

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

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

	Наименование	Выход, г р	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества					СП	ФК	
			г	г	г		В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	В2, мг	І, мкг	№ ТК Вариант	№ ТК Вариант
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
<i>Топпинг на выбор (не менее двух):</i>																		
2	Молоко сгущенное с сахаром*	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,01	0,20	8,40	0,04	61,40	43,80	6,80	0,04	0,08	1,80	140201	140201
	или варенье ягодное*		0,01	0,04	8,69	34,92	-	-	-	-	0,24	-	-	0,02	-	-	140203-2	140203-2
	или джем в ассортименте*		0,06	0,02	14,80	57,00	0,00	1,68	-	0,06	2,00	2,00	1,40	0,18	0,01	-	-	-
<i>Напиток на выбор:</i>																		
3	Чай	200	-	-	-	-	-	-	-	-	4,95	8,24	-	-	-	-	160105	160105
	или какао на молоке*		3,67	3,48	12,63	97,48	0,02	0,54	13,50	0,01	162,86	108,10	29,60	0,99	0,13	8,10	160101	160101
4	Сахар порционный*	10	-	-	9,99	39,90	-	-	-	-	0,30	-	-	0,03	-	-	-	-
5	Лимон*	3	0,03	0,00	0,09	1,02	0,00	1,20	-	0,01	1,20	0,66	0,36	0,02	0,00	-	940	940
6	Мандарины	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	-	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10	0,03	-	210106	210106
7	Хлебная корзина (хлеб пшеничный без ограничений выдачи)**																	
	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
<i>Напиток на выбор (не менее двух):</i>																		
8	Чай	200	-	-	-	-	-	-	-	-	4,95	8,24	-	-	-	-	160105	160105
	или компот фруктовый / ягодный*		0,20	0,08	15,45	64,66	0,01	20,00	-	0,14	7,62	6,60	6,20	0,30	0,01	0,20	160207	160207
	или напиток из сухофруктов*		0,83	0,05	16,15	69,04	0,02	0,64	-	0,88	25,84	23,36	16,80	0,54	0,03	-	160239	160239
9	Сахар порционный*	10	-	-	9,99	39,90	-	-	-	-	0,30	-	-	0,03	-	-	-	-
10	Хлебная корзина (хлеб пшеничный, хлеб ржано - пшеничный без ограничений выдачи)**																	
	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, г р	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества					СП		ФК	
			г	г	г	ккал	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	В2, мг	І, мкг	№ ТК Вариант	№ ТК Вариант	
День 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	
<i>Напиток на выбор:</i>																			
4	Чай или какао на молоке*	200	- 3,67	- 3,48	- 12,63	- 97,48	- 0,02	- 0,54	- 13,50	- 0,01	4,95 162,86	8,24 108,10	- 29,60	- 0,99	- 0,13	- 8,10	160105 160101	160105 160101	
5	Сахар порционный*	10	-	-	9,99	39,90	-	-	-	-	0,30	-	-	0,03	-	-			
6	Лимон*	3	0,03	0,00	0,09	1,02	0,00	1,20	-	0,01	1,20	0,66	0,36	0,02	0,00	-	940	940	
<i>Кисломолочный продукт на выбор:</i>																			
7	Йогурт фруктовый или творог фруктовый*	125 100	7,13 18,00	3,75 9,00	9,75 3,00	98,75 169,00	0,08 0,04	1,25 0,50	35,00 50,00	0,06 0,20	250,00 164,00	212,50 220,00	23,75 23,00	0,13 0,40	0,34 0,27	11,25 -			
8	Хлебная корзина (хлеб пшеничный без ограничений выдачи)**																		
	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	
<i>Напиток на выбор (не менее двух):</i>																			
7	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, г р	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества					СП	ФК	
			г	г	г	ккал	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	В2, мг	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	<i>Напиток на выбор:</i> Чай или какао на молоке*	200	- 3,67	- 3,48	- 12,63	- 97,48	- 0,02	- 0,54	- 13,50	- 0,01	4,95 162,86	8,24 108,10	- 29,60	- 0,99	- 0,13	- 8,10	160105 160101	160105 160101
3	Сахар порционный*	10	-	-	9,99	39,90	-	-	-	-	0,30	-	-	0,03	-	-	-	-
4	Лимон*	3	0,03	0,00	0,09	1,02	0,00	1,20	-	0,01	1,20	0,66	0,36	0,02	0,00	-	940	940
5	Пицца	80	10,59	13,84	26,21	272,84	0,10	2,22	50,98	0,90	75,34	167,55	19,28	1,23	0,13	6,48	230464-2	230464
6	Хлебная корзина (хлеб пшеничный без ограничений выдачи)**																	
	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	<i>Напиток на выбор (не менее двух):</i> Чай или компот фруктовый / ягодный* или напиток из сухофруктов*	200	- 0,01 0,41	- 0,04 0,09	- 8,83 19,84	- 35,52 82,50	- - 0,03	- - -	- - 0,09	- - 0,09	4,95 0,24 14,64	8,24 - 23,22	- - 7,56	- 0,02 0,56	- - 0,01	- - -	160105 160205 160242	160105 160205 160242
9	Сахар порционный*	10	-	-	9,99	39,90	-	-	-	-	0,30	-	-	0,03	-	-	-	-
10	Хлебная корзина (хлеб пшеничный, хлеб ржано - пшеничный без ограничений выдачи)**																	
	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, г р	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества					СП	ФК	
			г	г	г	ккал	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	В2, мг	І, мкг	№ ТК Вариант	№ ТК Вариант
День 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	<i>Напиток на выбор:</i> Чай или какао на молоке*	200	- 3,67	- 3,48	- 12,63	- 97,48	- 0,02	- 0,54	- 13,50	- 0,01	4,95 162,86	8,24 108,10	- 29,60	- 0,99	- 0,13	- 8,10	160105 160101	160105 160101
3	Сахар порционный*	10	-	-	9,99	39,90	-	-	-	-	0,30	-	-	0,03	-	-		
4	Лимон*	3	0,03	0,00	0,09	1,02	0,00	1,20	-	0,01	1,20	0,66	0,36	0,02	0,00	-	940	940
5	Пирожок с клубничным джемом	50	3,50	1,20	27,50	134,80	0,04	12,60	10,35	0,54	8,23	24,70	4,98	0,47	0,03	3,86	190201-1	190203
6	Творог для детского питания	50	9,00	4,50	1,50	84,50	0,02	0,25	25,00	0,10	82,00	110,00	11,50	0,20	0,14	-		
7	Хлебная корзина (хлеб пшеничный без ограничений выдачи)**																	
	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	<i>Напиток на выбор (не менее двух):</i> Чай или компот фруктовый / ягодный* или напиток из сухофруктов*	200	- 0,27 0,83	- 0,06 0,05	- 10,42 16,15	- 44,82 69,04	- 0,01 0,02	- 18,00 0,64	- - -	- 0,06 0,88	4,95 10,44 25,84	8,24 6,90 23,36	- 3,90 16,80	- 0,11 0,54	- 0,01 0,03	- 0,60 -	160105 160212 160239	160105 160212 160239
7	Сахар порционный*	10	-	-	9,99	39,90	-	-	-	-	0,30	-	-	0,03	-	-		
8	Хлебная корзина (хлеб пшеничный, хлеб ржано - пшеничный без ограничений выдачи)**																	
	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, г р	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества					СП	ФК		
			г	г	г	ккал	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	В2, мг	І, мкг	№ ТК Вариант	№ ТК Вариант	
			День 5 (пятница)																
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	<i>Топпинг на выбор (не менее двух):</i>																		
	Молоко сгущенное с сахаром*	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,01	0,20	8,40	0,04	61,40	43,80	6,80	0,04	0,08	1,80	140201	140201	
или варенье ягодное* или джем в ассортименте*	0,02 0,06		- 0,02	2,35 14,80	9,56 57,00	- 0,00	- 1,68	- -	- -	- 0,06	0,24 2,00	- 2,00	- 1,40	0,02 0,18	- 0,01	- -	- -	140203-2	140203-3
3	<i>Напиток на выбор:</i>																		
	Чай или какао на молоке*	200	- 3,67	- 3,48	- 12,63	- 97,48	- 0,02	- 0,54	- 13,50	- 0,01	4,95 162,86	8,24 108,10	- 29,60	- 0,99	- 0,13	- 8,10	160105 160101	160105 160101	
4	Сахар порционный*		10	-	-	9,99	39,90	-	-	-	-	0,30	-	-	0,03	-	-		
5	Лимон*	3	0,03	0,00	0,09	1,02	0,00	1,20	-	0,01	1,20	0,66	0,36	0,02	0,00	-	940	940	
6	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	<i>Суп Дальневосточный</i>		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	<i>Напиток на выбор (не менее двух):</i>																		
	Чай	200	-	-	-	-	-	-	-	-	4,95	8,24	-	-	-	-	160105	160105	
	или компот фруктовый / ягодный*		0,10	0,04	14,73	61,46	0,00	3,00	-	0,20	3,22	2,20	3,00	0,16	0,00	-	160206	160206	
или напиток из сухофруктов*	0,80		0,06	19,39	79,92	0,01	1,00	200,00	-	23,24	38,40	18,40	600,02	0,04	-	160211-1	160211-1		
8	Сахар порционный*	10	-	-	9,99	39,90	-	-	-	-	0,30	-	-	0,03	-	-			
9	Хлебная корзина (хлеб пшеничный, хлеб ржано - пшеничный без ограничений выдачи)**																		
	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, г р	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества					СП		ФК	
			г	г	г	ккал	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	В2, мг	І, мкг	№ ТК Вариант	№ ТК Вариант	
День 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	<i>Топпинг на выбор:</i> Варенье ягодное или джем в ассортименте*	20	0,02	-	2,35	9,56	-	-	-	-	0,24	-	-	0,02	-	-	140203-2	140203-3	
			0,06	0,02	14,80	57,00	0,00	1,68	-	0,06	2,00	2,00	1,40	0,18	0,01	-	-	-	
3	<i>Напиток на выбор:</i> Чай или какао на молоке*	200	-	-	-	-	-	-	-	-	4,95	8,24	-	-	-	-	160105	160105	
			3,67	3,48	12,63	97,48	0,02	0,54	13,50	0,01	162,86	108,10	29,60	0,99	0,13	8,10	160101	160101	
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	<i>Напиток на выбор (не менее двух):</i> Чай или компот фруктовый / ягодный* или напиток из сухофруктов*	200	-	-	-	-	-	-	-	-	4,95	8,24	-	-	-	-	160105	160105	
			0,20	0,08	15,45	64,66	0,01	20,00	-	0,14	7,62	6,60	6,20	0,30	0,01	0,20	160207	160207	
			0,41	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, г р	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества					СП	ФК	
			г	г	г	ккал	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, 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
<i>Топлинг на выбор (не менее двух):</i>																		
2	Молоко сгущенное с сахаром*	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,01	0,20	8,40	0,04	61,40	43,80	6,80	0,04	0,08	1,80	140201	140201
	или варенье ягодное*		0,02	-	2,35	9,56	-	-	-	-	0,24	-	-	0,02	-	-	140203-2	140203-3
	или джем в ассортименте*		0,06	0,02	14,80	57,00	0,00	1,68	-	0,06	2,00	2,00	1,40	0,18	0,01	-	-	-
<i>Напиток на выбор:</i>																		
3	Чай	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
<i>Напиток на выбор (не менее двух):</i>																		
8	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, г р	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества					СП	ФК	
			г	г	г	ккал	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	В2, мг	І, мкг	№ ТК Вариант	№ ТК Вариант
			День 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	<i>Напиток на выбор:</i> Чай или какао на молоке*	200	- 3,67	- 3,48	- 12,63	- 97,48	- 0,02	- 0,54	- 13,50	- 0,01	4,95 162,86	8,24 108,10	- 29,60	- 0,99	- 0,13	- 8,10	160105 160101	160105 160101
3	Сахар порционный*	10	-	-	9,99	39,90	-	-	-	-	0,30	-	-	0,03	-	-		
4	Лимон*	3	0,03	0,00	0,09	1,02	0,00	1,20	-	0,01	1,20	0,66	0,36	0,02	0,00	-	940	940
5	Маффин	60	4,08	11,44	32,11	248,02	0,04	0,08	2,11	4,24	38,68	66,94	18,27	1,20	0,08	6,86	944	
6	Хлебная корзина (хлеб пшеничный без ограничений выдачи)**																	
	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	<i>Напиток на выбор (не менее двух):</i> Чай или компот фруктовый / ягодный* или напиток из сухофруктов*	200	- 0,01 0,80	- 0,04 0,06	- 8,83 19,39	- 35,52 79,92	- - 0,01	- - 1,00	- - 200,00	- - -	4,95 0,24 23,24	8,24 - 38,40	- - 18,40	- 0,02 600,02	- - 0,04	- - -	160105 160205 160211-1	160105 160205 160211-1
9	Сахар порционный*	10	-	-	9,99	39,90	-	-	-	-	0,30	-	-	0,03	-	-		
10	Хлебная корзина (хлеб пшеничный, хлеб ржано - пшеничный без ограничений выдачи)**																	
	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, г р	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества					СП		ФК	
			г	г	г	ккал	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	В2, мг	І, мкг	№ ТК Вариант	№ ТК Вариант	
			День 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	
	<i>Топпинг на выбор:</i>																		
2	Варенье ягодное или джем в ассортименте*	20	0,02 0,06	- 0,02	2,35 14,80	9,56 57,00	- 0,00	- 1,68	- -	- 0,06	0,24 2,00	- 2,00	- 1,40	0,02 0,18	- 0,01	- -	140203-2	140203-3	
	<i>Напиток на выбор:</i>																		
3	Чай или какао на молоке*	200	- 3,67	- 3,48	- 12,63	- 97,48	- 0,02	- 0,54	- 13,50	- 0,01	4,95 162,86	8,24 108,10	- 29,60	- 0,99	- 0,13	- 8,10	160105 160101	160105 160101	
4	Сахар порционный*	10	-	-	9,99	39,90	-	-	-	-	0,30	-	-	0,03	-	-			
5	Лимон*	3	0,03	0,00	0,09	1,02	0,00	1,20	-	0,01	1,20	0,66	0,36	0,02	0,00	-	940	940	
6	Круассан	80	6,44	30,58	37,92	452,10	0,09	-	107,52	1,18	17,09	58,64	9,03	0,80	0,07	11,12	942		
7	Хлебная корзина (хлеб пшеничный без ограничений выдачи)**																		
	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	
	<i>Напиток на выбор (не менее двух):</i>																		
	Чай	200	-	-	-	-	-	-	-	-	4,95	8,24	-	-	-	-	160105	160105	
	или компот фруктовый / ягодный*		0,27	0,06	10,42	44,82	0,01	18,00	-	0,06	10,44	6,90	3,90	0,11	0,01	0,60	160212	160212	
	или напиток из сухофруктов*		0,41	0,09	19,84	82,50	0,03	-	0,09	0,09	14,64	23,22	7,56	0,56	0,01	-	160242	160242	
8	Сахар порционный*	10	-	-	9,99	39,90	-	-	-	-	0,30	-	-	0,03	-	-			
9	Хлебная корзина (хлеб пшеничный, хлеб ржано - пшеничный без ограничений выдачи)**																		
	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, г р	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества					СП	ФК	
			г	г	г	ккал	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	В2, мг	І, мкг	№ ТК Вариант	№ ТК Вариант
День 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	<i>Напиток на выбор:</i> Чай или какао на молоке*	200	- 3,67	- 3,48	- 12,63	- 97,48	- 0,02	- 0,54	- 13,50	- 0,01	4,95 162,86	8,24 108,10	- 29,60	- 0,99	- 0,13	- 8,10	160105 160101	160105 160101
5	Сахар порционный*	10	-	-	9,99	39,90	-	-	-	-	0,30	-	-	0,03	-	-		
6	Лимон*	3	0,03	0,00	0,09	1,02	0,00	1,20	-	0,01	1,20	0,66	0,36	0,02	0,00	-	940	940
7	<i>Кисломолочный продукт на выбор:</i> Йогурт фруктовый или творог фруктовый*	125 100	7,13 18,00	3,75 9,00	9,75 3,00	98,75 169,00	0,08 0,04	1,25 0,50	35,00 50,00	0,06 0,20	250,00 164,00	212,50 220,00	23,75 23,00	0,13 0,40	0,34 0,27	11,25 -		
8	Хлебная корзина (хлеб пшеничный без ограничений выдачи)**																	
	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	<i>Напиток на выбор (не менее двух):</i> Чай или компот фруктовый / ягодный* или напиток из сухофруктов*	200	- 0,10 0,83	- 0,04 0,05	- 14,73 16,15	- 61,46 69,04	- 0,00 0,02	- 3,00 0,64	- - -	- 0,20 0,88	4,95 3,22 25,84	8,24 2,20 23,36	- 3,00 16,80	- 0,16 0,54	- 0,00 0,03	- - -	160105 160206 160239	160105 160206 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, г р	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества					СП	ФК		
			г	г	г	ккал	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	В2, мг	І, мкг	№ ТК Вариант	№ ТК Вариант	
			День 11 (пятница)																
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	
<i>Топпинг на выбор (не менее двух):</i>																			
2	Молоко сгущенное с сахаром* или варенье ягодное* или джем в ассортименте*	20	1,44 0,02 0,06	1,70 - 0,02	11,10 2,35 14,80	65,60 9,56 57,00	0,01 - 0,00	0,20 - 1,68	8,40 - -	0,04 - 0,06	61,40 0,24 2,00	43,80 - 2,00	6,80 - 1,40	0,04 0,02 0,18	0,08 - 0,01	1,80 - -	140201 140203-2	140201 140203-3	
<i>Напиток на выбор:</i>																			
3	Чай или какао на молоке*	200	- 3,67	- 3,48	- 12,63	- 97,48	- 0,02	- 0,54	- 13,50	- 0,01	4,95 162,86	8,24 108,10	- 29,60	- 0,99	- 0,13	- 8,10	160105 160101	160105 160101	
4	Сахар порционный*	10	-	-	9,99	39,90	-	-	-	-	0,30	-	-	0,03	-	-			
5	Лимон*	3	0,03	0,00	0,09	1,02	0,00	1,20	-	0,01	1,20	0,66	0,36	0,02	0,00	-	940	940	
6	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 Бульон куриный с зеленью*	200	1,49 0,60	3,77 0,14	9,14 0,10	76,17 4,14	0,08 0,03	22,52 1,85	5,00 25,20	2,12 0,01	67,01 10,88	51,38 60,81	25,88 7,35	0,91 0,62	0,06 0,05	12,55 15,06	110336 918	110337 918-5	
4	Гренки*	20	2,15	0,83	14,70	74,93	0,03	-	-	0,49	6,72	24,02	3,72	0,34	0,01	-	180601	180601	
5	Митболы	120	13,56	14,16	13,80	252,60	0,08	0,84	-	3,32	17,14	189,76	23,45	2,73	0,14	15,55	120521	120524	
6	Соус томатный	20	0,23	-	3,19	13,75	0,02	5,58	-	0,12	2,56	8,45	6,20	0,29	0,02	0,30	140101	140102	
7	Гречка отварная рассыпчатая	100	5,26	2,21	28,32	154,20	0,15	-	3,00	0,29	8,22	104,72	70,07	2,36	0,07	6,37	130309	130310	
<i>Напиток на выбор (не менее двух):</i>																			
8	Чай или компот фруктовый / ягодный* или напиток из сухофруктов*	200	- 0,20 0,80	- 0,08 0,06	- 15,45 19,39	- 64,66 79,92	- 0,01 0,01	- 20,00 1,00	- - 200,00	- 0,14 -	4,95 7,62 23,24	8,24 6,60 38,40	- 6,20 18,40	- 0,30 600,02	- 0,01 0,04	- 0,20 -	-	160105 160207 160211-1	160105 160207 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 пукатами	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, г р	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества					СП	ФК	
			г	г	г	ккал	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	В2, мг	I, мкг	№ ТК Вариант	№ ТК Вариант
День 12 (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	<i>Напиток на выбор:</i> Чай или какао на молоке*	200	- 3,67	- 3,48	- 12,63	- 97,48	- 0,02	- 0,54	- 13,50	- 0,01	4,95 162,86	8,24 108,10	- 29,60	- 0,99	- 0,13	- 8,10	160105 160101	160105 160101
3	Сахар порционный*	10	-	-	9,99	39,90	-	-	-	-	0,30	-	-	0,03	-	-		
4	Лимон*	3	0,03	0,00	0,09	1,02	0,00	1,20	-	0,01	1,20	0,66	0,36	0,02	0,00	-	940	940
5	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	<i>Напиток на выбор (не менее двух):</i> Чай или компот фруктовый / ягодный* или напиток из сухофруктов*	200	- 0,09 0,41	- 0,09 0,09	- 10,15 19,84	- 42,26 82,50	- 0,01 0,03	- 2,20 -	- -	- 0,04 0,09	4,95 3,76 14,64	8,24 2,42 23,22	- 1,98 7,56	- 0,51 0,56	- 0,00 0,01	- 0,44 -	160105 160217 160242	160105 160217 160242
9	Сахар порционный*	10	-	-	9,99	39,90	-	-	-	-	0,30	-	-	0,03	-	-		
10	Хлебная корзина (хлеб пшеничный, хлеб ржано - пшеничный без ограничений выдачи)**																	
	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.

Развёрнутое пояснение по блюдам

1. Ассортимент компотов фруктовых или ягодных:

Компот фруктовый (апельсиновый)

Компот фруктовый (яблочный)

Компот ягодный (клубничный)

Компот ягодный (клюквенный)

Компот ягодный (смородиновый) и др.

2. Ассортимент напитков из сухофруктов:

Напиток из сухофруктов

Напиток из сухофруктов (изюма)

Напиток из сухофруктов (курага) и др.