		
	Капуста свежая	30	0,54	0,03	1,41	8,40	0,01	9,00	-	0,03	56,40	9,30	4,80	0,18	0,01	0,90	933	933-01		
2	Масло растительное	10	-	9,99	-	89,90	-	-	-	4,40	-	0,20	-	-	-	-	999445	999445		
3	Суп-пюре куриный	200	5,80	6,80	10,40	126,00	0,09	5,48	23,00	0,28	53,67	93,97	24,77	0,97	0,11	15,32	110407-1	110408-1		
	Бульон куриный с зеленью*		0,60	0,14	0,10	4,14	0,03	1,85	25,20	0,01	10,88	60,81	7,35	0,62	0,05	15,06	918	918-5		
4	Гренки*	20	2,15	0,83	14,70	74,93	0,03	-	-	0,49	6,72	24,02	3,72	0,34	0,01	-	180601	180601		
5	Азу по-татарски	120	12,36	10,80	7,92	181,20	0,08	6,24	3,61	0,54	22,77	171,96	26,64	2,63	0,14	24,48	120503	120504		
6	Картофель отварной	120	2,38	6,85	16,85	138,53	0,15	12,60	10,80	0,16	20,66	74,03	29,06	1,15	0,10	12,02	130103	130104		
7	Напиток на выбор (не менее двух): Чай	200	-	-	-	-	-	-	-	-	4,95	8,24	-	-	-	-	160105	160105		
	или компот фруктовый / ягодный*		0,27	0,06	10,42	44,82	0,01	18,00	-	0,06	10,44	6,90	3,90	0,11	0,01	0,60	160212	160212		
	или напиток из сухофруктов*		0,41	0,09	19,84	82,50	0,03	-	0,09	0,09	14,64	23,22	7,56	0,56	0,01	-	160242	160242		
8	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	-	4,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84	0,02	-				
9	Сахар порционный*	10	-	-	9,99	39,90	-	-	-	-	0,30	-	-	0,03	-	-				
10	Хлебная корзина (хлеб пшеничный, хлеб ржано - пшеничный без ограничений выдачи)**																			
	Итого за день***		32,57	40,85	139,63	1061,83	0,52	37,82	41,41	9,16	349,44	623,20	131,67	8,77	0,46	76,78				
День 10 (четверг)																				
Обед																				
1	Помидоры свежие	30	0,33	0,06	1,14	7,20	0,02	7,50	-	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27	0,01	0,60	100520	100520		
	Капуста свежая	30	0,54	0,03	1,41	8,40	0,01	9,00	-	0,03	56,40	9,30	4,80	0,18	0,01	0,90	933	933-01		
	Огурцы свежие	30	0,24	0,03	0,75	4,20	0,01	3,00	-	0,03	6,90	12,60	4,20	0,18	0,01	0,90	100519	100519		
2	Масло растительное	10	-	9,99	-	89,90	-	-	-	4,40	-	0,20	-	-	-	-	999445	999445		
3	Суп фасолевый	164	2,56	1,95	10,18	69,42	0,09	4,26	-	1,56	56,84	71,48	19,58	0,90	0,05	15,46	110309	110310		
	Бульон куриный с зеленью*		0,49	0,11	0,08	3,39	0,02	1,52	20,66	0,01	8,93	49,86	6,03	0,51	0,04	12,35	918	918-5		
4	Фрикадельки мясные	36	3,71	3,78	3,06	64,69	0,03	0,36	0,00	0,50	6,46	82,85	9,79	1,19	0,07	6,04	120530	120531		
5	Гренки*	20	2,15	0,83	14,70	74,93	0,03	-	-	0,49	6,72	24,02	3,72	0,34	0,01	-	180601	180601		
6	Плов мясной	210	16,80	20,79	34,86	401,94	0,14	4,38	-	3,86	28,17	311,93	66,27	3,77	0,20	34,09	120550	120551		
7	Напиток на выбор (не менее двух): Чай	200	-	-	-	-	-	-	-	-	4,95	8,24	-	-	-	-	160105	160105		
	или компот фруктовый / ягодный*		0,10	0,04	14,73	61,46	0,00	3,00	-	0,20	3,22	2,20	3,00	0,16	0,00	-	160206	160206		
	или напиток из сухофруктов*		0,83	0,05	16,15	69,04	0,02	0,64	-	0,88	25,84	23,36	16,80	0,54	0,03	-	160239	160239		
8	Сахар порционный*	10	-	-	9,99	39,90	-	-	-	-	0,30	-	-	0,03	-	-				
9	Хлебная корзина (хлеб пшеничный, хлеб ржано - пшеничный без ограничений выдачи)**																			
	Итого за день***		32,04	39,03	121,87	982,05	0,42	28,50	0,00	13,73	328,33	704,80	133,44	9,10	0,39	76,33				

*- По желанию ребенка
 **- Без ограничений выдачи на линии раздачи
 *** - Калорийность рассчитана с учетом максимального отклонения в сторону уменьшения пищевой и энергетической ценности вариантов блюд.

Примерное 12-дневное меню для организации питания обучающихся в государственных учреждениях среднего профессионального образования г. Москвы.

	Наименование	Выход, г Р	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						СП		ФК	
			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	№ ТК Вариант	№ ТК Вариант		
День 11 (пятница)																				
Обед																				
1	Огурцы соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,90	0,01	1,50	-	0,03	6,90	7,20	4,20	0,18	0,01	0,90	934	934		
	Свекла отварная	30	0,47	0,03	2,77	13,20	0,01	3,14	-	0,03	11,63	13,52	6,92	0,44	0,01	2,20	931	931-03		
	Морковь свежая	30	0,39	0,03	2,07	10,50	0,02	1,50	-	0,12	8,10	16,50	11,40	0,21	0,02	1,50	932	932-02		
2	Масло растительное	10	-	9,99	-	89,90	-	-	-	4,40	-	0,20	-	-	-	-	999445	999445		
3	Суп Минестроне	200	1,49	3,77	9,14	76,17	0,08	22,52	5,00	2,12	67,01	51,38	25,88	0,91	0,06	12,55	110336	110337		
	Бульон куриный с зеленью*		0,60	0,14	0,10	4,14	0,03	1,85	25,20	0,01	10,88	60,81	7,35	0,62	0,05	15,06	918	918-5		
4	Гренки*	10	1,07	0,41	7,35	37,47	0,02	-	-	0,24	3,36	12,01	1,86	0,17	-	-	180601	180601		
5	Митболы	120	13,56	14,16	13,80	252,60	0,08	0,84	-	3,32	17,14	189,76	23,45	2,73	0,14	15,55	120521	120524		
6	Соус томатный	20	0,23	-	3,19	13,75	0,02	5,58	-	0,12	2,56	8,45	6,20	0,29	0,02	0,30	140101	140102		
7	Гречка отварная рассыпчатая	100	5,26	2,21	28,32	154,20	0,15	-	3,00	0,29	8,22	104,72	70,07	2,36	0,07	6,37	130309	130310		
8	Напиток на выбор (не менее двух): Чай	200	-	-	-	-	-	-	-	-	4,95	8,24	-	-	-	-	160105	160105		
	или компот фруктовый / ягодный*		0,20	0,08	15,45	64,66	0,01	20,00	-	0,14	7,62	6,60	6,20	0,30	0,01	0,20	160207	160207		
	или напиток из сухофруктов*		0,80	0,06	19,39	79,92	0,01	1,00	200,00	-	23,24	38,40	18,40	600,02	0,04	-	160211-1	160211-1		
9	Сахар порционный*	10	-	-	9,99	39,90	-	-	-	-	0,30	-	-	0,03	-	-				
10	Хлебная корзина (хлеб пшеничный, хлеб ржано - пшеничный без ограничений выдачи)**																			
	Итого за день***		29,49	32,63	130,28	950,52	0,49	37,08	8,00	12,64	290,92	600,37	170,91	9,71	0,38	60,63				
День12(суббота)																				
Обед																				
1	Помидоры свежие	30	0,33	0,06	1,14	7,20	0,02	7,50	-	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27	0,01	0,60	100520	100520		
	Пекинская капуста	30	0,45	0,06	0,60	4,80	0,01	4,50	-	0,21	23,10	10,20	12,00	0,18	0,02	2,40	935	935		
	Огурцы свежие	30	0,24	0,03	0,75	4,20	0,01	3,00	-	0,03	6,90	12,60	4,20	0,18	0,01	0,90	100519	100519		
2	Масло растительное	10	-	9,99	-	89,90	-	-	-	4,40	-	0,20	-	-	-	-	999445	999445		
3	Щи Новгородские	200	2,46	2,45	5,97	55,15	0,05	15,82	11,00	0,16	117,49	37,06	16,94	0,60	0,05	12,35	110105	110106		
	Бульон куриный с зеленью и яйцом*		3,08	2,43	0,23	35,13	0,04	2,15	25,22	0,15	22,75	101,41	10,77	1,14	0,14	18,02	918-2	918-22		
4	Гренки*	20	2,15	0,83	14,70	74,93	0,03	-	-	0,49	6,72	24,02	3,72	0,34	0,01	-	180601	180601		
5	Печень тушеная (говяжья)	120	20,04	9,36	9,00	200,40	0,61	67,32	11 853,60	1,91	410,19	715,64	36,80	14,10	4,47	32,77	120515	120516		
6	Соус сметанный	20	0,23	-	3,19	13,75	0,01	0,04	13,60	0,07	65,72	8,09	1,23	0,05	0,01	1,74	140106	140107		
7	Пюре картофельное	180	3,38	9,14	23,49	189,75	0,19	15,55	14,85	0,19	77,39	115,87	39,57	1,47	0,16	37,45	130101	130102		
8	Напиток на выбор (не менее двух): Чай	200	-	-	-	-	-	-	-	-	4,95	8,24	-	-	-	-	160105	160105		
	или компот фруктовый / ягодный*		0,09	0,09	10,15	42,26	0,01	2,20	-	0,04	3,76	2,42	1,98	0,51	0,00	0,44	160217	160217		
	или напиток из сухофруктов*		0,41	0,09	19,84	82,50	0,03	-	0,09	0,09	14,64	23,22	7,56	0,56	0,01	-	160242	160242		
9	Сахар порционный*	10	-	-	9,99	39,90	-	-	-	-	0,30	-	-	0,03	-	-				
10	Хлебная корзина (хлеб пшеничный, хлеб ржано - пшеничный без ограничений выдачи)**																			
	Итого за день***		37,13	34,33	129,31	976,38	1,06	113,74	11893,05	9,24	881,06	1140,11	143,26	19,80	4,79	109,27				
	Итого за 6 дней***		33,14	36,18	134,24	995,15	0,56	50,93	2 006,88	11,16	465,37	758,16	138,91	10,32	1,13	96,79				
	Итого за 12 дней***		32,25	35,09	134,74	983,78	0,54	44,44	1028,86	10,13	449,15	703,90	132,91	8,79	0,77	86,39				

*- По желанию ребенка
**- Без ограничений выдачи на линии раздачи
*** - Калорийность рассчитана с учетом максимального отклонения в сторону уменьшения пищевой и энергетической ценности вариантов блюд.