

Примерное 12-дневное меню для организации питания обучающихся 1-4 классов и 5-11 классов в государственных образовательных учреждениях г. Москвы. В части организации питания обучающихся 5-11 классов.

	Наименование	Выход, г	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 1(понедельник)																				
Завтрак																				
1	Блинчики	180	12,36	14,58	63,77	435,58	0,16	0,43	27,01	3,69	151,50	160,42	24,57	1,38	0,19	17,34	120701-1	120701-1		
2	Топпинг на выбор (не менее двух):	20																		
	Молоко стуженное с сахаром*		1,44	1,70	11,10	65,60	0,01	0,20	8,40	0,04	61,40	43,80	6,80	0,04	0,08	1,80	140201	140201		
	или варенье ягодное*		0,02	-	2,35	9,56	-	-	-	-	0,24	-	-	0,02	-	-	140203-2	140203-3		
	или джем в ассортименте*		0,06	0,02	14,80	57,00	0,00	1,68	-	0,06	2,00	2,00	1,40	0,18	0,01	-				
3	Напиток на выбор:	200																		
	Чай		-	-	-	-	-	-	-	-	4,95	8,24	-	-	-	-	160105	160105		
	или какао на молоке*		3,67	3,48	12,63	97,48	0,02	0,54	13,50	0,01	162,86	108,10	29,60	0,99	0,13	8,10	160101	160101		
4	Сахар порционный*	10	-	-	9,99	39,90	-	-	-	-	0,30	-	-	0,03	-	-				
5	Лимон*	3	0,03	0,00	0,09	1,02	0,00	1,20	-	0,01	1,20	0,66	0,36	0,02	0,00	-	940	940		
6	Мандарины	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	-	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10	0,03	-	210106	210106		
7	Хлебная корзина (хлеб пшеничный без ограничений выдачи)**																			
	Итого***		19,77	20,54	115,27	728,96	0,28	39,17	48,91	4,29	415,76	346,12	74,57	2,78	0,42	27,24				
Обед																				
1	Огурцы соленные	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*		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	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):	200																		
	Чай		-	-	-	-	-	-	-	-	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***		24,45	31,91	117,97	861,96	0,36	30,87	66,74	10,01	288,19	452,84	104,74	5,85	0,32	46,50				
Полдник																				
1	Ватрушка с творогом	100	10,80	11,80	48,00	341,40	0,14	0,27	18,01	1,97	112,77	256,17	19,12	1,03	0,17	9,37	190304	190306		
2	Ацидофилин	200	5,80	6,40	7,60	111,20	0,08	1,60	40,00	-	240,00	196,00	30,00	0,20	0,32	18,00	230101	230101		
	Итого***		16,60	18,20	55,60	452,60	0,22	1,87	58,01	1,97	352,77	452,17	49,12	1,23	0,49	27,37				
	Итого за день***		60,82	70,66	288,84	2043,52	0,86	71,91	173,67	16,26	1056,72	1251,13	228,43	9,87	1,23	101,11				

*- 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 1-4 классов и 5-11 классов в государственных образовательных учреждениях г. Москвы. В части организации питания обучающихся 5-11 классов.

	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 2(вторник)																				
Завтрак																				
1	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		
2	Фрикадельки по-калининградски	75	7,73	7,88	6,38	134,78	0,05	0,75	0,00	0,47	13,65	127,66	15,52	1,83	0,11	10,54	150926-1	150926-2		
3	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		
4	Напиток на выбор: Чай или какао на молоке*	200	- 3,67	- 3,48	- 12,63	- 97,48	- 0,02	- 0,54	- 13,50	- 0,01	4,95 162,86	8,24 108,10	- 29,60	- 0,99	- 0,13	- 8,10	160105 160101	160105 160101		
5	Сахар порционный*	10	-	-	9,99	39,90	-	-	-	-	0,30	-	-	0,03	-	-				
6	Лимон*	3	0,03	0,00	0,09	1,02	0,00	1,20	-	0,01	1,20	0,66	0,36	0,02	0,00	-	940	940		
7	Кисломолочный продукт на выбор: Йогурт фруктовый или творог фруктовый*	125 100	7,13 18,00	3,75 9,00	9,75 3,00	98,75 169,00	0,08 0,04	1,25 0,50	35,00 50,00	0,06 0,20	250,00 164,00	212,50 220,00	23,75 23,00	0,13 0,40	0,34 0,27	11,25 -				
8	Хлебная корзина (хлеб пшеничный без ограничений выдачи)**																			
	Итого***		25,50	17,90	80,54	591,25	0,34	8,12	51,50	1,30	442,29	578,22	147,73	5,85	0,67	36,56				
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*	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	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	130	4,35	2,78	47,29	231,57	0,04	-	7,80	0,21	5,39	69,04	22,84	0,47	0,02	6,72	130301	130302		
7	Напиток на выбор (не менее двух): Чай или компот фруктовый / ягодный* или напиток из сухофруктов*	200	- 0,09 0,80	- 0,09 0,06	- 10,15 19,39	- 42,26 79,92	- 0,01 0,01	- 2,20 1,00	- - 200,00	- 0,04 -	4,95 3,76 23,24	8,24 2,42 38,40	- 1,98 18,40	- 0,51 600,02	- 0,00 0,04	- 0,44 -	160105 160217 160211-1	160105 160217 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***		25,65	25,87	114,95	794,25	0,34	47,30	18,80	7,88	298,75	524,88	123,92	7,20	0,32	44,47				
Полдник																				
1	Кекс с цукатами	100	6,50	17,50	54,40	401,10	0,08	0,06	84,02	1,25	29,81	88,35	12,56	1,26	0,15	9,19	170607	170603		
2	Кефир	200	5,80	6,40	8,00	112,80	0,06	1,40	40,00	-	240,00	190,00	28,00	0,20	0,34	18,00	230103	230103		
	Итого***		12,30	23,90	62,40	513,90	0,14	1,46	124,02	1,25	269,81	278,35	40,56	1,46	0,49	27,19				
	Итого за день***		63,44	67,67	257,89	1904,61	0,83	56,88	194,33	10,43	1010,85	1381,44	312,22	14,51	1,48	108,22				

*- 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 1-4 классов и 5-11 классов в государственных образовательных учреждениях г. Москвы. В части организации питания обучающихся 5-11 классов.

	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)																				
Завтрак																				
1	Омлет натуральный	150	10,31	11,59	2,08	153,86	0,09	0,27	6,86	2,00	142,28	257,35	19,90	2,87	0,55	33,30	120301	120322		
2	Напиток на выбор: Чай или какао на молоке*	200	- 3,67	- 3,48	- 12,63	- 97,48	- 0,02	- 0,54	- 13,50	- 0,01	4,95 162,86	8,24 108,10	- 29,60	- 0,99	- 0,13	- 8,10	160105 160101	160105 160101		
3	Сахар порционный*	10	-	-	9,99	39,90	-	-	-	-	0,30	-	-	0,03	-	-				
4	Лимон*	3	0,03	0,00	0,09	1,02	0,00	1,20	-	0,01	1,20	0,66	0,36	0,02	0,00	-	940	940		
5	Пицца	80	10,59	13,84	26,21	272,84	0,10	2,22	50,98	0,90	75,34	167,55	19,28	1,23	0,13	6,48	230464-2	230464		
6	Хлебная корзина (хлеб пшеничный без ограничений выдачи)**																			
	Итого***		26,07	29,48	61,20	616,48	0,23	3,03	71,35	3,25	385,48	549,80	71,38	5,37	0,81	47,88				
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	-	-				
10	Хлебная корзина (хлеб пшеничный, хлеб ржано - пшеничный без ограничений выдачи)**																			
	Итого***		26,20	37,83	96,21	830,95	0,47	42,82	55,80	9,30	278,56	479,05	112,41	6,01	0,39	39,25				
Полдник																				
1	Пирожок с вишневым джемом	100	7,80	3,90	56,00	290,30	0,08	-	20,70	1,01	13,37	47,34	8,05	0,68	0,04	7,74	190213	190215		
2	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	-				
3	Ряженка	200	7,80	5,00	8,40	109,80		0,60	40,00	0,10	248,00	184,00	28,00	0,20	0,54	18,00	230102	230102		
	Итого***		18,60	12,82	94,16	566,90	0,12	0,60	64,70	2,51	272,97	267,34	44,05	1,72	0,32	25,74				
	Итого за день***		70,87	80,13	251,57	2014,34	0,81	46,46	191,85	15,07	937,00	1296,20	227,84	13,10	1,52	112,87				

*- 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 1-4 классов и 5-11 классов в государственных образовательных учреждениях г. Москвы. В части организации питания обучающихся 5-11 классов.

	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 4 (четверг)																	
Завтрак																			
1	Хлопья сладкие с молоком	50/100	5,97	4,11	32,52	184,80	0,41	0,72	18,00	0,12	211,50	109,56	19,80	2,49	0,16	13,80	120215	120215	
<i>Напиток на выбор:</i>																			
2	Чай или какао на молоке*	200	- 3,67	- 3,48	- 12,63	- 97,48	- 0,02	- 0,54	- 13,50	- 0,01	4,95 162,86	8,24 108,10	- 29,60	- 0,99	- 0,13	- 8,10	160105 160101	160105 160101	
3	Сахар порционный*	10	-	-	9,99	39,90	-	-	-	-	0,30	-	-	0,03	-	-			
4	Лимон*	3	0,03	0,00	0,09	1,02	0,00	1,20	-	0,01	1,20	0,66	0,36	0,02	0,00	-	940	940	
5	Пирожок с клубничным джемом	50	3,50	1,20	27,50	134,80	0,04	12,60	10,35	0,54	8,23	24,70	4,98	0,47	0,03	3,86	190201-1	190203	
6	Творог для детского питания	50	9,00	4,50	1,50	84,50	0,02	0,25	25,00	0,10	82,00	110,00	11,50	0,20	0,14	-			
7	Хлебная корзина (хлеб пшеничный без ограничений выдачи)**																		
	Итого***		23,64	13,87	94,42	593,88	0,52	14,11	66,85	1,11	404,79	369,16	68,48	4,42	0,45	25,76			
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	<i>Напиток на выбор (не менее двух):</i>	200																	
	Чай		-	-	-	-	-	-	-	4,95	8,24	-	-	-	-	160105	160105		
	<i>или компот фруктовый / ягодный*</i>		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	
	<i>или напиток из сухофруктов*</i>		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	-	-			
8	Хлебная корзина (хлеб пшеничный, хлеб ржано - пшеничный без ограничений выдачи)**																		
	Итого***		30,80	36,65	107,15	806,48	0,63	28,26	28,10	6,92	255,87	437,49	96,29	6,18	0,30	30,40			
Полдник																			
1	Ватрушка с творогом	100	10,80	11,80	48,00	341,40	0,14	0,27	18,01	1,97	112,77	256,17	19,12	1,03	0,17	9,37	190304	190306	
2	Сок фруктовый в ассортименте	200	2,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	-	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,02	-	160223	160223	
	Итого***		12,80	12,00	68,20	433,40	0,16	4,27	18,01	2,17	126,77	270,17	27,12	3,83	0,19	9,37			
	Итого за день***		67,25	62,52	269,77	1833,76	1,32	46,64	112,96	10,19	787,43	1076,82	191,89	14,43	0,94	65,53			

*- 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 1-4 классов и 5-11 классов в государственных образовательных учреждениях г. Москвы. В части организации питания обучающихся 5-11 классов.

	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)																				
Завтрак																				
1	Сырники	160	17,60	16,00	48,00	406,38	0,26	0,67	67,20	2,19	279,45	816,68	36,71	1,10	0,40	8,64	120313	120314		
2	Топпинг на выбор (не менее двух):	20																		
	Молоко сгущенное с сахаром*		1,44	1,70	11,10	65,60	0,01	0,20	8,40	0,04	61,40	43,80	6,80	0,04	0,08	1,80	140201	140201		
	или варенье ягодное*		0,02	-	2,35	9,56	-	-	-	-	0,24	-	-	0,02	-	-	140203-2	140203-3		
	или джем в ассортименте*		0,06	0,02	14,80	57,00	0,00	1,68	-	0,06	2,00	2,00	1,40	0,18	0,01	-				
3	Напиток на выбор:	200																		
	Чай		-	-	-	-	-	-	-	-	4,95	8,24	-	-	-	-	160105	160105		
	или какао на молоке*		3,67	3,48	12,63	97,48	0,02	0,54	13,50	0,01	162,86	108,10	29,60	0,99	0,13	8,10	160101	160101		
4	Сахар порционный*	10	-	-	9,99	39,90	-	-	-	-	0,30	-	-	0,03	-	-				
5	Лимон*	3	0,03	0,00	0,09	1,02	0,00	1,20	-	0,01	1,20	0,66	0,36	0,02	0,00	-	940	940		
6	Мандарины	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	-	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10	0,03	-	210106	210106		
7	Хлебная корзина (хлеб пшеничный без ограничений выдачи)**																			
	Итого***		25,01	21,96	99,50	699,76	0,38	39,41	89,10	2,78	543,71	1002,38	86,71	2,51	0,63	18,54				
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*	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	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	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		
7	Напиток на выбор (не менее двух):	200																		
	Чай		-	-	-	-	-	-	-	-	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***		29,48	30,52	113,06	846,72	0,42	28,07	103,37	7,96	531,31	598,52	113,71	5,47	0,51	73,83				
Полдник																				
1	Кекс с цукатами	100	6,50	17,50	54,40	401,10	0,08	0,06	84,02	1,25	29,81	88,35	12,56	1,26	0,15	9,19	170607	170603		
2	Ацидофилин	200	5,80	6,40	7,60	111,20	0,08	1,60	40,00	-	240,00	196,00	30,00	0,20	0,32	18,00	230101	230101		
	Итого***		12,30	23,90	62,00	512,30	0,16	1,66	124,02	1,25	269,81	284,35	42,56	1,46	0,47	27,19				
	Итого за день***		66,79	76,38	274,56	2058,79	0,96	69,14	316,49	11,99	1344,82	1885,25	242,98	9,43	1,62	119,56				

*- 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 1-4 классов и 5-11 классов в государственных образовательных учреждениях г. Москвы. В части организации питания обучающихся 5-11 классов.

	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 6 (суббота)																			
Завтрак																			
1	Каша овсяная на молоке	150	5,76	4,97	13,99	123,72	0,06	0,26	10,97	0,21	82,96	78,89	21,56	0,50	0,07	11,45	120209	120210	
2	Топпинг на выбор: Варенье ягодное или джем в ассортименте*	20	0,02	-	2,35	9,56	-	-	-	-	0,24	-	-	0,02	-	-	140203-2	140203-3	
			0,06	0,02	14,80	57,00	0,00	1,68	-	0,06	2,00	2,00	1,40	0,18	0,01	-			
3	Напиток на выбор: Чай или какао на молоке*	200	-	-	-	-	-	-	-	-	4,95	8,24	-	-	-	-	160105	160105	
			3,67	3,48	12,63	97,48	0,02	0,54	13,50	0,01	162,86	108,10	29,60	0,99	0,13	8,10	160101	160101	
4	Сахар порционный*	10	-	-	9,99	39,90	-	-	-	-	0,30	-	-	0,03	-	-			
5	Лимон*	3	0,03	0,00	0,09	1,02	0,00	1,20	-	0,01	1,20	0,66	0,36	0,02	0,00	-	940	940	
6	Пирожок с яблочным джемом	50	3,65	1,50	27,50	138,10	0,04	0,08	10,35	0,51	8,78	25,02	5,07	0,53	0,02	3,87	190204	190206	
7	Хлебная корзина (хлеб пшеничный без ограничений выдачи)**																		
	Итого***		14,61	10,54	76,74	461,16	0,15	0,88	34,83	1,07	259,83	228,81	58,84	2,32	0,23	23,42			
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***		30,99	33,61	102,39	841,40	0,57	50,42	28,58	9,08	610,58	957,11	151,39	7,21	0,51	197,94			
Полдник																			
1	Ватрушка с творогом	120	12,96	14,16	57,60	409,68	0,17	0,32	21,61	2,36	135,32	307,40	22,95	1,24	0,21	11,24	190304	190306	
2	Кефир	200	5,80	6,40	8,00	112,80	0,06	1,40	40,00	-	240,00	190,00	28,00	0,20	0,34	18,00	230103	230103	
	Итого***		18,76	20,56	65,60	522,48	0,23	1,72	61,61	2,36	375,32	497,40	50,95	1,44	0,55	29,24			
	Итого за день***		64,35	64,71	244,73	1825,05	0,95	53,02	125,02	12,51	1245,74	1683,32	261,17	10,97	1,29	250,60			
	Итого за 6 дней**		65,59	70,34	264,56	1953,69	0,95	57,34	185,72	12,74	1063,76	1429,03	244,09	12,05	1,35	126,31			

*- 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 1-4 классов и 5-11 классов в государственных образовательных учреждениях г. Москвы. В части организации питания обучающихся 5-11 классов.

	Наименование	Выход, г	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)																				
Завтрак																				
1	Оладьи	180	10,80	9,90	72,00	420,27	0,19	0,31	7,68	6,72	92,81	148,46	24,87	1,49	0,13	-	10	10		
2	Топпинг на выбор (не менее двух):	20																		
	Молоко стуженное с сахаром*		1,44	1,70	11,10	65,60	0,01	0,20	8,40	0,04	61,40	43,80	6,80	0,04	0,08	1,80	140201	140201		
	или варенье ягодное*		0,02	-	2,35	9,56	-	-	-	-	0,24	-	-	0,02	-	-	140203-2	140203-3		
	или джем в ассортименте*		0,06	0,02	14,80	57,00	0,00	1,68	-	0,06	2,00	2,00	1,40	0,18	0,01	-				
3	Напиток на выбор:	200																		
	Чай		-	-	-	-	-	-	-	-	4,95	8,24	-	-	-	-	160105	160105		
	или какао на молоке*		3,67	3,48	12,63	97,48	0,02	0,54	13,50	0,01	162,86	108,10	29,60	0,99	0,13	8,10	160101	160101		
4	Сахар порционный*	10	-	-	9,99	39,90	-	-	-	-	0,30	-	-	0,03	-	-				
5	Лимон*	3	0,03	0,00	0,09	1,02	0,00	1,20	-	0,01	1,20	0,66	0,36	0,02	0,00	-	940	940		
6	Фруктовое пюре	90	0,54	0,18	17,10	73,80	0,01	1,44	-	-	10,80	15,30	6,30	1,17	0,02	-				
7	Хлебная корзина (хлеб пшеничный без ограничений выдачи)**																			
	Итого***		17,95	15,84	133,10	749,45	0,26	2,49	29,58	7,11	332,87	332,46	70,17	3,97	0,36	9,90				
Обед																				
1	Огурцы соленные	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	100	2,12	5,94	15,04	122,09	0,14	11,67	-	1,44	18,61	67,97	26,91	1,06	0,09	10,34	130106	1301041		
8	Напиток на выбор (не менее двух):	200																		
	Чай		-	-	-	-	-	-	-	-	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***		29,61	39,39	92,14	830,52	0,38	56,63	67,01	9,22	262,95	449,54	105,42	6,34	0,38	46,74				
Полдник																				
1	Кекс с шоколадом	80	5,52	17,60	38,40	334,08	0,07	-	62,42	0,93	27,93	112,76	40,51	2,62	0,12	6,85	170604	170605		
2	Ряженка	200	7,80	5,00	8,40	109,80		0,60	40,00	0,10	248,00	184,00	28,00	0,20	0,54	18,00	230102	230102		
	Итого***		13,32	22,60	46,80	443,88	0,07	0,60	102,42	1,03	275,93	296,76	68,51	2,82	1,38	24,85				
	Итого за день***		60,89	77,83	272,04	2023,86	0,70	59,72	199,00	17,36	871,75	178,76	244,10	13,13	1,12	81,49				

*- 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 1-4 классов и 5-11 классов в государственных образовательных учреждениях г. Москвы. В части организации питания обучающихся 5-11 классов.

	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 8 (вторник)																				
Завтрак																				
1	Фриттата с сыром и ветчиной	120	11,57	12,34	1,86	165,13	0,07	0,19	26,48	0,56	104,45	216,25	19,82	2,51	0,42	25,42	120303	120324		
2	Напиток на выбор: Чай или какао на молоке*	200	-	-	-	-	-	-	-	-	4,95	8,24	-	-	-	-	160105	160105		
			3,67	3,48	12,63	97,48	0,02	0,54	13,50	0,01	162,86	108,10	29,60	0,99	0,13	8,10	160101	160101		
3	Сахар порционный*	10	-	-	9,99	39,90	-	-	-	-	0,30	-	-	0,03	-	-				
4	Лимон*	3	0,03	0,00	0,09	1,02	0,00	1,20	-	0,01	1,20	0,66	0,36	0,02	0,00	-	940	940		
5	Маффин	60	4,08	11,44	32,11	248,02	0,04	0,08	2,11	4,24	38,68	66,94	18,27	1,20	0,08	6,86	944			
6	Хлебная корзина (хлеб пшеничный без ограничений выдачи)**																			
	Итого***		20,82	27,85	66,87	602,93	0,15	0,82	42,10	5,15	310,98	408,09	70,30	4,97	0,63	40,37				
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*		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	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 или компот фруктовый / ягодный* или напиток из сухофруктов*	200	-	-	-	-	-	-	-	-	4,95	8,24	-	-	-	-	160105	160105		
	0,01		0,04	8,83	35,52	-	-	-	-	0,24	-	-	0,02	-	-	160205	160205			
	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***		29,31	24,15	119,15	812,59	0,35	31,46	27,81	8,15	554,78	847,71	120,21	5,44	0,29	171,42				
Полдник																				
1	Ватрушка с абрикосовым джемом	100	7,10	4,90	59,50	310,50	0,09	0,12	3,01	1,86	51,29	76,85	11,65	0,83	0,08	8,99	190301	190303		
2	Йогурт питьевой фруктовый	200	5,60	5,40	20,40	152,60	0,06	1,20	20,00	-	248,00	190,00	30,00	0,20	0,30	18,00	230116	230116		
	Итого***		12,70	10,30	79,90	463,10	0,15	1,32	23,01	1,86	299,29	266,85	41,65	1,03	0,38	26,99				
	Итого за день***		62,82	62,29	265,92	1878,62	0,65	33,59	92,92	15,16	1165,06	1522,66	232,15	11,45	1,31	238,78				

*- 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 1-4 классов и 5-11 классов в государственных образовательных учреждениях г. Москвы. В части организации питания обучающихся 5-11 классов.

	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 9 (среда)																				
Завтрак																				
1	Каша гречневая с молоком	90/60	5,17	5,71	22,22	160,91	0,14	0,36	13,50	0,26	112,97	144,62	68,50	2,10	0,14	13,81	120207	120208		
	Топпинг на выбор:																			
2	Варенье ягодное или джем в ассортименте*	20	0,02 0,06	- 0,02	2,35 14,80	9,56 57,00	- 0,00	- 1,68	- -	- 0,06	0,24 2,00	- 2,00	- 1,40	0,02 0,18	- 0,01	- -	140203-2	140203-3		
3	Напиток на выбор: Чай или какао на молоке*	200	- 3,67	- 3,48	- 12,63	- 97,48	- 0,02	- 0,54	- 13,50	- 0,01	4,95 162,86	8,24 108,10	- 29,60	- 0,99	- 0,13	- 8,10	160105 160101	160105 160101		
4	Сахар порционный*	10	-	-	9,99	39,90	-	-	-	-	0,30	-	-	0,03	-	-				
5	Лимон*	3	0,03	0,00	0,09	1,02	0,00	1,20	-	0,01	1,20	0,66	0,36	0,02	0,00	-	940	940		
6	Круассан	80	6,44	30,58	37,92	452,10	0,09	-	107,52	1,18	17,09	58,64	9,03	0,80	0,07	11,12	942			
7	Хлебная корзина (хлеб пшеничный без ограничений выдачи)**																			
	Итого***		16,81	40,35	95,40	812,35	0,27	0,90	134,52	1,79	298,16	328,16	109,73	4,19	0,34	33,03				
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	Сахар порционный*	10	-	-	9,99	39,90	-	-	-	-	0,30	-	-	0,03	-	-				
9	Хлебная корзина (хлеб пшеничный, хлеб ржано - пшеничный без ограничений выдачи)**																			
	Итого***		26,95	36,13	89,71	796,23	0,45	37,82	37,41	6,59	283,14	520,40	116,07	7,07	0,42	59,12				
Полдник																				
1	Ватрушка с творогом	120	12,96	14,16	57,60	409,68	0,17	0,32	21,61	2,36	135,32	307,40	22,95	1,24	0,21	11,24	190304	190306		
2	Ацидофилин	200	5,80	6,40	7,60	111,20	0,08	1,60	40,00	-	240,00	196,00	30,00	0,20	0,32	18,00	230101	230101		
	Итого***		18,76	20,56	65,20	520,88	0,25	1,92	61,61	2,36	375,32	503,40	52,95	1,44	0,53	29,24				
	Итого за день***		62,52	97,04	250,31	2129,46	0,97	40,65	233,54	10,74	956,63	1351,97	278,75	12,70	1,29	121,39				

*- По желанию ребенка

** - Без ограничений выдачи на линии раздачи

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

Примерное 12-дневное меню для организации питания обучающихся 1-4 классов и 5-11 классов в государственных образовательных учреждениях г. Москвы. В части организации питания обучающихся 5-11 классов.

	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 10 (четверг)																				
Завтрак																				
1	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		
2	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		
3	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		
4	Напиток на выбор: Чай	200	-	-	-	-	-	-	-	4,95	8,24	-	-	-	-	-	160105	160105		
	или какао на молоке*		3,67	3,48	12,63	97,48	0,02	0,54	13,50	0,01	162,86	108,10	29,60	0,99	0,13	8,10	160101	160101		
5	Сахар порционный*	10	-	-	9,99	39,90	-	-	-	-	0,30	-	-	0,03	-	-				
6	Лимон*	3	0,03	0,00	0,09	1,02	0,00	1,20	-	0,01	1,20	0,66	0,36	0,02	0,00	-	940	940		
7	Кисломолочный продукт на выбор: Йогурт фруктовый	125	7,13	3,75	9,75	98,75	0,08	1,25	35,00	0,06	250,00	212,50	23,75	0,13	0,34	11,25				
	или творог фруктовый*	100	18,00	9,00	3,00	169,00	0,04	0,50	50,00	0,20	164,00	220,00	23,00	0,40	0,27	-				
8	Хлебная корзина (хлеб пшеничный без ограничений выдачи)**																			
	Итого***		32,91	26,85	85,52	713,86	0,25	8,52	93,30	3,35	441,91	496,76	79,65	3,36	0,61	38,45				
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***		29,42	38,23	101,71	883,25	0,38	28,50	0,00	11,63	273,63	638,00	125,84	8,24	0,38	61,99				
Полдник																				
1	Пирожок с вишневым джемом	100	7,80	3,90	56,00	290,30	0,08	-	20,70	1,01	13,37	47,34	8,05	0,68	0,04	7,74	190213	190215		
2	Сок фруктовый в ассортименте	200	2,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	-	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,02	-	160223	160223		
	Итого***		9,80	4,10	76,20	382,30	0,10	4,00	20,70	1,21	27,37	61,34	16,05	3,48	0,06	7,74				
	Итого за день***		72,13	69,18	263,43	1979,42	0,73	41,02	114,01	16,20	742,91	1196,10	221,54	15,07	1,05	108,18				

*- 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 1-4 классов и 5-11 классов в государственных образовательных учреждениях г. Москвы. В части организации питания обучающихся 5-11 классов.

	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)																				
Завтрак																				
1	Запеканка из творога	150	15,90	7,50	34,88	270,60	0,23	0,69	84,00	0,58	297,49	812,66	34,66	0,86	0,40	9,95	120305	120306		
2	Топпинг на выбор (не менее двух): Молоко сгущенное с сахаром*	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,01	0,20	8,40	0,04	61,40	43,80	6,80	0,04	0,08	1,80	140201	140201		
	или варенье ягодное*		0,02	-	2,35	9,56	-	-	-	-	0,24	-	-	0,02	-	-	140203-2	140203-3		
	или джем в ассортименте*		0,06	0,02	14,80	57,00	0,00	1,68	-	0,06	2,00	2,00	1,40	0,18	0,01	-				
3	Напиток на выбор: Чай	200	-	-	-	-	-	-	-	-	4,95	8,24	-	-	-	-	160105	160105		
	или какао на молоке*		3,67	3,48	12,63	97,48	0,02	0,54	13,50	0,01	162,86	108,10	29,60	0,99	0,13	8,10	160101	160101		
4	Сахар порционный*	10	-	-	9,99	39,90	-	-	-	-	0,30	-	-	0,03	-	-				
5	Лимон*	3	0,03	0,00	0,09	1,02	0,00	1,20	-	0,01	1,20	0,66	0,36	0,02	0,00	-	940	940		
6	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	0,02	2,00	210110	210110		
7	Хлебная корзина (хлеб пшеничный без ограничений выдачи)**																			
	Итого***		22,91	13,66	88,68	572,98	0,31	11,43	105,90	1,17	542,75	992,36	82,66	4,37	0,62	21,85				
Обед																				
1	Огурцы соленные	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*	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	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***		26,87	31,83	110,12	851,72	0,44	35,08	8,00	11,48	236,22	533,57	163,31	8,85	0,37	43,37				
Полдник																				
1	Кекс с цукатами	100	6,50	17,50	54,40	401,10	0,08	0,06	84,02	1,25	29,81	88,35	12,56	1,26	0,15	9,19	170607	170603		
2	Ряженка	200	7,80	5,00	8,40	109,80		0,60	40,00	0,10	248,00	184,00	28,00	0,20	0,54	18,00	230102	230102		
	Итого***		14,30	22,50	62,80	510,90	0,08	0,66	124,02	1,35	277,81	272,35	40,56	1,46	0,41	27,19				
	Итого за день***		64,08	67,99	261,59	1935,60	0,84	47,17	237,93	14,00	1056,77	1798,27	286,53	14,68	1,40	92,41				

*- 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 1-4 классов и 5-11 классов в государственных образовательных учреждениях г. Москвы. В части организации питания обучающихся 5-11 классов.

	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	
День12(суббота)																			
Завтрак																			
1	Хлопья сладкие с молоком	50/100	5,97	4,11	32,52	184,80	0,41	0,72	18,00	0,12	211,50	109,56	19,80	2,49	0,16	13,80	120215	120215	
2	Чай или какао на молоке*	200	- 3,67	- 3,48	- 12,63	- 97,48	- 0,02	- 0,54	- 13,50	- 0,01	4,95 162,86	8,24 108,10	- 29,60	- 0,99	- 0,13	- 8,10	160105 160101	160105 160101	
3	Сахар порционный*	10	-	-	9,99	39,90	-	-	-	-	0,30	-	-	0,03	-	-			
4	Лимон*	3	0,03	0,00	0,09	1,02	0,00	1,20	-	0,01	1,20	0,66	0,36	0,02	0,00	-	940	940	
5	Творог для детского питания	50	9,00	4,50	1,50	84,50	0,02	0,25	25,00	0,10	82,00	110,00	11,50	0,20	0,14	-			
6	Пицца	80	10,59	13,84	26,21	272,84	0,10	2,22	50,98	0,90	75,34	167,55	19,28	1,23	0,13	6,48	230464-2	230464	
7	Хлебная корзина (хлеб пшеничный без ограничений выдачи)**																		
	Итого***		30,73	26,51	93,13	731,92	0,57	3,73	107,48	1,48	471,90	512,01	82,78	5,18	0,55	28,38			
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*		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	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	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	
8	Чай или компот фруктовый / ягодный* или напиток из сухофруктов*	200	- 0,09 0,41	- 0,09 0,09	- 10,15 19,84	- 42,26 82,50	- 0,01 0,03	- 2,20 -	- - 0,09	- 0,04 0,09	4,95 3,76 14,64	8,24 2,42 23,22	- 1,98 7,56	- 0,51 0,56	- 0,00 0,01	- 0,44 -	160105 160217 160242	160105 160217 160242	
	Сахар порционный*		10	-	-	9,99	39,90	-	-	-	-	0,30	-	-	0,03	-	-		
10	Хлебная корзина (хлеб пшеничный, хлеб ржано - пшеничный без ограничений выдачи)**																		
	Итого***		31,80	31,18	90,54	771,02	0,97	116,68	11876,98	8,19	743,57	1030,34	130,32	18,59	4,76	85,97			
Полдник																			
1	Кекс "Столичный"	80	5,68	16,80	41,04	338,08	0,07	-	67,24	0,99	22,45	70,96	8,77	1,06	0,12	7,35	170601	170602	
2	Йогурт питьевой фруктовый	200	5,60	5,40	20,40	152,60	0,06	1,20	20,00	-	248,00	190,00	30,00	0,20	0,30	18,00	230116	230116	
	Итого***		11,28	22,20	61,44	490,68	0,13	1,20	87,24	0,99	270,45	260,96	38,77	1,26	0,42	25,35			
	Итого за день***		73,81	79,88	245,10	1993,62	1,67	121,61	12071,70	10,65	1485,92	1803,30	251,87	25,03	5,73	139,70			
	Итого за 6 дней***		66,04	75,70	259,73	1984,42	0,93	57,29	2 158,18	14,02	1 046,51	1 458,51	252,49	15,34	1,92	130,33			
	Итого за 12 дней***		65,82	73,02	262,15	1969,06	0,94	57,32	1171,95	13,38	1055,13	1443,77	248,29	13,70	1,66	128,32			

*- По желанию ребенка

**_- Без ограничений выдачи на линии раздачи

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