

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 1-4 классов.

	Наименование	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						СП	ФК	
			г	г	г	ккал	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток.	Са, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг	I, мкг	№ ТК Вариант	№ ТК Вариант	
День 1(понедельник)																			
Завтрак																			
1	Блинчики	135	9,27	10,94	47,83	326,69	0,12	0,32	20,26	2,77	113,62	120,31	18,43	1,03	0,14	13,00	120701-1	120701-1	
2	<i>Топпинг на выбор (не менее двух):</i> Молоко сгущенное с сахаром* или варенье ягодное* или джем в ассортименте*	20	1,44 0,02 0,06	1,70 - 0,02	11,10 2,35 14,80	65,60 9,56 57,00	0,01 - 0,00	0,20 - 1,68	8,40 - -	0,04 0,24 0,06	61,40 2,00 2,00	43,80 - 1,40	6,80 0,02 0,18	0,04 0,02 0,01	0,08 - -	1,80 - -	140201 140203-2	140201 140203-3	
3	<i>Напиток на выбор:</i> 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	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***		16,68	16,90	99,33	620,07	0,24	39,06	42,16	3,36	377,88	306,01	68,43	2,44	0,38	22,90			
Обед																			
1	Огурцы соленые	25	0,20	0,03	0,43	3,25	0,01	1,25	-	0,03	5,75	6,00	3,50	0,15	0,01	0,75	934	934	
1	Свекла отварная	25	0,39	0,03	2,31	11,00	0,01	2,62	-	0,03	9,69	11,27	5,76	0,37	0,01	1,83	931	931-03	
	Морковь свежая	25	0,33	0,03	1,73	8,75	0,02	1,25	-	0,10	6,75	13,75	9,50	0,18	0,02	1,25	932	932-02	
2	Масло растительное	10	-	9,99	-	89,90	-	-	-	4,40	-	0,20	-	-	-	-	999445	999445	
3	<i>Суп-пюре овощной</i>	150	2,25 0,45	3,75 0,11	9,00 0,08	78,75	0,07	12,69	11,25	0,25	88,63	62,14	24,22	0,75	0,08	12,20	110405	110406	
	<i>Бульон куриный с зеленью*</i>					3,11	0,02	1,39	18,90	0,01	8,16	45,60	5,51	0,46	0,04	11,30	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	75	6,23	6,83	9,38	125,93	0,05	1,49	34,65	1,71	12,06	102,39	15,46	0,96	0,08	8,93	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	80	4,47	4,03	26,50	160,13	0,05	-	-	1,10	6,53	23,51	4,35	0,44	0,01	6,40	130401	130402	
8	<i>Напиток на выбор (не менее двух):</i> Чай или компот фруктовый / ягодный* или напиток из сухофруктов*	200	- 0,20 0,83	- 0,08 0,05	- 15,45 16,15	- 64,66 69,04	- 0,01 0,02	- 20,00 0,64	- -	- 0,14 0,88	- 7,62 25,84	- 6,60 23,36	- 6,20 16,80	- 0,30 0,54	- 0,01 0,03	- 0,20 -	160105 160207 160239	160105 160207 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***		19,33	26,27	102,83	728,95	0,30	24,88	45,90	8,77	246,62	369,54	84,20	4,88	0,24	35,66			
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***		52,61	61,37	257,76	1801,62	0,76	65,82	146,07	14,10	977,28	1127,72	201,75	8,55	1,11	85,93			

*- По желанию ребенка

**- Без ограничений выдачи на линии раздачи

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

	Наименование	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						СП	ФК		
			г	г	г	ккал	B1, мг	C, мг	A, мкг	E мг, ток.	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг	I, мкг	№ ТК Вариант	№ ТК Вариант		
День 2(вторник)																				
Завтрак																				
1	Гречка отварная рассыпчатая	80	4,20	1,77	22,66	123,36	0,12	-	2,40	0,23	6,58	83,77	56,05	1,88	0,06	5,10	130309	130310		
2	Фрикадельки по-калининградски	50	5,15	5,25	4,25	89,85	0,04	0,50	0,00	0,31	9,10	85,11	10,35	1,22	0,07	7,03	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	-	-	-	-	-	-	-	-	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		
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		
Кисломолочный продукт на выбор:																				
7	Йогурт фруктовый или творог 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				
8	Хлебная корзина (хлеб пшеничный без ограничений выдачи)**	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	-				
Итого***			21,87	14,83	72,75	515,49	0,29	7,87	50,90	1,08	436,10	514,72	128,55	4,77	0,62	31,77				
Обед																				
1	Помидоры свежие	25	0,28	0,05	0,95	6,00	0,02	6,25	-	0,18	3,50	6,50	5,00	0,23	0,01	0,50	100520	100520		
	Пекинская капуста	25	0,38	0,05	0,50	4,00	0,01	3,75	-	0,18	19,25	8,50	10,00	0,15	0,02	2,00	935	935		
	Огурцы свежие	25	0,20	0,03	0,63	3,50	0,01	2,50	-	0,03	5,75	10,50	3,50	0,15	0,01	0,75	100519	100519		
2	Масло растительное	10	-	9,99	-	89,90	-	-	-	4,40	-	0,20	-	-	-	-	999445	999445		
3	Борщ Московский	150	3,70	3,26	4,62	62,17	0,06	8,85	8,25	0,22	88,39	82,82	22,05	1,38	0,07	11,87	110103	110104		
	Бульон куриный с зеленью и яйцом*		2,31	1,82	0,17	26,34	0,03	1,61	18,92	0,11	17,06	76,05	8,08	0,86	0,11	13,52	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	80	8,08	5,60	6,96	108,96	0,08	16,40	-	1,19	21,33	138,23	27,43	2,01	0,11	11,22	120570	900		
6	Рис отварной	100	3,35	2,14	36,37	178,13	0,03	-	6,00	0,16	4,14	53,11	17,57	0,36	0,02	5,17	130301	130302		
Напиток на выбор (не менее двух):																				
7	Чай или компот фруктовый / ягодный* или напиток из сухофруктов*	200	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		
8	Сахар порционный*	10	-	-	9,99	39,90	-	-	-	-	0,30	-	-	0,03	-	-	160211-1	160211-1		
9	Хлебная корзина (хлеб пшеничный, хлеб ржано - пшеничный без ограничений выдачи)**	100	21,22	22,72	100,34	690,15	0,29	37,75	14,25	7,38	257,01	441,68	100,75	6,03	0,26	35,51				
Полдник																				
1	Кекс с цукатами	80	5,20	14,00	43,52	320,88	0,07	0,05	67,22	1,00	23,85	70,68	10,05	1,01	0,12	7,35	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***			11,00	20,40	51,52	433,68	0,13	1,45	107,22	1,00	263,85	260,68	38,05	1,21	0,46	25,35				
Итого за день***			54,09	57,95	224,61	1639,32	0,71	47,07	172,37	9,47	956,96	1217,08	267,35	12,01	1,34	92,63				

*- 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 1-4 классов.

	Наименование	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						СП	ФК		
			г	г	г	ккал	B1, мг	C, мг	A, мкг	E мг, ток.	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг	I, мкг	№ ТК Вариант	№ ТК Вариант		
День 3 (среда)																				
Завтрак																				
1	Омлет натуральный	120	8,25	9,27	1,67	123,09	0,07	0,22	5,49	1,60	113,82	205,88	15,92	2,30	0,44	26,64	120301	120322		
2	Напиток на выбор: Чай или какао на молоке*	200	-	-	-	-	-	-	-	-	4,95	8,24	-	-	-	-	160105	160105		
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***			24,01	27,17	60,78	585,71	0,21	2,98	69,97	2,85	357,02	498,33	67,40	4,79	0,70	41,22				
Обед																				
1	Огурцы свежие	25	0,20	0,03	0,63	3,50	0,01	2,50	-	0,03	5,75	10,50	3,50	0,15	0,01	0,75	100519	100519		
	Морковь свежая	25	0,33	0,03	1,73	8,75	0,02	1,25	-	0,10	6,75	13,75	9,50	0,18	0,02	1,25	932	932-02		
	Капуста свежая	25	0,45	0,03	1,18	7,00	0,01	7,50	-	0,03	47,00	7,75	4,00	0,15	0,01	0,75	933	933-01		
2	Масло растительное	10	-	9,99	-	89,90	-	-	-	4,40	-	0,20	-	-	-	-	999445	999445		
3	Рассольник Ленинградский	150	1,50	3,32	9,28	72,43	0,07	5,57	8,25	0,19	39,33	60,21	17,68	0,67	0,05	5,56	110208	110202		
			0,45	0,11	0,08	3,11	0,02	1,39	18,90	0,01	8,16	45,60	5,51	0,46	0,04	11,30	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	60	11,10	10,50	4,92	158,57	0,04	0,86	33,60	1,07	9,99	91,14	9,04	0,85	0,09	8,10	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): 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		
9	Сахар порционный*	10	-	-	9,99	39,90	-	-	-	-	0,30	-	-	0,03	-	-				
10	Хлебная корзина (хлеб пшеничный, хлеб ржано - пшеничный без ограничений выдачи)**																			
Итого***			21,17	31,42	86,26	713,48	0,38	34,93	41,85	8,42	244,63	401,81	92,03	5,09	0,31	31,04				
Полдник																				
1	Пирожок с вишневым джемом	80	6,24	3,12	44,80	232,24	0,07	-	16,56	0,81	10,70	37,87	6,44	0,54	0,03	6,19	190213	190215		
2	Печенье	60	4,50	5,88	44,64	250,20	0,05	-	6,00	2,10	17,40	54,00	12,00	1,26	0,03	-				
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***			18,54	14,00	97,84	592,24	0,11	0,60	62,56	3,01	276,10	275,87	46,44	2,00	0,60	24,19				
Итого за день***			63,72	72,59	244,88	1891,43	0,71	38,51	174,39	14,28	877,75	1176,02	205,87	11,89	1,33	96,46				

*- По желанию ребенка

**- Без ограничений выдачи на линии раздачи

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

	Наименование	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						СП	ФК		
			г	г	г	ккал	B1, мг	C, мг	A, мкг	E мг, ток.	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг	I, мкг	№ ТК Вариант	№ ТК Вариант		
День 4 (четверг)																				
Завтрак																				
1	Хлопья сладкие с молоком	40/80	4,78	3,29	26,02	147,84	0,33	0,58	14,40	0,10	169,20	87,65	15,84	1,99	0,12	11,04	120215	120215		
2	Напиток на выбор: Чай или какао на молоке*	200	-	-	-	97,48	0,02	0,54	13,50	0,01	162,86	4,95	8,24	-	-	-	160105	160105		
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***			22,45	13,05	87,92	556,92	0,44	13,97	63,25	1,09	375,45	347,25	64,52	3,92	0,42	23,00				
Обед																				
1	Помидоры свежие	25	0,28	0,05	0,95	6,00	0,02	6,25	-	0,18	3,50	6,50	5,00	0,23	0,01	0,50	100520	100520		
	Капуста свежая	25	0,45	0,03	1,18	7,00	0,01	7,50	-	0,03	47,00	7,75	4,00	0,15	0,01	0,75	933	933-01		
	Огурцы свежие	25	0,20	0,03	0,63	3,50	0,01	2,50	-	0,03	5,75	10,50	3,50	0,15	0,01	0,75	100519	100519		
2	Масло растительное	10	-	9,99	-	89,90	-	-	-	4,40	-	0,20	-	-	-	999445	999445			
3	Суп Кубанский Бульон куриный с зеленью*	150	5,51	2,03	12,71	92,79	0,20	6,57	15,00	0,24	35,20	114,38	35,44	1,86	0,09	11,75	110307-3	110308-3		
			0,45	0,11	0,08	3,11	0,02	1,39	18,90	0,01	8,16	45,60	5,51	0,46	0,04	11,30	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	150	14,26	18,54	30,50	279,63	0,20	-	6,75	0,74	22,33	94,37	15,70	1,10	0,10	6,95	120529	120529		
6	Напиток на выбор (не менее двух): Чай или компот фруктовый / ягодный* или напиток из сухофруктов*	200	-	-	-	-	-	-	-	4,95	8,24	-	-	-	-	160105	160105			
																	160212	160212		
			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	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***			25,93	32,25	96,26	716,32	0,52	22,82	21,75	6,64	228,42	375,54	78,84	5,23	0,25	24,70				
Полдник																				
1	Ватрушка с творогом	80	8,64	9,44	38,40	273,12	0,11	0,22	14,41	1,57	90,22	204,94	15,30	0,83	0,14	7,49	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***			10,64	9,64	58,60	365,12	0,13	4,22	14,41	1,77	104,22	218,94	23,30	3,63	0,16	7,49				
Итого за день***			59,02	54,94	242,78	1638,36	1,09	41,00	99,41	9,51	708,09	941,73	166,65	12,78	0,82	55,19				

*- По желанию ребенка

**- Без ограничений выдачи на линии раздачи

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

	Наименование	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						СП	ФК		
			г	г	г	ккал	B1, мг	C, мг	A, мкг	E мг, ток.	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг	I, мкг	№ ТК Вариант	№ ТК Вариант		
День 5 (пятница)																				
Завтрак																				
1	Сырники	120	13,20	12,00	36,00	304,79	0,19	0,50	50,40	1,64	209,58	612,51	27,54	0,83	0,30	6,48	120313	120314		
	<i>Топпинг на выбор (не менее двух):</i>																			
2	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		
	<i>или варенье ягодное*</i>		0,02	-	2,35	9,56	-	-	-	-	0,24	-	0,02	-	-	140203-2	140203-3			
	<i>или джем в ассортименте*</i>		0,06	0,02	14,80	57,00	0,00	1,68	-	0,06	2,00	2,00	1,40	0,18	0,01	-				
	<i>Напиток на выбор:</i>																			
3	Чай	200	-	-	-	-	-	-	-	-	4,95	8,24	-	-	-	-	160105	160105		
	<i>или какао на молоке*</i>		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***		20,61	17,96	87,50	598,17	0,31	39,24	72,30	2,23	473,84	798,21	77,54	2,23	0,53	16,38				
Обед																				
1	Огурцы соленые	25	0,20	0,03	0,43	3,25	0,01	1,25	-	0,03	5,75	6,00	3,50	0,15	0,01	0,75	934	934		
	Свекла отварная	25	0,39	0,03	2,31	11,00	0,01	2,62	-	0,03	9,69	11,27	5,76	0,37	0,01	1,83	931	931-03		
	Морковь свежая	25	0,33	0,03	1,73	8,75	0,02	1,25	-	0,10	6,75	13,75	9,50	0,18	0,02	1,25	932	932-02		
2	Масло растительное	10	-	9,99	-	89,90	-	-	-	4,40	-	0,20	-	-	-	999445	999445			
3	Суп Дальневосточный	150	5,58	5,13	15,30	129,69	0,13	13,82	21,38	0,24	164,13	152,72	34,76	0,94	0,18	32,44	904-1	110317		
	<i>Бульон куриный с зеленью*</i>		0,45	0,11	0,08	3,11	0,02	1,39	18,90	0,01	8,16	45,60	5,51	0,46	0,04	11,30	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	80	8,00	7,12	2,56	106,32	0,05	2,80	59,89	0,14	131,04	147,99	19,21	0,85	0,16	14,76	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		
	<i>Напиток на выбор (не менее двух):</i>																			
7	Чай	200	-	-	-	-	-	-	-	4,95	8,24	-	-	-	-	160105	160105			
	<i>или компот фруктовый / ягодный*</i>		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		
	<i>или напиток из сухофруктов*</i>		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***		25,44	27,02	106,43	772,31	0,35	21,74	81,27	7,81	439,40	504,42	93,57	4,80	0,41	58,56				
Полдник																				
1	Кекс с цукатами	80	5,20	14,00	43,52	320,88	0,07	0,05	67,22	1,00	23,85	70,68	10,05	1,01	0,12	7,35	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***		11,00	20,40	51,12	432,08	0,15	1,65	107,22	1,00	263,85	266,68	40,05	1,21	0,44	25,35				
	Итого за день***		57,05	65,38	245,05	1802,56	0,81	62,63	260,79	11,05	1177,09	1569,31	211,15	8,24	1,38	100,29				

*- По желанию ребенка

**- Без ограничений выдачи на линии раздачи

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

	Наименование	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						СП	ФК		
			г	г	г	ккал	B1, мг	C, мг	A, мкг	E мг, ток.	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг	I, мкг	№ ТК Вариант	№ ТК Вариант		
День 6 (суббота)																				
Завтрак																				
1	Каша овсяная на молоке	120	4,61	3,98	11,19	98,98	0,05	0,21	8,78	0,17	66,36	63,11	17,25	0,40	0,06	9,16	120209	120210		
2	Топинг на выбор: 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	0,02 1,40	- 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	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***		13,45	9,54	73,94	436,42	0,14	0,83	32,63	1,02	243,24	213,03	54,52	2,22	0,21	21,13				
Обед																				
1	Помидоры свежие	25	0,28	0,05	0,95	6,00	0,02	6,25	-	0,18	3,50	6,50	5,00	0,23	0,01	0,50	100520	100520		
1	Пекинская капуста	25	0,38	0,05	0,50	4,00	0,01	3,75	-	0,18	19,25	8,50	10,00	0,15	0,02	2,00	935	935		
	Огурцы свежие	25	0,20	0,03	0,63	3,50	0,01	2,50	-	0,03	5,75	10,50	3,50	0,15	0,01	0,75	100519	100519		
2	Масло растительное	10	-	9,99	-	89,90	-	-	-	4,40	-	0,20	-	-	-	-	999445	999445		
3	Кюфта-боббаш	114	1,49	1,36	10,24	59,13	0,08	8,84	3,42	0,18	15,99	43,68	19,34	0,72	0,06	8,42	110311	110312		
	Бульон куриный с зеленью*		0,34	0,08	0,06	2,36	0,01	1,05	14,36	0,01	6,20	34,66	4,19	0,35	0,03	8,58	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	60	7,86	4,26	3,72	84,65	0,06	0,51	5,64	1,04	181,97	264,78	17,05	0,47	0,06	70,11	120401	120402		
7	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		
8	Пюре картофельное	120	2,25	6,10	15,66	126,50	0,13	10,37	9,90	0,13	51,59	77,24	26,38	0,98	0,11	24,97	130101	130102		
	Напиток на выбор (не менее двух): Чай																			
9	или компот фруктовый / ягодный* или напиток из сухофруктов*	200	0,20 0,41	0,08 0,09	15,45 19,84	64,66 82,50	0,01 0,03	20,00 -	- 0,09	0,14 0,09	7,62 14,64	6,60 23,22	6,20 7,56	0,30 0,56	0,01 0,01	0,20 -	160105 160207 160242	160105 160207 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***		21,63	27,21	88,25	689,62	0,43	38,16	18,96	7,79	401,72	644,54	112,46	5,92	0,38	117,09				
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	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***		16,60	18,20	56,00	454,20	0,20	1,67	58,01	1,97	352,77	446,17	47,12	1,23	0,51	27,37				
	Итого за день***		51,68	54,95	218,20	1580,24	0,77	40,64	109,61	10,78	997,73	1303,74	214,11	9,38	1,11	165,59				
	Итого за 6 дней***		56,36	61,20	238,88	1731,72	0,81	49,28	160,44	11,53	983,12	1248,60	212,81	10,47	1,18	99,35				

*- По желанию ребенка

**- Без ограничений выдачи на линии раздачи

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

	Наименование	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						СП	ФК		
			г	г	г	ккал	B1, мг	C, мг	A, мкг	E мг, ток.	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг	I, мкг	№ ТК Вариант	№ ТК Вариант		
День 7 (понедельник)																				
Завтрак																				
1	Оладьи	135	8,10	7,42	54,00	315,20	0,14	0,23	5,76	5,04	69,60	111,34	18,66	1,12	0,10	-	10	10		
<i>Топпинг на выбор (не менее двух):</i>																				
2	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		
	<i>или варенье ягодное*</i>		0,02	-	2,35	9,56	-	-	-	-	0,24	-	0,02	-	-	-	140203-2	140203-3		
	<i>или джем в ассортименте*</i>		0,06	0,02	14,80	57,00	0,00	1,68	-	0,06	2,00	2,00	1,40	0,18	0,01	-				
<i>Напиток на выбор:</i>																				
3	Чай	200	-	-	-	-	-	-	-	-	4,95	8,24	-	-	-	-	160105	160105		
	<i>или какао на молоке*</i>		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***			15,25	13,36	115,10	644,38	0,21	2,41	27,66	5,50	309,66	295,34	63,96	3,59	0,33	9,90				
Обед																				
1	Огурцы соленые	25	0,20	0,03	0,43	3,25	0,01	1,25	-	0,03	5,75	6,00	3,50	0,15	0,01	0,75	934	934		
	Свекла отварная	25	0,39	0,03	2,31	11,00	0,01	2,62	-	0,03	9,69	11,27	5,76	0,37	0,01	1,83	931	931-03		
	Морковь свежая	25	0,33	0,03	1,73	8,75	0,02	1,25	-	0,10	6,75	13,75	9,50	0,18	0,02	1,25	932	932-02		
2	Масло растительное	10	-	9,99	-	89,90	-	-	-	4,40	-	0,20	-	-	-	999445	999445			
3	Борщ Краснодарский	150	1,82	3,21	7,54	56,55	0,03	23,85	8,25	0,18	62,89	31,47	14,64	0,75	0,04	10,50	1101030	1101040		
	Бульон куриный с зеленью*		0,45	0,11	0,08	3,11	0,02	1,39	18,90	0,01	8,16	45,60	5,51	0,46	0,04	11,30	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	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		
<i>Напиток на выбор (не менее двух):</i>																				
8	Чай	200	-	-	-	-	-	-	-	4,95	8,24	-	-	-	-	160105	160105			
	<i>или компот фруктовый / ягодный*</i>		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		
	<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		
9	Сахар порционный*	10	-	-	9,99	39,90	-	-	-	-	0,30	-	-	0,03	-	-				
10	Хлебная корзина (хлеб пшеничный, хлеб ржано - пшеничный без ограничений выдачи)**																			
Итого***			25,12	34,81	87,10	754,22	0,35	47,37	53,06	8,77	234,22	402,47	93,77	5,67	0,33	39,77				
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	0,38	24,85				
Итого за день***			53,70	70,77	249,00	1842,48	0,63	50,38	183,13	15,23	819,82	994,57	226,24	12,08	1,04	74,52				

*- По желанию ребенка

**- Без ограничений выдачи на линии раздачи

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

	Наименование	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						СП	ФК		
			г	г	г	ккал	B1, мг	C, мг	A, мкг	E мг, ток.	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг	I, мкг	№ ТК Вариант	№ ТК Вариант		
День 8 (вторник)																				
Завтрак																				
1	Фриттата с сыром и ветчиной	100	9,64	10,29	1,55	137,61	0,06	0,16	22,07	0,47	87,04	180,21	16,52	2,09	0,35	21,18	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***			18,89	25,79	66,56	575,41	0,14	0,78	37,68	5,05	293,58	372,05	66,99	4,56	0,56	36,14				
Обед																				
1	Помидоры свежие	25	0,28	0,05	0,95	6,00	0,02	6,25	-	0,18	3,50	6,50	5,00	0,23	0,01	0,50	100520	100520		
	Пекинская капуста	25	0,38	0,05	0,50	4,00	0,01	3,75	-	0,18	19,25	8,50	10,00	0,15	0,02	2,00	935	935		
	Огурцы свежие	25	0,20	0,03	0,63	3,50	0,01	2,50	-	0,03	5,75	10,50	3,50	0,15	0,01	0,75	100519	100519		
2	Масло растительное	10	-	9,99	-	89,90	-	-	-	4,40	-	0,20	-	-	-	-	999445	999445		
	Солянка	150	2,04	2,61	8,51	65,47	0,06	6,99	8,25	0,17	40,28	58,66	18,56	1,19	0,06	8,82	110205	110206		
			0,45	0,11	0,08	3,11	0,02	1,39	18,90	0,01	8,16	45,60	5,51	0,46	0,04	11,30	918	918-5		
3	Бульон куриный с зеленью*	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		
	Фишболы	80	10,72	4,24	5,44	102,80	0,06	1,04	6,41	1,15	229,79	349,80	20,52	0,50	0,07	96,84	150903-1	150903		
	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	80	2,68	1,71	29,10	142,50	0,02	-	4,80	0,13	3,32	42,48	14,05	0,29	0,01	4,14	130301	130302		
	Напиток на выбор (не менее двух): Чай или компот фруктовый / ягодный* или напиток из сухофруктов*	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	160105	160105			
			0,01	0,04	8,83	35,52	-	-	-	-	0,24	-	-	0,02	-	-	160205	160205		
8	Сахар порционный*	10	-	-	9,99	39,90	-	-	-	-	0,30	-	-	0,03	-	-	160211-1	160211-1		
	Хлебная корзина (хлеб пшеничный, хлеб ржано - пшеничный без ограничений выдачи)**																			
Итого***			21,76	20,28	98,63	665,42	0,28	26,11	19,46	7,38	419,10	626,92	93,03	4,54	0,23	117,35				
Полдник																				
1	Ватрушка с абрикосовым джемом	60	4,26	2,94	35,70	186,30	0,06	0,07	1,81	1,12	30,77	46,11	6,99	0,50	0,05	5,39	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***			9,86	8,34	56,10	338,90	0,12	1,27	21,81	1,12	278,77	236,11	36,99	0,70	0,35	23,39				
Итого за день***			50,51	54,40	221,29	1579,73	0,54	28,17	78,94	13,55	991,45	1235,08	197,02	9,80	1,14	176,87				

*- По желанию ребенка

**- Без ограничений выдачи на линии раздачи

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

	Наименование	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества						СП	ФК		
			г	г	г		В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток.	Са, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг	I, мкг	№ ТК Вариант	№ ТК Вариант		
День 9 (среда)																				
Завтрак																				
1	Каша гречневая с молоком	70/50	4,14	4,57	17,78	128,73	0,11	0,29	10,80	0,20	90,38	115,70	54,80	1,68	0,11	11,05	120207	120208		
2	Топпинг на выбор: 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	0,02 1,40	- 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***			15,78	39,21	90,96	780,17	0,25	0,83	131,82	1,74	275,57	299,24	96,03	3,77	0,31	30,27				
Обед																				
1	Огурцы свежие	25	0,20	0,03	0,63	3,50	0,01	2,50	-	0,03	5,75	10,50	3,50	0,15	0,01	0,75	100519	100519		
1	Морковь свежая	25	0,33	0,03	1,73	8,75	0,02	1,25	-	0,10	6,75	13,75	9,50	0,18	0,02	1,25	932	932-02		
	Капуста свежая	25	0,45	0,03	1,18	7,00	0,01	7,50	-	0,03	47,00	7,75	4,00	0,15	0,01	0,75	933	933-01		
2	Масло растительное	10	-	9,99	-	89,90	-	-	-	4,40	-	0,20	-	-	-	-	999445	999445		
3	Суп-пюре куриный	150	4,35	5,10	7,80	94,50	0,07	4,11	17,25	0,21	40,25	70,48	18,58	0,73	0,08	11,49	110407-1	110408-1		
	Бульон куриный с зеленью*		0,45	0,11	0,08	3,11	0,02	1,39	18,90	0,01	8,16	45,60	5,51	0,46	0,04	11,30	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	80	8,24	7,20	5,28	120,80	0,05	4,16	2,40	0,36	15,18	114,64	17,76	1,75	0,10	16,32	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		
<i>Напиток на выбор (не менее двух):</i>																				
7	Чай или компот фруктовый / ягодный* или напиток из сухофруктов*	200	0,27 0,41	0,06 0,09	10,42 19,84	44,82 82,50	0,01 0,03	18,00 -	-	0,06 0,09	10,44 14,64	6,90 23,22	3,90 7,56	0,11 0,56	0,01 0,01	0,60	160212 160242	160212 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***			21,19	30,82	83,76	700,48	0,39	32,12	30,45	6,32	250,24	433,19	97,60	5,86	0,34	46,58				
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***			53,56	88,23	230,32	1933,25	0,86	34,82	220,29	10,02	878,58	1184,60	242,76	10,86	1,15	104,22				

*- По желанию ребенка

**- Без ограничений выдачи на линии раздачи

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

	Наименование	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества						СП	ФК		
			г	г	г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток.	Са, мг	P, 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	60	11,10	10,50	4,92	158,57	0,04	0,86	33,60	1,07	9,99	91,14	9,04	0,85	0,09	8,10	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 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		
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	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	-			
			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***			29,21	23,35	83,88	661,01	0,23	8,23	82,10	2,99	438,58	466,38	76,63	3,07	0,59	35,75				
Обед																				
1	Помидоры свежие	25	0,28	0,05	0,95	6,00	0,02	6,25	-	0,18	3,50	6,50	5,00	0,23	0,01	0,50	100520	100520		
	Капуста свежая	25	0,45	0,03	1,18	7,00	0,01	7,50	-	0,03	47,00	7,75	4,00	0,15	0,01	0,75	933	933-01		
	Огурцы свежие	25	0,20	0,03	0,63	3,50	0,01	2,50	-	0,03	5,75	10,50	3,50	0,15	0,01	0,75	100519	100519		
2	Масло растительное	10	-	9,99	-	89,90	-	-	-	4,40	-	0,20	-	-	-	-	999445	999445		
3	Суп фасолевый	114	1,78	1,36	7,08	48,26	0,06	2,96	-	1,09	39,51	49,69	13,61	0,63	0,03	10,74	110309	110310		
	Бульон куриный с зеленью*		0,34	0,08	0,06	2,36	0,01	1,05	14,36	0,01	6,20	34,66	4,19	0,35	0,03	8,58	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	150	12,00	14,85	24,90	287,10	0,10	3,13	-	2,76	20,12	222,81	47,34	2,69	0,14	24,35	120550	120551		
7	Напиток на выбор (не менее двух): Чай или компот фруктовый / ягодный* или напиток из сухофруктов*	200	-	-	-	-	-	-	-	4,95	8,24	-	-	-	-	160105	160105			
			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		
			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***			23,65	31,68	88,10	743,95	0,30	22,70	0,00	10,01	237,00	522,13	98,44	6,78	0,30	47,13				
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***			62,66	59,13	248,18	1787,26	0,64	34,94	102,81	14,21	702,95	1049,85	191,12	13,33	0,94	90,63				

*- По желанию ребенка

**- Без ограничений выдачи на линии раздачи

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

	Наименование	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						СП	ФК		
			г	г	г	ккал	B1, мг	C, мг	A, мкг	E мг, ток.	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг	I, мкг	№ ТК Вариант	№ ТК Вариант		
День 11 (пятница)																				
Завтрак																				
1	Запеканка из творога	120	12,72	6,00	27,90	216,48	0,18	0,55	67,20	0,46	237,99	650,13	27,73	0,69	0,32	7,96	120305	120306		
2	Топпинг на выбор (не менее двух): Молоко сгущенное с сахаром* или варенье ягодное* или джем в ассортименте*	20	1,44 0,02 0,06	1,70 - 0,02	11,10 2,35 14,80	65,60 9,56 57,00	0,01 - 0,00	0,20 - 1,68	8,40 - -	0,04 0,24 0,06	61,40 2,00 2,00	43,80 - 1,40	6,80 0,02 0,18	0,04 0,02 0,01	0,08 - 0,01	1,80 - -	140201	140201		
	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	160105		
	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***			19,73	12,16	81,70	518,86	0,27	11,29	89,10	1,05	483,25	829,83	75,73	4,19	0,55	19,86				
Обед																				
1	Огурцы соленые	25	0,20	0,03	0,43	3,25	0,01	1,25	-	0,03	5,75	6,00	3,50	0,15	0,01	0,75	934	934		
	Свекла отварная	25	0,39	0,03	2,31	11,00	0,01	2,62	-	0,03	9,69	11,27	5,76	0,37	0,01	1,83	931	931-03		
	Морковь свежая	25	0,33	0,03	1,73	8,75	0,02	1,25	-	0,10	6,75	13,75	9,50	0,18	0,02	1,25	932	932-02		
2	Масло растительное	10	-	9,99	-	89,90	-	-	-	4,40	-	0,20	-	-	-	-	999445	999445		
3	Суп Минестроне	150	1,12	2,83	6,86	57,13	0,06	16,89	3,75	1,59	50,26	38,54	19,41	0,68	0,05	9,41	110336	110337		
	Бульон куриный с зеленью*		0,45	0,11	0,08	3,11	0,02	1,39	18,90	0,01	8,16	45,60	5,51	0,46	0,04	11,30	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	60	6,78	7,08	6,90	126,30	0,04	0,42	-	1,66	8,57	94,88	11,72	1,37	0,07	7,78	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	80	4,20	1,77	22,66	123,36	0,12	-	2,40	0,23	6,58	83,77	56,05	1,88	0,06	5,10	130309	130310		
8	Напиток на выбор (не менее двух): Чай или компот фруктовый / ягодный* или напиток из сухофруктов*	200	-	-	-	-	-	-	-	4,95	8,24	-	-	-	-	160105	160105			
			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		
			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***			18,48	23,35	94,38	670,94	0,35	28,01	6,15	9,20	204,81	398,69	127,35	6,65	0,26	30,42				
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***			52,52	58,01	238,88	1700,70	0,70	39,96	219,28	11,61	965,87	1500,87	243,64	12,31	1,21	77,47				

*- 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 1-4 классов.

	Наименование	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества						СП	ФК	
							В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток.	Са, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг	I, мкг			
			г	г	г	ккал											№ ТК Вариант	№ ТК Вариант	
День 12 (суббота)																			
Завтрак																			
1	Хлопья сладкие с молоком	40/80	4,78	3,29	26,02	147,84	0,33	0,58	14,40	0,10	169,20	87,65	15,84	1,99	0,12	11,04	120215	120215	
2	Напиток на выбор: Чай или какао на молоке*	200	-	-	-	97,48	0,02	0,54	13,50	0,01	162,86	4,95	8,24	-	-	-	160105	160105	
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***			29,53	25,68	86,63	694,96	0,49	3,58	103,88	1,45	442,56	490,10	78,82	4,68	0,52	25,62			
Обед																			
1	Помидоры свежие	25	0,28	0,05	0,95	6,00	0,02	6,25	-	0,18	3,50	6,50	5,00	0,23	0,01	0,50	100520	100520	
	Пекинская капуста	25	0,38	0,05	0,50	4,00	0,01	3,75	-	0,18	19,25	8,50	10,00	0,15	0,02	2,00	935	935	
	Огурцы свежие	25	0,20	0,03	0,63	3,50	0,01	2,50	-	0,03	5,75	10,50	3,50	0,15	0,01	0,75	100519	100519	
2	Масло растительное	10	-	9,99	-	89,90	-	-	-	4,40	-	0,20	-	-	-	-	999445	999445	
3	Щи Новгородские Бульон куриный с зеленью*	150	1,85	1,84	4,48	41,36	0,04	11,87	8,25	0,12	88,12	27,80	12,71	0,45	0,04	9,26	110105	110106	
			0,45	0,11	0,08	3,11	0,02	1,39	18,90	0,01	8,16	45,60	5,51	0,46	0,04	11,30	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)	60	10,02	4,68	4,50	100,20	0,31	33,66	5 926,80	0,95	205,09	357,82	18,40	7,05	2,24	16,39	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	120	2,25	6,10	15,66	126,50	0,13	10,37	9,90	0,13	51,59	77,24	26,38	0,98	0,11	24,97	130101	130102	
8	Напиток на выбор (не менее двух): Чай или компот фруктовый / ягодный* или напиток из сухофруктов*	200	0,09	0,09	10,15	42,26	0,01	2,20	-	0,04	3,76	8,24	-	-	-	160105	160105		
																	160217	160217	
			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***			20,43	24,33	80,21	622,71	0,61	73,98	5944,95	7,09	490,51	638,84	97,39	11,04	2,47	59,60			
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***			61,25	72,22	228,28	1808,35	1,23	78,76	6136,07	9,53	1203,52	1389,90	214,98	16,98	3,41	110,58			
Итого за 6 дней***			55,70	67,13	235,99	1770,88	0,77	44,05	1 154,75	12,36	927,03	1 225,81	219,29	12,56	1,48	105,71			
Итого за 12 дней***			56,03	64,16	237,43	1751,30	0,79	46,89	658,60	11,94	938,0,9	1224,21	215,22	11,52	1,33	102,53			

*- По желанию ребенка

**- Без ограничений выдачи на линии раздачи

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