

Наименование	Выход, гр	Велик, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								СП	ФК
						В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг, ток.	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	В2, мг	Л, мкг	Д, ТР	№ ТР								
1 Заправка из творога Топленое на выбор (не менее двух): Молоко сгущенное с сахаром*	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 или варенье яблочное* или джем в ассортименте*	20	1,44	1,70	11,10	63,60	0,01	0,20	8,40	0,04	61,40	43,80	6,80	0,04	0,08	1,80	140201	140201								
Напиток на выбор: Чай		0,06	0,02	2,35	9,56	-	-	-	-	0,24	-	-	0,02	-	-	140203-2	140203-3								
3 или какао на молоке*	200	-	-	-	57,00	0,00	1,68	-	0,06	2,00	2,00	1,40	0,18	0,01	-	-	-	-							
4 Сахар порционный*	10	3,67	3,48	12,63	97,48	0,02	0,54	13,50	0,01	4,95	8,24	-	-	-	-	160105	160105								
5 Лимон*	3	0,03	0,00	0,09	39,90	-	-	-	-	0,10	162,86	108,10	29,60	0,99	0,13	8,10	160101	160101							
6 Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	-	0,01	1,20	0,66	0,36	0,02	0,00	-	940	940								
7 Хлебная корзинка (хлеб пшеничный без ограничений выкладки)**		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	210110	210110								
Итого***							Общ																		
1 Огурцы соленые	25	0,20	0,03	0,43	1,25	0,01	1,25	-	0,03	5,75	6,00	3,50	0,15	0,01	0,75	934	934								
2 Морковь свежая	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								
3 Масло растительное	10	-	0,03	1,73	8,75	0,02	1,25	-	0,10	6,75	13,75	9,30	0,18	0,02	1,25	932	932-02								
4 Суп Минестроне	150	1,12	2,43	6,86	57,13	0,06	16,89	3,75	1,59	50,26	38,54	19,41	0,68	0,05	9,41	999445	999445								
5 Гренки*	20	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	918-5	110337								
6 Майонез	60	2,15	0,83	14,70	74,93	0,03	-	-	0,49	6,72	24,02	3,72	0,34	0,01	-	180601	180601								
7 Соус томатный	20	0,23	-	6,90	126,30	0,04	0,42	-	1,66	8,57	94,88	11,72	1,37	0,07	7,78	120521	120524								
8 Гречка отварная расквашенная	80	4,20	1,77	22,66	123,36	0,12	-	2,40	0,23	6,38	83,77	56,05	1,88	0,06	5,10	140101	140102								
9 Напиток на выбор (не менее двух): Чай		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	130309	130310								
10 или компот фруктовый / ягодный* или напиток из сухофруктов*	200	0,20	0,08	15,45	64,66	0,01	20,00	-	0,14	4,95	8,24	-	-	-	-	160105	160105								
11 Сахар порционный*	10	0,80	0,06	19,39	79,92	0,01	1,00	200,00	-	7,62	6,60	6,20	0,30	0,01	0,20	160207	160207								
12 Хлебная корзинка (хлеб пшеничный, хлеб ржаной - пшеничный без ограничений выкладки)**		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	160211-1	160211-1								
1 Кефир с фруктами	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 Ржанка	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 выкладки на линии раздачи
 ** - Категория продукта рассчитывается с учетом максимальной отклонения в сторону установленной пищевой и энергетической ценности вариантов блюда.

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, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав											СН № ТК Вариант	ФК № ТК Вариант
						В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг, ток.	Ср, мг	Р, мг	Мг, мг	Са, мг	В2, мг	Л, мкг			
День 8 (вторник) Завтрак																		
1 Фриттата с сыром и ветчиной	100	9,64	10,29	1,35	137,61	0,06	0,16	22,07	0,47	87,04	180,21	16,52	2,09	0,35	21,18	120303	120324	
*Нормы на выбор:																		
2 Чай	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
3 Сахар порционный*	10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
4 Лимон*	3	0,03	0,00	0,09	39,90	0,02	0,54	13,50	0,01	162,86	108,10	29,60	0,99	0,13	8,10	160105	160101	
5 Марфин	60	4,08	11,44	32,11	1,02	0,00	1,20	-	0,01	1,20	0,66	0,36	0,03	-	-	940	940	
6 Хлебная корзина (хлеб пшеничный без ограничений выдачи)**	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	944	940		
Обед																		
1 Пюре картофельное	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	
2 Суп куриный с овощами	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	
3 Салат	10	-	0,20	0,63	3,50	0,01	2,50	-	0,03	5,75	10,50	3,50	0,15	0,01	0,75	100519	100519	
4 Гречка*	150	2,04	2,61	8,51	65,47	0,06	6,99	-	4,40	-	0,20	-	-	-	-	999445	999445	
5 Филе рыбы	20	0,45	0,11	0,08	3,11	0,02	1,39	-	40,28	58,66	18,56	1,19	0,06	0,82	110205	110206		
6 Соус томатный	80	2,15	0,83	14,70	74,93	0,03	-	-	8,16	45,60	5,51	0,46	0,04	11,20	918	918-5		
7 Рис отварной	20	0,23	-	5,44	102,80	0,06	1,04	-	0,49	6,22	24,02	3,72	0,34	0,01	-	180601	180601	
*Нормы на выбор (не менее двух):																		
8 Чай	80	2,68	1,71	29,10	142,50	0,02	5,58	-	1,15	229,79	349,80	20,52	0,50	0,07	96,84	150903-1	150903	
9 Сахар порционный*	200	0,01	0,04	-	35,52	-	-	-	0,12	2,56	8,45	6,20	0,29	0,02	0,20	140101	140102	
10 Хлебная корзина (хлеб пшеничный, хлеб ржано - пшеничный без ограничений выдачи)**	10	-	-	-	79,92	0,01	1,00	-	0,13	3,32	42,48	14,05	0,29	0,01	4,14	130301	130302	
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 Вагрушка с абрикосовым джемом	60	4,26	2,94	15,70	186,30	0,06	0,07	1,81	1,12	46,11	6,99	0,50	0,05	5,39	190301	190303		
2 Йогурт питьевой фруктовый	200	5,69	5,40	20,40	132,60	0,06	1,20	20,00	-	190,00	30,00	0,20	0,20	18,00	230116	230116		
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 раздела

Наименование	Выход, гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав										Минеральные вещества						СН	ФК						
						В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг, ТОР	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	В2, мг	Л, мкг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Мg, мг	Fe, мг	В2, мг			Л, мкг	Na, мг	К, мг			
1 Овсяны	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					
Топинг на выбор (не менее двух):																													
Молоко ступенное с сахаром*																													
2 или варенье яблочное*	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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
или джем в ассортименте*		0,02	-	2,35	9,56	-	-	-	-	0,24	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
Напиток на выбор:																													
Чай	200	-	-	-	57,00	0,00	1,68	-	0,06	2,00	2,00	1,40	0,18	0,01	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
или какао на молоке*		3,67	3,48	12,63	97,48	0,02	0,54	-	4,95	8,24	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
4 Сахар порционный*	10	-	-	9,99	39,90	-	-	-	162,86	100,10	29,60	0,99	0,13	8,10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
5 Лимон*	3	0,03	0,00	0,09	1,02	0,00	1,20	-	0,30	-	-	-	0,03	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
6 Фруктовое пюре	90	0,54	0,18	17,10	73,80	0,01	1,44	-	0,01	1,20	0,66	0,26	0,02	0,00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
7 Хлебная корзинка (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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Отруби соевые																													
1 Свежля отварная	25	0,20	0,03	0,43	1,25	0,01	1,25	-	0,03	5,75	6,00	3,50	0,15	0,01	0,75	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
2 Морковь свежая	25	0,33	0,03	2,31	11,00	0,01	2,62	-	0,03	9,69	11,27	5,76	0,37	0,01	1,83	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
3 Масло растительное	10	-	0,99	1,73	8,25	0,02	1,35	-	0,10	6,75	13,75	9,50	0,18	0,02	1,25	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
4 Борщ Краундорский	150	1,82	3,21	7,54	36,55	0,03	23,85	-	4,40	-	0,20	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Булочка крутиная с зеленым*		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	11,20	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
4 Ренки*	20	2,15	0,43	14,70	74,93	0,03	-	-	0,49	6,72	24,02	3,72	0,34	0,01	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
5 Наттоя	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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
6 Соус томатный	20	0,23	-	3,19	13,75	0,02	5,98	-	0,12	2,56	8,45	6,20	0,29	0,02	0,30	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Напиток на выбор (не менее двух):																													
Чай																													
8 или компот фруктовый / яблочный*	200	0,09	0,09	10,15	42,26	0,01	2,20	-	0,04	4,95	8,24	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
или напиток из сухофруктов*		0,83	0,05	16,15	69,04	0,02	0,64	-	0,88	3,76	2,42	1,98	0,51	0,00	0,44	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
9 Сахар порционный*	10	-	-	9,99	39,90	-	-	-	-	25,84	23,36	16,80	0,54	0,03	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
10 Хлебная корзинка (хлеб пшеничный, хлеб ржаной - 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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Кекс с шоколадом																													
1 Руженка	80	5,52	17,60	38,40	314,08	0,07	-	62,42	0,93	27,93	112,76	40,51	2,62	0,12	6,85	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Итого***	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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
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 максимальной возможной температуры в сторону уменьшения пищевой и энергетической ценности варящихся блюд.

Приложение 12-дневное меню для организации питания обучающихся 1-4 классов и 5-11 классов в государственной образовательной организации «Средняя общеобразовательная школа № 10 г. Москва». В части организации питания обучающихся 1-4 классов.

Наименование	Выход, гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ ТК Вариант	№ ТК Вариант
						В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг, ток.	Св, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	В2, мг	Л, мкг				
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		
<i>Топинам на выбор:</i>																			
2 Вареные ягодное или джем в асортименте*	20	0,02	-	2,35	9,56	-	-	-	-	0,24	-	-	0,02	-	-	140203-2	140203-3		
<i>Попиток на выбор:</i>																			
3 Чай или какао на молоке*	200	-	-	-	-	-	-	-	-	4,95	8,24	-	-	-	-	160105	160105		
4 Сахар порционный*	10	-	-	-	-	0,02	0,54	13,50	0,01	162,86	108,10	29,60	0,99	0,13	8,10	160101	160101		
5 Джем*	3	0,03	0,00	0,09	38,90	-	-	-	-	0,30	-	-	0,03	-	-	-	-		
6 Пирожок с ягодным джемом	50	3,65	1,50	27,50	138,10	0,00	1,20	10,25	0,01	1,20	0,66	0,36	0,02	0,00	940	940			
7 Хлебная корзинка (хлеб пшеничный без отрубейный выданы)**																190204	190204		
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		
2 Петрушка свежая	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		
3 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		
4 Масло растительное	10	-	9,99	-	89,90	-	-	-	-	-	0,20	-	-	-	-	-	-		
5 Кофе-бобаш	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	999445	999445		
6 Фруктоза/сахароза	36	3,71	3,78	3,06	2,36	0,01	1,05	14,36	0,01	6,20	34,66	4,19	0,35	0,03	8,88	918	918-5		
7 Тренинг*	20	2,15	0,83	14,70	64,69	0,03	0,36	0,00	0,50	6,46	82,85	9,79	1,19	0,07	6,04	120531	120531		
8 Колбаса рыбная	60	7,86	4,26	3,72	84,65	0,06	0,51	-	0,49	6,72	24,02	3,72	0,34	0,01	-	180601	180601		
9 Соус томатный	20	0,23	-	3,19	13,75	0,02	5,58	-	0,12	181,97	204,78	17,05	0,47	0,06	70,11	120401	120402		
10 Джем 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	34,97	140101	140102		
<i>Напиток на выбор (не менее двух):</i>																			
9 Чай																			
9 или компот фруктовый/ягодный*	200	0,20	0,08	-	64,66	-	-	-	-	-	4,95	8,24	-	-	-	160105	160105		
или напиток из сухофруктов*		0,41	0,09	-	82,50	0,03	-	0,09	0,09	14,64	21,22	7,56	0,56	0,01	0,20	160207	160207		
11 Хлебная корзинка (хлеб пшеничный, хлеб ржаной - пшеничный без отрубейный выданы)**																160242	160242		
Итого***		21,63	27,21	88,25	689,62	0,43	36,16	18,96	7,79	401,72	644,54	112,46	5,92	0,38	117,09				
Полдник																			
1 Вапнушка 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 выбора на линии раздачи

**** - Кадровый персонал с учетом должностных обязанностей в соответствии с должностными инструкциями



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, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав										Минеральные вещества										№ ТК	№ ТК
						В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг, токс.	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	B2, мг	К, мг	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг, токс.	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	B2, мг	К, мг		
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-калнинградски	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	-	1,19	13,75	0,02	5,58	-	0,12	2,56	8,45	6,20	0,29	0,02	0,30	140101	140102										
Напиток на выбор:																											
Чай	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-										
Чай, какао на молоке*	200	3,67	3,48	12,63	97,48	0,02	0,54	13,50	0,01	4,95	8,24	-	-	-	160105	160105											
5 Сахар порционный*	10	-	-	9,99	39,90	-	-	-	-	0,30	-	-	-	-	160101	160101											
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	-	-											
Кисломолочный продукт на выбор:																											
7 Йогурт фруктовый	125	7,13	1,75	9,75	98,75	0,08	1,25	35,00	0,06	250,00	212,50	23,75	0,13	0,34	940	940											
или творог фруктовый*	100	18,00	9,00	3,00	189,00	0,04	0,50	50,00	0,20	164,00	220,00	23,00	0,40	0,27	-	-											
8 Хлебная корзинка (хлеб пшеничный без органической выкладки)**		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	-	-										
Итого***																											
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										
Пеканская 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	-	-	-	-	-											
Борщ Московский	150	3,70	3,26	4,62	62,17	0,06	8,85	8,25	0,22	88,29	82,82	22,05	1,38	0,07	11,87	999445	999445										
3 Бульон куриный с зеленью и яйцом*	20	2,15	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	110103	110104										
4 Гречка*	20	0,83	-	14,70	74,03	0,03	-	-	0,49	6,72	24,02	3,72	0,34	0,01	-	918-2	918-22										
5 Телятина 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	180601	180601										
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	120570	900										
Напиток на выбор (не менее двух):																											
Чай	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-										
Чай, компот фруктовый / ягодный*	200	0,09	0,09	10,15	42,26	0,01	2,20	-	0,04	4,95	8,24	-	-	-	160105	160105											
или напиток из сухофруктов*	10	0,80	0,06	19,39	79,92	0,01	1,00	200,00	-	3,76	2,42	1,98	0,51	0,00	0,44	160217	160217										
8 Сахар порционный*	10	-	-	9,99	39,90	-	-	-	-	23,24	38,40	18,40	600,02	0,04	-	160211-1	160211-1										
9 Хлебная корзинка (хлеб пшеничный, хлеб ржаной - пшеничный без органической выкладки)**		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	-	-										
Итого***																											
Кеас с булками	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 Кофир	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 выданы на линии раздела

**** Категория растительная с учетом актуальной информации в спорной информации пищевой и энергетической ценности

Примерное 12-дневное меню для организации питания обучающихся 1-4 классов и 5-11 классов в государственном образовательном учреждении с. Москва. В части организации питания обучающихся 1-4 классов.

Наименование	Выход, гр	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ ТК Выход	№ ТК Выход
						В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг, ток.	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	В2, мг	I, мкг	№ ТК Выход	№ ТК Выход		
День 4 (четверг)																			
Завтрак																			
1 Хлопья сладкие с молоком	40/80	4,78	1,29	26,02	147,84	0,33	0,38	14,40	0,10	169,20	87,65	15,84	1,99	0,12	11,04	120215	120215		
Напиток на выбор:																			
Чай																			
2 или какао на молоке*	200	-	-	-	-	-	-	-	-	4,95	8,24	-	-	-	-	160105	160105		
Сахар порционный*	10	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 Димон*	3	0,03	0,00	0,09	39,90	-	-	-	-	0,30	-	-	0,03	-	-	-	-		
5 Пирожок с клубничным джемом	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 Творог для детского питания	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		
7 Хлебная корзина (хлеб пшеничный без ограничений выдачи)**	50	9,00	4,50	1,50	84,30	0,02	0,25	25,00	0,10	82,00	110,00	11,50	0,20	0,14	-	-	-		
Итого***		22,45	13,05	87,92	556,92	0,44	13,97	63,25	1,09	375,45	347,25	64,57	3,92	0,42	21,00				
Обед																			
1 Помидоры свежие	25	0,38	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		
Калуста 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	0,01	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	-	-	-	-	-	0,20	-	-	-	-	999445	999445		
Суп Курбанский	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*	20	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		
Напиток на выбор (не менее двух):																			
Чай																			
6 или компот фруктовый / ягодный*	200	0,27	0,06	10,42	44,82	0,01	18,00	-	-	4,95	8,24	-	-	-	-	160105	160105		
или напиток из сухофруктов*		0,83	0,05	16,15	69,04	0,02	0,64	-	0,06	10,44	6,90	3,90	0,11	0,01	0,60	160212	160212		
7 Сахар порционный*	10	-	-	-	39,90	-	-	-	-	25,84	23,36	16,80	0,54	0,03	-	160239	160239		
8 Хлебная корзина (хлеб пшеничный, хлеб ржаной - 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	206,94	15,30	0,83	0,14	7,49	190304	190306		
2 Сох фруктовый в асортименте	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 массы ингредиентов