

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

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	В2, мг	I, мкг	№ ТК Вариант	№ ТК Вариант
<b>День 1(понедельник)</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
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*	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	<i>Напиток на выбор:</i> 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)**																		
	<b>Итого***</b>		<b>16,68</b>	<b>16,90</b>	<b>99,33</b>	<b>620,07</b>	<b>0,24</b>	<b>39,06</b>	<b>42,16</b>	<b>3,36</b>	<b>377,88</b>	<b>306,01</b>	<b>68,43</b>	<b>2,44</b>	<b>0,38</b>	<b>22,90</b>			
<b>Обед</b>																			
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	<i>Напиток на выбор (не менее двух):</i> Чай	200	-	-	-	-	-	-	-	-	4,95	8,24	-	-	-	-	160105	160105	
	или компот фруктовый / ягодный*		0,20	0,08	15,45	64,66	0,01	20,00	-	0,14	7,62	6,60	6,20	0,30	0,01	0,20	160207	160207	
	или напиток из сухофруктов*		0,83	0,05	16,15	69,04	0,02	0,64	-	0,88	25,84	23,36	16,80	0,54	0,03	-	160239	160239	
9	Сахар порционный*	10	-	-	9,99	39,90	-	-	-	-	0,30	-	-	0,03	-	-			
10	Хлебная корзина (хлеб пшеничный, хлеб ржано - пшеничный без ограничений выдачи)**																		
	<b>Итого***</b>		<b>19,33</b>	<b>26,27</b>	<b>102,83</b>	<b>728,95</b>	<b>0,30</b>	<b>24,88</b>	<b>45,90</b>	<b>8,77</b>	<b>246,62</b>	<b>369,54</b>	<b>84,20</b>	<b>4,88</b>	<b>0,24</b>	<b>35,66</b>			
<b>Полдник</b>																			
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	
	<b>Итого***</b>		<b>16,60</b>	<b>18,20</b>	<b>55,60</b>	<b>452,60</b>	<b>0,22</b>	<b>1,87</b>	<b>58,01</b>	<b>1,97</b>	<b>352,77</b>	<b>452,17</b>	<b>49,12</b>	<b>1,23</b>	<b>0,49</b>	<b>27,37</b>			
	<b>Итого за день***</b>		<b>52,61</b>	<b>61,37</b>	<b>257,76</b>	<b>1801,62</b>	<b>0,76</b>	<b>65,82</b>	<b>146,07</b>	<b>14,10</b>	<b>977,28</b>	<b>1127,72</b>	<b>201,75</b>	<b>8,55</b>	<b>1,11</b>	<b>85,93</b>			

\*- 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	№ ТК
																	Вариант	Вариант
<b>День 2(вторник)</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
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
<i>Напиток на выбор:</i>																		
4	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
<i>Кисломолочный продукт на выбор:</i>																		
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		
		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)**																	
<b>Итого***</b>			<b>21,87</b>	<b>14,83</b>	<b>72,75</b>	<b>515,49</b>	<b>0,29</b>	<b>7,87</b>	<b>50,90</b>	<b>1,08</b>	<b>436,10</b>	<b>514,72</b>	<b>128,55</b>	<b>4,77</b>	<b>0,62</b>	<b>31,77</b>		
<b>Обед</b>																		
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
<i>Напиток на выбор (не менее двух):</i>																		
7	Чай или компот фруктовый / ягодный* или напиток из сухофруктов*	200	-	-	-	-	-	-	-	-	4,95	8,24	-	-	-	-	160105	160105
			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
			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
8	Сахар порционный*	10	-	-	9,99	39,90	-	-	-	-	0,30	-	-	0,03	-	-		
9	Хлебная корзина (хлеб пшеничный, хлеб ржано - пшеничный без ограничений выдачи)**																	
<b>Итого***</b>			<b>21,22</b>	<b>22,72</b>	<b>100,34</b>	<b>690,15</b>	<b>0,29</b>	<b>37,75</b>	<b>14,25</b>	<b>7,38</b>	<b>257,01</b>	<b>441,68</b>	<b>100,75</b>	<b>6,03</b>	<b>0,26</b>	<b>35,51</b>		
<b>Полдник</b>																		
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
<b>Итого***</b>			<b>11,00</b>	<b>20,40</b>	<b>51,52</b>	<b>433,68</b>	<b>0,13</b>	<b>1,45</b>	<b>107,22</b>	<b>1,00</b>	<b>263,85</b>	<b>260,68</b>	<b>38,05</b>	<b>1,21</b>	<b>0,46</b>	<b>25,35</b>		
<b>Итого за день***</b>			<b>54,09</b>	<b>57,95</b>	<b>224,61</b>	<b>1639,32</b>	<b>0,71</b>	<b>47,07</b>	<b>172,37</b>	<b>9,47</b>	<b>956,96</b>	<b>1217,08</b>	<b>267,35</b>	<b>12,01</b>	<b>1,34</b>	<b>92,63</b>		

\*- 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	В2, мг	I, мкг	№ ТК Вариант	№ ТК Вариант
<b>День 3 (среда)</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
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	<i>Напиток на выбор:</i> 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)**																	
	<b>Итого***</b>		<b>24,01</b>	<b>27,17</b>	<b>60,78</b>	<b>585,71</b>	<b>0,21</b>	<b>2,98</b>	<b>69,97</b>	<b>2,85</b>	<b>357,02</b>	<b>498,33</b>	<b>67,40</b>	<b>4,79</b>	<b>0,70</b>	<b>41,22</b>		
<b>Обед</b>																		
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	<i>Напиток на выбор (не менее двух):</i> 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
			0,41	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)**																	
	<b>Итого***</b>		<b>21,17</b>	<b>31,42</b>	<b>86,26</b>	<b>713,48</b>	<b>0,38</b>	<b>34,93</b>	<b>41,85</b>	<b>8,42</b>	<b>244,63</b>	<b>401,81</b>	<b>92,03</b>	<b>5,09</b>	<b>0,31</b>	<b>31,04</b>		
<b>Полдник</b>																		
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
	<b>Итого***</b>		<b>18,54</b>	<b>14,00</b>	<b>97,84</b>	<b>592,24</b>	<b>0,11</b>	<b>0,60</b>	<b>62,56</b>	<b>3,01</b>	<b>276,10</b>	<b>275,87</b>	<b>46,44</b>	<b>2,00</b>	<b>0,60</b>	<b>24,19</b>		
	<b>Итого за день***</b>		<b>63,72</b>	<b>72,59</b>	<b>244,88</b>	<b>1891,43</b>	<b>0,71</b>	<b>38,51</b>	<b>174,39</b>	<b>14,28</b>	<b>877,75</b>	<b>1176,02</b>	<b>205,87</b>	<b>11,89</b>	<b>1,33</b>	<b>96,46</b>		

\*- 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	В2, мг	I, мкг	№ ТК Вариант	№ ТК Вариант
			День 4 (четверг)															
<b>Завтрак</b>																		
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
<i>Напиток на выбор:</i>																		
2	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	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)**																	
	<b>Итого***</b>		<b>22,45</b>	<b>13,05</b>	<b>87,92</b>	<b>556,92</b>	<b>0,44</b>	<b>13,97</b>	<b>63,25</b>	<b>1,09</b>	<b>375,45</b>	<b>347,25</b>	<b>64,52</b>	<b>3,92</b>	<b>0,42</b>	<b>23,00</b>		
<b>Обед</b>																		
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
<i>Напиток на выбор (не менее двух):</i>																		
6	Чай или компот фруктовый / ягодный* или напиток из сухофруктов*	200	-	-	-	-	-	-	-	-	4,95	8,24	-	-	-	-	160105	160105
			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
			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)**																	
	<b>Итого***</b>		<b>25,93</b>	<b>32,25</b>	<b>96,26</b>	<b>716,32</b>	<b>0,52</b>	<b>22,82</b>	<b>21,75</b>	<b>6,64</b>	<b>228,42</b>	<b>375,54</b>	<b>78,84</b>	<b>5,23</b>	<b>0,25</b>	<b>24,70</b>		
<b>Полдник</b>																		
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
	<b>Итого***</b>		<b>10,64</b>	<b>9,64</b>	<b>58,60</b>	<b>365,12</b>	<b>0,13</b>	<b>4,22</b>	<b>14,41</b>	<b>1,77</b>	<b>104,22</b>	<b>218,94</b>	<b>23,30</b>	<b>3,63</b>	<b>0,16</b>	<b>7,49</b>		
	<b>Итого за день***</b>		<b>59,02</b>	<b>54,94</b>	<b>242,78</b>	<b>1638,36</b>	<b>1,09</b>	<b>41,00</b>	<b>99,41</b>	<b>9,51</b>	<b>708,09</b>	<b>941,73</b>	<b>166,65</b>	<b>12,78</b>	<b>0,82</b>	<b>55,19</b>		

\*- 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
<b>День 5 (пятница)</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
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	<i>Топтинг на выбор (не менее двух):</i> 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	<i>Напиток на выбор:</i> 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)**																	
	<b>Итого***</b>		<b>20,61</b>	<b>17,96</b>	<b>87,50</b>	<b>598,17</b>	<b>0,31</b>	<b>39,24</b>	<b>72,30</b>	<b>2,23</b>	<b>473,84</b>	<b>798,21</b>	<b>77,54</b>	<b>2,23</b>	<b>0,53</b>	<b>16,38</b>		
<b>Обед</b>																		
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	<i>Напиток на выбор (не менее двух):</i> 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)**																	
	<b>Итого***</b>		<b>25,44</b>	<b>27,02</b>	<b>106,43</b>	<b>772,31</b>	<b>0,35</b>	<b>21,74</b>	<b>81,27</b>	<b>7,81</b>	<b>439,40</b>	<b>504,42</b>	<b>93,57</b>	<b>4,80</b>	<b>0,41</b>	<b>58,56</b>		
<b>Полдник</b>																		
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
	<b>Итого***</b>		<b>11,00</b>	<b>20,40</b>	<b>51,12</b>	<b>432,08</b>	<b>0,15</b>	<b>1,65</b>	<b>107,22</b>	<b>1,00</b>	<b>263,85</b>	<b>266,68</b>	<b>40,05</b>	<b>1,21</b>	<b>0,44</b>	<b>25,35</b>		
	<b>Итого за день***</b>		<b>57,05</b>	<b>65,38</b>	<b>245,05</b>	<b>1802,56</b>	<b>0,81</b>	<b>62,63</b>	<b>260,79</b>	<b>11,05</b>	<b>1177,09</b>	<b>1569,31</b>	<b>211,15</b>	<b>8,24</b>	<b>1,38</b>	<b>100,29</b>		

\*- 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	В2, мг	І, мкг	№ ТК Вариант	№ ТК Вариант
<b>День 6 (суббота)</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
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	<i>Топтинг на выбор:</i> 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	<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	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)**																	
	<b>Итого***</b>		<b>13,45</b>	<b>9,54</b>	<b>73,94</b>	<b>436,42</b>	<b>0,14</b>	<b>0,83</b>	<b>32,63</b>	<b>1,02</b>	<b>243,24</b>	<b>213,03</b>	<b>54,52</b>	<b>2,22</b>	<b>0,21</b>	<b>21,13</b>		
<b>Обед</b>																		
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	<i>Напиток на выбор (не менее двух):</i> Чай 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 -	- -	- 0,14 0,09	4,95 7,62 14,64	8,24 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)**																	
	<b>Итого***</b>		<b>21,63</b>	<b>27,21</b>	<b>88,25</b>	<b>689,62</b>	<b>0,43</b>	<b>38,16</b>	<b>18,96</b>	<b>7,79</b>	<b>401,72</b>	<b>644,54</b>	<b>112,46</b>	<b>5,92</b>	<b>0,38</b>	<b>117,09</b>		
<b>Полдник</b>																		
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
	<b>Итого***</b>		<b>16,60</b>	<b>18,20</b>	<b>56,00</b>	<b>454,20</b>	<b>0,20</b>	<b>1,67</b>	<b>58,01</b>	<b>1,97</b>	<b>352,77</b>	<b>446,17</b>	<b>47,12</b>	<b>1,23</b>	<b>0,51</b>	<b>27,37</b>		
	<b>Итого за день***</b>		<b>51,68</b>	<b>54,95</b>	<b>218,20</b>	<b>1580,24</b>	<b>0,77</b>	<b>40,64</b>	<b>109,61</b>	<b>10,78</b>	<b>997,73</b>	<b>1303,74</b>	<b>214,11</b>	<b>9,38</b>	<b>1,11</b>	<b>165,59</b>		
	<b>Итого за 6 дней***</b>		<b>56,36</b>	<b>61,20</b>	<b>238,88</b>	<b>1731,72</b>	<b>0,81</b>	<b>49,28</b>	<b>160,44</b>	<b>11,53</b>	<b>983,12</b>	<b>1248,60</b>	<b>212,81</b>	<b>10,47</b>	<b>1,18</b>	<b>99,35</b>		

\*- 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	В2, мг	I, мкг	№ ТК Вариант	№ ТК Вариант
<b>День 7 (понедельник)</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
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	<i>Топтинг на выбор (не менее двух):</i> 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	<i>Напиток на выбор:</i> 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)**																	
	<b>Итого***</b>		<b>15,25</b>	<b>13,36</b>	<b>115,10</b>	<b>644,38</b>	<b>0,21</b>	<b>2,41</b>	<b>27,66</b>	<b>5,50</b>	<b>309,66</b>	<b>295,34</b>	<b>63,96</b>	<b>3,59</b>	<b>0,33</b>	<b>9,90</b>		
<b>Обед</b>																		
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	<i>Напиток на выбор (не менее двух):</i> 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)**																	
	<b>Итого***</b>		<b>25,12</b>	<b>34,81</b>	<b>87,10</b>	<b>754,22</b>	<b>0,35</b>	<b>47,37</b>	<b>53,06</b>	<b>8,77</b>	<b>234,22</b>	<b>402,47</b>	<b>93,77</b>	<b>5,67</b>	<b>0,33</b>	<b>39,77</b>		
<b>Полдник</b>																		
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
	<b>Итого***</b>		<b>13,32</b>	<b>22,60</b>	<b>46,80</b>	<b>443,88</b>	<b>0,07</b>	<b>0,60</b>	<b>102,42</b>	<b>1,03</b>	<b>275,93</b>	<b>296,76</b>	<b>68,51</b>	<b>2,82</b>	<b>0,38</b>	<b>24,85</b>		
	<b>Итого за день***</b>		<b>53,70</b>	<b>70,77</b>	<b>249,00</b>	<b>1842,48</b>	<b>0,63</b>	<b>50,38</b>	<b>183,13</b>	<b>15,23</b>	<b>819,82</b>	<b>994,57</b>	<b>226,24</b>	<b>12,08</b>	<b>1,04</b>	<b>74,52</b>		

\*- 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
			г	г	г		В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	В2, мг	I, мкг	№ ТК Вариант	№ ТК Вариант
<b>День 8 (вторник)</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
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	<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
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)**																	
	<b>Итого***</b>		<b>18,89</b>	<b>25,79</b>	<b>66,56</b>	<b>575,41</b>	<b>0,14</b>	<b>0,78</b>	<b>37,68</b>	<b>5,05</b>	<b>293,58</b>	<b>372,05</b>	<b>66,99</b>	<b>4,56</b>	<b>0,56</b>	<b>36,14</b>		
<b>Обед</b>																		
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	<i>Напиток на выбор (не менее двух):</i> Чай или компот фруктовый / ягодный* или напиток из сухофруктов*	200	- 0,01 0,80	- 0,04 0,06	- 8,83 19,39	- 35,52 79,92	- - 0,01	- - 1,00	- - 200,00	- - -	4,95 0,24 23,24	8,24 - 38,40	- - 18,40	- 0,02 600,02	- - 0,04	- - -	160105 160205 160211-1	160105 160205 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)**																	
	<b>Итого***</b>		<b>21,76</b>	<b>20,28</b>	<b>98,63</b>	<b>665,42</b>	<b>0,28</b>	<b>26,11</b>	<b>19,46</b>	<b>7,38</b>	<b>419,10</b>	<b>626,92</b>	<b>93,03</b>	<b>4,54</b>	<b>0,23</b>	<b>117,35</b>		
<b>Полдник</b>																		
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
	<b>Итого***</b>		<b>9,86</b>	<b>8,34</b>	<b>56,10</b>	<b>338,90</b>	<b>0,12</b>	<b>1,27</b>	<b>21,81</b>	<b>1,12</b>	<b>278,77</b>	<b>236,11</b>	<b>36,99</b>	<b>0,70</b>	<b>0,35</b>	<b>23,39</b>		
	<b>Итого за день***</b>		<b>50,51</b>	<b>54,40</b>	<b>221,29</b>	<b>1579,73</b>	<b>0,54</b>	<b>28,17</b>	<b>78,94</b>	<b>13,55</b>	<b>991,45</b>	<b>1235,08</b>	<b>197,02</b>	<b>9,80</b>	<b>1,14</b>	<b>176,87</b>		

\*- 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	В2, мг	I, мкг	№ ТК Вариант	№ ТК Вариант
			День 9 (среда)															
<b>Завтрак</b>																		
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	<i>Топтинг на выбор:</i> 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	<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	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)**																	
	<b>Итого***</b>		<b>15,78</b>	<b>39,21</b>	<b>90,96</b>	<b>780,17</b>	<b>0,25</b>	<b>0,83</b>	<b>131,82</b>	<b>1,74</b>	<b>275,57</b>	<b>299,24</b>	<b>96,03</b>	<b>3,77</b>	<b>0,31</b>	<b>30,27</b>		
<b>Обед</b>																		
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	<i>Напиток на выбор (не менее двух):</i> 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	4,95 10,44 14,64	8,24 6,90 23,22	- 3,90 7,56	- 0,11 0,56	- 0,01 0,01	- 0,60 -	160105 160212 160242	160105 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)**																	
	<b>Итого***</b>		<b>21,19</b>	<b>30,82</b>	<b>83,76</b>	<b>700,48</b>	<b>0,39</b>	<b>32,12</b>	<b>30,45</b>	<b>6,32</b>	<b>250,24</b>	<b>433,19</b>	<b>97,60</b>	<b>5,86</b>	<b>0,34</b>	<b>46,58</b>		
<b>Полдник</b>																		
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
	<b>Итого***</b>		<b>16,60</b>	<b>18,20</b>	<b>55,60</b>	<b>452,60</b>	<b>0,22</b>	<b>1,87</b>	<b>58,01</b>	<b>1,97</b>	<b>352,77</b>	<b>452,17</b>	<b>49,12</b>	<b>1,23</b>	<b>0,49</b>	<b>27,37</b>		
	<b>Итого за день***</b>		<b>53,56</b>	<b>88,23</b>	<b>230,32</b>	<b>1933,25</b>	<b>0,86</b>	<b>34,82</b>	<b>220,29</b>	<b>10,02</b>	<b>878,58</b>	<b>1184,60</b>	<b>242,76</b>	<b>10,86</b>	<b>1,15</b>	<b>104,22</b>		

\*- 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	В2, мг	I, мкг	№ ТК Вариант	№ ТК Вариант
<b>День 10 (четверг)</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
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
<i>Напиток на выбор:</i>																		
4	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
<i>Кисломолочный продукт на выбор:</i>																		
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		
		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)**																	
<b>Итого***</b>			<b>29,21</b>	<b>23,35</b>	<b>83,88</b>	<b>661,01</b>	<b>0,23</b>	<b>8,23</b>	<b>82,10</b>	<b>2,99</b>	<b>438,58</b>	<b>466,38</b>	<b>76,63</b>	<b>3,07</b>	<b>0,59</b>	<b>35,75</b>		
<b>Обед</b>																		
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
<i>Напиток на выбор (не менее двух):</i>																		
7	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)**																	
<b>Итого***</b>			<b>23,65</b>	<b>31,68</b>	<b>88,10</b>	<b>743,95</b>	<b>0,30</b>	<b>22,70</b>	<b>0,00</b>	<b>10,01</b>	<b>237,00</b>	<b>522,13</b>	<b>98,44</b>	<b>6,78</b>	<b>0,30</b>	<b>47,13</b>		
<b>Полдник</b>																		
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
<b>Итого***</b>			<b>9,80</b>	<b>4,10</b>	<b>76,20</b>	<b>382,30</b>	<b>0,10</b>	<b>4,00</b>	<b>20,70</b>	<b>1,21</b>	<b>27,37</b>	<b>61,34</b>	<b>16,05</b>	<b>3,48</b>	<b>0,06</b>	<b>7,74</b>		
<b>Итого за день***</b>			<b>62,66</b>	<b>59,13</b>	<b>248,18</b>	<b>1787,26</b>	<b>0,64</b>	<b>34,94</b>	<b>102,81</b>	<b>14,21</b>	<b>702,95</b>	<b>1049,85</b>	<b>191,12</b>	<b>13,33</b>	<b>0,94</b>	<b>90,63</b>		

\*- 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	В2, мг	І, мкг	№ ТК Вариант	№ ТК Вариант
<b>День 11 (пятница)</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
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	<i>Топтинг на выбор (не менее двух):</i> 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	<i>Напиток на выбор:</i> 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)**																	
	<b>Итого***</b>		<b>19,73</b>	<b>12,16</b>	<b>81,70</b>	<b>518,86</b>	<b>0,27</b>	<b>11,29</b>	<b>89,10</b>	<b>1,05</b>	<b>483,25</b>	<b>829,83</b>	<b>75,73</b>	<b>4,19</b>	<b>0,55</b>	<b>19,86</b>		
<b>Обед</b>																		
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	<i>Напиток на выбор (не менее двух):</i> 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)**																	
	<b>Итого***</b>		<b>18,48</b>	<b>23,35</b>	<b>94,38</b>	<b>670,94</b>	<b>0,35</b>	<b>28,01</b>	<b>6,15</b>	<b>9,20</b>	<b>204,81</b>	<b>398,69</b>	<b>127,35</b>	<b>6,65</b>	<b>0,26</b>	<b>30,42</b>		
<b>Полдник</b>																		
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
	<b>Итого***</b>		<b>14,30</b>	<b>22,50</b>	<b>62,80</b>	<b>510,90</b>	<b>0,08</b>	<b>0,66</b>	<b>124,02</b>	<b>1,35</b>	<b>277,81</b>	<b>272,35</b>	<b>40,56</b>	<b>1,46</b>	<b>0,41</b>	<b>27,19</b>		
	<b>Итого за день***</b>		<b>52,52</b>	<b>58,01</b>	<b>238,88</b>	<b>1700,70</b>	<b>0,70</b>	<b>39,96</b>	<b>219,28</b>	<b>11,61</b>	<b>965,87</b>	<b>1500,87</b>	<b>243,64</b>	<b>12,31</b>	<b>1,21</b>	<b>77,47</b>		

\*- 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	В2, мг	I, мкг	№ ТК Вариант	№ ТК Вариант
<b>День12(суббота)</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
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
<i>Напиток на выбор:</i>																		
2	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	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)**																	
	<b>Итого***</b>		<b>29,53</b>	<b>25,68</b>	<b>86,63</b>	<b>694,96</b>	<b>0,49</b>	<b>3,58</b>	<b>103,88</b>	<b>1,45</b>	<b>442,56</b>	<b>490,10</b>	<b>78,82</b>	<b>4,68</b>	<b>0,52</b>	<b>25,62</b>		
<b>Обед</b>																		
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
<i>Напиток на выбор (не менее двух):</i>																		
8	Чай или компот фруктовый / ягодный* или напиток из сухофруктов*	200	-	-	-	-	-	-	-	-	4,95	8,24	-	-	-	-	160105	160105
			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
			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)**																	
	<b>Итого***</b>		<b>20,43</b>	<b>24,33</b>	<b>80,21</b>	<b>622,71</b>	<b>0,61</b>	<b>73,98</b>	<b>5944,95</b>	<b>7,09</b>	<b>490,51</b>	<b>638,84</b>	<b>97,39</b>	<b>11,04</b>	<b>2,47</b>	<b>59,60</b>		
<b>Полдник</b>																		
1	кс 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
	<b>Итого***</b>		<b>11,28</b>	<b>22,20</b>	<b>61,44</b>	<b>490,68</b>	<b>0,13</b>	<b>1,20</b>	<b>87,24</b>	<b>0,99</b>	<b>270,45</b>	<b>260,96</b>	<b>38,77</b>	<b>1,26</b>	<b>0,42</b>	<b>25,35</b>		
	<b>Итого за день***</b>		<b>61,25</b>	<b>72,22</b>	<b>228,28</b>	<b>1808,35</b>	<b>1,23</b>	<b>78,76</b>	<b>6136,07</b>	<b>9,53</b>	<b>1203,52</b>	<b>1389,90</b>	<b>214,98</b>	<b>16,98</b>	<b>3,41</b>	<b>110,58</b>		
	<b>Итого за 6 дней***</b>		<b>55,70</b>	<b>67,13</b>	<b>235,99</b>	<b>1770,88</b>	<b>0,77</b>	<b>44,05</b>	<b>1 154,75</b>	<b>12,36</b>	<b>927,03</b>	<b>1 225,81</b>	<b>219,29</b>	<b>12,56</b>	<b>1,48</b>	<b>105,71</b>		
	<b>Итого за 12 дней***</b>		<b>56,03</b>	<b>64,16</b>	<b>237,43</b>	<b>1751,30</b>	<b>0,79</b>	<b>46,89</b>	<b>658,60</b>	<b>11,94</b>	<b>938,09</b>	<b>1224,21</b>	<b>215,22</b>	<b>11,52</b>	<b>1,33</b>	<b>102,53</b>		

\*- 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.

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	В2, мг	І, мкг	№ ТК Вариант
<b>День 1 (понедельник)</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
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
<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
	или варенье ягодное*		0,01	0,04	8,69	34,92	-	-	-	-	0,24	-	-	0,02	-	-	140203-2	140203-2
	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	-	-	-
<i>Напиток на выбор:</i>																		
3	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)**																	
	<b>Итого***</b>		<b>19,77</b>	<b>20,54</b>	<b>115,27</b>	<b>728,96</b>	<b>0,28</b>	<b>39,17</b>	<b>48,91</b>	<b>4,29</b>	<b>415,76</b>	<b>346,12</b>	<b>74,57</b>	<b>2,78</b>	<b>0,42</b>	<b>27,24</b>		
<b>Обед</b>																		
1	Огурцы соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,90	0,01	1,50	-	0,03	6,90	7,20	4,20	0,18	0,01	0,90	934	934
	Свекла отварная	30	0,47	0,03	2,77	13,20	0,01	3,14	-	0,03	11,63	13,52	6,92	0,44	0,01	2,20	931	931-03
	Морковь свежая	30	0,39	0,03	2,07	10,50	0,02	1,50	-	0,12	8,10	16,50	11,40	0,21	0,02	1,50	932	932-02
2	Масло растительное	10	-	9,99	-	89,90	-	-	-	4,40	-	0,20	-	-	-	-	999445	999445
3	Суп-пюре овощной	200	3,00	5,00	12,00	105,00	0,10	16,92	15,00	0,33	118,17	82,85	32,29	1,00	0,10	16,26	110405	110406
	Бульон куриный с зеленью*		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
<i>Напиток на выбор (не менее двух):</i>																		
8	Чай	200	-	-	-	-	-	-	-	-	4,95	8,24	-	-	-	-	160105	160105
	или компот фруктовый / ягодный*		0,20	0,08	15,45	64,66	0,01	20,00	-	0,14	7,62	6,60	6,20	0,30	0,01	0,20	160207	160207
	или напиток из сухофруктов*		0,83	0,05	16,15	69,04	0,02	0,64	-	0,88	25,84	23,36	16,80	0,54	0,03	-	160239	160239
9	Сахар порционный*	10	-	-	9,99	39,90	-	-	-	-	0,30	-	-	0,03	-	-		
10	Хлебная корзина (хлеб пшеничный, хлеб ржано - пшеничный без ограничений выдачи)**																	
	<b>Итого***</b>		<b>24,45</b>	<b>31,91</b>	<b>117,97</b>	<b>861,96</b>	<b>0,36</b>	<b>30,87</b>	<b>66,74</b>	<b>10,01</b>	<b>288,19</b>	<b>452,84</b>	<b>104,74</b>	<b>5,85</b>	<b>0,32</b>	<b>46,50</b>		
<b>Полдник</b>																		
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
	<b>Итого***</b>		<b>16,60</b>	<b>18,20</b>	<b>55,60</b>	<b>452,60</b>	<b>0,22</b>	<b>1,87</b>	<b>58,01</b>	<b>1,97</b>	<b>352,77</b>	<b>452,17</b>	<b>49,12</b>	<b>1,23</b>	<b>0,49</b>	<b>27,37</b>		
	<b>Итого за день***</b>		<b>60,82</b>	<b>70,66</b>	<b>288,84</b>	<b>2043,52</b>	<b>0,86</b>	<b>71,91</b>	<b>173,67</b>	<b>16,26</b>	<b>1056,72</b>	<b>1251,13</b>	<b>228,43</b>	<b>9,87</b>	<b>1,23</b>	<b>101,11</b>		

\*- 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	В2, мг	І, мкг	№ ТК Вариант	№ ТК Вариант	
<b>День 2(вторник)</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
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	
<i>Напиток на выбор:</i>																			
4	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	
<i>Кисломолочный продукт на выбор:</i>																			
7	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)**																		
	<b>Итого***</b>		<b>25,50</b>	<b>17,90</b>	<b>80,54</b>	<b>591,25</b>	<b>0,34</b>	<b>8,12</b>	<b>51,50</b>	<b>1,30</b>	<b>442,29</b>	<b>578,22</b>	<b>147,73</b>	<b>5,85</b>	<b>0,67</b>	<b>36,56</b>			
<b>Обед</b>																			
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	
<i>Напиток на выбор (не менее двух):</i>																			
7	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)**																		
	<b>Итого***</b>		<b>25,65</b>	<b>25,87</b>	<b>114,95</b>	<b>794,25</b>	<b>0,34</b>	<b>47,30</b>	<b>18,80</b>	<b>7,88</b>	<b>298,75</b>	<b>524,88</b>	<b>123,92</b>	<b>7,20</b>	<b>0,32</b>	<b>44,47</b>			
<b>Полдник</b>																			
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	
	<b>Итого***</b>		<b>12,30</b>	<b>23,90</b>	<b>62,40</b>	<b>513,90</b>	<b>0,14</b>	<b>1,46</b>	<b>124,02</b>	<b>1,25</b>	<b>269,81</b>	<b>278,35</b>	<b>40,56</b>	<b>1,46</b>	<b>0,49</b>	<b>27,19</b>			
	<b>Итого за день***</b>		<b>63,44</b>	<b>67,67</b>	<b>257,89</b>	<b>1904,61</b>	<b>0,83</b>	<b>56,88</b>	<b>194,33</b>	<b>10,43</b>	<b>1010,85</b>	<b>1381,44</b>	<b>312,22</b>	<b>14,51</b>	<b>1,48</b>	<b>108,22</b>			

\*- 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 ккал	Витамины				Минеральные вещества					СП	ФК	
			г	г	г		В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	В2, мг	І, мкг	№ ТК Вариант	№ ТК Вариант
<b>День 3 (среда)</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
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	<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
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)**																	
	<b>Итого***</b>		<b>26,07</b>	<b>29,48</b>	<b>61,20</b>	<b>616,48</b>	<b>0,23</b>	<b>3,03</b>	<b>71,35</b>	<b>3,25</b>	<b>385,48</b>	<b>549,80</b>	<b>71,38</b>	<b>5,37</b>	<b>0,81</b>	<b>47,88</b>		
<b>Обед</b>																		
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	<i>Напиток на выбор (не менее двух):</i> Чай или компот фруктовый / ягодный* или напиток из сухофруктов*	200	- 0,01 0,41	- 0,04 0,09	- 8,83 19,84	- 35,52 82,50	- - 0,03	- - -	- - 0,09	- - 0,09	4,95 0,24 14,64	8,24 - 23,22	- - 7,56	- 0,02 0,56	- - 0,01	- - -	160105 160205 160242	160105 160205 160242
9	Сахар порционный*	10	-	-	9,99	39,90	-	-	-	-	0,30	-	-	0,03	-	-		
10	Хлебная корзина (хлеб пшеничный, хлеб ржано - пшеничный без ограничений выдачи)**																	
	<b>Итого***</b>		<b>26,20</b>	<b>37,83</b>	<b>96,21</b>	<b>830,95</b>	<b>0,47</b>	<b>42,82</b>	<b>55,80</b>	<b>9,30</b>	<b>278,56</b>	<b>479,05</b>	<b>112,41</b>	<b>6,01</b>	<b>0,39</b>	<b>39,25</b>		
<b>Полдник</b>																		
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
	<b>Итого***</b>		<b>18,60</b>	<b>12,82</b>	<b>94,16</b>	<b>566,90</b>	<b>0,12</b>	<b>0,60</b>	<b>64,70</b>	<b>2,51</b>	<b>272,97</b>	<b>267,34</b>	<b>44,05</b>	<b>1,72</b>	<b>0,32</b>	<b>25,74</b>		
	<b>Итого за день***</b>		<b>70,87</b>	<b>80,13</b>	<b>251,57</b>	<b>2014,34</b>	<b>0,81</b>	<b>46,46</b>	<b>191,85</b>	<b>15,07</b>	<b>937,00</b>	<b>1296,20</b>	<b>227,84</b>	<b>13,10</b>	<b>1,52</b>	<b>112,87</b>		

\*- 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 ккал	Витамины				Минеральные вещества					СП	ФК	
			г	г	г		В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	В2, мг	І, мкг	№ ТК Вариант	№ ТК Вариант
<b>День 4 (четверг)</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
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	<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
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)**																	
	<b>Итого***</b>		<b>23,64</b>	<b>13,87</b>	<b>94,42</b>	<b>593,88</b>	<b>0,52</b>	<b>14,11</b>	<b>66,85</b>	<b>1,11</b>	<b>404,79</b>	<b>369,16</b>	<b>68,48</b>	<b>4,42</b>	<b>0,45</b>	<b>25,76</b>		
<b>Обед</b>																		
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> Чай или компот фруктовый / ягодный* или напиток из сухофруктов*	200	- 0,27 0,83	- 0,06 0,05	- 10,42 16,15	- 44,82 69,04	- 0,01 0,02	- 18,00 0,64	- - -	- 0,06 0,88	4,95 10,44 25,84	8,24 6,90 23,36	- 3,90 16,80	- 0,11 0,54	- 0,01 0,03	- 0,60 -	160105 160212 160239	160105 160212 160239
7	Сахар порционный*	10	-	-	9,99	39,90	-	-	-	-	0,30	-	-	0,03	-	-		
8	Хлебная корзина (хлеб пшеничный, хлеб ржано - пшеничный без ограничений выдачи)**																	
	<b>Итого***</b>		<b>30,80</b>	<b>36,65</b>	<b>107,15</b>	<b>806,48</b>	<b>0,63</b>	<b>28,26</b>	<b>28,10</b>	<b>6,92</b>	<b>255,87</b>	<b>437,49</b>	<b>96,29</b>	<b>6,18</b>	<b>0,30</b>	<b>30,40</b>		
<b>Полдник</b>																		
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
	<b>Итого***</b>		<b>12,80</b>	<b>12,00</b>	<b>68,20</b>	<b>433,40</b>	<b>0,16</b>	<b>4,27</b>	<b>18,01</b>	<b>2,17</b>	<b>126,77</b>	<b>270,17</b>	<b>27,12</b>	<b>3,83</b>	<b>0,19</b>	<b>9,37</b>		
	<b>Итого за день***</b>		<b>67,25</b>	<b>62,52</b>	<b>269,77</b>	<b>1833,76</b>	<b>1,32</b>	<b>46,64</b>	<b>112,96</b>	<b>10,19</b>	<b>787,43</b>	<b>1076,82</b>	<b>191,89</b>	<b>14,43</b>	<b>0,94</b>	<b>65,53</b>		

\*- 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	В2, мг	І, мкг	№ ТК Вариант	№ ТК Вариант	
			День 5 (пятница)																
<b>Завтрак</b>																			
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	
<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	
	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	-			
<i>Напиток на выбор:</i>																			
3	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)**																		
	<b>Итого***</b>		<b>25,01</b>	<b>21,96</b>	<b>99,50</b>	<b>699,76</b>	<b>0,38</b>	<b>39,41</b>	<b>89,10</b>	<b>2,78</b>	<b>543,71</b>	<b>1002,38</b>	<b>86,71</b>	<b>2,51</b>	<b>0,63</b>	<b>18,54</b>			
<b>Обед</b>																			
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	
<i>Напиток на выбор (не менее двух):</i>																			
7	Чай или компот фруктовый / ягодный* или напиток из сухофруктов*	200	- 0,10 0,80	- 0,04 0,06	- 14,73 19,39	- 61,46 79,92	- 0,00 0,01	- 3,00 1,00	- - 200,00	- 0,20 -	4,95 3,22 23,24	8,24 2,20 38,40	- 3,00 18,40	- 0,16 600,02	- 0,00 0,04	- -	- -	160105 160206 160211-1	160105 160206 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)**																		
	<b>Итого***</b>		<b>29,48</b>	<b>30,52</b>	<b>113,06</b>	<b>846,72</b>	<b>0,42</b>	<b>28,07</b>	<b>103,37</b>	<b>7,96</b>	<b>531,31</b>	<b>598,52</b>	<b>113,71</b>	<b>5,47</b>	<b>0,51</b>	<b>73,83</b>			
<b>Полдник</b>																			
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	
	<b>Итого***</b>		<b>12,30</b>	<b>23,90</b>	<b>62,00</b>	<b>512,30</b>	<b>0,16</b>	<b>1,66</b>	<b>124,02</b>	<b>1,25</b>	<b>269,81</b>	<b>284,35</b>	<b>42,56</b>	<b>1,46</b>	<b>0,47</b>	<b>27,19</b>			
	<b>Итого за день***</b>		<b>66,79</b>	<b>76,38</b>	<b>274,56</b>	<b>2058,79</b>	<b>0,96</b>	<b>69,14</b>	<b>316,49</b>	<b>11,99</b>	<b>1344,82</b>	<b>1885,25</b>	<b>242,98</b>	<b>9,43</b>	<b>1,62</b>	<b>119,56</b>			

\*- 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	В2, мг	І, мкг	№ ТК Вариант	№ ТК Вариант
<b>День 6 (суббота)</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
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	<i>Топпинг на выбор:</i> 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	<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	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)**																	
	<b>Итого***</b>		<b>14,61</b>	<b>10,54</b>	<b>76,74</b>	<b>461,16</b>	<b>0,15</b>	<b>0,88</b>	<b>34,83</b>	<b>1,07</b>	<b>259,83</b>	<b>228,81</b>	<b>58,84</b>	<b>2,32</b>	<b>0,23</b>	<b>23,42</b>		
<b>Обед</b>																		
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	<i>Напиток на выбор (не менее двух):</i> Чай 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 -	- -	- 0,14 0,09	4,95 7,62 14,64	8,24 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)**																	
	<b>Итого***</b>		<b>30,99</b>	<b>33,61</b>	<b>102,39</b>	<b>841,40</b>	<b>0,57</b>	<b>50,42</b>	<b>28,58</b>	<b>9,08</b>	<b>610,58</b>	<b>957,11</b>	<b>151,39</b>	<b>7,21</b>	<b>0,51</b>	<b>197,94</b>		
<b>Полдник</b>																		
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
	<b>Итого***</b>		<b>18,76</b>	<b>20,56</b>	<b>65,60</b>	<b>522,48</b>	<b>0,23</b>	<b>1,72</b>	<b>61,61</b>	<b>2,36</b>	<b>375,32</b>	<b>497,40</b>	<b>50,95</b>	<b>1,44</b>	<b>0,55</b>	<b>29,24</b>		
	<b>Итого за день***</b>		<b>64,35</b>	<b>64,71</b>	<b>244,73</b>	<b>1825,05</b>	<b>0,95</b>	<b>53,02</b>	<b>125,02</b>	<b>12,51</b>	<b>1245,74</b>	<b>1683,32</b>	<b>261,17</b>	<b>10,97</b>	<b>1,29</b>	<b>250,60</b>		
	<b>Итого за 6 дней**</b>		<b>65,59</b>	<b>70,34</b>	<b>264,56</b>	<b>1953,69</b>	<b>0,95</b>	<b>57,34</b>	<b>185,72</b>	<b>12,74</b>	<b>1063,76</b>	<b>1429,03</b>	<b>244,09</b>	<b>12,05</b>	<b>1,35</b>	<b>126,31</b>		

\*- 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	В2, мг	І, мкг	№ ТК Вариант	№ ТК Вариант
			День 7 (понедельник)															
<b>Завтрак</b>																		
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	<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 - 0,06	61,40 0,24 2,00	43,80 - 2,00	6,80 - 1,40	0,04 0,02 0,18	0,08 - 0,01	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	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)**																	
	<b>Итого***</b>		<b>17,95</b>	<b>15,84</b>	<b>133,10</b>	<b>749,45</b>	<b>0,26</b>	<b>2,49</b>	<b>29,58</b>	<b>7,11</b>	<b>332,87</b>	<b>332,46</b>	<b>70,17</b>	<b>3,97</b>	<b>0,36</b>	<b>9,90</b>		
<b>Обед</b>																		
1	Огурцы соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,90	0,01	1,50	-	0,03	6,90	7,20	4,20	0,18	0,01	0,90	934	934
	Свекла отварная	30	0,47	0,03	2,77	13,20	0,01	3,14	-	0,03	11,63	13,52	6,92	0,44	0,01	2,20	931	931-03
	Морковь свежая	30	0,39	0,03	2,07	10,50	0,02	1,50	-	0,12	8,10	16,50	11,40	0,21	0,02	1,50	932	932-02
2	Масло растительное	10	-	9,99	-	89,90	-	-	-	4,40	-	0,20	-	-	-	-	999445	999445
3	Борщ Краснодарский	200	2,42	4,27	10,06	75,40	0,04	31,80	11,00	0,25	83,85	41,96	19,52	1,00	0,06	14,00	1101030	1101040
	Бульон куриный с зеленью*		0,60	0,14	0,10	4,14	0,03	1,85	25,20	0,01	10,88	60,81	7,35	0,62	0,05	15,06	918	918-5
4	Гренки*	20	2,15	0,83	14,70	74,93	0,03	-	-	0,49	6,72	24,02	3,72	0,34	0,01	-	180601	180601
5	Наггетсы	100	18,50	17,50	8,20	264,29	0,06	1,44	56,01	1,79	16,65	151,91	15,07	1,41	0,14	13,50	902-1	902-2
6	Соус томатный	20	0,23	-	3,19	13,75	0,02	5,58	-	0,12	2,56	8,45	6,20	0,29	0,02	0,30	140101	140102
7	Картофель запеченный по-домашнему	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	<i>Напиток на выбор (не менее двух):</i> Чай или компот фруктовый / ягодный* или напиток из сухофруктов*	200	- 0,09 0,83	- 0,09 0,05	- 10,15 16,15	- 42,26 69,04	- 0,01 0,02	- 2,20 0,64	- - -	- 0,04 0,88	4,95 3,76 25,84	8,24 2,42 23,36	- 1,98 16,80	- 0,51 0,54	- 0,00 0,03	- 0,44 -	160105 160217 160239	160105 160217 160239
9	Сахар порционный*	10	-	-	9,99	39,90	-	-	-	-	0,30	-	-	0,03	-	-		
10	Хлебная корзина (хлеб пшеничный, хлеб ржано - пшеничный без ограничений выдачи)**																	
	<b>Итого***</b>		<b>29,61</b>	<b>39,39</b>	<b>92,14</b>	<b>830,52</b>	<b>0,38</b>	<b>56,63</b>	<b>67,01</b>	<b>9,22</b>	<b>262,95</b>	<b>449,54</b>	<b>105,42</b>	<b>6,34</b>	<b>0,38</b>	<b>46,74</b>		
<b>Полдник</b>																		
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
	<b>Итого***</b>		<b>13,32</b>	<b>22,60</b>	<b>46,80</b>	<b>443,88</b>	<b>0,07</b>	<b>0,60</b>	<b>102,42</b>	<b>1,03</b>	<b>275,93</b>	<b>296,76</b>	<b>68,51</b>	<b>2,82</b>	<b>1,38</b>	<b>24,85</b>		
	<b>Итого за день***</b>		<b>60,89</b>	<b>77,83</b>	<b>272,04</b>	<b>2023,86</b>	<b>0,70</b>	<b>59,72</b>	<b>199,00</b>	<b>17,36</b>	<b>871,75</b>	<b>178,76</b>	<b>244,10</b>	<b>13,13</b>	<b>1,12</b>	<b>81,49</b>		

\*- 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 ккал	Витамины				Минеральные вещества					СП	ФК	
			г	г	г		В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	В2, мг	І, мкг	№ ТК Вариант	№ ТК Вариант
<b>День 8 (вторник)</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
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	<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
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)**																	
	<b>Итого***</b>		<b>20,82</b>	<b>27,85</b>	<b>66,87</b>	<b>602,93</b>	<b>0,15</b>	<b>0,82</b>	<b>42,10</b>	<b>5,15</b>	<b>310,98</b>	<b>408,09</b>	<b>70,30</b>	<b>4,97</b>	<b>0,63</b>	<b>40,37</b>		
<b>Обед</b>																		
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	<i>Напиток на выбор (не менее двух):</i> Чай или компот фруктовый / ягодный* или напиток из сухофруктов*	200	- 0,01 0,80	- 0,04 0,06	- 8,83 19,39	- 35,52 79,92	- - 0,01	- - 1,00	- - 200,00	- - -	4,95 0,24 23,24	8,24 - 38,40	- - 18,40	- 0,02 600,02	- - 0,04	- - -	160105 160205 160211-1	160105 160205 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)**																	
	<b>Итого***</b>		<b>29,31</b>	<b>24,15</b>	<b>119,15</b>	<b>812,59</b>	<b>0,35</b>	<b>31,46</b>	<b>27,81</b>	<b>8,15</b>	<b>554,78</b>	<b>847,71</b>	<b>120,21</b>	<b>5,44</b>	<b>0,29</b>	<b>171,42</b>		
<b>Полдник</b>																		
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
	<b>Итого***</b>		<b>12,70</b>	<b>10,30</b>	<b>79,90</b>	<b>463,10</b>	<b>0,15</b>	<b>1,32</b>	<b>23,01</b>	<b>1,86</b>	<b>299,29</b>	<b>266,85</b>	<b>41,65</b>	<b>1,03</b>	<b>0,38</b>	<b>26,99</b>		
	<b>Итого за день***</b>		<b>62,82</b>	<b>62,29</b>	<b>265,92</b>	<b>1878,62</b>	<b>0,65</b>	<b>33,59</b>	<b>92,92</b>	<b>15,16</b>	<b>1165,06</b>	<b>1522,66</b>	<b>232,15</b>	<b>11,45</b>	<b>1,31</b>	<b>238,78</b>		

\*- 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 ккал	Витамины				Минеральные вещества					СП	ФК	
			г	г	г		В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	В2, мг	І, мкг	№ ТК Вариант	№ ТК Вариант
<b>День 9 (среда)</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
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
	<i>Топпинг на выбор:</i>																	
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
	<i>Напиток на выбор:</i>																	
3	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)**																	
	<b>Итого***</b>		<b>16,81</b>	<b>40,35</b>	<b>95,40</b>	<b>812,35</b>	<b>0,27</b>	<b>0,90</b>	<b>134,52</b>	<b>1,79</b>	<b>298,16</b>	<b>328,16</b>	<b>109,73</b>	<b>4,19</b>	<b>0,34</b>	<b>33,03</b>		
<b>Обед</b>																		
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
	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
	<i>Напиток на выбор (не менее двух):</i>																	
	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)**																	
	<b>Итого***</b>		<b>26,95</b>	<b>36,13</b>	<b>89,71</b>	<b>796,23</b>	<b>0,45</b>	<b>37,82</b>	<b>37,41</b>	<b>6,59</b>	<b>283,14</b>	<b>520,40</b>	<b>116,07</b>	<b>7,07</b>	<b>0,42</b>	<b>59,12</b>		
<b>Полдник</b>																		
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
	<b>Итого***</b>		<b>18,76</b>	<b>20,56</b>	<b>65,20</b>	<b>520,88</b>	<b>0,25</b>	<b>1,92</b>	<b>61,61</b>	<b>2,36</b>	<b>375,32</b>	<b>503,40</b>	<b>52,95</b>	<b>1,44</b>	<b>0,53</b>	<b>29,24</b>		
	<b>Итого за день***</b>		<b>62,52</b>	<b>97,04</b>	<b>250,31</b>	<b>2129,46</b>	<b>0,97</b>	<b>40,65</b>	<b>233,54</b>	<b>10,74</b>	<b>956,63</b>	<b>1351,97</b>	<b>278,75</b>	<b>12,70</b>	<b>1,29</b>	<b>121,39</b>		

\*- 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	В2, мг	І, мкг	№ ТК Вариант	№ ТК Вариант
<b>День 10 (четверг)</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
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	<i>Напиток на выбор:</i> 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	<i>Кисломолочный продукт на выбор:</i> 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		
			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)**																	
	<b>Итого***</b>		<b>32,91</b>	<b>26,85</b>	<b>85,52</b>	<b>713,86</b>	<b>0,25</b>	<b>8,52</b>	<b>93,30</b>	<b>3,35</b>	<b>441,91</b>	<b>496,76</b>	<b>79,65</b>	<b>3,36</b>	<b>0,61</b>	<b>38,45</b>		
<b>Обед</b>																		
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	<i>Напиток на выбор (не менее двух):</i> 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)**																	
	<b>Итого***</b>		<b>29,42</b>	<b>38,23</b>	<b>101,71</b>	<b>883,25</b>	<b>0,38</b>	<b>28,50</b>	<b>0,00</b>	<b>11,63</b>	<b>273,63</b>	<b>638,00</b>	<b>125,84</b>	<b>8,24</b>	<b>0,38</b>	<b>61,99</b>		
<b>Полдник</b>																		
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
	<b>Итого***</b>		<b>9,80</b>	<b>4,10</b>	<b>76,20</b>	<b>382,30</b>	<b>0,10</b>	<b>4,00</b>	<b>20,70</b>	<b>1,21</b>	<b>27,37</b>	<b>61,34</b>	<b>16,05</b>	<b>3,48</b>	<b>0,06</b>	<b>7,74</b>		
	<b>Итого за день***</b>		<b>72,13</b>	<b>69,18</b>	<b>263,43</b>	<b>1979,42</b>	<b>0,73</b>	<b>41,02</b>	<b>114,01</b>	<b>16,20</b>	<b>742,91</b>	<b>1196,10</b>	<b>221,54</b>	<b>15,07</b>	<b>1,05</b>	<b>108,18</b>		

\*- 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	В2, мг	І, мкг	№ ТК Вариант	№ ТК Вариант
			День 11 (пятница)															
<b>Завтрак</b>																		
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
<i>Тopping 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
	или варенье ягодное* или джем в ассортименте*		0,02	-	2,35	9,56	-	-	-	-	0,24	-	-	0,02	-	-	140203-2	140203-3
3	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	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)**																	
	<b>Итого***</b>		<b>22,91</b>	<b>13,66</b>	<b>88,68</b>	<b>572,98</b>	<b>0,31</b>	<b>11,43</b>	<b>105,90</b>	<b>1,17</b>	<b>542,75</b>	<b>992,36</b>	<b>82,66</b>	<b>4,37</b>	<b>0,62</b>	<b>21,85</b>		
<b>Обед</b>																		
1	Огурцы соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,90	0,01	1,50	-	0,03	6,90	7,20	4,20	0,18	0,01	0,90	934	934
	Свекла отварная	30	0,47	0,03	2,77	13,20	0,01	3,14	-	0,03	11,63	13,52	6,92	0,44	0,01	2,20	931	931-03
	Морковь свежая	30	0,39	0,03	2,07	10,50	0,02	1,50	-	0,12	8,10	16,50	11,40	0,21	0,02	1,50	932	932-02
2	Масло растительное	10	-	9,99	-	89,90	-	-	-	4,40	-	0,20	-	-	-	-	999445	999445
3	Суп Минестроне	200	1,49	3,77	9,14	76,17	0,08	22,52	5,00	2,12	67,01	51,38	25,88	0,91	0,06	12,55	110336	110337
	Бульон куриный с зеленью*		0,60	0,14	0,10	4,14	0,03	1,85	25,20	0,01	10,88	60,81	7,35	0,62	0,05	15,06	918	918-5
4	Гренки*	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
<i>Напиток на выбор (не менее двух):</i>																		
8	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
9	Сахар порционный*	10	-	-	9,99	39,90	-	-	-	-	0,30	-	-	0,03	-	-	160211-1	160211-1
10	Хлебная корзина (хлеб пшеничный, хлеб ржано - пшеничный без ограничений выдачи)**																	
	<b>Итого***</b>		<b>26,87</b>	<b>31,83</b>	<b>110,12</b>	<b>851,72</b>	<b>0,44</b>	<b>35,08</b>	<b>8,00</b>	<b>11,48</b>	<b>236,22</b>	<b>533,57</b>	<b>163,31</b>	<b>8,85</b>	<b>0,37</b>	<b>43,37</b>		
<b>Полдник</b>																		
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
	<b>Итого***</b>		<b>14,30</b>	<b>22,50</b>	<b>62,80</b>	<b>510,90</b>	<b>0,08</b>	<b>0,66</b>	<b>124,02</b>	<b>1,35</b>	<b>277,81</b>	<b>272,35</b>	<b>40,56</b>	<b>1,46</b>	<b>0,41</b>	<b>27,19</b>		
	<b>Итого за день***</b>		<b>64,08</b>	<b>67,99</b>	<b>261,59</b>	<b>1935,60</b>	<b>0,84</b>	<b>47,17</b>	<b>237,93</b>	<b>14,00</b>	<b>1056,77</b>	<b>1798,27</b>	<b>286,53</b>	<b>14,68</b>	<b>1,40</b>	<b>92,41</b>		

\*- 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 ккал	Витамины				Минеральные вещества					СП		ФК	
			г	г	г		В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	В2, мг	І, мкг	№ ТК Вариант	№ ТК Вариант	
<b>День 12 (суббота)</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
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	<i>Напиток на выбор:</i> Чай <i>или</i> 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)**																		
	<b>Итого***</b>		<b>30,73</b>	<b>26,51</b>	<b>93,13</b>	<b>731,92</b>	<b>0,57</b>	<b>3,73</b>	<b>107,48</b>	<b>1,48</b>	<b>471,90</b>	<b>512,01</b>	<b>82,78</b>	<b>5,18</b>	<b>0,55</b>	<b>28,38</b>			
<b>Обед</b>																			
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	<i>Напиток на выбор (не менее двух):</i> Чай <i>или</i> компот фруктовый / ягодный* <i>или</i> 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 -	- -	- 0,04 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	
9	Сахар порционный*	10	-	-	9,99	39,90	-	-	-	-	0,30	-	-	0,03	-	-			
10	Хлебная корзина (хлеб пшеничный, хлеб ржано - пшеничный без ограничений выдачи)**																		
	<b>Итого***</b>		<b>31,80</b>	<b>31,18</b>	<b>90,54</b>	<b>771,02</b>	<b>0,97</b>	<b>116,68</b>	<b>11876,98</b>	<b>8,19</b>	<b>743,57</b>	<b>1030,34</b>	<b>130,32</b>	<b>18,59</b>	<b>4,76</b>	<b>85,97</b>			
<b>Полдник</b>																			
1	Кс 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	
	<b>Итого***</b>		<b>11,28</b>	<b>22,20</b>	<b>61,44</b>	<b>490,68</b>	<b>0,13</b>	<b>1,20</b>	<b>87,24</b>	<b>0,99</b>	<b>270,45</b>	<b>260,96</b>	<b>38,77</b>	<b>1,26</b>	<b>0,42</b>	<b>25,35</b>			
	<b>Итого за день***</b>		<b>73,81</b>	<b>79,88</b>	<b>245,10</b>	<b>1993,62</b>	<b>1,67</b>	<b>121,61</b>	<b>12071,70</b>	<b>10,65</b>	<b>1485,92</b>	<b>1803,30</b>	<b>251,87</b>	<b>25,03</b>	<b>5,73</b>	<b>139,70</b>			
	<b>Итого за 6 дней***</b>		<b>66,04</b>	<b>75,70</b>	<b>259,73</b>	<b>1984,42</b>	<b>0,93</b>	<b>57,29</b>	<b>2 158,18</b>	<b>14,02</b>	<b>1 046,51</b>	<b>1 458,51</b>	<b>252,49</b>	<b>15,34</b>	<b>1,92</b>	<b>130,33</b>			
	<b>Итого за 12 дней***</b>		<b>65,82</b>	<b>73,02</b>	<b>262,15</b>	<b>1969,06</b>	<b>0,94</b>	<b>57,32</b>	<b>1171,95</b>	<b>13,38</b>	<b>1055,13</b>	<b>1443,77</b>	<b>248,29</b>	<b>13,70</b>	<b>1,66</b>	<b>128,32</b>			

*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.*

*\*- По желанию ребенка*