

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.

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	Р, 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	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***		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		
	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-пюре овощной	150	2,25	3,75	9,00	78,75	0,07	12,69	11,25	0,25	88,63	62,14	24,22	0,75	0,08	12,20	110405	110406		
	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	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	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***		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.

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	Р, 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	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***		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		
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***		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	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток.	Са, мг	Р, 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		
			3,67	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	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		
	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	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	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***		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.

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	Р, 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	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		
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	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		
	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	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	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	-	-				
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.

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	Р, 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		
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	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		
	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	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		
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***		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.

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	Р, 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	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***		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	
	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-бозбаш	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	
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***		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.

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	Р, 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	
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	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	
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***		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.

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	Р, 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	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	
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	
3	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	
	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	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	
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	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	
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	Сахар порционный*	10	-	-	9,99	39,90	-	-	-	-	0,30	-	-	0,03	-	-			
10	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.

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	Р, 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	-	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	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	
	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	
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***		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.

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	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	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.

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	Р, 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*	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***		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	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***		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	Витамины				Минеральные вещества						СП		ФК	
			г	г	г	ккал	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг	I, мкг	№ ТК Вариант	№ ТК Вариант		
День12(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	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		
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	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		
	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	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	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***		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.