*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 1(понедельник)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Блинчики | 135 | 9,27 | 10,94 | 47,83 | 326,69 | 0,12 | 0,32 | 20,26 | 2,77 | 113,62 | 120,31 | 18,43 | 1,03 | 0,14 | 13,00 | 120701-1 | 120701-1 |
| 2 | *Топпинг на выбор (не менее двух):* | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Молоко сгущенное с сахаром* | 20 | 1,44 | 1,70 | 11,10 | 65,60 | 0,01 | 0,20 | 8,40 | 0,04 | 61,40 | 43,80 | 6,80 | 0,04 | 0,08 | 1,80 | 140201 | 140201 |
| | *или* варенье ягодное* | | 0,02 | - | 2,35 | 9,56 | - | - | - | - | 0,24 | - | - | 0,02 | - | - | 140203-2 | 140203-3 |
| | *или* джем в ассортименте* | | 0,06 | 0,02 | 14,80 | 57,00 | 0,00 | 1,68 | - | 0,06 | 2,00 | 2,00 | 1,40 | 0,18 | 0,01 | - | | |
| 3 | *Напиток на выбор:* | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Чай | 200 | - | - | - | - | - | - | - | - | 4,95 | 8,24 | - | - | - | - | 160105 | 160105 |
| | *или* какао на молоке* | | 3,67 | 3,48 | 12,63 | 97,48 | 0,02 | 0,54 | 13,50 | 0,01 | 162,86 | 108,10 | 29,60 | 0,99 | 0,13 | 8,10 | 160101 | 160101 |
| 4 | Сахар порционный* | 10 | - | - | 9,99 | 39,90 | - | - | - | - | 0,30 | - | - | 0,03 | - | - | | |
| 5 | Лимон* | 3 | 0,03 | 0,00 | 0,09 | 1,02 | 0,00 | 1,20 | - | 0,01 | 1,20 | 0,66 | 0,36 | 0,02 | 0,00 | - | 940 | 940 |
| 6 | Мандарины | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38,00 | 0,06 | 38,00 | - | 0,20 | 35,00 | 17,00 | 11,00 | 0,10 | 0,03 | - | 210106 | 210106 |
| 7 | Хлебная корзина (хлеб пшеничный без ограничений выдачи)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Итого*** ** | | **16,68** | **16,90** | **99,33** | **620,07** | **0,24** | **39,06** | **42,16** | **3,36** | **377,88** | **306,01** | **68,43** | **2,44** | **0,38** | **22,90** | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Огурцы соленые | 25 | 0,20 | 0,03 | 0,43 | 3,25 | 0,01 | 1,25 | - | 0,03 | 5,75 | 6,00 | 3,50 | 0,15 | 0,01 | 0,75 | 934 | 934 |
| | Свекла отварная | 25 | 0,39 | 0,03 | 2,31 | 11,00 | 0,01 | 2,62 | - | 0,03 | 9,69 | 11,27 | 5,76 | 0,37 | 0,01 | 1,83 | 931 | 931-03 |
| | Морковь свежая | 25 | 0,33 | 0,03 | 1,73 | 8,75 | 0,02 | 1,25 | - | 0,10 | 6,75 | 13,75 | 9,50 | 0,18 | 0,02 | 1,25 | 932 | 932-02 |
| 2 | Масло растительное | 10 | - | 9,99 | - | 89,90 | - | - | - | 4,40 | - | 0,20 | - | - | - | - | 999445 | 999445 |
| 3 | Суп-пюре овощной | 150 | 2,25 | 3,75 | 9,00 | 78,75 | 0,07 | 12,69 | 11,25 | 0,25 | 88,63 | 62,14 | 24,22 | 0,75 | 0,08 | 12,20 | 110405 | 110406 |
| | Бульон куриный с зеленью* | | 0,45 | 0,11 | 0,08 | 3,11 | 0,02 | 1,39 | 18,90 | 0,01 | 8,16 | 45,60 | 5,51 | 0,46 | 0,04 | 11,30 | 918 | 918-5 |
| 4 | Гренки* | 20 | 2,15 | 0,83 | 14,70 | 74,93 | 0,03 | - | - | 0,49 | 6,72 | 24,02 | 3,72 | 0,34 | 0,01 | - | 180601 | 180601 |
| 5 | Ёжики куриные | 75 | 6,23 | 6,83 | 9,38 | 125,93 | 0,05 | 1,49 | 34,65 | 1,71 | 12,06 | 102,39 | 15,46 | 0,96 | 0,08 | 8,93 | 300102 | 300103 |
| 6 | Соус томатный | 20 | 0,23 | - | 3,19 | 13,75 | 0,02 | 5,58 | - | 0,12 | 2,56 | 8,45 | 6,20 | 0,29 | 0,02 | 0,30 | 140101 | 140102 |
| 7 | Изделия макаронные отварные | 80 | 4,47 | 4,03 | 26,50 | 160,13 | 0,05 | - | - | 1,10 | 6,53 | 23,51 | 4,35 | 0,44 | 0,01 | 6,40 | 130401 | 130402 |
| 8 | *Напиток на выбор (не менее двух):* | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Чай | 200 | - | - | - | - | - | - | - | - | 4,95 | 8,24 | - | - | - | - | 160105 | 160105 |
| | *или* компот фруктовый / ягодный* | | 0,20 | 0,08 | 15,45 | 64,66 | 0,01 | 20,00 | - | 0,14 | 7,62 | 6,60 | 6,20 | 0,30 | 0,01 | 0,20 | 160207 | 160207 |
| | *или* напиток из сухофруктов* | | 0,83 | 0,05 | 16,15 | 69,04 | 0,02 | 0,64 | - | 0,88 | 25,84 | 23,36 | 16,80 | 0,54 | 0,03 | - | 160239 | 160239 |
| 9 | Сахар порционный* | 10 | - | - | 9,99 | 39,90 | - | - | - | - | 0,30 | - | - | 0,03 | - | - | | |
| 10 | Хлебная корзина (хлеб пшеничный, хлеб ржано - пшеничный без ограничений выдачи)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Итого*** ** | | **19,33** | **26,27** | **102,83** | **728,95** | **0,30** | **24,88** | **45,90** | **8,77** | **246,62** | **369,54** | **84,20** | **4,88** | **0,24** | **35,66** | | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Ватрушка с творогом | 100 | 10,80 | 11,80 | 48,00 | 341,40 | 0,14 | 0,27 | 18,01 | 1,97 | 112,77 | 256,17 | 19,12 | 1,03 | 0,17 | 9,37 | 190304 | 190306 |
| 2 | Ацидофилин | 200 | 5,80 | 6,40 | 7,60 | 111,20 | 0,08 | 1,60 | 40,00 | - | 240,00 | 196,00 | 30,00 | 0,20 | 0,32 | 18,00 | 230101 | 230101 |
| | **Итого*** ** | | **16,60** | **18,20** | **55,60** | **452,60** | **0,22** | **1,87** | **58,01** | **1,97** | **352,77** | **452,17** | **49,12** | **1,23** | **0,49** | **27,37** | | |
| | **Итого за день*** ** | | **52,61** | **61,37** | **257,76** | **1801,62** | **0,76** | **65,82** | **146,07** | **14,10** | **977,28** | **1127,72** | **201,75** | **8,55** | **1,11** | **85,93** | | |

***- По желанию ребенка***

****- Без ограничений выдачи на линии раздачи***

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

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

| | Наименование | Выход, гр | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | | | СП | ФК |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | г | г | г | ккал | В 1, мг | С, мг | А, мкг | Е мг, ток. | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | В2, мг | I, мкг | № ТК Вариант | № ТК Вариант |
| **День 2(вторник)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Гречка отварная рассыпчатая | 80 | 4,20 | 1,77 | 22,66 | 123,36 | 0,12 | - | 2,40 | 0,23 | 6,58 | 83,77 | 56,05 | 1,88 | 0,06 | 5,10 | 130309 | 130310 |
| 2 | Фрикадельки по-калининградски | 50 | 5,15 | 5,25 | 4,25 | 89,85 | 0,04 | 0,50 | 0,00 | 0,31 | 9,10 | 85,11 | 10,35 | 1,22 | 0,07 | 7,03 | 150926-1 | 150926-2 |
| 3 | Соус томатный | 20 | 0,23 | - | 3,19 | 13,75 | 0,02 | 5,58 | - | 0,12 | 2,56 | 8,45 | 6,20 | 0,29 | 0,02 | 0,30 | 140101 | 140102 |
| 4 | *Напиток на выбор:* | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Чай | 200 | - | - | - | - | - | - | - | - | 4,95 | 8,24 | - | - | - | - | 160105 | 160105 |
| | *или* какао на молоке* | | 3,67 | 3,48 | 12,63 | 97,48 | 0,02 | 0,54 | 13,50 | 0,01 | 162,86 | 108,10 | 29,60 | 0,99 | 0,13 | 8,10 | 160101 | 160101 |
| 5 | Сахар порционный* | 10 | - | - | 9,99 | 39,90 | - | - | - | - | 0,30 | - | - | 0,03 | - | - | | |
| 6 | Лимон* | 3 | 0,03 | 0,00 | 0,09 | 1,02 | 0,00 | 1,20 | - | 0,01 | 1,20 | 0,66 | 0,36 | 0,02 | 0,00 | - | 940 | 940 |
| 7 | *Кисломолочный продукт на выбор:* | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Йогурт фруктовый | 125 | 7,13 | 3,75 | 9,75 | 98,75 | 0,08 | 1,25 | 35,00 | 0,06 | 250,00 | 212,50 | 23,75 | 0,13 | 0,34 | 11,25 | | |
| | *или* творог фруктовый* | 100 | 18,00 | 9,00 | 3,00 | 169,00 | 0,04 | 0,50 | 50,00 | 0,20 | 164,00 | 220,00 | 23,00 | 0,40 | 0,27 | - | | |
| 8 | Хлебная корзина (хлеб пшеничный без ограничений выдачи)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Итого*** ** | | **21,87** | **14,83** | **72,75** | **515,49** | **0,29** | **7,87** | **50,90** | **1,08** | **436,10** | **514,72** | **128,55** | **4,77** | **0,62** | **31,77** | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Помидоры свежие | 25 | 0,28 | 0,05 | 0,95 | 6,00 | 0,02 | 6,25 | - | 0,18 | 3,50 | 6,50 | 5,00 | 0,23 | 0,01 | 0,50 | 100520 | 100520 |
| | Пекинская капуста | 25 | 0,38 | 0,05 | 0,50 | 4,00 | 0,01 | 3,75 | - | 0,18 | 19,25 | 8,50 | 10,00 | 0,15 | 0,02 | 2,00 | 935 | 935 |
| | Огурцы свежие | 25 | 0,20 | 0,03 | 0,63 | 3,50 | 0,01 | 2,50 | - | 0,03 | 5,75 | 10,50 | 3,50 | 0,15 | 0,01 | 0,75 | 100519 | 100519 |
| 2 | Масло растительное | 10 | - | 9,99 | - | 89,90 | - | - | - | 4,40 | - | 0,20 | - | - | - | - | 999445 | 999445 |
| 3 | Борщ Московский | 150 | 3,70 | 3,26 | 4,62 | 62,17 | 0,06 | 8,85 | 8,25 | 0,22 | 88,39 | 82,82 | 22,05 | 1,38 | 0,07 | 11,87 | 110103 | 110104 |
| | Бульон куриный с зеленью и яйцом* | | 2,31 | 1,82 | 0,17 | 26,34 | 0,03 | 1,61 | 18,92 | 0,11 | 17,06 | 76,05 | 8,08 | 0,86 | 0,11 | 13,52 | 918-2 | 918-22 |
| 4 | Гренки* | 20 | 2,15 | 0,83 | 14,70 | 74,93 | 0,03 | - | - | 0,49 | 6,72 | 24,02 | 3,72 | 0,34 | 0,01 | - | 180601 | 180601 |
| 5 | Говядина по-мексикански | 80 | 8,08 | 5,60 | 6,96 | 108,96 | 0,08 | 16,40 | - | 1,19 | 21,33 | 138,23 | 27,43 | 2,01 | 0,11 | 11,22 | 120570 | 900 |
| 6 | Рис отварной | 100 | 3,35 | 2,14 | 36,37 | 178,13 | 0,03 | - | 6,00 | 0,16 | 4,14 | 53,11 | 17,57 | 0,36 | 0,02 | 5,17 | 130301 | 130302 |
| 7 | *Напиток на выбор (не менее двух):* | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Чай | 200 | - | - | - | - | - | - | - | - | 4,95 | 8,24 | - | - | - | - | 160105 | 160105 |
| | *или* компот фруктовый / ягодный* | | 0,09 | 0,09 | 10,15 | 42,26 | 0,01 | 2,20 | - | 0,04 | 3,76 | 2,42 | 1,98 | 0,51 | 0,00 | 0,44 | 160217 | 160217 |
| | *или* напиток из сухофруктов* | | 0,80 | 0,06 | 19,39 | 79,92 | 0,01 | 1,00 | 200,00 | - | 23,24 | 38,40 | 18,40 | 600,02 | 0,04 | - | 160211-1 | 160211-1 |
| 8 | Сахар порционный* | 10 | - | - | 9,99 | 39,90 | - | - | - | - | 0,30 | - | - | 0,03 | - | - | | |
| 9 | Хлебная корзина (хлеб пшеничный, хлеб ржано - пшеничный без ограничений выдачи)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Итого*** ** | | **21,22** | **22,72** | **100,34** | **690,15** | **0,29** | **37,75** | **14,25** | **7,38** | **257,01** | **441,68** | **100,75** | **6,03** | **0,26** | **35,51** | | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Кекс с цукатами | 80 | 5,20 | 14,00 | 43,52 | 320,88 | 0,07 | 0,05 | 67,22 | 1,00 | 23,85 | 70,68 | 10,05 | 1,01 | 0,12 | 7,35 | 170607 | 170603 |
| 2 | Кефир | 200 | 5,80 | 6,40 | 8,00 | 112,80 | 0,06 | 1,40 | 40,00 | - | 240,00 | 190,00 | 28,00 | 0,20 | 0,34 | 18,00 | 230103 | 230103 |
| | **Итого*** ** | | **11,00** | **20,40** | **51,52** | **433,68** | **0,13** | **1,45** | **107,22** | **1,00** | **263,85** | **260,68** | **38,05** | **1,21** | **0,46** | **25,35** | | |
| | **Итого за день*** ** | | **54,09** | **57,95** | **224,61** | **1639,32** | **0,71** | **47,07** | **172,37** | **9,47** | **956,96** | **1217,08** | **267,35** | **12,01** | **1,34** | **92,63** | | |

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

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

| | Наименование | Выход, гр | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | | | СП | ФК |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | г | г | г | ккал | В 1, мг | С, мг | А, мкг | Е мг, ток. | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | В2, мг | I, мкг | № ТК Вариант | № ТК Вариант |
| **День 3 (среда)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Омлет натуральный | 120 | 8,25 | 9,27 | 1,67 | 123,09 | 0,07 | 0,22 | 5,49 | 1,60 | 113,82 | 205,88 | 15,92 | 2,30 | 0,44 | 26,64 | 120301 | 120322 |
| 2 | *Напиток на выбор:* | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Чай | 200 | - | - | - | - | - | - | - | - | 4,95 | 8,24 | - | - | - | - | 160105 | 160105 |
| | *или* какао на молоке* | | 3,67 | 3,48 | 12,63 | 97,48 | 0,02 | 0,54 | 13,50 | 0,01 | 162,86 | 108,10 | 29,60 | 0,99 | 0,13 | 8,10 | 160101 | 160101 |
| 3 | Сахар порционный* | 10 | - | - | 9,99 | 39,90 | - | - | - | - | 0,30 | - | - | 0,03 | - | - | | |
| 4 | Лимон* | 3 | 0,03 | 0,00 | 0,09 | 1,02 | 0,00 | 1,20 | - | 0,01 | 1,20 | 0,66 | 0,36 | 0,02 | 0,00 | - | 940 | 940 |
| 5 | Пицца | 80 | 10,59 | 13,84 | 26,21 | 272,84 | 0,10 | 2,22 | 50,98 | 0,90 | 75,34 | 167,55 | 19,28 | 1,23 | 0,13 | 6,48 | 230464-2 | 230464 |
| 6 | Хлебная корзина (хлеб пшеничный без ограничений выдачи)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Итого*** ** | | **24,01** | **27,17** | **60,78** | **585,71** | **0,21** | **2,98** | **69,97** | **2,85** | **357,02** | **498,33** | **67,40** | **4,79** | **0,70** | **41,22** | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Огурцы свежие | 25 | 0,20 | 0,03 | 0,63 | 3,50 | 0,01 | 2,50 | - | 0,03 | 5,75 | 10,50 | 3,50 | 0,15 | 0,01 | 0,75 | 100519 | 100519 |
| | Морковь свежая | 25 | 0,33 | 0,03 | 1,73 | 8,75 | 0,02 | 1,25 | - | 0,10 | 6,75 | 13,75 | 9,50 | 0,18 | 0,02 | 1,25 | 932 | 932-02 |
| | Капуста свежая | 25 | 0,45 | 0,03 | 1,18 | 7,00 | 0,01 | 7,50 | - | 0,03 | 47,00 | 7,75 | 4,00 | 0,15 | 0,01 | 0,75 | 933 | 933-01 |
| 2 | Масло растительное | 10 | - | 9,99 | - | 89,90 | - | - | - | 4,40 | - | 0,20 | - | - | - | - | 999445 | 999445 |
| 3 | Рассольник Ленинградский | 150 | 1,50 | 3,32 | 9,28 | 72,43 | 0,07 | 5,57 | 8,25 | 0,19 | 39,33 | 60,21 | 17,68 | 0,67 | 0,05 | 5,56 | 110208 | 110202 |
| | Бульон куриный с зеленью* | | 0,45 | 0,11 | 0,08 | 3,11 | 0,02 | 1,39 | 18,90 | 0,01 | 8,16 | 45,60 | 5,51 | 0,46 | 0,04 | 11,30 | 918 | 918-5 |
| 4 | Гренки* | 20 | 2,15 | 0,83 | 14,70 | 74,93 | 0,03 | - | - | 0,49 | 6,72 | 24,02 | 3,72 | 0,34 | 0,01 | - | 180601 | 180601 |
| 5 | Наггетсы | 60 | 11,10 | 10,50 | 4,92 | 158,57 | 0,04 | 0,86 | 33,60 | 1,07 | 9,99 | 91,14 | 9,04 | 0,85 | 0,09 | 8,10 | 902-1 | 902-2 |
| 6 | Соус томатный | 20 | 0,23 | - | 3,19 | 13,75 | 0,02 | 5,58 | - | 0,12 | 2,56 | 8,45 | 6,20 | 0,29 | 0,02 | 0,30 | 140101 | 140102 |
| 7 | Картофель запеченный по-домашнему | 100 | 2,12 | 5,94 | 15,04 | 122,09 | 0,14 | 11,67 | - | 1,44 | 18,61 | 67,97 | 26,91 | 1,06 | 0,09 | 10,34 | 130106 | 1301041 |
| 8 | *Напиток на выбор (не менее двух):* | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Чай | 200 | - | - | - | - | - | - | - | - | 4,95 | 8,24 | - | - | - | - | 160105 | 160105 |
| | *или* компот фруктовый / ягодный* | | 0,01 | 0,04 | 8,83 | 35,52 | - | - | - | - | 0,24 | - | - | 0,02 | - | - | 160205 | 160205 |
| | *или* напиток из сухофруктов* | | 0,41 | 0,09 | 19,84 | 82,50 | 0,03 | - | 0,09 | 0,09 | 14,64 | 23,22 | 7,56 | 0,56 | 0,01 | - | 160242 | 160242 |
| 9 | Сахар порционный* | 10 | - | - | 9,99 | 39,90 | - | - | - | - | 0,30 | - | - | 0,03 | - | - | | |
| 10 | Хлебная корзина (хлеб пшеничный, хлеб ржано - пшеничный без ограничений выдачи)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Итого*** ** | | **21,17** | **31,42** | **86,26** | **713,48** | **0,38** | **34,93** | **41,85** | **8,42** | **244,63** | **401,81** | **92,03** | **5,09** | **0,31** | **31,04** | | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Пирожок с вишневым джемом | 80 | 6,24 | 3,12 | 44,80 | 232,24 | 0,07 | - | 16,56 | 0,81 | 10,70 | 37,87 | 6,44 | 0,54 | 0,03 | 6,19 | 190213 | 190215 |
| 2 | Печенье | 60 | 4,50 | 5,88 | 44,64 | 250,20 | 0,05 | - | 6,00 | 2,10 | 17,40 | 54,00 | 12,00 | 1,26 | 0,03 | - | | |
| 3 | Ряженка | 200 | 7,80 | 5,00 | 8,40 | 109,80 | | 0,60 | 40,00 | 0,10 | 248,00 | 184,00 | 28,00 | 0,20 | 0,54 | 18,00 | 230102 | 230102 |
| | **Итого*** ** | | **18,54** | **14,00** | **97,84** | **592,24** | **0,11** | **0,60** | **62,56** | **3,01** | **276,10** | **275,87** | **46,44** | **2,00** | **0,60** | **24,19** | | |
| | **Итого за день*** ** | | **63,72** | **72,59** | **244,88** | **1891,43** | **0,71** | **38,51** | **174,39** | **14,28** | **877,75** | **1176,02** | **205,87** | **11,89** | **1,33** | **96,46** | | |

***- По желанию ребенка***

****- Без ограничений выдачи на линии раздачи***

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

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

| | Наименование | Выход, гр | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | | | СП | ФК |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | г | г | г | ккал | В 1, мг | С, мг | А, мкг | Е мг, ток. | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | В2, мг | I, мкг | № ТК Вариант | № ТК Вариант |
| **День 4 (четверг)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Хлопья сладкие с молоком | 40/80 | 4,78 | 3,29 | 26,02 | 147,84 | 0,33 | 0,58 | 14,40 | 0,10 | 169,20 | 87,65 | 15,84 | 1,99 | 0,12 | 11,04 | 120215 | 120215 |
| 2 | *Напиток на выбор:* | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Чай | 200 | - | - | - | - | - | - | - | - | 4,95 | 8,24 | - | - | - | - | 160105 | 160105 |
| | *или* какао на молоке* | | 3,67 | 3,48 | 12,63 | 97,48 | 0,02 | 0,54 | 13,50 | 0,01 | 162,86 | 108,10 | 29,60 | 0,99 | 0,13 | 8,10 | 160101 | 160101 |
| 3 | Сахар порционный* | 10 | - | - | 9,99 | 39,90 | - | - | - | - | 0,30 | - | - | 0,03 | - | - | | |
| 4 | Лимон* | 3 | 0,03 | 0,00 | 0,09 | 1,02 | 0,00 | 1,20 | - | 0,01 | 1,20 | 0,66 | 0,36 | 0,02 | 0,00 | - | 940 | 940 |
| 5 | Пирожок с клубничным джемом | 50 | 3,50 | 1,20 | 27,50 | 134,80 | 0,04 | 12,60 | 10,35 | 0,54 | 8,23 | 24,70 | 4,98 | 0,47 | 0,03 | 3,86 | 190201-1 | 190203 |
| 6 | Творог для детского питания | 50 | 9,00 | 4,50 | 1,50 | 84,50 | 0,02 | 0,25 | 25,00 | 0,10 | 82,00 | 110,00 | 11,50 | 0,20 | 0,14 | - | | |
| 7 | Хлебная корзина (хлеб пшеничный без ограничений выдачи)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Итого*** ** | | **22,45** | **13,05** | **87,92** | **556,92** | **0,44** | **13,97** | **63,25** | **1,09** | **375,45** | **347,25** | **64,52** | **3,92** | **0,42** | **23,00** | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Помидоры свежие | 25 | 0,28 | 0,05 | 0,95 | 6,00 | 0,02 | 6,25 | - | 0,18 | 3,50 | 6,50 | 5,00 | 0,23 | 0,01 | 0,50 | 100520 | 100520 |
| | Капуста свежая | 25 | 0,45 | 0,03 | 1,18 | 7,00 | 0,01 | 7,50 | - | 0,03 | 47,00 | 7,75 | 4,00 | 0,15 | 0,01 | 0,75 | 933 | 933-01 |
| | Огурцы свежие | 25 | 0,20 | 0,03 | 0,63 | 3,50 | 0,01 | 2,50 | - | 0,03 | 5,75 | 10,50 | 3,50 | 0,15 | 0,01 | 0,75 | 100519 | 100519 |
| 2 | Масло растительное | 10 | - | 9,99 | - | 89,90 | - | - | - | 4,40 | - | 0,20 | - | - | - | - | 999445 | 999445 |
| 3 | Суп Кубанский | 150 | 5,51 | 2,03 | 12,71 | 92,79 | 0,20 | 6,57 | 15,00 | 0,24 | 35,20 | 114,38 | 35,44 | 1,86 | 0,09 | 11,75 | 110307-3 | 110308-3 |
| | Бульон куриный с зеленью* | | 0,45 | 0,11 | 0,08 | 3,11 | 0,02 | 1,39 | 18,90 | 0,01 | 8,16 | 45,60 | 5,51 | 0,46 | 0,04 | 11,30 | 918 | 918-5 |
| 4 | Гренки* | 20 | 2,15 | 0,83 | 14,70 | 74,93 | 0,03 | - | - | 0,49 | 6,72 | 24,02 | 3,72 | 0,34 | 0,01 | - | 180601 | 180601 |
| 5 | Пельмени отварные | 150 | 14,26 | 18,54 | 30,50 | 279,63 | 0,20 | - | 6,75 | 0,74 | 22,33 | 94,37 | 15,70 | 1,10 | 0,10 | 6,95 | 120529 | 120529 |
| 6 | *Напиток на выбор (не менее двух):* | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Чай | 200 | - | - | - | - | - | - | - | - | 4,95 | 8,24 | - | - | - | - | 160105 | 160105 |
| | *или* компот фруктовый / ягодный* | | 0,27 | 0,06 | 10,42 | 44,82 | 0,01 | 18,00 | - | 0,06 | 10,44 | 6,90 | 3,90 | 0,11 | 0,01 | 0,60 | 160212 | 160212 |
| | *или* напиток из сухофруктов* | | 0,83 | 0,05 | 16,15 | 69,04 | 0,02 | 0,64 | - | 0,88 | 25,84 | 23,36 | 16,80 | 0,54 | 0,03 | - | 160239 | 160239 |
| 7 | Сахар порционный* | 10 | - | - | 9,99 | 39,90 | - | - | - | - | 0,30 | - | - | 0,03 | - | - | | |
| 8 | Хлебная корзина (хлеб пшеничный, хлеб ржано - пшеничный без ограничений выдачи)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Итого*** ** | | **25,93** | **32,25** | **96,26** | **716,32** | **0,52** | **22,82** | **21,75** | **6,64** | **228,42** | **375,54** | **78,84** | **5,23** | **0,25** | **24,70** | | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Ватрушка с творогом | 80 | 8,64 | 9,44 | 38,40 | 273,12 | 0,11 | 0,22 | 14,41 | 1,57 | 90,22 | 204,94 | 15,30 | 0,83 | 0,14 | 7,49 | 190304 | 190306 |
| 2 | Сок фруктовый в ассортименте | 200 | 2,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 0,02 | 4,00 | - | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 | 0,02 | - | 160223 | 160223 |
| | **Итого*** ** | | **10,64** | **9,64** | **58,60** | **365,12** | **0,13** | **4,22** | **14,41** | **1,77** | **104,22** | **218,94** | **23,30** | **3,63** | **0,16** | **7,49** | | |
| | **Итого за день*** ** | | **59,02** | **54,94** | **242,78** | **1638,36** | **1,09** | **41,00** | **99,41** | **9,51** | **708,09** | **941,73** | **166,65** | **12,78** | **0,82** | **55,19** | | |

***- По желанию ребенка***

****- Без ограничений выдачи на линии раздачи***

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

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

| | Наименование | Выход, гр | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | | | СП | ФК |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | г | г | г | ккал | В 1, мг | С, мг | А, мкг | Е мг, ток. | Ca, мг | P, мг | Mg, мг | Fe, мг | B2, мг | I, мкг | № ТК Вариант | № ТК Вариант |
| **День 5 (пятница)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Сырники | 120 | 13,20 | 12,00 | 36,00 | 304,79 | 0,19 | 0,50 | 50,40 | 1,64 | 209,58 | 612,51 | 27,54 | 0,83 | 0,30 | 6,48 | 120313 | 120314 |
| 2 | *Топпинг на выбор (не менее двух):* | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Молоко сгущенное с сахаром* | 20 | 1,44 | 1,70 | 11,10 | 65,60 | 0,01 | 0,20 | 8,40 | 0,04 | 61,40 | 43,80 | 6,80 | 0,04 | 0,08 | 1,80 | 140201 | 140201 |
| | *или* варенье ягодное* | | 0,02 | - | 2,35 | 9,56 | - | - | - | - | 0,24 | - | - | 0,02 | - | - | 140203-2 | 140203-3 |
| | *или* джем в ассортименте* | | 0,06 | 0,02 | 14,80 | 57,00 | 0,00 | 1,68 | - | 0,06 | 2,00 | 2,00 | 1,40 | 0,18 | 0,01 | - | | |
| 3 | *Напиток на выбор:* | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Чай | 200 | - | - | - | - | - | - | - | - | 4,95 | 8,24 | - | - | - | - | 160105 | 160105 |
| | *или* какао на молоке* | | 3,67 | 3,48 | 12,63 | 97,48 | 0,02 | 0,54 | 13,50 | 0,01 | 162,86 | 108,10 | 29,60 | 0,99 | 0,13 | 8,10 | 160101 | 160101 |
| 4 | Сахар порционный* | 10 | - | - | 9,99 | 39,90 | - | - | - | - | 0,30 | - | - | 0,03 | - | - | | |
| 5 | Лимон* | 3 | 0,03 | 0,00 | 0,09 | 1,02 | 0,00 | 1,20 | - | 0,01 | 1,20 | 0,66 | 0,36 | 0,02 | 0,00 | - | 940 | 940 |
| 6 | Мандарины | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38,00 | 0,06 | 38,00 | - | 0,20 | 35,00 | 17,00 | 11,00 | 0,10 | 0,03 | - | 210106 | 210106 |
| 7 | Хлебная корзина (хлеб пшеничный без ограничений выдачи)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Итого*** ** | | **20,61** | **17,96** | **87,50** | **598,17** | **0,31** | **39,24** | **72,30** | **2,23** | **473,84** | **798,21** | **77,54** | **2,23** | **0,53** | **16,38** | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Огурцы соленые | 25 | 0,20 | 0,03 | 0,43 | 3,25 | 0,01 | 1,25 | - | 0,03 | 5,75 | 6,00 | 3,50 | 0,15 | 0,01 | 0,75 | 934 | 934 |
| | Свекла отварная | 25 | 0,39 | 0,03 | 2,31 | 11,00 | 0,01 | 2,62 | - | 0,03 | 9,69 | 11,27 | 5,76 | 0,37 | 0,01 | 1,83 | 931 | 931-03 |
| | Морковь свежая | 25 | 0,33 | 0,03 | 1,73 | 8,75 | 0,02 | 1,25 | - | 0,10 | 6,75 | 13,75 | 9,50 | 0,18 | 0,02 | 1,25 | 932 | 932-02 |
| 2 | Масло растительное | 10 | - | 9,99 | - | 89,90 | - | - | - | 4,40 | - | 0,20 | - | - | - | - | 999445 | 999445 |
| 3 | Суп Дальневосточный | 150 | 5,58 | 5,13 | 15,30 | 129,69 | 0,13 | 13,82 | 21,38 | 0,24 | 164,13 | 152,72 | 34,76 | 0,94 | 0,18 | 32,44 | 904-1 | 110317 |
| | Бульон куриный с зеленью* | | 0,45 | 0,11 | 0,08 | 3,11 | 0,02 | 1,39 | 18,90 | 0,01 | 8,16 | 45,60 | 5,51 | 0,46 | 0,04 | 11,30 | 918 | 918-5 |
| 4 | Гренки* | 20 | 2,15 | 0,83 | 14,70 | 74,93 | 0,03 | - | - | 0,49 | 6,72 | 24,02 | 3,72 | 0,34 | 0,01 | - | 180601 | 180601 |
| 5 | Соус Альфредо | 80 | 8,00 | 7,12 | 2,56 | 106,32 | 0,05 | 2,80 | 59,89 | 0,14 | 131,04 | 147,99 | 19,21 | 0,85 | 0,16 | 14,76 | 120702 | 120703 |
| 6 | Изделия макаронные отварные | 100 | 5,59 | 5,04 | 33,12 | 200,16 | 0,06 | - | - | 1,38 | 8,17 | 29,39 | 5,44 | 0,55 | 0,01 | 8,00 | 130401 | 130402 |
| 7 | *Напиток на выбор (не менее двух):* | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Чай | 200 | - | - | - | - | - | - | - | - | 4,95 | 8,24 | - | - | - | - | 160105 | 160105 |
| | *или* компот фруктовый / ягодный* | | 0,10 | 0,04 | 14,73 | 61,46 | 0,00 | 3,00 | - | 0,20 | 3,22 | 2,20 | 3,00 | 0,16 | 0,00 | - | 160206 | 160206 |
| | *или* напиток из сухофруктов* | | 0,80 | 0,06 | 19,39 | 79,92 | 0,01 | 1,00 | 200,00 | - | 23,24 | 38,40 | 18,40 | 600,02 | 0,04 | - | 160211-1 | 160211-1 |
| 8 | Сахар порционный* | 10 | - | - | 9,99 | 39,90 | - | - | - | - | 0,30 | - | - | 0,03 | - | - | | |
| 9 | Хлебная корзина (хлеб пшеничный, хлеб ржано - пшеничный без ограничений выдачи)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Итого*** ** | | **25,44** | **27,02** | **106,43** | **772,31** | **0,35** | **21,74** | **81,27** | **7,81** | **439,40** | **504,42** | **93,57** | **4,80** | **0,41** | **58,56** | | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Кекс с цукатами | 80 | 5,20 | 14,00 | 43,52 | 320,88 | 0,07 | 0,05 | 67,22 | 1,00 | 23,85 | 70,68 | 10,05 | 1,01 | 0,12 | 7,35 | 170607 | 170603 |
| 2 | Ацидофилин | 200 | 5,80 | 6,40 | 7,60 | 111,20 | 0,08 | 1,60 | 40,00 | - | 240,00 | 196,00 | 30,00 | 0,20 | 0,32 | 18,00 | 230101 | 230101 |
| | **Итого*** ** | | **11,00** | **20,40** | **51,12** | **432,08** | **0,15** | **1,65** | **107,22** | **1,00** | **263,85** | **266,68** | **40,05** | **1,21** | **0,44** | **25,35** | | |
| | **Итого за день*** ** | | **57,05** | **65,38** | **245,05** | **1802,56** | **0,81** | **62,63** | **260,79** | **11,05** | **1177,09** | **1569,31** | **211,15** | **8,24** | **1,38** | **100,29** | | |

***- По желанию ребенка***

****- Без ограничений выдачи на линии раздачи***

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

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

| | Наименование | Выход, гр | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | | | СП | ФК |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | г | г | г | ккал | В 1, мг | С, мг | А, мкг | Е мг, ток. | Ca, мг | P, мг | Mg, мг | Fe, мг | B2, мг | I, мкг | № ТК Вариант | № ТК Вариант |
| **День 6 (суббота)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша овсяная на молоке | 120 | 4,61 | 3,98 | 11,19 | 98,98 | 0,05 | 0,21 | 8,78 | 0,17 | 66,36 | 63,11 | 17,25 | 0,40 | 0,06 | 9,16 | 120209 | 120210 |
| 2 | *Топпинг на выбор:* | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Варенье ягодное | 20 | 0,02 | - | 2,35 | 9,56 | - | - | - | - | 0,24 | - | - | 0,02 | - | - | 140203-2 | 140203-3 |
| | *или* джем в ассортименте* | | 0,06 | 0,02 | 14,80 | 57,00 | 0,00 | 1,68 | - | 0,06 | 2,00 | 2,00 | 1,40 | 0,18 | 0,01 | - | | |
| 3 | *Напиток на выбор:* | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Чай | 200 | - | - | - | - | - | - | - | - | 4,95 | 8,24 | - | - | - | - | 160105 | 160105 |
| | *или* какао на молоке* | | 3,67 | 3,48 | 12,63 | 97,48 | 0,02 | 0,54 | 13,50 | 0,01 | 162,86 | 108,10 | 29,60 | 0,99 | 0,13 | 8,10 | 160101 | 160101 |
| 4 | Сахар порционный* | 10 | - | - | 9,99 | 39,90 | - | - | - | - | 0,30 | - | - | 0,03 | - | - | | |
| 5 | Лимон* | 3 | 0,03 | 0,00 | 0,09 | 1,02 | 0,00 | 1,20 | - | 0,01 | 1,20 | 0,66 | 0,36 | 0,02 | 0,00 | - | 940 | 940 |
| 6 | Пирожок с яблочным джемом | 50 | 3,65 | 1,50 | 27,50 | 138,10 | 0,04 | 0,08 | 10,35 | 0,51 | 8,78 | 25,02 | 5,07 | 0,53 | 0,02 | 3,87 | 190204 | 190206 |
| 7 | Хлебная корзина (хлеб пшеничный без ограничений выдачи)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Итого*** ** | | **13,45** | **9,54** | **73,94** | **436,42** | **0,14** | **0,83** | **32,63** | **1,02** | **243,24** | **213,03** | **54,52** | **2,22** | **0,21** | **21,13** | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Помидоры свежие | 25 | 0,28 | 0,05 | 0,95 | 6,00 | 0,02 | 6,25 | - | 0,18 | 3,50 | 6,50 | 5,00 | 0,23 | 0,01 | 0,50 | 100520 | 100520 |
| | Пекинская капуста | 25 | 0,38 | 0,05 | 0,50 | 4,00 | 0,01 | 3,75 | - | 0,18 | 19,25 | 8,50 | 10,00 | 0,15 | 0,02 | 2,00 | 935 | 935 |
| | Огурцы свежие | 25 | 0,20 | 0,03 | 0,63 | 3,50 | 0,01 | 2,50 | - | 0,03 | 5,75 | 10,50 | 3,50 | 0,15 | 0,01 | 0,75 | 100519 | 100519 |
| 2 | Масло растительное | 10 | - | 9,99 | - | 89,90 | - | - | - | 4,40 | - | 0,20 | - | - | - | - | 999445 | 999445 |
| 3 | Кюфта-бозбаш | 114 | 1,49 | 1,36 | 10,24 | 59,13 | 0,08 | 8,84 | 3,42 | 0,18 | 15,99 | 43,68 | 19,34 | 0,72 | 0,06 | 8,42 | 110311 | 110312 |
| | Бульон куриный с зеленью* | | 0,34 | 0,08 | 0,06 | 2,36 | 0,01 | 1,05 | 14,36 | 0,01 | 6,20 | 34,66 | 4,19 | 0,35 | 0,03 | 8,58 | 918 | 918-5 |
| 4 | Фрикадельки мясные | 36 | 3,71 | 3,78 | 3,06 | 64,69 | 0,03 | 0,36 | 0,00 | 0,50 | 6,46 | 82,85 | 9,79 | 1,19 | 0,07 | 6,04 | 120530 | 120531 |
| 5 | Гренки* | 20 | 2,15 | 0,83 | 14,70 | 74,93 | 0,03 | - | - | 0,49 | 6,72 | 24,02 | 3,72 | 0,34 | 0,01 | - | 180601 | 180601 |
| 6 | Котлеты рыбные | 60 | 7,86 | 4,26 | 3,72 | 84,65 | 0,06 | 0,51 | 5,64 | 1,04 | 181,97 | 264,78 | 17,05 | 0,47 | 0,06 | 70,11 | 120401 | 120402 |
| 7 | Соус томатный | 20 | 0,23 | - | 3,19 | 13,75 | 0,02 | 5,58 | - | 0,12 | 2,56 | 8,45 | 6,20 | 0,29 | 0,02 | 0,30 | 140101 | 140102 |
| 8 | Пюре картофельное | 120 | 2,25 | 6,10 | 15,66 | 126,50 | 0,13 | 10,37 | 9,90 | 0,13 | 51,59 | 77,24 | 26,38 | 0,98 | 0,11 | 24,97 | 130101 | 130102 |
| 9 | *Напиток на выбор (не менее двух):* | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Чай | 200 | - | - | - | - | - | - | - | - | 4,95 | 8,24 | - | - | - | - | 160105 | 160105 |
| | *или* компот фруктовый / ягодный* | | 0,20 | 0,08 | 15,45 | 64,66 | 0,01 | 20,00 | - | 0,14 | 7,62 | 6,60 | 6,20 | 0,30 | 0,01 | 0,20 | 160207 | 160207 |
| | *или* напиток из сухофруктов* | | 0,41 | 0,09 | 19,84 | 82,50 | 0,03 | - | 0,09 | 0,09 | 14,64 | 23,22 | 7,56 | 0,56 | 0,01 | - | 160242 | 160242 |
| 10 | Сахар порционный* | 10 | - | - | 9,99 | 39,90 | - | - | - | - | 0,30 | - | - | 0,03 | - | - | | |
| 11 | Хлебная корзина (хлеб пшеничный, хлеб ржано - пшеничный без ограничений выдачи)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Итого*** ** | | **21,63** | **27,21** | **88,25** | **689,62** | **0,43** | **38,16** | **18,96** | **7,79** | **401,72** | **644,54** | **112,46** | **5,92** | **0,38** | **117,09** | | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Ватрушка с творогом | 100 | 10,80 | 11,80 | 48,00 | 341,40 | 0,14 | 0,27 | 18,01 | 1,97 | 112,77 | 256,17 | 19,12 | 1,03 | 0,17 | 9,37 | 190304 | 190306 |
| 2 | Кефир | 200 | 5,80 | 6,40 | 8,00 | 112,80 | 0,06 | 1,40 | 40,00 | - | 240,00 | 190,00 | 28,00 | 0,20 | 0,34 | 18,00 | 230103 | 230103 |
| | **Итого*** ** | | **16,60** | **18,20** | **56,00** | **454,20** | **0,20** | **1,67** | **58,01** | **1,97** | **352,77** | **446,17** | **47,12** | **1,23** | **0,51** | **27,37** | | |
| | **Итого за день*** ** | | **51,68** | **54,95** | **218,20** | **1580,24** | **0,77** | **40,64** | **109,61** | **10,78** | **997,73** | **1303,74** | **214,11** | **9,38** | **1,11** | **165,59** | | |
| | **Итого за 6 дней*** ** | | **56,36** | **61,20** | **238,88** | **1731,72** | **0,81** | **49,28** | **160,44** | **11,53** | **983,12** | **1248,60** | **212,81** | **10,47** | **1,18** | **99,35** | | |

***- По желанию ребенка***

****- Без ограничений выдачи на линии раздачи***

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

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

| | Наименование | Выход, гр | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | | | СП | ФК |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | г | г | г | ккал | В 1, мг | С, мг | А, мкг | Е мг, ток. | Ca, мг | P, мг | Mg, мг | Fe, мг | B2, мг | I, мкг | № ТК Вариант | № ТК Вариант |
| **День 7 (понедельник)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Оладьи | 135 | 8,10 | 7,42 | 54,00 | 315,20 | 0,14 | 0,23 | 5,76 | 5,04 | 69,60 | 111,34 | 18,66 | 1,12 | 0,10 | - | 10 | 10 |
| 2 | *Топпинг на выбор (не менее двух):* | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Молоко сгущенное с сахаром* | 20 | 1,44 | 1,70 | 11,10 | 65,60 | 0,01 | 0,20 | 8,40 | 0,04 | 61,40 | 43,80 | 6,80 | 0,04 | 0,08 | 1,80 | 140201 | 140201 |
| | *или* варенье ягодное* | | 0,02 | - | 2,35 | 9,56 | - | - | - | - | 0,24 | - | - | 0,02 | - | - | 140203-2 | 140203-3 |
| | *или* джем в ассортименте* | | 0,06 | 0,02 | 14,80 | 57,00 | 0,00 | 1,68 | - | 0,06 | 2,00 | 2,00 | 1,40 | 0,18 | 0,01 | - | | |
| 3 | *Напиток на выбор:* | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Чай | 200 | - | - | - | - | - | - | - | - | 4,95 | 8,24 | - | - | - | - | 160105 | 160105 |
| | *или* какао на молоке* | | 3,67 | 3,48 | 12,63 | 97,48 | 0,02 | 0,54 | 13,50 | 0,01 | 162,86 | 108,10 | 29,60 | 0,99 | 0,13 | 8,10 | 160101 | 160101 |
| 4 | Сахар порционный* | 10 | - | - | 9,99 | 39,90 | - | - | - | - | 0,30 | - | - | 0,03 | - | - | | |
| 5 | Лимон* | 3 | 0,03 | 0,00 | 0,09 | 1,02 | 0,00 | 1,20 | - | 0,01 | 1,20 | 0,66 | 0,36 | 0,02 | 0,00 | - | 940 | 940 |
| 6 | Фруктовое пюре | 90 | 0,54 | 0,18 | 17,10 | 73,80 | 0,01 | 1,44 | - | - | 10,80 | 15,30 | 6,30 | 1,17 | 0,02 | - | | |
| 7 | Хлебная корзина (хлеб пшеничный без ограничений выдачи)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Итого*** ** | | **15,25** | **13,36** | **115,10** | **644,38** | **0,21** | **2,41** | **27,66** | **5,50** | **309,66** | **295,34** | **63,96** | **3,59** | **0,33** | **9,90** | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Огурцы соленые | 25 | 0,20 | 0,03 | 0,43 | 3,25 | 0,01 | 1,25 | - | 0,03 | 5,75 | 6,00 | 3,50 | 0,15 | 0,01 | 0,75 | 934 | 934 |
| | Свекла отварная | 25 | 0,39 | 0,03 | 2,31 | 11,00 | 0,01 | 2,62 | - | 0,03 | 9,69 | 11,27 | 5,76 | 0,37 | 0,01 | 1,83 | 931 | 931-03 |
| | Морковь свежая | 25 | 0,33 | 0,03 | 1,73 | 8,75 | 0,02 | 1,25 | - | 0,10 | 6,75 | 13,75 | 9,50 | 0,18 | 0,02 | 1,25 | 932 | 932-02 |
| 2 | Масло растительное | 10 | - | 9,99 | - | 89,90 | - | - | - | 4,40 | - | 0,20 | - | - | - | - | 999445 | 999445 |
| 3 | Борщ Краснодарский | 150 | 1,82 | 3,21 | 7,54 | 56,55 | 0,03 | 23,85 | 8,25 | 0,18 | 62,89 | 31,47 | 14,64 | 0,75 | 0,04 | 10,50 | 1101030 | 1101040 |
| | Бульон куриный с зеленью* | | 0,45 | 0,11 | 0,08 | 3,11 | 0,02 | 1,39 | 18,90 | 0,01 | 8,16 | 45,60 | 5,51 | 0,46 | 0,04 | 11,30 | 918 | 918-5 |
| 4 | Гренки* | 20 | 2,15 | 0,83 | 14,70 | 74,93 | 0,03 | - | - | 0,49 | 6,72 | 24,02 | 3,72 | 0,34 | 0,01 | - | 180601 | 180601 |
| 5 | Наггетсы | 80 | 14,80 | 14,00 | 6,56 | 211,43 | 0,05 | 1,15 | 44,80 | 1,43 | 13,32 | 121,52 | 12,05 | 1,13 | 0,11 | 10,80 | 902-1 | 902-2 |
| 6 | Соус томатный | 20 | 0,23 | - | 3,19 | 13,75 | 0,02 | 5,58 | - | 0,12 | 2,56 | 8,45 | 6,20 | 0,29 | 0,02 | 0,30 | 140101 | 140102 |
| 7 | Картофель запеченный по-домашнему | 100 | 2,12 | 5,94 | 15,04 | 122,09 | 0,14 | 11,67 | - | 1,44 | 18,61 | 67,97 | 26,91 | 1,06 | 0,09 | 10,34 | 130106 | 1301041 |
| 8 | *Напиток на выбор (не менее двух):* | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Чай | 200 | - | - | - | - | - | - | - | - | 4,95 | 8,24 | - | - | - | - | 160105 | 160105 |
| | *или* компот фруктовый / ягодный* | | 0,09 | 0,09 | 10,15 | 42,26 | 0,01 | 2,20 | - | 0,04 | 3,76 | 2,42 | 1,98 | 0,51 | 0,00 | 0,44 | 160217 | 160217 |
| | *или* напиток из сухофруктов* | | 0,83 | 0,05 | 16,15 | 69,04 | 0,02 | 0,64 | - | 0,88 | 25,84 | 23,36 | 16,80 | 0,54 | 0,03 | - | 160239 | 160239 |
| 9 | Сахар порционный* | 10 | - | - | 9,99 | 39,90 | - | - | - | - | 0,30 | - | - | 0,03 | - | - | | |
| 10 | Хлебная корзина (хлеб пшеничный, хлеб ржано - пшеничный без ограничений выдачи)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Итого*** ** | | **25,12** | **34,81** | **87,10** | **754,22** | **0,35** | **47,37** | **53,06** | **8,77** | **234,22** | **402,47** | **93,77** | **5,67** | **0,33** | **39,77** | | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Кекс с шоколадом | 80 | 5,52 | 17,60 | 38,40 | 334,08 | 0,07 | - | 62,42 | 0,93 | 27,93 | 112,76 | 40,51 | 2,62 | 0,12 | 6,85 | 170604 | 170605 |
| 2 | Ряженка | 200 | 7,80 | 5,00 | 8,40 | 109,80 | | 0,60 | 40,00 | 0,10 | 248,00 | 184,00 | 28,00 | 0,20 | 0,54 | 18,00 | 230102 | 230102 |
| | **Итого*** ** | | **13,32** | **22,60** | **46,80** | **443,88** | **0,07** | **0,60** | **102,42** | **1,03** | **275,93** | **296,76** | **68,51** | **2,82** | **0,38** | **24,85** | | |
| | **Итого за день*** ** | | **53,70** | **70,77** | **249,00** | **1842,48** | **0,63** | **50,38** | **183,13** | **15,23** | **819,82** | **994,57** | **226,24** | **12,08** | **1,04** | **74,52** | | |

***- По желанию ребенка***

****- Без ограничений выдачи на линии раздачи***

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

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

| | Наименование | Выход, гр | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | | | СП | ФК |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | г | г | г | ккал | В 1, мг | С, мг | А, мкг | Е мг, ток. | Ca, мг | P, мг | Mg, мг | Fe, мг | B2, мг | I, мкг | № ТК Вариант | № ТК Вариант |
| **День 8 (вторник)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Фриттата с сыром и ветчиной | 100 | 9,64 | 10,29 | 1,55 | 137,61 | 0,06 | 0,16 | 22,07 | 0,47 | 87,04 | 180,21 | 16,52 | 2,09 | 0,35 | 21,18 | 120303 | 120324 |
| 2 | *Напиток на выбор:* | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Чай | 200 | - | - | - | - | - | - | - | - | 4,95 | 8,24 | - | - | - | - | 160105 | 160105 |
| | *или* какао на молоке* | | 3,67 | 3,48 | 12,63 | 97,48 | 0,02 | 0,54 | 13,50 | 0,01 | 162,86 | 108,10 | 29,60 | 0,99 | 0,13 | 8,10 | 160101 | 160101 |
| 3 | Сахар порционный* | 10 | - | - | 9,99 | 39,90 | - | - | - | - | 0,30 | - | - | 0,03 | - | - | | |
| 4 | Лимон* | 3 | 0,03 | 0,00 | 0,09 | 1,02 | 0,00 | 1,20 | - | 0,01 | 1,20 | 0,66 | 0,36 | 0,02 | 0,00 | - | 940 | 940 |
| 5 | Маффин | 60 | 4,08 | 11,44 | 32,11 | 248,02 | 0,04 | 0,08 | 2,11 | 4,24 | 38,68 | 66,94 | 18,27 | 1,20 | 0,08 | 6,86 | 944 | |
| 6 | Хлебная корзина (хлеб пшеничный без ограничений выдачи)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Итого*** ** | | **18,89** | **25,79** | **66,56** | **575,41** | **0,14** | **0,78** | **37,68** | **5,05** | **293,58** | **372,05** | **66,99** | **4,56** | **0,56** | **36,14** | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Помидоры свежие | 25 | 0,28 | 0,05 | 0,95 | 6,00 | 0,02 | 6,25 | - | 0,18 | 3,50 | 6,50 | 5,00 | 0,23 | 0,01 | 0,50 | 100520 | 100520 |
| | Пекинская капуста | 25 | 0,38 | 0,05 | 0,50 | 4,00 | 0,01 | 3,75 | - | 0,18 | 19,25 | 8,50 | 10,00 | 0,15 | 0,02 | 2,00 | 935 | 935 |
| | Огурцы свежие | 25 | 0,20 | 0,03 | 0,63 | 3,50 | 0,01 | 2,50 | - | 0,03 | 5,75 | 10,50 | 3,50 | 0,15 | 0,01 | 0,75 | 100519 | 100519 |
| 2 | Масло растительное | 10 | - | 9,99 | - | 89,90 | - | - | - | 4,40 | - | 0,20 | - | - | - | - | 999445 | 999445 |
| 3 | Солянка | 150 | 2,04 | 2,61 | 8,51 | 65,47 | 0,06 | 6,99 | 8,25 | 0,17 | 40,28 | 58,66 | 18,56 | 1,19 | 0,06 | 8,82 | 110205 | 110206 |
| | Бульон куриный с зеленью* | | 0,45 | 0,11 | 0,08 | 3,11 | 0,02 | 1,39 | 18,90 | 0,01 | 8,16 | 45,60 | 5,51 | 0,46 | 0,04 | 11,30 | 918 | 918-5 |
| 4 | Гренки* | 20 | 2,15 | 0,83 | 14,70 | 74,93 | 0,03 | - | - | 0,49 | 6,72 | 24,02 | 3,72 | 0,34 | 0,01 | - | 180601 | 180601 |
| 5 | Фишболы | 80 | 10,72 | 4,24 | 5,44 | 102,80 | 0,06 | 1,04 | 6,41 | 1,15 | 229,79 | 349,80 | 20,52 | 0,50 | 0,07 | 96,84 | 150903-1 | 150903 |
| 6 | Соус томатный | 20 | 0,23 | - | 3,19 | 13,75 | 0,02 | 5,58 | - | 0,12 | 2,56 | 8,45 | 6,20 | 0,29 | 0,02 | 0,30 | 140101 | 140102 |
| 7 | Рис отварной | 80 | 2,68 | 1,71 | 29,10 | 142,50 | 0,02 | - | 4,80 | 0,13 | 3,32 | 42,48 | 14,05 | 0,29 | 0,01 | 4,14 | 130301 | 130302 |
| 8 | *Напиток на выбор (не менее двух):* | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Чай | 200 | - | - | - | - | - | - | - | - | 4,95 | 8,24 | - | - | - | - | 160105 | 160105 |
| | *или* компот фруктовый / ягодный* | | 0,01 | 0,04 | 8,83 | 35,52 | - | - | - | - | 0,24 | - | - | 0,02 | - | - | 160205 | 160205 |
| | *или* напиток из сухофруктов* | | 0,80 | 0,06 | 19,39 | 79,92 | 0,01 | 1,00 | 200,00 | - | 23,24 | 38,40 | 18,40 | 600,02 | 0,04 | - | 160211-1 | 160211-1 |
| 9 | Сахар порционный* | 10 | - | - | 9,99 | 39,90 | - | - | - | - | 0,30 | - | - | 0,03 | - | - | | |
| 10 | Хлебная корзина (хлеб пшеничный, хлеб ржано - пшеничный без ограничений выдачи)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Итого*** ** | | **21,76** | **20,28** | **98,63** | **665,42** | **0,28** | **26,11** | **19,46** | **7,38** | **419,10** | **626,92** | **93,03** | **4,54** | **0,23** | **117,35** | | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Ватрушка с абрикосовым джемом | 60 | 4,26 | 2,94 | 35,70 | 186,30 | 0,06 | 0,07 | 1,81 | 1,12 | 30,77 | 46,11 | 6,99 | 0,50 | 0,05 | 5,39 | 190301 | 190303 |
| 2 | Йогурт питьевой фруктовый | 200 | 5,60 | 5,40 | 20,40 | 152,60 | 0,06 | 1,20 | 20,00 | - | 248,00 | 190,00 | 30,00 | 0,20 | 0,30 | 18,00 | 230116 | 230116 |
| | **Итого*** ** | | **9,86** | **8,34** | **56,10** | **338,90** | **0,12** | **1,27** | **21,81** | **1,12** | **278,77** | **236,11** | **36,99** | **0,70** | **0,35** | **23,39** | | |
| | **Итого за день*** ** | | **50,51** | **54,40** | **221,29** | **1579,73** | **0,54** | **28,17** | **78,94** | **13,55** | **991,45** | **1235,08** | **197,02** | **9,80** | **1,14** | **176,87** | | |

***- По желанию ребенка***

****- Без ограничений выдачи на линии раздачи***

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

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

| | Наименование | Выход, гр | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | | | СП | ФК |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | г | г | г | ккал | В 1, мг | С, мг | А, мкг | Е мг, ток. | Ca, мг | P, мг | Mg, мг | Fe, мг | B2, мг | I, мкг | № ТК Вариант | № ТК Вариант |
| **День 9 (среда)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша гречневая с молоком | 70/50 | 4,14 | 4,57 | 17,78 | 128,73 | 0,11 | 0,29 | 10,80 | 0,20 | 90,38 | 115,70 | 54,80 | 1,68 | 0,11 | 11,05 | 120207 | 120208 |
| 2 | *Топпинг на выбор:* | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Варенье ягодное | 20 | 0,02 | - | 2,35 | 9,56 | - | - | - | - | 0,24 | - | - | 0,02 | - | - | 140203-2 | 140203-3 |
| | *или* джем в ассортименте* | | 0,06 | 0,02 | 14,80 | 57,00 | 0,00 | 1,68 | - | 0,06 | 2,00 | 2,00 | 1,40 | 0,18 | 0,01 | - | | |
| 3 | *Напиток на выбор:* | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Чай | 200 | - | - | - | - | - | - | - | - | 4,95 | 8,24 | - | - | - | - | 160105 | 160105 |
| | *или* какао на молоке* | | 3,67 | 3,48 | 12,63 | 97,48 | 0,02 | 0,54 | 13,50 | 0,01 | 162,86 | 108,10 | 29,60 | 0,99 | 0,13 | 8,10 | 160101 | 160101 |
| 4 | Сахар порционный* | 10 | - | - | 9,99 | 39,90 | - | - | - | - | 0,30 | - | - | 0,03 | - | - | | |
| 5 | Лимон* | 3 | 0,03 | 0,00 | 0,09 | 1,02 | 0,00 | 1,20 | - | 0,01 | 1,20 | 0,66 | 0,36 | 0,02 | 0,00 | - | 940 | 940 |
| 6 | Круассан | 80 | 6,44 | 30,58 | 37,92 | 452,10 | 0,09 | - | 107,52 | 1,18 | 17,09 | 58,64 | 9,03 | 0,80 | 0,07 | 11,12 | 942 | |
| 7 | Хлебная корзина (хлеб пшеничный без ограничений выдачи)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Итого*** ** | | **15,78** | **39,21** | **90,96** | **780,17** | **0,25** | **0,83** | **131,82** | **1,74** | **275,57** | **299,24** | **96,03** | **3,77** | **0,31** | **30,27** | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Огурцы свежие | 25 | 0,20 | 0,03 | 0,63 | 3,50 | 0,01 | 2,50 | - | 0,03 | 5,75 | 10,50 | 3,50 | 0,15 | 0,01 | 0,75 | 100519 | 100519 |
| | Морковь свежая | 25 | 0,33 | 0,03 | 1,73 | 8,75 | 0,02 | 1,25 | - | 0,10 | 6,75 | 13,75 | 9,50 | 0,18 | 0,02 | 1,25 | 932 | 932-02 |
| | Капуста свежая | 25 | 0,45 | 0,03 | 1,18 | 7,00 | 0,01 | 7,50 | - | 0,03 | 47,00 | 7,75 | 4,00 | 0,15 | 0,01 | 0,75 | 933 | 933-01 |
| 2 | Масло растительное | 10 | - | 9,99 | - | 89,90 | - | - | - | 4,40 | - | 0,20 | - | - | - | - | 999445 | 999445 |
| 3 | Суп-пюре куриный | 150 | 4,35 | 5,10 | 7,80 | 94,50 | 0,07 | 4,11 | 17,25 | 0,21 | 40,25 | 70,48 | 18,58 | 0,73 | 0,08 | 11,49 | 110407-1 | 110408-1 |
| | Бульон куриный с зеленью* | | 0,45 | 0,11 | 0,08 | 3,11 | 0,02 | 1,39 | 18,90 | 0,01 | 8,16 | 45,60 | 5,51 | 0,46 | 0,04 | 11,30 | 918 | 918-5 |
| 4 | Гренки* | 20 | 2,15 | 0,83 | 14,70 | 74,93 | 0,03 | - | - | 0,49 | 6,72 | 24,02 | 3,72 | 0,34 | 0,01 | - | 180601 | 180601 |
| 5 | Азу по-татарски | 80 | 8,24 | 7,20 | 5,28 | 120,80 | 0,05 | 4,16 | 2,40 | 0,36 | 15,18 | 114,64 | 17,76 | 1,75 | 0,10 | 16,32 | 120503 | 120504 |
| 6 | Картофель отварной | 120 | 2,38 | 6,85 | 16,85 | 138,53 | 0,15 | 12,60 | 10,80 | 0,16 | 20,66 | 74,03 | 29,06 | 1,15 | 0,10 | 12,02 | 130103 | 130104 |
| 7 | *Напиток на выбор (не менее двух):* | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Чай | 200 | - | - | - | - | - | - | - | - | 4,95 | 8,24 | - | - | - | - | 160105 | 160105 |
| | *или* компот фруктовый / ягодный* | | 0,27 | 0,06 | 10,42 | 44,82 | 0,01 | 18,00 | - | 0,06 | 10,44 | 6,90 | 3,90 | 0,11 | 0,01 | 0,60 | 160212 | 160212 |
| | *или* напиток из сухофруктов* | | 0,41 | 0,09 | 19,84 | 82,50 | 0,03 | - | 0,09 | 0,09 | 14,64 | 23,22 | 7,56 | 0,56 | 0,01 | - | 160242 | 160242 |
| 8 | Сахар порционный* | 10 | - | - | 9,99 | 39,90 | - | - | - | - | 0,30 | - | - | 0,03 | - | - | | |
| 9 | Хлебная корзина (хлеб пшеничный, хлеб ржано - пшеничный без ограничений выдачи)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Итого*** ** | | **21,19** | **30,82** | **83,76** | **700,48** | **0,39** | **32,12** | **30,45** | **6,32** | **250,24** | **433,19** | **97,60** | **5,86** | **0,34** | **46,58** | | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Ватрушка с творогом | 100 | 10,80 | 11,80 | 48,00 | 341,40 | 0,14 | 0,27 | 18,01 | 1,97 | 112,77 | 256,17 | 19,12 | 1,03 | 0,17 | 9,37 | 190304 | 190306 |
| 2 | Ацидофилин | 200 | 5,80 | 6,40 | 7,60 | 111,20 | 0,08 | 1,60 | 40,00 | - | 240,00 | 196,00 | 30,00 | 0,20 | 0,32 | 18,00 | 230101 | 230101 |
| | **Итого*** ** | | **16,60** | **18,20** | **55,60** | **452,60** | **0,22** | **1,87** | **58,01** | **1,97** | **352,77** | **452,17** | **49,12** | **1,23** | **0,49** | **27,37** | | |
| | **Итого за день*** ** | | **53,56** | **88,23** | **230,32** | **1933,25** | **0,86** | **34,82** | **220,29** | **10,02** | **878,58** | **1184,60** | **242,76** | **10,86** | **1,15** | **104,22** | | |

***- По желанию ребенка***

****- Без ограничений выдачи на линии раздачи***

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

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

| | Наименование | Выход, гр | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | | | СП | ФК |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | г | г | г | ккал | В 1, мг | С, мг | А, мкг | Е мг, ток. | Ca, мг | P, мг | Mg, мг | Fe, мг | B2, мг | I, мкг | № ТК Вариант | № ТК Вариант |
| **День 10 (четверг)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Изделия макаронные отварные | 100 | 5,59 | 5,04 | 33,12 | 200,16 | 0,06 | - | - | 1,38 | 8,17 | 29,39 | 5,44 | 0,55 | 0,01 | 8,00 | 130401 | 130402 |
| 2 | Наггетсы | 60 | 11,10 | 10,50 | 4,92 | 158,57 | 0,04 | 0,86 | 33,60 | 1,07 | 9,99 | 91,14 | 9,04 | 0,85 | 0,09 | 8,10 | 902-1 | 902-2 |
| 3 | Соус томатный | 20 | 0,23 | - | 3,19 | 13,75 | 0,02 | 5,58 | - | 0,12 | 2,56 | 8,45 | 6,20 | 0,29 | 0,02 | 0,30 | 140101 | 140102 |
| 4 | *Напиток на выбор:* | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Чай | 200 | - | - | - | - | - | - | - | - | 4,95 | 8,24 | - | - | - | - | 160105 | 160105 |
| | *или* какао на молоке* | | 3,67 | 3,48 | 12,63 | 97,48 | 0,02 | 0,54 | 13,50 | 0,01 | 162,86 | 108,10 | 29,60 | 0,99 | 0,13 | 8,10 | 160101 | 160101 |
| 5 | Сахар порционный* | 10 | - | - | 9,99 | 39,90 | - | - | - | - | 0,30 | - | - | 0,03 | - | - | | |
| 6 | Лимон* | 3 | 0,03 | 0,00 | 0,09 | 1,02 | 0,00 | 1,20 | - | 0,01 | 1,20 | 0,66 | 0,36 | 0,02 | 0,00 | - | 940 | 940 |
| 7 | *Кисломолочный продукт на выбор:* | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Йогурт фруктовый | 125 | 7,13 | 3,75 | 9,75 | 98,75 | 0,08 | 1,25 | 35,00 | 0,06 | 250,00 | 212,50 | 23,75 | 0,13 | 0,34 | 11,25 | | |
| | *или* творог фруктовый* | 100 | 18,00 | 9,00 | 3,00 | 169,00 | 0,04 | 0,50 | 50,00 | 0,20 | 164,00 | 220,00 | 23,00 | 0,40 | 0,27 | - | | |
| 8 | Хлебная корзина (хлеб пшеничный без ограничений выдачи)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Итого*** ** | | **29,21** | **23,35** | **83,88** | **661,01** | **0,23** | **8,23** | **82,10** | **2,99** | **438,58** | **466,38** | **76,63** | **3,07** | **0,59** | **35,75** | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Помидоры свежие | 25 | 0,28 | 0,05 | 0,95 | 6,00 | 0,02 | 6,25 | - | 0,18 | 3,50 | 6,50 | 5,00 | 0,23 | 0,01 | 0,50 | 100520 | 100520 |
| | Капуста свежая | 25 | 0,45 | 0,03 | 1,18 | 7,00 | 0,01 | 7,50 | - | 0,03 | 47,00 | 7,75 | 4,00 | 0,15 | 0,01 | 0,75 | 933 | 933-01 |
| | Огурцы свежие | 25 | 0,20 | 0,03 | 0,63 | 3,50 | 0,01 | 2,50 | - | 0,03 | 5,75 | 10,50 | 3,50 | 0,15 | 0,01 | 0,75 | 100519 | 100519 |
| 2 | Масло растительное | 10 | - | 9,99 | - | 89,90 | - | - | - | 4,40 | - | 0,20 | - | - | - | - | 999445 | 999445 |
| 3 | Суп фасолевый | 114 | 1,78 | 1,36 | 7,08 | 48,26 | 0,06 | 2,96 | - | 1,09 | 39,51 | 49,69 | 13,61 | 0,63 | 0,03 | 10,74 | 110309 | 110310 |
| | Бульон куриный с зеленью* | | 0,34 | 0,08 | 0,06 | 2,36 | 0,01 | 1,05 | 14,36 | 0,01 | 6,20 | 34,66 | 4,19 | 0,35 | 0,03 | 8,58 | 918 | 918-5 |
| 4 | Фрикадельки мясные | 36 | 3,71 | 3,78 | 3,06 | 64,69 | 0,03 | 0,36 | 0,00 | 0,50 | 6,46 | 82,85 | 9,79 | 1,19 | 0,07 | 6,04 | 120530 | 120531 |
| 5 | Гренки* | 20 | 2,15 | 0,83 | 14,70 | 74,93 | 0,03 | - | - | 0,49 | 6,72 | 24,02 | 3,72 | 0,34 | 0,01 | - | 180601 | 180601 |
| 6 | Плов мясной | 150 | 12,00 | 14,85 | 24,90 | 287,10 | 0,10 | 3,13 | - | 2,76 | 20,12 | 222,81 | 47,34 | 2,69 | 0,14 | 24,35 | 120550 | 120551 |
| 7 | *Напиток на выбор (не менее двух):* | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Чай | 200 | - | - | - | - | - | - | - | - | 4,95 | 8,24 | - | - | - | - | 160105 | 160105 |
| | *или* компот фруктовый / ягодный* | | 0,10 | 0,04 | 14,73 | 61,46 | 0,00 | 3,00 | - | 0,20 | 3,22 | 2,20 | 3,00 | 0,16 | 0,00 | - | 160206 | 160206 |
| | *или* напиток из сухофруктов* | | 0,83 | 0,05 | 16,15 | 69,04 | 0,02 | 0,64 | - | 0,88 | 25,84 | 23,36 | 16,80 | 0,54 | 0,03 | - | 160239 | 160239 |
| 8 | Сахар порционный* | 10 | - | - | 9,99 | 39,90 | - | - | - | - | 0,30 | - | - | 0,03 | - | - | | |
| 9 | Хлебная корзина (хлеб пшеничный, хлеб ржано - пшеничный без ограничений выдачи)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Итого*** ** | | **23,65** | **31,68** | **88,10** | **743,95** | **0,30** | **22,70** | **0,00** | **10,01** | **237,00** | **522,13** | **98,44** | **6,78** | **0,30** | **47,13** | | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Пирожок с вишневым джемом | 100 | 7,80 | 3,90 | 56,00 | 290,30 | 0,08 | - | 20,70 | 1,01 | 13,37 | 47,34 | 8,05 | 0,68 | 0,04 | 7,74 | 190213 | 190215 |
| 2 | Сок фруктовый в ассортименте | 200 | 2,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 0,02 | 4,00 | - | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 | 0,02 | - | 160223 | 160223 |
| | **Итого*** ** | | **9,80** | **4,10** | **76,20** | **382,30** | **0,10** | **4,00** | **20,70** | **1,21** | **27,37** | **61,34** | **16,05** | **3,48** | **0,06** | **7,74** | | |
| | **Итого за день*** ** | | **62,66** | **59,13** | **248,18** | **1787,26** | **0,64** | **34,94** | **102,81** | **14,21** | **702,95** | **1049,85** | **191,12** | **13,33** | **0,94** | **90,63** | | |

***- По желанию ребенка***

****- Без ограничений выдачи на линии раздачи***

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

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

| | Наименование | Выход, гр | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | | | СП | ФК |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | г | г | г | ккал | В 1, мг | С, мг | А, мкг | Е мг, ток. | Ca, мг | P, мг | Mg, мг | Fe, мг | B2, мг | I, мкг | № ТК Вариант | № ТК Вариант |
| **День 11 (пятница)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Запеканка из творога | 120 | 12,72 | 6,00 | 27,90 | 216,48 | 0,18 | 0,55 | 67,20 | 0,46 | 237,99 | 650,13 | 27,73 | 0,69 | 0,32 | 7,96 | 120305 | 120306 |
| 2 | *Топпинг на выбор (не менее двух):* | 20 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Молоко сгущенное с сахаром* | | 1,44 | 1,70 | 11,10 | 65,60 | 0,01 | 0,20 | 8,40 | 0,04 | 61,40 | 43,80 | 6,80 | 0,04 | 0,08 | 1,80 | 140201 | 140201 |
| | *или* варенье ягодное* | | 0,02 | - | 2,35 | 9,56 | - | - | - | - | 0,24 | - | - | 0,02 | - | - | 140203-2 | 140203-3 |
| | *или* джем в ассортименте* | | 0,06 | 0,02 | 14,80 | 57,00 | 0,00 | 1,68 | - | 0,06 | 2,00 | 2,00 | 1,40 | 0,18 | 0,01 | - | | |
| 3 | *Напиток на выбор:* | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Чай | | - | - | - | - | - | - | - | - | 4,95 | 8,24 | - | - | - | - | 160105 | 160105 |
| | *или* какао на молоке* | | 3,67 | 3,48 | 12,63 | 97,48 | 0,02 | 0,54 | 13,50 | 0,01 | 162,86 | 108,10 | 29,60 | 0,99 | 0,13 | 8,10 | 160101 | 160101 |
| 4 | Сахар порционный* | 10 | - | - | 9,99 | 39,90 | - | - | - | - | 0,30 | - | - | 0,03 | - | - | | |
| 5 | Лимон* | 3 | 0,03 | 0,00 | 0,09 | 1,02 | 0,00 | 1,20 | - | 0,01 | 1,20 | 0,66 | 0,36 | 0,02 | 0,00 | - | 940 | 940 |
| 6 | Яблоки | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 10,00 | - | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 | 0,02 | 2,00 | 210110 | 210110 |
| 7 | Хлебная корзина (хлеб пшеничный без ограничений выдачи)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Итого*** ** | | **19,73** | **12,16** | **81,70** | **518,86** | **0,27** | **11,29** | **89,10** | **1,05** | **483,25** | **829,83** | **75,73** | **4,19** | **0,55** | **19,86** | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Огурцы соленые | 25 | 0,20 | 0,03 | 0,43 | 3,25 | 0,01 | 1,25 | - | 0,03 | 5,75 | 6,00 | 3,50 | 0,15 | 0,01 | 0,75 | 934 | 934 |
| | Свекла отварная | 25 | 0,39 | 0,03 | 2,31 | 11,00 | 0,01 | 2,62 | - | 0,03 | 9,69 | 11,27 | 5,76 | 0,37 | 0,01 | 1,83 | 931 | 931-03 |
| | Морковь свежая | 25 | 0,33 | 0,03 | 1,73 | 8,75 | 0,02 | 1,25 | - | 0,10 | 6,75 | 13,75 | 9,50 | 0,18 | 0,02 | 1,25 | 932 | 932-02 |
| 2 | Масло растительное | 10 | - | 9,99 | - | 89,90 | - | - | - | 4,40 | - | 0,20 | - | - | - | - | 999445 | 999445 |
| 3 | Суп Минестроне | 150 | 1,12 | 2,83 | 6,86 | 57,13 | 0,06 | 16,89 | 3,75 | 1,59 | 50,26 | 38,54 | 19,41 | 0,68 | 0,05 | 9,41 | 110336 | 110337 |
| | Бульон куриный с зеленью* | | 0,45 | 0,11 | 0,08 | 3,11 | 0,02 | 1,39 | 18,90 | 0,01 | 8,16 | 45,60 | 5,51 | 0,46 | 0,04 | 11,30 | 918 | 918-5 |
| 4 | Гренки* | 20 | 2,15 | 0,83 | 14,70 | 74,93 | 0,03 | - | - | 0,49 | 6,72 | 24,02 | 3,72 | 0,34 | 0,01 | - | 180601 | 180601 |
| 5 | Митболы | 60 | 6,78 | 7,08 | 6,90 | 126,30 | 0,04 | 0,42 | - | 1,66 | 8,57 | 94,88 | 11,72 | 1,37 | 0,07 | 7,78 | 120521 | 120524 |
| 6 | Соус томатный | 20 | 0,23 | - | 3,19 | 13,75 | 0,02 | 5,58 | - | 0,12 | 2,56 | 8,45 | 6,20 | 0,29 | 0,02 | 0,30 | 140101 | 140102 |
| 7 | Гречка отварная рассыпчатая | 80 | 4,20 | 1,77 | 22,66 | 123,36 | 0,12 | - | 2,40 | 0,23 | 6,58 | 83,77 | 56,05 | 1,88 | 0,06 | 5,10 | 130309 | 130310 |
| 8 | *Напиток на выбор (не менее двух):* | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Чай | | - | - | - | - | - | - | - | - | 4,95 | 8,24 | - | - | - | - | 160105 | 160105 |
| | *или* компот фруктовый / ягодный* | | 0,20 | 0,08 | 15,45 | 64,66 | 0,01 | 20,00 | - | 0,14 | 7,62 | 6,60 | 6,20 | 0,30 | 0,01 | 0,20 | 160207 | 160207 |
| | *или* напиток из сухофруктов* | | 0,80 | 0,06 | 19,39 | 79,92 | 0,01 | 1,00 | 200,00 | - | 23,24 | 38,40 | 18,40 | 600,02 | 0,04 | - | 160211-1 | 160211-1 |
| 9 | Сахар порционный* | 10 | - | - | 9,99 | 39,90 | - | - | - | - | 0,30 | - | - | 0,03 | - | - | | |
| 10 | Хлебная корзина (хлеб пшеничный, хлеб ржано - пшеничный без ограничений выдачи)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Итого*** ** | | **18,48** | **23,35** | **94,38** | **670,94** | **0,35** | **28,01** | **6,15** | **9,20** | **204,81** | **398,69** | **127,35** | **6,65** | **0,26** | **30,42** | | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Кекс с цукатами | 100 | 6,50 | 17,50 | 54,40 | 401,10 | 0,08 | 0,06 | 84,02 | 1,25 | 29,81 | 88,35 | 12,56 | 1,26 | 0,15 | 9,19 | 170607 | 170603 |
| 2 | Ряженка | 200 | 7,80 | 5,00 | 8,40 | 109,80 | | 0,60 | 40,00 | 0,10 | 248,00 | 184,00 | 28,00 | 0,20 | 0,54 | 18,00 | 230102 | 230102 |
| | **Итого*** ** | | **14,30** | **22,50** | **62,80** | **510,90** | **0,08** | **0,66** | **124,02** | **1,35** | **277,81** | **272,35** | **40,56** | **1,46** | **0,41** | **27,19** | | |
| | **Итого за день*** ** | | **52,52** | **58,01** | **238,88** | **1700,70** | **0,70** | **39,96** | **219,28** | **11,61** | **965,87** | **1500,87** | **243,64** | **12,31** | **1,21** | **77,47** | | |

***- По желанию ребенка***

****- Без ограничений выдачи на линии раздачи***

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

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

| | Наименование | Выход, гр | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | | | СП | ФК |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | г | г | г | ккал | В 1, мг | С, мг | А, мкг | Е мг, ток. | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | В2, мг | I, мкг | № ТК Вариант | № ТК Вариант |
| **День12(суббота)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Хлопья сладкие с молоком | 40/80 | 4,78 | 3,29 | 26,02 | 147,84 | 0,33 | 0,58 | 14,40 | 0,10 | 169,20 | 87,65 | 15,84 | 1,99 | 0,12 | 11,04 | 120215 | 120215 |
| 2 | *Напиток на выбор:* | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Чай | 200 | - | - | - | - | - | - | - | - | 4,95 | 8,24 | - | - | - | - | 160105 | 160105 |
| | *или* какао на молоке* | | 3,67 | 3,48 | 12,63 | 97,48 | 0,02 | 0,54 | 13,50 | 0,01 | 162,86 | 108,10 | 29,60 | 0,99 | 0,13 | 8,10 | 160101 | 160101 |
| 3 | Сахар порционный* | 10 | - | - | 9,99 | 39,90 | - | - | - | - | 0,30 | - | - | 0,03 | - | - | | |
| 4 | Лимон* | 3 | 0,03 | 0,00 | 0,09 | 1,02 | 0,00 | 1,20 | - | 0,01 | 1,20 | 0,66 | 0,36 | 0,02 | 0,00 | - | 940 | 940 |
| 5 | Творог для детского питания | 50 | 9,00 | 4,50 | 1,50 | 84,50 | 0,02 | 0,25 | 25,00 | 0,10 | 82,00 | 110,00 | 11,50 | 0,20 | 0,14 | - | | |
| 6 | Пицца | 80 | 10,59 | 13,84 | 26,21 | 272,84 | 0,10 | 2,22 | 50,98 | 0,90 | 75,34 | 167,55 | 19,28 | 1,23 | 0,13 | 6,48 | 230464-2 | 230464 |
| 7 | Хлебная корзина (хлеб пшеничный без ограничений выдачи)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Итого*** ** | | **29,53** | **25,68** | **86,63** | **694,96** | **0,49** | **3,58** | **103,88** | **1,45** | **442,56** | **490,10** | **78,82** | **4,68** | **0,52** | **25,62** | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Помидоры свежие | 25 | 0,28 | 0,05 | 0,95 | 6,00 | 0,02 | 6,25 | - | 0,18 | 3,50 | 6,50 | 5,00 | 0,23 | 0,01 | 0,50 | 100520 | 100520 |
| | Пекинская капуста | 25 | 0,38 | 0,05 | 0,50 | 4,00 | 0,01 | 3,75 | - | 0,18 | 19,25 | 8,50 | 10,00 | 0,15 | 0,02 | 2,00 | 935 | 935 |
| | Огурцы свежие | 25 | 0,20 | 0,03 | 0,63 | 3,50 | 0,01 | 2,50 | - | 0,03 | 5,75 | 10,50 | 3,50 | 0,15 | 0,01 | 0,75 | 100519 | 100519 |
| 2 | Масло растительное | 10 | - | 9,99 | - | 89,90 | - | - | - | 4,40 | - | 0,20 | - | - | - | - | 999445 | 999445 |
| 3 | Щи Новгородские | 150 | 1,85 | 1,84 | 4,48 | 41,36 | 0,04 | 11,87 | 8,25 | 0,12 | 88,12 | 27,80 | 12,71 | 0,45 | 0,04 | 9,26 | 110105 | 110106 |
| | Бульон куриный с зеленью* | | 0,45 | 0,11 | 0,08 | 3,11 | 0,02 | 1,39 | 18,90 | 0,01 | 8,16 | 45,60 | 5,51 | 0,46 | 0,04 | 11,30 | 918 | 918-5 |
| 4 | Гренки* | 20 | 2,15 | 0,83 | 14,70 | 74,93 | 0,03 | - | - | 0,49 | 6,72 | 24,02 | 3,72 | 0,34 | 0,01 | - | 180601 | 180601 |
| 5 | Печень тушеная (говяжья) | 60 | 10,02 | 4,68 | 4,50 | 100,20 | 0,31 | 33,66 | 5 926,80 | 0,95 | 205,09 | 357,82 | 18,40 | 7,05 | 2,24 | 16,39 | 120515 | 120516 |
| 6 | Соус сметанный | 20 | 0,23 | - | 3,19 | 13,75 | 0,01 | 0,04 | 13,60 | 0,07 | 65,72 | 8,09 | 1,23 | 0,05 | 0,01 | 1,74 | 140106 | 140107 |
| 7 | Пюре картофельное | 120 | 2,25 | 6,10 | 15,66 | 126,50 | 0,13 | 10,37 | 9,90 | 0,13 | 51,59 | 77,24 | 26,38 | 0,98 | 0,11 | 24,97 | 130101 | 130102 |
| 8 | *Напиток на выбор (не менее двух):* | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Чай | 200 | - | - | - | - | - | - | - | - | 4,95 | 8,24 | - | - | - | - | 160105 | 160105 |
| | *или* компот фруктовый / ягодный* | | 0,09 | 0,09 | 10,15 | 42,26 | 0,01 | 2,20 | - | 0,04 | 3,76 | 2,42 | 1,98 | 0,51 | 0,00 | 0,44 | 160217 | 160217 |
| | *или* напиток из сухофруктов* | | 0,41 | 0,09 | 19,84 | 82,50 | 0,03 | - | 0,09 | 0,09 | 14,64 | 23,22 | 7,56 | 0,56 | 0,01 | - | 160242 | 160242 |
| 9 | Сахар порционный* | 10 | - | - | 9,99 | 39,90 | - | - | - | - | 0,30 | - | - | 0,03 | - | - | | |
| 10 | Хлебная корзина (хлеб пшеничный, хлеб ржано - пшеничный без ограничений выдачи)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Итого*** ** | | **20,43** | **24,33** | **80,21** | **622,71** | **0,61** | **73,98** | **5944,95** | **7,09** | **490,51** | **638,84** | **97,39** | **11,04** | **2,47** | **59,60** | | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Кекс Столичный | 80 | 5,68 | 16,80 | 41,04 | 338,08 | 0,07 | - | 67,24 | 0,99 | 22,45 | 70,96 | 8,77 | 1,06 | 0,12 | 7,35 | 170601 | 170602 |
| 2 | Йогурт питьевой фруктовый | 200 | 5,60 | 5,40 | 20,40 | 152,60 | 0,06 | 1,20 | 20,00 | - | 248,00 | 190,00 | 30,00 | 0,20 | 0,30 | 18,00 | 230116 | 230116 |
| | **Итого*** ** | | **11,28** | **22,20** | **61,44** | **490,68** | **0,13** | **1,20** | **87,24** | **0,99** | **270,45** | **260,96** | **38,77** | **1,26** | **0,42** | **25,35** | | |
| | **Итого за день*** ** | | **61,25** | **72,22** | **228,28** | **1808,35** | **1,23** | **78,76** | **6136,07** | **9,53** | **1203,52** | **1389,90** | **214,98** | **16,98** | **3,41** | **110,58** | | |
| | **Итого за 6 дней*** ** | | **55,70** | **67,13** | **235,99** | **1770,88** | **0,77** | **44,05** | **1 154,75** | **12,36** | **927,03** | **1 225,81** | **219,29** | **12,56** | **1,48** | **105,71** | | |
| | **Итого за 12 дней*** ** | | **56,03** | **64,16** | **237,43** | **1751,30** | **0,79** | **46,89** | **658,60** | **11,94** | **938,0,9** | **1224,21** | **215,22** | **11,52** | **1,33** | **102,53** | | |

***- По желанию ребенка***

****- Без ограничений выдачи на линии раздачи***

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

*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,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. экв. | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | В2, мг | I, мкг | № ТК Вариант | № ТК Вариант |
| **День 1(понедельник)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Блинчики | 180 | 12,36 | 14,58 | 63,77 | 435,58 | 0,16 | 0,43 | 27,01 | 3,69 | 151,50 | 160,42 | 24,57 | 1,38 | 0,19 | 17,34 | 120701-1 | 120701-1 |
| 2 | *Топпинг на выбор (не менее двух):* | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | - | | |
| 3 | *Напиток на выбор:* | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Чай | 200 | - | - | - | - | - | - | - | - | 4,95 | 8,24 | - | - | - | - | 160105 | 160105 |
| | *или* какао на молоке* | | 3,67 | 3,48 | 12,63 | 97,48 | 0,02 | 0,54 | 13,50 | 0,01 | 162,86 | 108,10 | 29,60 | 0,99 | 0,13 | 8,10 | 160101 | 160101 |
| 4 | Сахар порционный* | 10 | - | - | 9,99 | 39,90 | - | - | - | - | 0,30 | - | - | 0,03 | - | - | | |
| 5 | Лимон* | 3 | 0,03 | 0,00 | 0,09 | 1,02 | 0,00 | 1,20 | - | 0,01 | 1,20 | 0,66 | 0,36 | 0,02 | 0,00 | - | 940 | 940 |
| 6 | Мандарины | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38,00 | 0,06 | 38,00 | - | 0,20 | 35,00 | 17,00 | 11,00 | 0,10 | 0,03 | - | 210106 | 210106 |
| 7 | Хлебная корзина (хлеб пшеничный без ограничений выдачи)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Итого*** ** | | **19,77** | **20,54** | **115,27** | **728,96** | **0,28** | **39,17** | **48,91** | **4,29** | **415,76** | **346,12** | **74,57** | **2,78** | **0,42** | **27,24** | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Огурцы 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 |
| 8 | *Напиток на выбор (не менее двух):* | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Чай | 200 | - | - | - | - | - | - | - | - | 4,95 | 8,24 | - | - | - | - | 160105 | 160105 |
| | *или* компот фруктовый / ягодный* | | 0,20 | 0,08 | 15,45 | 64,66 | 0,01 | 20,00 | - | 0,14 | 7,62 | 6,60 | 6,20 | 0,30 | 0,01 | 0,20 | 160207 | 160207 |
| | *или* напиток из сухофруктов* | | 0,83 | 0,05 | 16,15 | 69,04 | 0,02 | 0,64 | - | 0,88 | 25,84 | 23,36 | 16,80 | 0,54 | 0,03 | - | 160239 | 160239 |
| 9 | Сахар порционный* | 10 | - | - | 9,99 | 39,90 | - | - | - | - | 0,30 | - | - | 0,03 | - | - | | |
| 10 | Хлебная корзина (хлеб пшеничный, хлеб ржано - пшеничный без ограничений выдачи)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Итого*** ** | | **24,45** | **31,91** | **117,97** | **861,96** | **0,36** | **30,87** | **66,74** | **10,01** | **288,19** | **452,84** | **104,74** | **5,85** | **0,32** | **46,50** | | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Ватрушка с творогом | 100 | 10,80 | 11,80 | 48,00 | 341,40 | 0,14 | 0,27 | 18,01 | 1,97 | 112,77 | 256,17 | 19,12 | 1,03 | 0,17 | 9,37 | 190304 | 190306 |
| 2 | Ацидофилин | 200 | 5,80 | 6,40 | 7,60 | 111,20 | 0,08 | 1,60 | 40,00 | - | 240,00 | 196,00 | 30,00 | 0,20 | 0,32 | 18,00 | 230101 | 230101 |
| | **Итого*** ** | | **16,60** | **18,20** | **55,60** | **452,60** | **0,22** | **1,87** | **58,01** | **1,97** | **352,77** | **452,17** | **49,12** | **1,23** | **0,49** | **27,37** | | |
| | **Итого за день*** ** | | **60,82** | **70,66** | **288,84** | **2043,52** | **0,86** | **71,91** | **173,67** | **16,26** | **1056,72** | **1251,13** | **228,43** | **9,87** | **1,23** | **101,11** | | |

***- По желанию ребенка***

****- Без ограничений выдачи на линии раздачи***

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

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

| | Наименование | Выход,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. экв. | Ca, мг | P, мг | Mg, мг | Fe, мг | B2, мг | I, мкг | № ТК Вариант | № ТК Вариант |
| **День 2(вторник)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Гречка отварная рассыпчатая | 100 | 5,26 | 2,21 | 28,32 | 154,20 | 0,15 | - | 3,00 | 0,29 | 8,22 | 104,72 | 70,07 | 2,36 | 0,07 | 6,37 | 130309 | 130310 |
| 2 | Фрикадельки по-калининградски | 75 | 7,73 | 7,88 | 6,38 | 134,78 | 0,05 | 0,75 | 0,00 | 0,47 | 13,65 | 127,66 | 15,52 | 1,83 | 0,11 | 10,54 | 150926-1 | 150926-2 |
| 3 | Соус томатный | 20 | 0,23 | - | 3,19 | 13,75 | 0,02 | 5,58 | - | 0,12 | 2,56 | 8,45 | 6,20 | 0,29 | 0,02 | 0,30 | 140101 | 140102 |
| 4 | *Напиток на выбор:* | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Чай | 200 | - | - | - | - | - | - | - | - | 4,95 | 8,24 | - | - | - | - | 160105 | 160105 |
| | *или* какао на молоке* | | 3,67 | 3,48 | 12,63 | 97,48 | 0,02 | 0,54 | 13,50 | 0,01 | 162,86 | 108,10 | 29,60 | 0,99 | 0,13 | 8,10 | 160101 | 160101 |
| 5 | Сахар порционный* | 10 | - | - | 9,99 | 39,90 | - | - | - | - | 0,30 | - | - | 0,03 | - | - | | |
| 6 | Лимон* | 3 | 0,03 | 0,00 | 0,09 | 1,02 | 0,00 | 1,20 | - | 0,01 | 1,20 | 0,66 | 0,36 | 0,02 | 0,00 | - | 940 | 940 |
| 7 | *Кисломолочный продукт на выбор:* | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Йогурт фруктовый | 125 | 7,13 | 3,75 | 9,75 | 98,75 | 0,08 | 1,25 | 35,00 | 0,06 | 250,00 | 212,50 | 23,75 | 0,13 | 0,34 | 11,25 | | |
| | *или* творог фруктовый* | 100 | 18,00 | 9,00 | 3,00 | 169,00 | 0,04 | 0,50 | 50,00 | 0,20 | 164,00 | 220,00 | 23,00 | 0,40 | 0,27 | - | | |
| 8 | Хлебная корзина (хлеб пшеничный без ограничений выдачи)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Итого*** ** | | **25,50** | **17,90** | **80,54** | **591,25** | **0,34** | **8,12** | **51,50** | **1,30** | **442,29** | **578,22** | **147,73** | **5,85** | **0,67** | **36,56** | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Помидоры свежие | 30 | 0,33 | 0,06 | 1,14 | 7,20 | 0,02 | 7,50 | - | 0,21 | 4,20 | 7,80 | 6,00 | 0,27 | 0,01 | 0,60 | 100520 | 100520 |
| | Пекинская капуста | 30 | 0,45 | 0,06 | 0,60 | 4,80 | 0,01 | 4,50 | - | 0,21 | 23,10 | 10,20 | 12,00 | 0,18 | 0,02 | 2,40 | 935 | 935 |
| | Огурцы свежие | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,75 | 4,20 | 0,01 | 3,00 | - | 0,03 | 6,90 | 12,60 | 4,20 | 0,18 | 0,01 | 0,90 | 100519 | 100519 |
| 2 | Масло растительное | 10 | - | 9,99 | - | 89,90 | - | - | - | 4,40 | - | 0,20 | - | - | - | - | 999445 | 999445 |
| 3 | Борщ Московский | 200 | 4,93 | 4,35 | 6,16 | 82,89 | 0,08 | 11,80 | 11,00 | 0,29 | 117,85 | 110,42 | 29,40 | 1,84 | 0,09 | 15,83 | 110103 | 110104 |
| | Бульон куриный с зеленью и яйцом* | | 3,08 | 2,43 | 0,23 | 35,13 | 0,04 | 2,15 | 25,22 | 0,15 | 22,75 | 101,41 | 10,77 | 1,14 | 0,14 | 18,02 | 918-2 | 918-22 |
| 4 | Гренки* | 20 | 2,15 | 0,83 | 14,70 | 74,93 | 0,03 | - | - | 0,49 | 6,72 | 24,02 | 3,72 | 0,34 | 0,01 | - | 180601 | 180601 |
| 5 | Говядина по-мексикански | 100 | 10,10 | 7,00 | 8,70 | 136,20 | 0,11 | 20,50 | - | 1,49 | 26,66 | 172,79 | 34,29 | 2,51 | 0,14 | 14,02 | 120570 | 900 |
| 6 | Рис отварной | 130 | 4,35 | 2,78 | 47,29 | 231,57 | 0,04 | - | 7,80 | 0,21 | 5,39 | 69,04 | 22,84 | 0,47 | 0,02 | 6,72 | 130301 | 130302 |
| 7 | *Напиток на выбор (не менее двух):* | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Чай | 200 | - | - | - | - | - | - | - | - | 4,95 | 8,24 | - | - | - | - | 160105 | 160105 |
| | *или* компот фруктовый / ягодный* | | 0,09 | 0,09 | 10,15 | 42,26 | 0,01 | 2,20 | - | 0,04 | 3,76 | 2,42 | 1,98 | 0,51 | 0,00 | 0,44 | 160217 | 160217 |
| | *или* напиток из сухофруктов* | | 0,80 | 0,06 | 19,39 | 79,92 | 0,01 | 1,00 | 200,00 | - | 23,24 | 38,40 | 18,40 | 600,02 | 0,04 | - | 160211-1 | 160211-1 |
| 8 | Сахар порционный* | 10 | - | - | 9,99 | 39,90 | - | - | - | - | 0,30 | - | - | 0,03 | - | - | | |
| 9 | Хлебная корзина (хлеб пшеничный, хлеб ржано - пшеничный без ограничений выдачи)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Итого*** ** | | **25,65** | **25,87** | **114,95** | **794,25** | **0,34** | **47,30** | **18,80** | **7,88** | **298,75** | **524,88** | **123,92** | **7,20** | **0,32** | **44,47** | | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Кекс с цукатами | 100 | 6,50 | 17,50 | 54,40 | 401,10 | 0,08 | 0,06 | 84,02 | 1,25 | 29,81 | 88,35 | 12,56 | 1,26 | 0,15 | 9,19 | 170607 | 170603 |
| 2 | Кефир | 200 | 5,80 | 6,40 | 8,00 | 112,80 | 0,06 | 1,40 | 40,00 | - | 240,00 | 190,00 | 28,00 | 0,20 | 0,34 | 18,00 | 230103 | 230103 |
| | **Итого*** ** | | **12,30** | **23,90** | **62,40** | **513,90** | **0,14** | **1,46** | **124,02** | **1,25** | **269,81** | **278,35** | **40,56** | **1,46** | **0,49** | **27,19** | | |
| | **Итого за день*** ** | | **63,44** | **67,67** | **257,89** | **1904,61** | **0,83** | **56,88** | **194,33** | **10,43** | **1010,85** | **1381,44** | **312,22** | **14,51** | **1,48** | **108,22** | | |

***- По желанию ребенка***

****- Без ограничений выдачи на линии раздачи***

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

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

| | Наименование | Выход,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. экв. | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | В2, мг | I, мкг | № ТК Вариант | № ТК Вариант |
| **День 3 (среда)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Омлет натуральный | 150 | 10,31 | 11,59 | 2,08 | 153,86 | 0,09 | 0,27 | 6,86 | 2,00 | 142,28 | 257,35 | 19,90 | 2,87 | 0,55 | 33,30 | 120301 | 120322 |
| 2 | *Напиток на выбор:* | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Чай | 200 | - | - | - | - | - | - | - | - | 4,95 | 8,24 | - | - | - | - | 160105 | 160105 |
| | *или* какао на молоке* | | 3,67 | 3,48 | 12,63 | 97,48 | 0,02 | 0,54 | 13,50 | 0,01 | 162,86 | 108,10 | 29,60 | 0,99 | 0,13 | 8,10 | 160101 | 160101 |
| 3 | Сахар порционный* | 10 | - | - | 9,99 | 39,90 | - | - | - | - | 0,30 | - | - | 0,03 | - | - | | |
| 4 | Лимон* | 3 | 0,03 | 0,00 | 0,09 | 1,02 | 0,00 | 1,20 | - | 0,01 | 1,20 | 0,66 | 0,36 | 0,02 | 0,00 | - | 940 | 940 |
| 5 | Пицца | 80 | 10,59 | 13,84 | 26,21 | 272,84 | 0,10 | 2,22 | 50,98 | 0,90 | 75,34 | 167,55 | 19,28 | 1,23 | 0,13 | 6,48 | 230464-2 | 230464 |
| 6 | Хлебная корзина (хлеб пшеничный без ограничений выдачи)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Итого*** ** | | **26,07** | **29,48** | **61,20** | **616,48** | **0,23** | **3,03** | **71,35** | **3,25** | **385,48** | **549,80** | **71,38** | **5,37** | **0,81** | **47,88** | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Огурцы свежие | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,75 | 4,20 | 0,01 | 3,00 | - | 0,03 | 6,90 | 12,60 | 4,20 | 0,18 | 0,01 | 0,90 | 100519 | 100519 |
| | Морковь свежая | 30 | 0,39 | 0,03 | 2,07 | 10,50 | 0,02 | 1,50 | - | 0,12 | 8,10 | 16,50 | 11,40 | 0,21 | 0,02 | 1,50 | 932 | 932-02 |
| | Капуста свежая | 30 | 0,54 | 0,03 | 1,41 | 8,40 | 0,01 | 9,00 | - | 0,03 | 56,40 | 9,30 | 4,80 | 0,18 | 0,01 | 0,90 | 933 | 933-01 |
| 2 | Масло растительное | 10 | - | 9,99 | - | 89,90 | - | - | - | 4,40 | - | 0,20 | - | - | - | - | 999445 | 999445 |
| 3 | Рассольник Ленинградский | 200 | 2,00 | 4,43 | 12,37 | 96,57 | 0,09 | 7,42 | 11,00 | 0,26 | 52,44 | 80,28 | 23,57 | 0,90 | 0,07 | 7,41 | 110208 | 110202 |
| | Бульон куриный с зеленью* | | 0,60 | 0,14 | 0,10 | 4,14 | 0,03 | 1,85 | 25,20 | 0,01 | 10,88 | 60,81 | 7,35 | 0,62 | 0,05 | 15,06 | 918 | 918-5 |
| 4 | Гренки* | 20 | 2,15 | 0,83 | 14,70 | 74,93 | 0,03 | - | - | 0,49 | 6,72 | 24,02 | 3,72 | 0,34 | 0,01 | - | 180601 | 180601 |
| 5 | Наггетсы | 80 | 14,80 | 14,00 | 6,56 | 211,43 | 0,05 | 1,15 | 44,80 | 1,43 | 13,32 | 121,52 | 12,05 | 1,13 | 0,11 | 10,80 | 902-1 | 902-2 |
| 6 | Соус томатный | 20 | 0,23 | - | 3,19 | 13,75 | 0,02 | 5,58 | - | 0,12 | 2,56 | 8,45 | 6,20 | 0,29 | 0,02 | 0,30 | 140101 | 140102 |
| 7 | Картофель запеченный по-домашнему | 130 | 2,76 | 7,72 | 19,55 | 158,71 | 0,18 | 15,17 | - | 1,87 | 24,19 | 88,36 | 34,98 | 1,38 | 0,12 | 13,44 | 130106 | 1301041 |
| 8 | *Напиток на выбор (не менее двух):* | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Чай | 200 | - | - | - | - | - | - | - | - | 4,95 | 8,24 | - | - | - | - | 160105 | 160105 |
| | *или* компот фруктовый / ягодный* | | 0,01 | 0,04 | 8,83 | 35,52 | - | - | - | - | 0,24 | - | - | 0,02 | - | - | 160205 | 160205 |
| | *или* напиток из сухофруктов* | | 0,41 | 0,09 | 19,84 | 82,50 | 0,03 | - | 0,09 | 0,09 | 14,64 | 23,22 | 7,56 | 0,56 | 0,01 | - | 160242 | 160242 |
| 9 | Сахар порционный* | 10 | - | - | 9,99 | 39,90 | - | - | - | - | 0,30 | - | - | 0,03 | - | - | | |
| 10 | Хлебная корзина (хлеб пшеничный, хлеб ржано - пшеничный без ограничений выдачи)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Итого*** ** | | **26,20** | **37,83** | **96,21** | **830,95** | **0,47** | **42,82** | **55,80** | **9,30** | **278,56** | **479,05** | **112,41** | **6,01** | **0,39** | **39,25** | | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Пирожок с вишневым джемом | 100 | 7,80 | 3,90 | 56,00 | 290,30 | 0,08 | - | 20,70 | 1,01 | 13,37 | 47,34 | 8,05 | 0,68 | 0,04 | 7,74 | 190213 | 190215 |
| 2 | Печенье | 40 | 3,00 | 3,92 | 29,76 | 166,80 | 0,03 | - | 4,00 | 1,40 | 11,60 | 36,00 | 8,00 | 0,84 | 0,02 | - | | |
| 3 | Ряженка | 200 | 7,80 | 5,00 | 8,40 | 109,80 | | 0,60 | 40,00 | 0,10 | 248,00 | 184,00 | 28,00 | 0,20 | 0,54 | 18,00 | 230102 | 230102 |
| | **Итого*** ** | | **18,60** | **12,82** | **94,16** | **566,90** | **0,12** | **0,60** | **64,70** | **2,51** | **272,97** | **267,34** | **44,05** | **1,72** | **0,32** | **25,74** | | |
| | **Итого за день*** ** | | **70,87** | **80,13** | **251,57** | **2014,34** | **0,81** | **46,46** | **191,85** | **15,07** | **937,00** | **1296,20** | **227,84** | **13,10** | **1,52** | **112,87** | | |

***- По желанию ребенка***

****- Без ограничений выдачи на линии раздачи***

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

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

| | Наименование | Выход,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. экв. | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | В2, мг | I, мкг | № ТК Вариант | № ТК Вариант |
| **День 4 (четверг)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Хлопья сладкие с молоком | 50/100 | 5,97 | 4,11 | 32,52 | 184,80 | 0,41 | 0,72 | 18,00 | 0,12 | 211,50 | 109,56 | 19,80 | 2,49 | 0,16 | 13,80 | 120215 | 120215 |
| 2 | *Напиток на выбор:* | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Чай | 200 | - | - | - | - | - | - | - | - | 4,95 | 8,24 | - | - | - | - | 160105 | 160105 |
| | *или* какао на молоке* | | 3,67 | 3,48 | 12,63 | 97,48 | 0,02 | 0,54 | 13,50 | 0,01 | 162,86 | 108,10 | 29,60 | 0,99 | 0,13 | 8,10 | 160101 | 160101 |
| 3 | Сахар порционный* | 10 | - | - | 9,99 | 39,90 | - | - | - | - | 0,30 | - | - | 0,03 | - | - | | |
| 4 | Лимон* | 3 | 0,03 | 0,00 | 0,09 | 1,02 | 0,00 | 1,20 | - | 0,01 | 1,20 | 0,66 | 0,36 | 0,02 | 0,00 | - | 940 | 940 |
| 5 | Пирожок с клубничным джемом | 50 | 3,50 | 1,20 | 27,50 | 134,80 | 0,04 | 12,60 | 10,35 | 0,54 | 8,23 | 24,70 | 4,98 | 0,47 | 0,03 | 3,86 | 190201-1 | 190203 |
| 6 | Творог для детского питания | 50 | 9,00 | 4,50 | 1,50 | 84,50 | 0,02 | 0,25 | 25,00 | 0,10 | 82,00 | 110,00 | 11,50 | 0,20 | 0,14 | - | | |
| 7 | Хлебная корзина (хлеб пшеничный без ограничений выдачи)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Итого*** ** | | **23,64** | **13,87** | **94,42** | **593,88** | **0,52** | **14,11** | **66,85** | **1,11** | **404,79** | **369,16** | **68,48** | **4,42** | **0,45** | **25,76** | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Помидоры свежие | 30 | 0,33 | 0,06 | 1,14 | 7,20 | 0,02 | 7,50 | - | 0,21 | 4,20 | 7,80 | 6,00 | 0,27 | 0,01 | 0,60 | 100520 | 100520 |
| | Капуста свежая | 30 | 0,54 | 0,03 | 1,41 | 8,40 | 0,01 | 9,00 | - | 0,03 | 56,40 | 9,30 | 4,80 | 0,18 | 0,01 | 0,90 | 933 | 933-01 |
| | Огурцы свежие | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,75 | 4,20 | 0,01 | 3,00 | - | 0,03 | 6,90 | 12,60 | 4,20 | 0,18 | 0,01 | 0,90 | 100519 | 100519 |
| 2 | Масло растительное | 10 | - | 9,99 | - | 89,90 | - | - | - | 4,40 | - | 0,20 | - | - | - | - | 999445 | 999445 |
| 3 | Суп Кубанский | 200 | 7,34 | 2,70 | 16,94 | 123,72 | 0,27 | 8,76 | 20,00 | 0,32 | 46,93 | 152,51 | 47,25 | 2,48 | 0,12 | 15,66 | 110307-3 | 110308-3 |
| | Бульон куриный с зеленью* | | 0,60 | 0,14 | 0,10 | 4,14 | 0,03 | 1,85 | 25,20 | 0,01 | 10,88 | 60,81 | 7,35 | 0,62 | 0,05 | 15,06 | 918 | 918-5 |
| 4 | Гренки* | 20 | 2,15 | 0,83 | 14,70 | 74,93 | 0,03 | - | - | 0,49 | 6,72 | 24,02 | 3,72 | 0,34 | 0,01 | - | 180601 | 180601 |
| 5 | Пельмени отварные | 180 | 17,11 | 22,24 | 36,60 | 335,56 | 0,24 | - | 8,10 | 0,89 | 26,79 | 113,24 | 18,84 | 1,32 | 0,12 | 8,34 | 120529 | 120529 |
| 6 | *Напиток на выбор (не менее двух):* | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Чай | 200 | - | - | - | - | - | - | - | - | 4,95 | 8,24 | - | - | - | - | 160105 | 160105 |
| | *или* компот фруктовый / ягодный* | | 0,27 | 0,06 | 10,42 | 44,82 | 0,01 | 18,00 | - | 0,06 | 10,44 | 6,90 | 3,90 | 0,11 | 0,01 | 0,60 | 160212 | 160212 |
| | *или* напиток из сухофруктов* | | 0,83 | 0,05 | 16,15 | 69,04 | 0,02 | 0,64 | - | 0,88 | 25,84 | 23,36 | 16,80 | 0,54 | 0,03 | - | 160239 | 160239 |
| 7 | Сахар порционный* | 10 | - | - | 9,99 | 39,90 | - | - | - | - | 0,30 | - | - | 0,03 | - | - | | |
| 8 | Хлебная корзина (хлеб пшеничный, хлеб ржано - пшеничный без ограничений выдачи)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Итого*** ** | | **30,80** | **36,65** | **107,15** | **806,48** | **0,63** | **28,26** | **28,10** | **6,92** | **255,87** | **437,49** | **96,29** | **6,18** | **0,30** | **30,40** | | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Ватрушка с творогом | 100 | 10,80 | 11,80 | 48,00 | 341,40 | 0,14 | 0,27 | 18,01 | 1,97 | 112,77 | 256,17 | 19,12 | 1,03 | 0,17 | 9,37 | 190304 | 190306 |
| 2 | Сок фруктовый в ассортименте | 200 | 2,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 0,02 | 4,00 | - | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 | 0,02 | - | 160223 | 160223 |
| | **Итого*** ** | | **12,80** | **12,00** | **68,20** | **433,40** | **0,16** | **4,27** | **18,01** | **2,17** | **126,77** | **270,17** | **27,12** | **3,83** | **0,19** | **9,37** | | |
| | **Итого за день*** ** | | **67,25** | **62,52** | **269,77** | **1833,76** | **1,32** | **46,64** | **112,96** | **10,19** | **787,43** | **1076,82** | **191,89** | **14,43** | **0,94** | **65,53** | | |

***- По желанию ребенка***

****- Без ограничений выдачи на линии раздачи***

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

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

| | Наименование | Выход,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. экв. | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | В2, мг | I, мкг | № ТК Вариант | № ТК Вариант |
| **День 5 (пятница)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Сырники | 160 | 17,60 | 16,00 | 48,00 | 406,38 | 0,26 | 0,67 | 67,20 | 2,19 | 279,45 | 816,68 | 36,71 | 1,10 | 0,40 | 8,64 | 120313 | 120314 |
| 2 | *Топпинг на выбор (не менее двух):* | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Молоко сгущенное с сахаром* | 20 | 1,44 | 1,70 | 11,10 | 65,60 | 0,01 | 0,20 | 8,40 | 0,04 | 61,40 | 43,80 | 6,80 | 0,04 | 0,08 | 1,80 | 140201 | 140201 |
| | *или* варенье ягодное* | | 0,02 | - | 2,35 | 9,56 | - | - | - | - | 0,24 | - | - | 0,02 | - | - | 140203-2 | 140203-3 |
| | *или* джем в ассортименте* | | 0,06 | 0,02 | 14,80 | 57,00 | 0,00 | 1,68 | - | 0,06 | 2,00 | 2,00 | 1,40 | 0,18 | 0,01 | - | | |
| 3 | *Напиток на выбор:* | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Чай | 200 | - | - | - | - | - | - | - | - | 4,95 | 8,24 | - | - | - | - | 160105 | 160105 |
| | *или* какао на молоке* | | 3,67 | 3,48 | 12,63 | 97,48 | 0,02 | 0,54 | 13,50 | 0,01 | 162,86 | 108,10 | 29,60 | 0,99 | 0,13 | 8,10 | 160101 | 160101 |
| 4 | Сахар порционный* | 10 | - | - | 9,99 | 39,90 | - | - | - | - | 0,30 | - | - | 0,03 | - | - | | |
| 5 | Лимон* | 3 | 0,03 | 0,00 | 0,09 | 1,02 | 0,00 | 1,20 | - | 0,01 | 1,20 | 0,66 | 0,36 | 0,02 | 0,00 | - | 940 | 940 |
| 6 | Мандарины | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38,00 | 0,06 | 38,00 | - | 0,20 | 35,00 | 17,00 | 11,00 | 0,10 | 0,03 | - | 210106 | 210106 |
| 7 | Хлебная корзина (хлеб пшеничный без ограничений выдачи)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Итого*** ** | | **25,01** | **21,96** | **99,50** | **699,76** | **0,38** | **39,41** | **89,10** | **2,78** | **543,71** | **1002,38** | **86,71** | **2,51** | **0,63** | **18,54** | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Огурцы соленые | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,51 | 3,90 | 0,01 | 1,50 | - | 0,03 | 6,90 | 7,20 | 4,20 | 0,18 | 0,01 | 0,90 | 934 | 934 |
| | Свекла отварная | 30 | 0,47 | 0,03 | 2,77 | 13,20 | 0,01 | 3,14 | - | 0,03 | 11,63 | 13,52 | 6,92 | 0,44 | 0,01 | 2,20 | 931 | 931-03 |
| | Морковь свежая | 30 | 0,39 | 0,03 | 2,07 | 10,50 | 0,02 | 1,50 | - | 0,12 | 8,10 | 16,50 | 11,40 | 0,21 | 0,02 | 1,50 | 932 | 932-02 |
| 2 | Масло растительное | 10 | - | 9,99 | - | 89,90 | - | - | - | 4,40 | - | 0,20 | - | - | - | - | 999445 | 999445 |
| 3 | Суп Дальневосточный | 200 | 7,44 | 6,84 | 20,40 | 172,92 | 0,18 | 18,43 | 28,50 | 0,32 | 218,84 | 203,62 | 46,34 | 1,26 | 0,24 | 43,25 | 904-1 | 110317 |
| | Бульон куриный с зеленью* | | 0,60 | 0,14 | 0,10 | 4,14 | 0,03 | 1,85 | 25,20 | 0,01 | 10,88 | 60,81 | 7,35 | 0,62 | 0,05 | 15,06 | 918 | 918-5 |
| 4 | Гренки* | 20 | 2,15 | 0,83 | 14,70 | 74,93 | 0,03 | - | - | 0,49 | 6,72 | 24,02 | 3,72 | 0,34 | 0,01 | - | 180601 | 180601 |
| 5 | Соус Альфредо | 100 | 10,00 | 8,90 | 3,20 | 132,90 | 0,06 | 3,50 | 74,87 | 0,17 | 163,80 | 184,99 | 24,01 | 1,07 | 0,20 | 18,45 | 120702 | 120703 |
| 6 | Изделия макаронные отварные | 100 | 5,59 | 5,04 | 33,12 | 200,16 | 0,06 | - | - | 1,38 | 8,17 | 29,39 | 5,44 | 0,55 | 0,01 | 8,00 | 130401 | 130402 |
| 7 | *Напиток на выбор (не менее двух):* | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Чай | 200 | - | - | - | - | - | - | - | - | 4,95 | 8,24 | - | - | - | - | 160105 | 160105 |
| | *или* компот фруктовый / ягодный* | | 0,10 | 0,04 | 14,73 | 61,46 | 0,00 | 3,00 | - | 0,20 | 3,22 | 2,20 | 3,00 | 0,16 | 0,00 | - | 160206 | 160206 |
| | *или* напиток из сухофруктов* | | 0,80 | 0,06 | 19,39 | 79,92 | 0,01 | 1,00 | 200,00 | - | 23,24 | 38,40 | 18,40 | 600,02 | 0,04 | - | 160211-1 | 160211-1 |
| 8 | Сахар порционный* | 10 | - | - | 9,99 | 39,90 | - | - | - | - | 0,30 | - | - | 0,03 | - | - | | |
| 9 | Хлебная корзина (хлеб пшеничный, хлеб ржано - пшеничный без ограничений выдачи)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Итого*** ** | | **29,48** | **30,52** | **113,06** | **846,72** | **0,42** | **28,07** | **103,37** | **7,96** | **531,31** | **598,52** | **113,71** | **5,47** | **0,51** | **73,83** | | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Кекс с цукатами | 100 | 6,50 | 17,50 | 54,40 | 401,10 | 0,08 | 0,06 | 84,02 | 1,25 | 29,81 | 88,35 | 12,56 | 1,26 | 0,15 | 9,19 | 170607 | 170603 |
| 2 | Ацидофилин | 200 | 5,80 | 6,40 | 7,60 | 111,20 | 0,08 | 1,60 | 40,00 | - | 240,00 | 196,00 | 30,00 | 0,20 | 0,32 | 18,00 | 230101 | 230101 |
| | **Итого*** ** | | **12,30** | **23,90** | **62,00** | **512,30** | **0,16** | **1,66** | **124,02** | **1,25** | **269,81** | **284,35** | **42,56** | **1,46** | **0,47** | **27,19** | | |
| | **Итого за день*** ** | | **66,79** | **76,38** | **274,56** | **2058,79** | **0,96** | **69,14** | **316,49** | **11,99** | **1344,82** | **1885,25** | **242,98** | **9,43** | **1,62** | **119,56** | | |

***- По желанию ребенка***

****- Без ограничений выдачи на линии раздачи***

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

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

| | Наименование | Выход,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. экв. | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | В2, мг | I, мкг | № ТК Вариант | № ТК Вариант |
| **День 6 (суббота)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша овсяная на молоке | 150 | 5,76 | 4,97 | 13,99 | 123,72 | 0,06 | 0,26 | 10,97 | 0,21 | 82,96 | 78,89 | 21,56 | 0,50 | 0,07 | 11,45 | 120209 | 120210 |
| 2 | *Топпинг на выбор:* | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Варенье ягодное | 20 | 0,02 | - | 2,35 | 9,56 | - | - | - | - | 0,24 | - | - | 0,02 | - | - | 140203-2 | 140203-3 |
| | *или* джем в ассортименте* | | 0,06 | 0,02 | 14,80 | 57,00 | 0,00 | 1,68 | - | 0,06 | 2,00 | 2,00 | 1,40 | 0,18 | 0,01 | - | | |
| 3 | *Напиток на выбор:* | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Чай | 200 | - | - | - | - | - | - | - | - | 4,95 | 8,24 | - | - | - | - | 160105 | 160105 |
| | *или* какао на молоке* | | 3,67 | 3,48 | 12,63 | 97,48 | 0,02 | 0,54 | 13,50 | 0,01 | 162,86 | 108,10 | 29,60 | 0,99 | 0,13 | 8,10 | 160101 | 160101 |
| 4 | Сахар порционный* | 10 | - | - | 9,99 | 39,90 | - | - | - | - | 0,30 | - | - | 0,03 | - | - | | |
| 5 | Лимон* | 3 | 0,03 | 0,00 | 0,09 | 1,02 | 0,00 | 1,20 | - | 0,01 | 1,20 | 0,66 | 0,36 | 0,02 | 0,00 | - | 940 | 940 |
| 6 | Пирожок с яблочным джемом | 50 | 3,65 | 1,50 | 27,50 | 138,10 | 0,04 | 0,08 | 10,35 | 0,51 | 8,78 | 25,02 | 5,07 | 0,53 | 0,02 | 3,87 | 190204 | 190206 |
| 7 | Хлебная корзина (хлеб пшеничный без ограничений выдачи)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Итого*** ** | | **14,61** | **10,54** | **76,74** | **461,16** | **0,15** | **0,88** | **34,83** | **1,07** | **259,83** | **228,81** | **58,84** | **2,32** | **0,23** | **23,42** | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Помидоры свежие | 30 | 0,33 | 0,06 | 1,14 | 7,20 | 0,02 | 7,50 | - | 0,21 | 4,20 | 7,80 | 6,00 | 0,27 | 0,01 | 0,60 | 100520 | 100520 |
| | Пекинская капуста | 30 | 0,45 | 0,06 | 0,60 | 4,80 | 0,01 | 4,50 | - | 0,21 | 23,10 | 10,20 | 12,00 | 0,18 | 0,02 | 2,40 | 935 | 935 |
| | Огурцы свежие | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,75 | 4,20 | 0,01 | 3,00 | - | 0,03 | 6,90 | 12,60 | 4,20 | 0,18 | 0,01 | 0,90 | 100519 | 100519 |
| 2 | Масло растительное | 10 | - | 9,99 | - | 89,90 | - | - | - | 4,40 | - | 0,20 | - | - | - | - | 999445 | 999445 |
| 3 | Кюфта-бозбаш | 164 | 2,15 | 1,95 | 14,73 | 85,07 | 0,11 | 12,71 | 4,92 | 0,26 | 23,00 | 62,84 | 27,82 | 1,04 | 0,08 | 12,12 | 110311 | 110312 |
| | Бульон куриный с зеленью* | | 0,49 | 0,11 | 0,08 | 3,39 | 0,02 | 1,52 | 20,66 | 0,01 | 8,93 | 49,86 | 6,03 | 0,51 | 0,04 | 12,35 | 918 | 918-5 |
| 4 | Фрикадельки мясные | 36 | 3,71 | 3,78 | 3,06 | 64,69 | 0,03 | 0,36 | 0,00 | 0,50 | 6,46 | 82,85 | 9,79 | 1,19 | 0,07 | 6,04 | 120530 | 120531 |
| 5 | Гренки* | 20 | 2,15 | 0,83 | 14,70 | 74,93 | 0,03 | - | - | 0,49 | 6,72 | 24,02 | 3,72 | 0,34 | 0,01 | - | 180601 | 180601 |
| 6 | Котлеты рыбные | 120 | 15,72 | 8,52 | 7,44 | 169,30 | 0,12 | 1,02 | 11,29 | 2,09 | 363,95 | 529,57 | 34,09 | 0,94 | 0,12 | 140,22 | 120401 | 120402 |
| 7 | Соус томатный | 30 | 0,34 | - | 4,79 | 20,62 | 0,03 | 8,37 | - | 0,19 | 3,83 | 12,67 | 9,31 | 0,43 | 0,03 | 0,45 | 140101 | 140102 |
| 8 | Пюре картофельное | 150 | 2,82 | 7,62 | 19,58 | 158,12 | 0,16 | 12,96 | 12,38 | 0,16 | 64,49 | 96,56 | 32,98 | 1,23 | 0,13 | 31,21 | 130101 | 130102 |
| 9 | *Напиток на выбор (не менее двух):* | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Чай | 200 | - | - | - | - | - | - | - | - | 4,95 | 8,24 | - | - | - | - | 160105 | 160105 |
| | *или* компот фруктовый / ягодный* | | 0,20 | 0,08 | 15,45 | 64,66 | 0,01 | 20,00 | - | 0,14 | 7,62 | 6,60 | 6,20 | 0,30 | 0,01 | 0,20 | 160207 | 160207 |
| | *или* напиток из сухофруктов* | | 0,41 | 0,09 | 19,84 | 82,50 | 0,03 | - | 0,09 | 0,09 | 14,64 | 23,22 | 7,56 | 0,56 | 0,01 | - | 160242 | 160242 |
| 10 | Сахар порционный* | 10 | - | - | 9,99 | 39,90 | - | - | - | - | 0,30 | - | - | 0,03 | - | - | | |
| 11 | Хлебная корзина (хлеб пшеничный, хлеб ржано - пшеничный без ограничений выдачи)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Итого*** ** | | **30,99** | **33,61** | **102,39** | **841,40** | **0,57** | **50,42** | **28,58** | **9,08** | **610,58** | **957,11** | **151,39** | **7,21** | **0,51** | **197,94** | | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Ватрушка с творогом | 120 | 12,96 | 14,16 | 57,60 | 409,68 | 0,17 | 0,32 | 21,61 | 2,36 | 135,32 | 307,40 | 22,95 | 1,24 | 0,21 | 11,24 | 190304 | 190306 |
| 2 | Кефир | 200 | 5,80 | 6,40 | 8,00 | 112,80 | 0,06 | 1,40 | 40,00 | - | 240,00 | 190,00 | 28,00 | 0,20 | 0,34 | 18,00 | 230103 | 230103 |
| | **Итого*** ** | | **18,76** | **20,56** | **65,60** | **522,48** | **0,23** | **1,72** | **61,61** | **2,36** | **375,32** | **497,40** | **50,95** | **1,44** | **0,55** | **29,24** | | |
| | **Итого за день*** ** | | **64,35** | **64,71** | **244,73** | **1825,05** | **0,95** | **53,02** | **125,02** | **12,51** | **1245,74** | **1683,32** | **261,17** | **10,97** | **1,29** | **250,60** | | |
| | **Итого за 6 дней** ** | | **65,59** | **70,34** | **264,56** | **1953,69** | **0,95** | **57,34** | **185,72** | **12,74** | **1063,76** | **1429,03** | **244,09** | **12,05** | **1,35** | **126,31** | | |

***- По желанию ребенка***

****- Без ограничений выдачи на линии раздачи***

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

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

| | Наименование | Выход,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. экв. | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | В2, мг | I, мкг | № ТК Вариант | № ТК Вариант |
| **День 7 (понедельник)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Оладьи | 180 | 10,80 | 9,90 | 72,00 | 420,27 | 0,19 | 0,31 | 7,68 | 6,72 | 92,81 | 148,46 | 24,87 | 1,49 | 0,13 | - | 10 | 10 |
| 2 | *Топпинг на выбор (не менее двух):* | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Молоко сгущенное с сахаром* | 20 | 1,44 | 1,70 | 11,10 | 65,60 | 0,01 | 0,20 | 8,40 | 0,04 | 61,40 | 43,80 | 6,80 | 0,04 | 0,08 | 1,80 | 140201 | 140201 |
| | *или* варенье ягодное* | | 0,02 | - | 2,35 | 9,56 | - | - | - | - | 0,24 | - | - | 0,02 | - | - | 140203-2 | 140203-3 |
| | *или* джем в ассортименте* | | 0,06 | 0,02 | 14,80 | 57,00 | 0,00 | 1,68 | - | 0,06 | 2,00 | 2,00 | 1,40 | 0,18 | 0,01 | - | | |
| 3 | *Напиток на выбор:* | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Чай | 200 | - | - | - | - | - | - | - | - | 4,95 | 8,24 | - | - | - | - | 160105 | 160105 |
| | *или* какао на молоке* | | 3,67 | 3,48 | 12,63 | 97,48 | 0,02 | 0,54 | 13,50 | 0,01 | 162,86 | 108,10 | 29,60 | 0,99 | 0,13 | 8,10 | 160101 | 160101 |
| 4 | Сахар порционный* | 10 | - | - | 9,99 | 39,90 | - | - | - | - | 0,30 | - | - | 0,03 | - | - | | |
| 5 | Лимон* | 3 | 0,03 | 0,00 | 0,09 | 1,02 | 0,00 | 1,20 | - | 0,01 | 1,20 | 0,66 | 0,36 | 0,02 | 0,00 | - | 940 | 940 |
| 6 | Фруктовое пюре | 90 | 0,54 | 0,18 | 17,10 | 73,80 | 0,01 | 1,44 | - | - | 10,80 | 15,30 | 6,30 | 1,17 | 0,02 | - | | |
| 7 | Хлебная корзина (хлеб пшеничный без ограничений выдачи)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Итого*** ** | | **17,95** | **15,84** | **133,10** | **749,45** | **0,26** | **2,49** | **29,58** | **7,11** | **332,87** | **332,46** | **70,17** | **3,97** | **0,36** | **9,90** | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Огурцы 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 | *Напиток на выбор (не менее двух):* | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Чай | 200 | - | - | - | - | - | - | - | - | 4,95 | 8,24 | - | - | - | - | 160105 | 160105 |
| | *или* компот фруктовый / ягодный* | | 0,09 | 0,09 | 10,15 | 42,26 | 0,01 | 2,20 | - | 0,04 | 3,76 | 2,42 | 1,98 | 0,51 | 0,00 | 0,44 | 160217 | 160217 |
| | *или* напиток из сухофруктов* | | 0,83 | 0,05 | 16,15 | 69,04 | 0,02 | 0,64 | - | 0,88 | 25,84 | 23,36 | 16,80 | 0,54 | 0,03 | - | 160239 | 160239 |
| 9 | Сахар порционный* | 10 | - | - | 9,99 | 39,90 | - | - | - | - | 0,30 | - | - | 0,03 | - | - | | |
| 10 | Хлебная корзина (хлеб пшеничный, хлеб ржано - пшеничный без ограничений выдачи)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Итого*** ** | | **29,61** | **39,39** | **92,14** | **830,52** | **0,38** | **56,63** | **67,01** | **9,22** | **262,95** | **449,54** | **105,42** | **6,34** | **0,38** | **46,74** | | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Кекс с шоколадом | 80 | 5,52 | 17,60 | 38,40 | 334,08 | 0,07 | - | 62,42 | 0,93 | 27,93 | 112,76 | 40,51 | 2,62 | 0,12 | 6,85 | 170604 | 170605 |
| 2 | Ряженка | 200 | 7,80 | 5,00 | 8,40 | 109,80 | | 0,60 | 40,00 | 0,10 | 248,00 | 184,00 | 28,00 | 0,20 | 0,54 | 18,00 | 230102 | 230102 |
| | **Итого*** ** | | **13,32** | **22,60** | **46,80** | **443,88** | **0,07** | **0,60** | **102,42** | **1,03** | **275,93** | **296,76** | **68,51** | **2,82** | **1,38** | **24,85** | | |
| | **Итого за день*** ** | | **60,89** | **77,83** | **272,04** | **2023,86** | **0,70** | **59,72** | **199,00** | **17,36** | **871,75** | **178,76** | **244,10** | **13,13** | **1,12** | **81,49** | | |

***- По желанию ребенка***

****- Без ограничений выдачи на линии раздачи***

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

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

| | Наименование | Выход,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. экв. | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | В2, мг | I, мкг | № ТК Вариант | № ТК Вариант |
| **День 8 (вторник)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Фриттата с сыром и ветчиной | 120 | 11,57 | 12,34 | 1,86 | 165,13 | 0,07 | 0,19 | 26,48 | 0,56 | 104,45 | 216,25 | 19,82 | 2,51 | 0,42 | 25,42 | 120303 | 120324 |
| 2 | *Напиток на выбор:* | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Чай | 200 | - | - | - | - | - | - | - | - | 4,95 | 8,24 | - | - | - | - | 160105 | 160105 |
| | *или* какао на молоке* | | 3,67 | 3,48 | 12,63 | 97,48 | 0,02 | 0,54 | 13,50 | 0,01 | 162,86 | 108,10 | 29,60 | 0,99 | 0,13 | 8,10 | 160101 | 160101 |
| 3 | Сахар порционный* | 10 | - | - | 9,99 | 39,90 | - | - | - | - | 0,30 | - | - | 0,03 | - | - | | |
| 4 | Лимон* | 3 | 0,03 | 0,00 | 0,09 | 1,02 | 0,00 | 1,20 | - | 0,01 | 1,20 | 0,66 | 0,36 | 0,02 | 0,00 | - | 940 | 940 |
| 5 | Маффин | 60 | 4,08 | 11,44 | 32,11 | 248,02 | 0,04 | 0,08 | 2,11 | 4,24 | 38,68 | 66,94 | 18,27 | 1,20 | 0,08 | 6,86 | 944 | |
| 6 | Хлебная корзина (хлеб пшеничный без ограничений выдачи)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Итого*** ** | | **20,82** | **27,85** | **66,87** | **602,93** | **0,15** | **0,82** | **42,10** | **5,15** | **310,98** | **408,09** | **70,30** | **4,97** | **0,63** | **40,37** | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Помидоры свежие | 30 | 0,33 | 0,06 | 1,14 | 7,20 | 0,02 | 7,50 | - | 0,21 | 4,20 | 7,80 | 6,00 | 0,27 | 0,01 | 0,60 | 100520 | 100520 |
| | Пекинская капуста | 30 | 0,45 | 0,06 | 0,60 | 4,80 | 0,01 | 4,50 | - | 0,21 | 23,10 | 10,20 | 12,00 | 0,18 | 0,02 | 2,40 | 935 | 935 |
| | Огурцы свежие | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,75 | 4,20 | 0,01 | 3,00 | - | 0,03 | 6,90 | 12,60 | 4,20 | 0,18 | 0,01 | 0,90 | 100519 | 100519 |
| 2 | Масло растительное | 10 | - | 9,99 | - | 89,90 | - | - | - | 4,40 | - | 0,20 | - | - | - | - | 999445 | 999445 |
| 3 | Солянка | 200 | 2,72 | 3,48 | 11,35 | 87,29 | 0,08 | 9,32 | 11,00 | 0,23 | 53,71 | 78,21 | 24,75 | 1,58 | 0,08 | 11,76 | 110205 | 110206 |
| | Бульон куриный с зеленью* | | 0,60 | 0,14 | 0,10 | 4,14 | 0,03 | 1,85 | 25,20 | 0,01 | 10,88 | 60,81 | 7,35 | 0,62 | 0,05 | 15,06 | 918 | 918-5 |
| 4 | Гренки* | 20 | 2,15 | 0,83 | 14,70 | 74,93 | 0,03 | - | - | 0,49 | 6,72 | 24,02 | 3,72 | 0,34 | 0,01 | - | 180601 | 180601 |
| 5 | Фишболы | 120 | 16,08 | 6,36 | 8,16 | 154,20 | 0,10 | 1,56 | 9,61 | 1,72 | 344,69 | 524,69 | 30,78 | 0,76 | 0,11 | 145,26 | 150903-1 | 150903 |
| 6 | Соус томатный | 20 | 0,23 | - | 3,19 | 13,75 | 0,02 | 5,58 | - | 0,12 | 2,56 | 8,45 | 6,20 | 0,29 | 0,02 | 0,30 | 140101 | 140102 |
| 7 | Рис отварной | 120 | 4,02 | 2,57 | 43,65 | 213,76 | 0,03 | - | 7,20 | 0,19 | 4,97 | 63,73 | 21,08 | 0,44 | 0,02 | 6,20 | 130301 | 130302 |
| 8 | *Напиток на выбор (не менее двух):* | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Чай | 200 | - | - | - | - | - | - | - | - | 4,95 | 8,24 | - | - | - | - | 160105 | 160105 |
| | *или* компот фруктовый / ягодный* | | 0,01 | 0,04 | 8,83 | 35,52 | - | - | - | - | 0,24 | - | - | 0,02 | - | - | 160205 | 160205 |
| | *или* напиток из сухофруктов* | | 0,80 | 0,06 | 19,39 | 79,92 | 0,01 | 1,00 | 200,00 | - | 23,24 | 38,40 | 18,40 | 600,02 | 0,04 | - | 160211-1 | 160211-1 |
| 9 | Сахар порционный* | 10 | - | - | 9,99 | 39,90 | - | - | - | - | 0,30 | - | - | 0,03 | - | - | | |
| 10 | Хлебная корзина (хлеб пшеничный, хлеб ржано - пшеничный без ограничений выдачи)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Итого*** ** | | **29,31** | **24,15** | **119,15** | **812,59** | **0,35** | **31,46** | **27,81** | **8,15** | **554,78** | **847,71** | **120,21** | **5,44** | **0,29** | **171,42** | | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Ватрушка с абрикосовым джемом | 100 | 7,10 | 4,90 | 59,50 | 310,50 | 0,09 | 0,12 | 3,01 | 1,86 | 51,29 | 76,85 | 11,65 | 0,83 | 0,08 | 8,99 | 190301 | 190303 |
| 2 | Йогурт питьевой фруктовый | 200 | 5,60 | 5,40 | 20,40 | 152,60 | 0,06 | 1,20 | 20,00 | - | 248,00 | 190,00 | 30,00 | 0,20 | 0,30 | 18,00 | 230116 | 230116 |
| | **Итого*** ** | | **12,70** | **10,30** | **79,90** | **463,10** | **0,15** | **1,32** | **23,01** | **1,86** | **299,29** | **266,85** | **41,65** | **1,03** | **0,38** | **26,99** | | |
| | **Итого за день*** ** | | **62,82** | **62,29** | **265,92** | **1878,62** | **0,65** | **33,59** | **92,92** | **15,16** | **1165,06** | **1522,66** | **232,15** | **11,45** | **1,31** | **238,78** | | |

***- По желанию ребенка***

****- Без ограничений выдачи на линии раздачи***

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

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

| | Наименование | Выход,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. экв. | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | В2, мг | I, мкг | № ТК Вариант | № ТК Вариант |
| **День 9 (среда)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша гречневая с молоком | 90/60 | 5,17 | 5,71 | 22,22 | 160,91 | 0,14 | 0,36 | 13,50 | 0,26 | 112,97 | 144,62 | 68,50 | 2,10 | 0,14 | 13,81 | 120207 | 120208 |
| | *Топпинг на выбор:* | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Варенье ягодное | 20 | 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 | - | | |
| | *Напиток на выбор:* | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | Круассан | 80 | 6,44 | 30,58 | 37,92 | 452,10 | 0,09 | - | 107,52 | 1,18 | 17,09 | 58,64 | 9,03 | 0,80 | 0,07 | 11,12 | 942 | |
| 7 | Хлебная корзина (хлеб пшеничный без ограничений выдачи)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Итого*** ** | | **16,81** | **40,35** | **95,40** | **812,35** | **0,27** | **0,90** | **134,52** | **1,79** | **298,16** | **328,16** | **109,73** | **4,19** | **0,34** | **33,03** | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Огурцы свежие | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,75 | 4,20 | 0,01 | 3,00 | - | 0,03 | 6,90 | 12,60 | 4,20 | 0,18 | 0,01 | 0,90 | 100519 | 100519 |
| | Морковь свежая | 30 | 0,39 | 0,03 | 2,07 | 10,50 | 0,02 | 1,50 | - | 0,12 | 8,10 | 16,50 | 11,40 | 0,21 | 0,02 | 1,50 | 932 | 932-02 |
| | Капуста свежая | 30 | 0,54 | 0,03 | 1,41 | 8,40 | 0,01 | 9,00 | - | 0,03 | 56,40 | 9,30 | 4,80 | 0,18 | 0,01 | 0,90 | 933 | 933-01 |
| 2 | Масло растительное | 10 | - | 9,99 | - | 89,90 | - | - | - | 4,40 | - | 0,20 | - | - | - | - | 999445 | 999445 |
| 3 | Суп-пюре куриный | 200 | 5,80 | 6,80 | 10,40 | 126,00 | 0,09 | 5,48 | 23,00 | 0,28 | 53,67 | 93,97 | 24,77 | 0,97 | 0,11 | 15,32 | 110407-1 | 110408-1 |
| | Бульон куриный с зеленью* | | 0,60 | 0,14 | 0,10 | 4,14 | 0,03 | 1,85 | 25,20 | 0,01 | 10,88 | 60,81 | 7,35 | 0,62 | 0,05 | 15,06 | 918 | 918-5 |
| 4 | Гренки* | 20 | 2,15 | 0,83 | 14,70 | 74,93 | 0,03 | - | - | 0,49 | 6,72 | 24,02 | 3,72 | 0,34 | 0,01 | - | 180601 | 180601 |
| 5 | Азу по-татарски | 120 | 12,36 | 10,80 | 7,92 | 181,20 | 0,08 | 6,24 | 3,61 | 0,54 | 22,77 | 171,96 | 26,64 | 2,63 | 0,14 | 24,48 | 120503 | 120504 |
| 6 | Картофель отварной | 120 | 2,38 | 6,85 | 16,85 | 138,53 | 0,15 | 12,60 | 10,80 | 0,16 | 20,66 | 74,03 | 29,06 | 1,15 | 0,10 | 12,02 | 130103 | 130104 |
| | *Напиток на выбор (не менее двух):* | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | Чай | 200 | - | - | - | - | - | - | - | - | 4,95 | 8,24 | - | - | - | - | 160105 | 160105 |
| | *или* компот фруктовый / ягодный* | | 0,27 | 0,06 | 10,42 | 44,82 | 0,01 | 18,00 | - | 0,06 | 10,44 | 6,90 | 3,90 | 0,11 | 0,01 | 0,60 | 160212 | 160212 |
| | *или* напиток из сухофруктов* | | 0,41 | 0,09 | 19,84 | 82,50 | 0,03 | - | 0,09 | 0,09 | 14,64 | 23,22 | 7,56 | 0,56 | 0,01 | - | 160242 | 160242 |
| 8 | Сахар порционный* | 10 | - | - | 9,99 | 39,90 | - | - | - | - | 0,30 | - | - | 0,03 | - | - | | |
| 9 | Хлебная корзина (хлеб пшеничный, хлеб ржано - пшеничный без ограничений выдачи)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Итого*** ** | | **26,95** | **36,13** | **89,71** | **796,23** | **0,45** | **37,82** | **37,41** | **6,59** | **283,14** | **520,40** | **116,07** | **7,07** | **0,42** | **59,12** | | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Ватрушка с творогом | 120 | 12,96 | 14,16 | 57,60 | 409,68 | 0,17 | 0,32 | 21,61 | 2,36 | 135,32 | 307,40 | 22,95 | 1,24 | 0,21 | 11,24 | 190304 | 190306 |
| 2 | Ацидофилин | 200 | 5,80 | 6,40 | 7,60 | 111,20 | 0,08 | 1,60 | 40,00 | - | 240,00 | 196,00 | 30,00 | 0,20 | 0,32 | 18,00 | 230101 | 230101 |
| | **Итого*** ** | | **18,76** | **20,56** | **65,20** | **520,88** | **0,25** | **1,92** | **61,61** | **2,36** | **375,32** | **503,40** | **52,95** | **1,44** | **0,53** | **29,24** | | |
| | **Итого за день*** ** | | **62,52** | **97,04** | **250,31** | **2129,46** | **0,97** | **40,65** | **233,54** | **10,74** | **956,63** | **1351,97** | **278,75** | **12,70** | **1,29** | **121,39** | | |

***- По желанию ребенка***

****- Без ограничений выдачи на линии раздачи***

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

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

| | Наименование | Выход,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. экв. | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | В2, мг | I, мкг | № ТК Вариант | № ТК Вариант |
| **День 10 (четверг)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Изделия макаронные отварные | 100 | 5,59 | 5,04 | 33,12 | 200,16 | 0,06 | - | - | 1,38 | 8,17 | 29,39 | 5,44 | 0,55 | 0,01 | 8,00 | 130401 | 130402 |
| 2 | Наггетсы | 80 | 14,80 | 14,00 | 6,56 | 211,43 | 0,05 | 1,15 | 44,80 | 1,43 | 13,32 | 121,52 | 12,05 | 1,13 | 0,11 | 10,80 | 902-1 | 902-2 |
| 3 | Соус томатный | 20 | 0,23 | - | 3,19 | 13,75 | 0,02 | 5,58 | - | 0,12 | 2,56 | 8,45 | 6,20 | 0,29 | 0,02 | 0,30 | 140101 | 140102 |
| 4 | *Напиток на выбор:* | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Чай | 200 | - | - | - | - | - | - | - | - | 4,95 | 8,24 | - | - | - | - | 160105 | 160105 |
| | *или* какао на молоке* | | 3,67 | 3,48 | 12,63 | 97,48 | 0,02 | 0,54 | 13,50 | 0,01 | 162,86 | 108,10 | 29,60 | 0,99 | 0,13 | 8,10 | 160101 | 160101 |
| 5 | Сахар порционный* | 10 | - | - | 9,99 | 39,90 | - | - | - | - | 0,30 | - | - | 0,03 | - | - | | |
| 6 | Лимон* | 3 | 0,03 | 0,00 | 0,09 | 1,02 | 0,00 | 1,20 | - | 0,01 | 1,20 | 0,66 | 0,36 | 0,02 | 0,00 | - | 940 | 940 |
| 7 | *Кисломолочный продукт на выбор:* | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Йогурт фруктовый | 125 | 7,13 | 3,75 | 9,75 | 98,75 | 0,08 | 1,25 | 35,00 | 0,06 | 250,00 | 212,50 | 23,75 | 0,13 | 0,34 | 11,25 | | |
| | *или* творог фруктовый* | 100 | 18,00 | 9,00 | 3,00 | 169,00 | 0,04 | 0,50 | 50,00 | 0,20 | 164,00 | 220,00 | 23,00 | 0,40 | 0,27 | - | | |
| 8 | Хлебная корзина (хлеб пшеничный без ограничений выдачи)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Итого*** ** | | **32,91** | **26,85** | **85,52** | **713,86** | **0,25** | **8,52** | **93,30** | **3,35** | **441,91** | **496,76** | **79,65** | **3,36** | **0,61** | **38,45** | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Помидоры свежие | 30 | 0,33 | 0,06 | 1,14 | 7,20 | 0,02 | 7,50 | - | 0,21 | 4,20 | 7,80 | 6,00 | 0,27 | 0,01 | 0,60 | 100520 | 100520 |
| | Капуста свежая | 30 | 0,54 | 0,03 | 1,41 | 8,40 | 0,01 | 9,00 | - | 0,03 | 56,40 | 9,30 | 4,80 | 0,18 | 0,01 | 0,90 | 933 | 933-01 |
| | Огурцы свежие | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,75 | 4,20 | 0,01 | 3,00 | - | 0,03 | 6,90 | 12,60 | 4,20 | 0,18 | 0,01 | 0,90 | 100519 | 100519 |
| 2 | Масло растительное | 10 | - | 9,99 | - | 89,90 | - | - | - | 4,40 | - | 0,20 | - | - | - | - | 999445 | 999445 |
| 3 | Суп фасолевый | 164 | 2,56 | 1,95 | 10,18 | 69,42 | 0,09 | 4,26 | - | 1,56 | 56,84 | 71,48 | 19,58 | 0,90 | 0,05 | 15,46 | 110309 | 110310 |
| | Бульон куриный с зеленью* | | 0,49 | 0,11 | 0,08 | 3,39 | 0,02 | 1,52 | 20,66 | 0,01 | 8,93 | 49,86 | 6,03 | 0,51 | 0,04 | 12,35 | 918 | 918-5 |
| 4 | Фрикадельки мясные | 36 | 3,71 | 3,78 | 3,06 | 64,69 | 0,03 | 0,36 | 0,00 | 0,50 | 6,46 | 82,85 | 9,79 | 1,19 | 0,07 | 6,04 | 120530 | 120531 |
| 5 | Гренки* | 20 | 2,15 | 0,83 | 14,70 | 74,93 | 0,03 | - | - | 0,49 | 6,72 | 24,02 | 3,72 | 0,34 | 0,01 | - | 180601 | 180601 |
| 6 | Плов мясной | 210 | 16,80 | 20,79 | 34,86 | 401,94 | 0,14 | 4,38 | - | 3,86 | 28,17 | 311,93 | 66,27 | 3,77 | 0,20 | 34,09 | 120550 | 120551 |
| 7 | *Напиток на выбор (не менее двух):* | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Чай | 200 | - | - | - | - | - | - | - | - | 4,95 | 8,24 | - | - | - | - | 160105 | 160105 |
| | *или* компот фруктовый / ягодный* | | 0,10 | 0,04 | 14,73 | 61,46 | 0,00 | 3,00 | - | 0,20 | 3,22 | 2,20 | 3,00 | 0,16 | 0,00 | - | 160206 | 160206 |
| | *или* напиток из сухофруктов* | | 0,83 | 0,05 | 16,15 | 69,04 | 0,02 | 0,64 | - | 0,88 | 25,84 | 23,36 | 16,80 | 0,54 | 0,03 | - | 160239 | 160239 |
| 8 | Сахар порционный* | 10 | - | - | 9,99 | 39,90 | - | - | - | - | 0,30 | - | - | 0,03 | - | - | | |
| 9 | Хлебная корзина (хлеб пшеничный, хлеб ржано - пшеничный без ограничений выдачи)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Итого*** ** | | **29,42** | **38,23** | **101,71** | **883,25** | **0,38** | **28,50** | **0,00** | **11,63** | **273,63** | **638,00** | **125,84** | **8,24** | **0,38** | **61,99** | | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Пирожок с вишневым джемом | 100 | 7,80 | 3,90 | 56,00 | 290,30 | 0,08 | - | 20,70 | 1,01 | 13,37 | 47,34 | 8,05 | 0,68 | 0,04 | 7,74 | 190213 | 190215 |
| 2 | Сок фруктовый в ассортименте | 200 | 2,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 0,02 | 4,00 | - | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 | 0,02 | - | 160223 | 160223 |
| | **Итого*** ** | | **9,80** | **4,10** | **76,20** | **382,30** | **0,10** | **4,00** | **20,70** | **1,21** | **27,37** | **61,34** | **16,05** | **3,48** | **0,06** | **7,74** | | |
| | **Итого за день*** ** | | **72,13** | **69,18** | **263,43** | **1979,42** | **0,73** | **41,02** | **114,01** | **16,20** | **742,91** | **1196,10** | **221,54** | **15,07** | **1,05** | **108,18** | | |

***- По желанию ребенка***

****- Без ограничений выдачи на линии раздачи***

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

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

| | Наименование | Выход,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. экв. | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | В2, мг | I, мкг | № ТК Вариант | № ТК Вариант |
| **День 11 (пятница)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Запеканка из творога | 150 | 15,90 | 7,50 | 34,88 | 270,60 | 0,23 | 0,69 | 84,00 | 0,58 | 297,49 | 812,66 | 34,66 | 0,86 | 0,40 | 9,95 | 120305 | 120306 |
| 2 | *Топпинг на выбор (не менее двух):* | 20 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Молоко сгущенное с сахаром* | | 1,44 | 1,70 | 11,10 | 65,60 | 0,01 | 0,20 | 8,40 | 0,04 | 61,40 | 43,80 | 6,80 | 0,04 | 0,08 | 1,80 | 140201 | 140201 |
| | *или* варенье ягодное* | | 0,02 | - | 2,35 | 9,56 | - | - | - | - | 0,24 | - | - | 0,02 | - | - | 140203-2 | 140203-3 |
| | *или* джем в ассортименте* | | 0,06 | 0,02 | 14,80 | 57,00 | 0,00 | 1,68 | - | 0,06 | 2,00 | 2,00 | 1,40 | 0,18 | 0,01 | - | | |
| 3 | *Напиток на выбор:* | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Чай | | - | - | - | - | - | - | - | - | 4,95 | 8,24 | - | - | - | - | 160105 | 160105 |
| | *или* какао на молоке* | | 3,67 | 3,48 | 12,63 | 97,48 | 0,02 | 0,54 | 13,50 | 0,01 | 162,86 | 108,10 | 29,60 | 0,99 | 0,13 | 8,10 | 160101 | 160101 |
| 4 | Сахар порционный* | 10 | - | - | 9,99 | 39,90 | - | - | - | - | 0,30 | - | - | 0,03 | - | - | | |
| 5 | Лимон* | 3 | 0,03 | 0,00 | 0,09 | 1,02 | 0,00 | 1,20 | - | 0,01 | 1,20 | 0,66 | 0,36 | 0,02 | 0,00 | - | 940 | 940 |
| 6 | Яблоки | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 10,00 | - | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 | 0,02 | 2,00 | 210110 | 210110 |
| 7 | Хлебная корзина (хлеб пшеничный без ограничений выдачи)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Итого*** ** | | **22,91** | **13,66** | **88,68** | **572,98** | **0,31** | **11,43** | **105,90** | **1,17** | **542,75** | **992,36** | **82,66** | **4,37** | **0,62** | **21,85** | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Огурцы 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 |
| 8 | *Напиток на выбор (не менее двух):* | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Чай | | - | - | - | - | - | - | - | - | 4,95 | 8,24 | - | - | - | - | 160105 | 160105 |
| | *или* компот фруктовый / ягодный* | | 0,20 | 0,08 | 15,45 | 64,66 | 0,01 | 20,00 | - | 0,14 | 7,62 | 6,60 | 6,20 | 0,30 | 0,01 | 0,20 | 160207 | 160207 |
| | *или* напиток из сухофруктов* | | 0,80 | 0,06 | 19,39 | 79,92 | 0,01 | 1,00 | 200,00 | - | 23,24 | 38,40 | 18,40 | 600,02 | 0,04 | - | 160211-1 | 160211-1 |
| 9 | Сахар порционный* | 10 | - | - | 9,99 | 39,90 | - | - | - | - | 0,30 | - | - | 0,03 | - | - | | |
| 10 | Хлебная корзина (хлеб пшеничный, хлеб ржано - пшеничный без ограничений выдачи)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Итого*** ** | | **26,87** | **31,83** | **110,12** | **851,72** | **0,44** | **35,08** | **8,00** | **11,48** | **236,22** | **533,57** | **163,31** | **8,85** | **0,37** | **43,37** | | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Кекс с цукатами | 100 | 6,50 | 17,50 | 54,40 | 401,10 | 0,08 | 0,06 | 84,02 | 1,25 | 29,81 | 88,35 | 12,56 | 1,26 | 0,15 | 9,19 | 170607 | 170603 |
| 2 | Ряженка | 200 | 7,80 | 5,00 | 8,40 | 109,80 | | 0,60 | 40,00 | 0,10 | 248,00 | 184,00 | 28,00 | 0,20 | 0,54 | 18,00 | 230102 | 230102 |
| | **Итого*** ** | | **14,30** | **22,50** | **62,80** | **510,90** | **0,08** | **0,66** | **124,02** | **1,35** | **277,81** | **272,35** | **40,56** | **1,46** | **0,41** | **27,19** | | |
| | **Итого за день*** ** | | **64,08** | **67,99** | **261,59** | **1935,60** | **0,84** | **47,17** | **237,93** | **14,00** | **1056,77** | **1798,27** | **286,53** | **14,68** | **1,40** | **92,41** | | |

***- По желанию ребенка***

****- Без ограничений выдачи на линии раздачи***

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

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

| | Наименование | Выход,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. экв. | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | В2, мг | I, мкг | № ТК Вариант | № ТК Вариант |
| **День12(суббота)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Хлопья сладкие с молоком | 50/100 | 5,97 | 4,11 | 32,52 | 184,80 | 0,41 | 0,72 | 18,00 | 0,12 | 211,50 | 109,56 | 19,80 | 2,49 | 0,16 | 13,80 | 120215 | 120215 |
| 2 | *Напиток на выбор:* | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Чай | 200 | - | - | - | - | - | - | - | - | 4,95 | 8,24 | - | - | - | - | 160105 | 160105 |
| | *или* какао на молоке* | | 3,67 | 3,48 | 12,63 | 97,48 | 0,02 | 0,54 | 13,50 | 0,01 | 162,86 | 108,10 | 29,60 | 0,99 | 0,13 | 8,10 | 160101 | 160101 |
| 3 | Сахар порционный* | 10 | - | - | 9,99 | 39,90 | - | - | - | - | 0,30 | - | - | 0,03 | - | - | | |
| 4 | Лимон* | 3 | 0,03 | 0,00 | 0,09 | 1,02 | 0,00 | 1,20 | - | 0,01 | 1,20 | 0,66 | 0,36 | 0,02 | 0,00 | - | 940 | 940 |
| 5 | Творог для детского питания | 50 | 9,00 | 4,50 | 1,50 | 84,50 | 0,02 | 0,25 | 25,00 | 0,10 | 82,00 | 110,00 | 11,50 | 0,20 | 0,14 | - | | |
| 6 | Пицца | 80 | 10,59 | 13,84 | 26,21 | 272,84 | 0,10 | 2,22 | 50,98 | 0,90 | 75,34 | 167,55 | 19,28 | 1,23 | 0,13 | 6,48 | 230464-2 | 230464 |
| 7 | Хлебная корзина (хлеб пшеничный без ограничений выдачи)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Итого*** ** | | **30,73** | **26,51** | **93,13** | **731,92** | **0,57** | **3,73** | **107,48** | **1,48** | **471,90** | **512,01** | **82,78** | **5,18** | **0,55** | **28,38** | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Помидоры свежие | 30 | 0,33 | 0,06 | 1,14 | 7,20 | 0,02 | 7,50 | - | 0,21 | 4,20 | 7,80 | 6,00 | 0,27 | 0,01 | 0,60 | 100520 | 100520 |
| | Пекинская капуста | 30 | 0,45 | 0,06 | 0,60 | 4,80 | 0,01 | 4,50 | - | 0,21 | 23,10 | 10,20 | 12,00 | 0,18 | 0,02 | 2,40 | 935 | 935 |
| | Огурцы свежие | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,75 | 4,20 | 0,01 | 3,00 | - | 0,03 | 6,90 | 12,60 | 4,20 | 0,18 | 0,01 | 0,90 | 100519 | 100519 |
| 2 | Масло растительное | 10 | - | 9,99 | - | 89,90 | - | - | - | 4,40 | - | 0,20 | - | - | - | - | 999445 | 999445 |
| 3 | Щи Новгородские | 200 | 2,46 | 2,45 | 5,97 | 55,15 | 0,05 | 15,82 | 11,00 | 0,16 | 117,49 | 37,06 | 16,94 | 0,60 | 0,05 | 12,35 | 110105 | 110106 |
| | Бульон куриный с зеленью* | | 0,60 | 0,14 | 0,10 | 4,14 | 0,03 | 1,85 | 25,20 | 0,01 | 10,88 | 60,81 | 7,35 | 0,62 | 0,05 | 15,06 | 918 | 918-5 |
| 4 | Гренки* | 20 | 2,15 | 0,83 | 14,70 | 74,93 | 0,03 | - | - | 0,49 | 6,72 | 24,02 | 3,72 | 0,34 | 0,01 | - | 180601 | 180601 |
| 5 | Печень тушеная (говяжья) | 120 | 20,04 | 9,36 | 9,00 | 200,40 | 0,61 | 67,32 | 11 853,60 | 1,91 | 410,19 | 715,64 | 36,80 | 14,10 | 4,47 | 32,77 | 120515 | 120516 |
| 6 | Соус сметанный | 20 | 0,23 | - | 3,19 | 13,75 | 0,01 | 0,04 | 13,60 | 0,07 | 65,72 | 8,09 | 1,23 | 0,05 | 0,01 | 1,74 | 140106 | 140107 |
| 7 | Пюре картофельное | 150 | 2,82 | 7,62 | 19,58 | 158,12 | 0,16 | 12,96 | 12,38 | 0,16 | 64,49 | 96,56 | 32,98 | 1,23 | 0,13 | 31,21 | 130101 | 130102 |
| 8 | *Напиток на выбор (не менее двух):* | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Чай | 200 | - | - | - | - | - | - | - | - | 4,95 | 8,24 | - | - | - | - | 160105 | 160105 |
| | *или* компот фруктовый / ягодный* | | 0,09 | 0,09 | 10,15 | 42,26 | 0,01 | 2,20 | - | 0,04 | 3,76 | 2,42 | 1,98 | 0,51 | 0,00 | 0,44 | 160217 | 160217 |
| | *или* напиток из сухофруктов* | | 0,41 | 0,09 | 19,84 | 82,50 | 0,03 | - | 0,09 | 0,09 | 14,64 | 23,22 | 7,56 | 0,56 | 0,01 | - | 160242 | 160242 |
| 9 | Сахар порционный* | 10 | - | - | 9,99 | 39,90 | - | - | - | - | 0,30 | - | - | 0,03 | - | - | | |
| 10 | Хлебная корзина (хлеб пшеничный, хлеб ржано - пшеничный без ограничений выдачи)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Итого*** ** | | **31,80** | **31,18** | **90,54** | **771,02** | **0,97** | **116,68** | **11876,98** | **8,19** | **743,57** | **1030,34** | **130,32** | **18,59** | **4,76** | **85,97** | | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Кекс Столичный | 80 | 5,68 | 16,80 | 41,04 | 338,08 | 0,07 | - | 67,24 | 0,99 | 22,45 | 70,96 | 8,77 | 1,06 | 0,12 | 7,35 | 170601 | 170602 |
| 2 | Йогурт питьевой фруктовый | 200 | 5,60 | 5,40 | 20,40 | 152,60 | 0,06 | 1,20 | 20,00 | - | 248,00 | 190,00 | 30,00 | 0,20 | 0,30 | 18,00 | 230116 | 230116 |
| | **Итого*** ** | | **11,28** | **22,20** | **61,44** | **490,68** | **0,13** | **1,20** | **87,24** | **0,99** | **270,45** | **260,96** | **38,77** | **1,26** | **0,42** | **25,35** | | |
| | **Итого за день*** ** | | **73,81** | **79,88** | **245,10** | **1993,62** | **1,67** | **121,61** | **12071,70** | **10,65** | **1485,92** | **1803,30** | **251,87** | **25,03** | **5,73** | **139,70** | | |
| | **Итого за 6 дней*** ** | | **66,04** | **75,70** | **259,73** | **1984,42** | **0,93** | **57,29** | **2 158,18** | **14,02** | **1 046,51** | **1 458,51** | **252,49** | **15,34** | **1,92** | **130,33** | | |
| | **Итого за 12 дней*** ** | | **65,82** | **73,02** | **262,15** | **1969,06** | **0,94** | **57,32** | **1171,95** | **13,38** | **1055,13** | **1443,77** | **248,29** | **13,70** | **1,66** | **128,32** | | |

***- По желанию ребенка***

****- Без ограничений выдачи на линии раздачи***

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

**Приложение №1**

Таблица замен блюд при организации питания в общественных учреждениях

| **День по меню** | **Прием пищи** | **Заменяемое блюдо** | **Вариант замены** |
|---|---|---|---|
| День 1 | Завтрак | Блинчики | Оладьи |
| День 1 | Завтрак | Варенье из ягод | Топпинг ягодный |
| День 1 | Завтрак | Молоко сгущенное с сахаром | Соус "Молочная Сгущенка" |
| День 1 | Завтрак | Мандарин | Фрукты в ассортименте |
| День 1 | Обед | Суп - пюре овощной | Суп куриный по - домашнему |
| День 1 | Полдник | Ватрушка с творогом | Выпечка в ассортименте |
| День 1 | Полдник | Ацидофилин | Кисломолочный напиток в ассортименте<br>Молоко |
| День 2 | Завтрак | Фрикадельки по-калининградски | Фрикадельки |
| День 2 | Завтрак | Йогурт фруктовый/ Творог фруктовый | Творог для детского питания<br>Пюре фруктовое |
| День 2 | Обед | Пекинская капуста | Капуста белокочанная<br>Салат листовой |
| День 2 | Обед | Борщ Московский | Борщ Краснодарский |
| День 2 | Обед | Говядина по-мексикански | Говядина тушеная с черносливом<br>Бефстроганов из отварного мяса |
| День 2 | Полдник | Кекс с цукатами | Выпечка в ассортименте |
| День 2 | Полдник | Кефир | Кисломолочный напиток в ассортименте<br>Молоко |
| День 3 | Завтрак | Омлет натуральный | Скрэмбл<br>Каша молочная с Топпингами<br>(варенье из ягод/ джем) |

| | | | |
|---|---|---|---|
| День 3 | Завтрак | Пицца | Выпечка в ассортименте |
| День 3 | Обед | Бульон куриный с зеленью и яйцом | Бульон куриный с зеленью |
| День 3 | Обед | Наггетсы | Стрипсы / Байтсы<br>Котлеты рубленные из птицы |
| День 3 | Полдник | Пирожок с вишневым джемом | Выпечка в ассортименте |
| День 3 | Полдник | Печенье | Кондитерское изделие в ассортименте |
| День 3 | Полдник | Ряженка | Кисломолочный напиток в ассортименте<br>Молоко |
| День 4 | Завтрак | Творог для детского питания | Йогурт фруктовый<br>Творог фруктовый<br>Пюре фруктовое |
| День 4 | Завтрак | Пирожок с клубничным джемом | Выпечка в ассортименте |
| День 4 | Обед | Суп Кубанский | Суп гороховый |
| День 4 | Обед | Пельмени | Пельмени с соусом томатным |
| День 4 | Полдник | Ватрушка с творогом | Выпечка в ассортименте |
| День 5 | Завтрак | Варенье из ягод | Топпинг ягодный |
| День 5 | Завтрак | Молоко сгущенное с сахаром | Соус "Молочная Сгущенка" |
| День 5 | Завтрак | Сырники | Каша молочная с Топпингами<br>(варенье из ягод/ джем) |
| День 5 | Завтрак | Мандарин | Фрукты в ассортименте |
| День 5 | Обед | Суп Дальневосточный | Уха ростовская<br>Суп картофельный с рыбой |
| День 5 | Обед | Макаронные изделия отварные | Фарфалле |
| День 5 | Полдник | Кекс с цукатами | Выпечка в ассортименте |

| | | | |
|---|---|---|---|
| День 5 | Полдник | Ацидофилин | Кисломолочный напиток в ассортименте<br>Молоко |
| День 6 | Завтрак | Варенье из ягод | Топпинг ягодный |
| День 6 | Завтрак | Пирожок с яблочным джемом | Выпечка в ассортименте |
| День 6 | Обед | Пекинская капуста | Капуста белокочанная<br>Салат листовой |
| День 6 | Обед | Котлеты рыбные | Бефстроганов из отварного мяса<br>Гуляш из мяса птицы |
| День 6 | Полдник | Ватрушка с творогом | Выпечка в ассортименте |
| День 6 | Полдник | Кефир | Кисломолочный напиток в ассортименте<br>Молоко |
| День 7 | Завтрак | Оладьи | Блинчики |
| День 7 | Завтрак | Варенье из ягод | Топпинг ягодный |
| День 7 | Завтрак | Молоко сгущенное с сахаром | Соус "Молочная Сгущенка" |
| День 7 | Завтрак | Фруктовое пюре | Йогурт фруктовый<br>Творог фруктовый<br>Творог для детского питания |
| День 7 | Обед | Наггетсы | Стрипсы / Байтсы<br>Котлеты рубленные из птицы |
| День 7 | Полдник | Кекс с шоколадом | Выпечка в ассортименте |
| День 7 | Полдник | Ряженка | Кисломолочный напиток в ассортименте<br>Молоко |
| День 8 | Завтрак | Фриттата с сыром и ветчиной | Скрэмбл с ветчиной<br>Каша молочная с Топпингами<br>(варенье из ягод/ джем) |
| День 8 | Завтрак | Маффин | Выпечка в ассортименте |
| День 8 | Обед | Пекинская капуста | Капуста белокочанная<br>Салат листовой |

| | | | |
|---|---|---|---|
| День 8 | Полдник | Ватрушка с абрикосовым джемом | Выпечка в ассортименте |
| День 8 | Полдник | Йогурт питьевой фруктовый | Кисломолочный напиток в ассортименте<br>Молоко |
| День 9 | Завтрак | Каша гречневая с<br>молоком | Каша гречневая молочная |
| День 9 | Завтрак | Варенье из ягод | Топпинг ягодный |
| День 9 | Завтрак | Круассан | Выпечка в ассортименте |
| День 9 | Полдник | Ватрушка с творогом | Выпечка в ассортименте |
| День 9 | Полдник | Ацидофилин | Кисломолочный напиток в ассортименте<br>Молоко |
| День 10 | Завтрак | Наггетсы | Стрипсы / Байтсы |
| День 10 | Завтрак | Йогурт фруктовый<br>Творог фруктовый | Творог для детского питания<br>Пюре фруктовое |
| День 10 | Обед | Плов мясной | Жаркое по - домашнему<br>Плов куриный<br>Пельмени с соусом таматным |
| День 10 | Полдник | Пирожок с вишневым джемом | Выпечка в ассортименте |
| День 11 | Завтрак | Запеканка творожная | Сырники<br>Каша молочная с Топпингами<br>(варенье из ягод/ джем) |
| День 11 | Завтрак | Варенье из ягод | Топпинг ягодный |
| День 11 | Завтрак | Молоко сгущенное с сахаром | Соус "Молочная Сгущенка" |
| День 11 | Завтрак | Яблоко | Фрукты в ассортименте |
| День 11 | Обед | Суп Минестроне | Щи из свежей капусты с говядиной<br>Суп из овощей на мясном бульоне |
| День 11 | Полдник | Кекс с цукатами | Выпечка в ассортименте |

| | | | |
|---|---|---|---|
| День 11 | Полдник | Ряженка | Кисломолочный напиток в ассортименте<br>Молоко |
| День 12 | Завтрак | Творог для детского питания | Йогурт фруктовый<br>Творог фруктовый<br>Пюре фруктовое |
| День 12 | Завтрак | Пицца | Выпечка в ассортименте |
| День 12 | Обед | Пекинская капуста | Капуста белокочанная<br>Салат листовой |
| День 12 | Обед | Печень тушеная<br>Соус сметанный | Шницель рыбный натуральный<br>Соус томатный |
| День 12 | Полдник | Кекс Столичный | Выпечка в ассортименте |
| День 12 | Полдник | Йогурт питьевой фруктовый | Кисломолочный напиток в ассортименте<br>Молоко |

**Приложение №2**

Сезонная замена салатов при организации питания в общественных учреждениях

| **День по меню** | **Прием пищи** | **Заменяемое блюдо** | **Вариант замены** |
|---|---|---|---|
| День 1 | Обед | Морковь свежая | Горошек консервированный |
| День 3 | Обед | Морковь свежая | Кукуруза консервированная |
| День 3 | Обед | Капуста свежая | Свекла отварная |
| День 4 | Обед | Капуста свежая | Горошек консервированный |
| День 5 | Обед | Морковь свежая | Кукуруза консервированная |
| День 7 | Обед | Морковь свежая | Горошек консервированный |
| День 9 | Обед | Морковь свежая | Кукуруза консервированная |
| День 9 | Обед | Капуста свежая | Свекла отварная |
| День 10 | Обед | Капуста свежая | Горошек консервированный |
| День 11 | Обед | Морковь свежая | Кукуруза консервированная |