



Утверждаю:  
 Директор ООО "КАРАВАЙ"

Горелова О.В.



Согласовано:  
 Директор МАОУ Гимназии № 210 "Корифей"

А. Мауыпхан

Основное десятидневное меню завтраков и обедов и полдников для учащихся Гимназии № 210 "Корифей" для учащихся 1-4 класс безмолочная диета на 2025 учебный год

	Наименование блюда	выход	Энергетическая ценность			Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещ-ва, мг			
			1-4 кл	Б	Ж		У	Ккал	В-1	С	А	Е	Са	Р
	<b>1 неделя 1 день (понедельник)</b>													
	<b>Завтрак</b>					470,00								
257/96	Каша Геркулес с отрубями жидкая на б/м молоке	200	7,8	8,1	38,2	252,9	0,1	7,8	0,0	0,1	29,6	254,1	57,2	1,2
	Батон Золотинка с бета-каротином	25	1,9	0,8	13,3	67,4	0,5			0,9	0,1	32,5	14,8	0,6
	Джем фруктовый	10	0,0	3,6	0,1	33,0								
	Яйцо отварное	50	5,3	5,3	0,0	70,1								
	Печенье	20	8,0	9,5	7,2	123,0								
628/96	Чай	200	0,1	0,0	9,8	37,8	0,0	0,0	0,0	0,0	8,2	0,0	1,8	0,2
	<b>2 завтрак Витаминная минутка</b>													
	Сухофрукты(чернослив)	20	0,3	0,1	6,9	27,2	2,7	11,0	2,2	2,7	0,8	3,5	11,0	3,3
		<b>525</b>	<b>23,4</b>	<b>27,4</b>	<b>75,5</b>	<b>611,4</b>	<b>3,3</b>	<b>18,8</b>	<b>2,2</b>	<b>3,7</b>	<b>38,7</b>	<b>290,1</b>	<b>84,7</b>	<b>5,3</b>
	<b>Обед</b>					705-822								
468/96	Кукуруза отварная	20	7,3	4,4	40,8	29,5	0,3	0,0	0,0	0,0	23,6	207,7	75,9	3,3
50/06	Суп пюре картофельный на овощном отваре с гренками	250	3,4	5,2	21,1	144,1	0,1	50,0	0,0	0,0	50,0	38,0	16,0	1,0
439/96	Кура запеченая	100	30,0	11,8	0,8	277,0	0,1	1,2	0,0	1,3	10,0	210,0	25,0	1,5
168/06	или Кнели говяжьи с рисом паровые	100	16,7	19,4	6,7	167,7	0,1	3,2	0,0	2,1	19,3	150,8	20,5	2,0
255/96	Булгур с овощами	180	5,7	4,6	30,4	240,2	0,1	0,0	0,0	0,1	5,9	35,0	7,7	0,8
585/96	Компот из смородины	200	0,4	0,0	35,2	138,0	0,0	20,0	16,9	0,2	14,2	10,0	13,2	0,4
	Хлеб Крестьянский витаминный	20	1,9	0,3	12,5	49,2	0,3	0,0	0,5	0,6	0,1	3,1	7,4	0,0
	Хлеб ржаной с йодкозеином	20	1,5	0,2	9,0	45,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	6,0	0,0
	1 вариант	<b>790</b>	<b>48,3</b>	<b>26,1</b>	<b>137,3</b>	<b>874,1</b>	<b>0,6</b>	<b>71,2</b>	<b>17,0</b>	<b>1,6</b>	<b>103,7</b>	<b>501,2</b>	<b>143,8</b>	<b>7,0</b>
	2 вариант	<b>790</b>	<b>35,1</b>	<b>33,7</b>	<b>143,2</b>	<b>764,8</b>	<b>0,6</b>	<b>73,2</b>	<b>16,9</b>	<b>2,4</b>	<b>113,0</b>	<b>442,0</b>	<b>139,3</b>	<b>7,5</b>
	<b>Усиленный полдник</b>													
297/96	Омлет на б/м молоке	120	14,6	9,5	12,8	203,0	0,1	1,2	0,0	0,3	107,6	152,7	17,1	0,4
ТТК	Булочка домашняя	100	7,0	9,2	35,2	252,0	0,1	0,5	10,9	1,4	165,3	116,8	28,0	0,2
628/96	Чай с лимоном	205	0,0	0,0	5,0	20,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,2	0,0	1,8	0,2

		425	21,6	18,7	53,0	475,0	0,1	1,6	10,9	1,7	281,0	269,5	46,9	0,8
	<b>Итого объем за день 1 вариант</b>	1740	93,3	72,3	265,7	1960,5	4,0	91,7	30,1	6,9	423,4	1060,8	275,4	13,2
	<b>Итого объем за день 2 вариант</b>	1740	80,0	79,8	271,7	1851,2	4,0	93,7	30,1	7,8	432,6	1001,5	270,9	13,7
	<b>1 неделя 2 день (вторник)</b>	1-4 кл	Б	Ж	У	Ккал	В-1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
257/96	Каша рисовая на б/л молоке	200	5,9	11,0	27,8	237,0	0,1	7,8	0,0	0,1	29,6	254,1	57,2	1,2
ТТК	Яйцо отварное	40	5,4	4,6	0,3	63,0	0,1	7,8	0,0	0,1	29,6	254,1	57,2	1,2
ТТК	Джем фруктовый	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,0	0,2	2,8	0,0	0,0	0,0
	Батон Золотинка с бета-каротином	45	3,8	0,6	25,0	61,3	0,5			0,9	0,1	32,5	14,8	0,6
628/96	Чай	200	0,0	0,0	5,0	20,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,2	0,0	1,8	0,2
	<b>2 завтрак Витаминная минутка</b>													
	Злаковый батончик	30	0,5	0,5	13,9	58,3	0,0	26,7	0,0	0,0	37,0	0,0	26,7	0,2
		<b>525</b>	<b>15,6</b>	<b>24,9</b>	<b>72,1</b>	<b>514,4</b>	<b>0,7</b>	<b>42,3</b>	<b>0,0</b>	<b>1,3</b>	<b>107,3</b>	<b>540,7</b>	<b>157,6</b>	<b>3,5</b>
	<b>Обед</b>					705-822								
	Фасоль зеленая отварная	60	0,7	3,5	3,9	120,0	0,1	10,0	0,0	0,2	20,4	62,0	20,6	0,7
113/96	Борщ с картофелем капустой и говядиной	250	2,2	5,5	17,3	121,4	0,1	20,0	0,0	0,0	38,0	46,0	21,0	1,0
430/96	Шницель рыбный (горбуша,кета) натуральный	100	17,7	15,5	32,7	155,0	0,1	10,7	90,0	4,4	7,0	156,0	16,0	2,0
ТТК	или филе индейки отварное	100	15,3	5,1	4,7	126,5	0,1	1,3	56,2	0,2	11,0	168,0	20,0	2,0
472/96	Картофельное пюре на отваре	180	3,7	4,4	26,5	176,8	0,2	34,0	0,1	0,0	53,0	126,0	43,0	1,8
652/96	Отвар из шиповника	200	0,2	0,1	14,6	55,7	0,0	70,6	0,0	0,2	10,5	4,1	2,4	2,6
	Хлеб Крестьянский витаминный	20	1,3	0,1	9,4	44,8	0,3	0,0	0,5	0,6	0,1	3,1	7,4	0,0
	Хлеб ржаной с йодкозеином	20	1,3	0,2	8,3	38,7	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	6,0	0,0
	1 вариант	<b>830</b>	<b>27,2</b>	<b>29,3</b>	<b>112,7</b>	<b>712,3</b>	<b>0,7</b>	<b>145,3</b>	<b>90,6</b>	<b>5,4</b>	<b>129,0</b>	<b>397,7</b>	<b>116,3</b>	<b>8,1</b>
	2 вариант	<b>830</b>	<b>24,8</b>	<b>18,9</b>	<b>84,7</b>	<b>683,8</b>	<b>0,7</b>	<b>135,9</b>	<b>56,8</b>	<b>1,2</b>	<b>133,0</b>	<b>409,7</b>	<b>120,3</b>	<b>8,1</b>
	<b>Усиленный полдник</b>													
ТТК53	Биточки(котлеты) из мяса говядины с морковью	50	7,0	7,5	3,3	107,6	0,0	0,0	0,0	0,0	9,0	198,0	21,0	2,6
ТТК	Макаронные изделия отварные	180	3,8	7,2	39,6	238,0	0,1	0,2	0,1	0,2	205,0	172,4	18,9	1,2
	Хлеб Крестьянский витаминный	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,3		0,5	0,6	0,1	3,1	7,4	
628/96	Чай	200	0,0	0,0	5,0	20,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,2	0,0	1,8	0,2
		<b>455</b>	<b>12,6</b>	<b>15,0</b>	<b>60,4</b>	<b>426,9</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,6</b>	<b>0,8</b>	<b>222,2</b>	<b>373,5</b>	<b>49,1</b>	<b>4,0</b>
	<b>Итого объем за день 1 вариант</b>	<b>1810</b>	<b>39,8</b>	<b>44,3</b>	<b>173,0</b>	<b>1653,6</b>	<b>4,2</b>	<b>512,7</b>	<b>295,4</b>	<b>16,3</b>	<b>1060,9</b>	<b>3201,5</b>	<b>786,3</b>	<b>41,3</b>
	<b>Итого объем за день 2 вариант</b>	<b>1810</b>	<b>53,1</b>	<b>58,8</b>	<b>217,1</b>	<b>1625,1</b>	<b>1,7</b>	<b>178,4</b>	<b>57,4</b>	<b>3,2</b>	<b>462,5</b>	<b>1323,9</b>	<b>327,0</b>	<b>15,6</b>
	<b>1 неделя 3 день (среда)</b>	1-4 кл	Б	Ж	У	Ккал	В-1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe

		<b>Завтрак</b>													
297/96	Омлет на б/л молоке	70	11,6	6,9	10,6	150,8	0,1	0,8	0,8	0,3	275,0	370,0	38,0	0,6	
257/96	Каша пшенная на б/л молоке	150	6,5	6,0	32,6	208,4	0,1	7,8	0,0	0,1	29,6	254,1	57,2	1,2	
	Батон Золотинка с бета-каротином	20	3,5	1,4	24,0	121,3	0,5			0,9	0,1	32,5	14,8	0,6	
ТТК	Джем фруктовый	10	0,0	3,6	0,1	33,0	0,0	0,0	0,0	0,2	2,8	0,0	0,0	0,0	
628/96	Чай	200	0,1	0,0	9,8	37,8	0,0	0,0	0,0	0,0	8,2	0,0	1,8	0,2	
		<b>2 завтрак Витаминная минутка</b>													
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	2,0	11,0	0,6	1,3	1,6	1,4	2,3	0,0	
		<b>550</b>	<b>22,1</b>	<b>18,3</b>	<b>86,8</b>	<b>598,3</b>	<b>2,7</b>	<b>19,6</b>	<b>1,4</b>	<b>2,7</b>	<b>317,3</b>	<b>658,0</b>	<b>114,0</b>	<b>2,7</b>	
		<b>Обед</b>													
ТТК	Свекла отварная	60	0,8	3,4	5,9	53,6	1,3	9,9	0,0	0,0	4,5	0,0	6,5	3,3	
136/96	Суп картофельный с крупой с цыпленком	250	3,4	5,5	22,9	202,0	0,0	2,4	0,0	0,1	8,7	23,4	9,7	0,3	
416/96	Котлеты мясные запеченые	90	12,9	10,6	5,8	171,0	0,1	1,9	366,2	1,5	9,0	198,0	21,0	2,6	
439/96	или Кура запеченая	100	30,0	11,8	0,8	228,0	0,1	1,2	0,0	1,3	10,0	210,0	25,0	1,5	
273/96	Каша гречневая с овощами	180	6,4	3,6	40,9	220,7	0,1	0,0	0,0	0,1	5,9	35,0	7,7	0,8	
256/03	Компот из яблок с черносливом	200	0,4	0,2	17,7	68,8	0,0	1,7	0,0	0,0	8,3	3,3	3,8	0,1	
	Хлеб Крестьянский витаминный	20	1,3	0,1	9,4	44,8	0,3		0,5	0,6	0,1	3,1	7,4		
	Хлеб ржаной с йодкозеином	20	1,3	0,2	8,3	38,7	0,1					0,5	6,0		
		<b>800</b>	<b>25,21</b>	<b>23,35</b>	<b>102,48</b>	<b>760,89</b>	<b>1,68</b>	<b>15,86</b>	<b>366,7</b>	<b>2,30</b>	<b>36,44</b>	<b>262,79</b>	<b>56,02</b>	<b>7,03</b>	
		<b>810</b>	<b>42,27</b>	<b>24,51</b>	<b>97,51</b>	<b>817,89</b>	<b>1,70</b>	<b>15,19</b>	<b>0,59</b>	<b>2,05</b>	<b>37,44</b>	<b>274,79</b>	<b>60,02</b>	<b>5,93</b>	
		<b>Усиленный полдник</b>													
284/96	Макароны отварные	150	13,1	14,1	1,9	187,3	0,7	0,0	0,4	0,0	55,0	185,0	54,0	2,7	
	Пирожок с яблоками	100	4,5	9,0	86,0	382,0	0,7	1,5	13,0	2,0	21,0	51,1	10,9	0,0	
628/96	Чай	200	0,1	0,0	9,8	37,8	0,1	1,4	0,4	0,3	0,0	240,0	190,0	0,2	
		<b>450</b>	<b>17,7</b>	<b>23,2</b>	<b>97,7</b>	<b>607,1</b>	<b>1,5</b>	<b>2,9</b>	<b>13,8</b>	<b>2,3</b>	<b>76,0</b>	<b>476,1</b>	<b>254,9</b>	<b>2,9</b>	
		<b>1800</b>	<b>65,0</b>	<b>64,8</b>	<b>287,0</b>	<b>1966,3</b>	<b>5,8</b>	<b>38,4</b>	<b>382,0</b>	<b>7,3</b>	<b>429,7</b>	<b>1396,9</b>	<b>425,0</b>	<b>12,6</b>	
		<b>1810</b>	<b>82,1</b>	<b>66,0</b>	<b>282,0</b>	<b>2023,3</b>	<b>5,8</b>	<b>37,7</b>	<b>15,8</b>	<b>7,1</b>	<b>430,7</b>	<b>1408,9</b>	<b>429,0</b>	<b>11,5</b>	
		<b>1 неделя 4 день (четверг)</b>													
		<b>1-4 кл</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал</b>	<b>В-1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Ca</b>	<b>P</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>	
257/96	Каша ассорти на б/л молоке	200	5,1	6,5	26,2	180,9	0,1	7,8	0,0	0,1	29,6	254,1	57,2	1,2	
	Батон Золотинка с бета-каротином	20	3,5	1,4	24,0	121,3	0,5			0,9	0,1	32,5	14,8	0,6	
ТТК	Яйцо отварное	50	5,4	4,6	0,3	63,0	0,1	7,8	0,0	0,1	29,6	254,1	57,2	1,2	
628/96	Чай с лимоном	205	0,1	0,0	9,8	38,7	0,0	0,0	0,0	0,0	8,2	0,0	1,8	0,2	
		<b>2 завтрак Витаминная мин</b>													

	Пастила фруктовая	30	0,4	0,3	10,3	47,0	0,0	4,3	0,0	0,0	9,0	0,0	7,0	0,2
		<b>505</b>	<b>14,5</b>	<b>12,8</b>	<b>70,7</b>	<b>450,9</b>	<b>0,7</b>	<b>19,9</b>	<b>0,0</b>	<b>1,1</b>	<b>76,5</b>	<b>540,7</b>	<b>137,9</b>	<b>3,5</b>
	<b>Обед</b>													
ТТК	Свежий помидор	30	0,3	0,1	1,5	7,6	0,1	25,0	0,0	0,7	14,0	26,0	20,0	0,9
135/96	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	250	2,3	4,3	15,3	112,0	0,1	30,0			48,0	31,0	16,0	1,0
449/96	Плов из птицы с куркумой	250	22,9	18,6	47,9	449,2	0,1				22,0	247,0	52,0	6,0
430/96	или Запеканка картофельная с мясом	200	18,6	17,1	35,0	390,0	0,2	18,0			34,1			3,9
588/96	Компот из кураги и изюма	200	0,7	0,0	23,2	88,2	0,0	20,0	79,8	0,8	0,2	19,6	15,2	0,0
	Хлеб Крестьянский витаминный	25	1,3	0,1	9,4	44,8	0,3		0,5	0,6	0,1	3,1	7,4	
	Хлеб ржаной с йодкозеином	25	1,3	0,2	8,3	38,7	0,1					0,5	6,0	
	1 вариант	<b>780</b>	<b>28,9</b>	<b>23,4</b>	<b>105,7</b>	<b>740,5</b>	<b>0,5</b>	<b>75,0</b>	<b>80,3</b>	<b>2,1</b>	<b>84,3</b>	<b>327,2</b>	<b>116,6</b>	<b>7,9</b>
	2 вариант	<b>730</b>	<b>24,6</b>	<b>21,9</b>	<b>92,8</b>	<b>681,3</b>	<b>0,7</b>	<b>93,0</b>	<b>80,3</b>	<b>2,1</b>	<b>96,4</b>	<b>80,2</b>	<b>64,6</b>	<b>5,8</b>
	<b>Усиленный полдник</b>													
294/96	Капуста цветная запеченая с	150	16,9	9,6	13,4	209,3	0,0	0,1	0,0	0,6	118,4	237,6	16,2	0,4
	Батон Золотинка с бета-каротином	45	3,5	1,4	24,0	121,3	0,5			0,9	0,1	32,5	14,8	0,6
628/96	Чай	200	0,1	0,0	9,8	37,8	0,0	0,0	0,0	0,0	8,2	0,0	1,8	0,2
		<b>395</b>	<b>20,5</b>	<b>11,0</b>	<b>47,3</b>	<b>368,4</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>1,4</b>	<b>126,7</b>	<b>270,1</b>	<b>32,8</b>	<b>1,2</b>
	<b>Итого объем за день 1 вариант</b>	<b>1680</b>	<b>63,8</b>	<b>47,1</b>	<b>223,6</b>	<b>1559,7</b>	<b>1,7</b>	<b>95,0</b>	<b>80,3</b>	<b>4,6</b>	<b>287,4</b>	<b>1138,0</b>	<b>287,3</b>	<b>12,6</b>
	<b>Итого объем за день 2 вариант</b>	<b>1630</b>	<b>59,5</b>	<b>45,6</b>	<b>210,7</b>	<b>1500,5</b>	<b>1,9</b>	<b>113,0</b>	<b>80,3</b>	<b>4,6</b>	<b>299,5</b>	<b>891,0</b>	<b>235,3</b>	<b>10,5</b>
	<b>1 неделя 5 день (пятница)</b>	<b>1-4 кл</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал</b>	<b>В-1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
	<b>Завтрак</b>													
257/96	Каша Дружба на б/л молоке	200	9,2	12,2	25,5	358,7	0,0	7,6	0,0	0,1	243,3	361,1	43,6	0,5
ТТК	Джем ягодный	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,0	0,0	0,0	0,2	2,8	0,0	0,0	0,0
ТТК	Яйцо отварное	50	6,4	5,8	0,4	78,5	4,4	0,0	17,0	6,9	5,0	22,0	2,5	6,6
628/96	Чай	200	0,1	0,0	9,8	37,8	0,0	0,0	0,0	0,0	8,2	0,0	1,8	0,2
	Батон Золотинка с бета-каротином	45	3,5	1,4	24,0	121,3	0,5			0,9	0,1	32,5	14,8	0,6
ТТК	Хлеб Крестьянский витаминный	45	1,3	0,1	9,4	44,8	0,3		0,5	0,6	0,1	3,1	7,4	
	<b>2 завтрак Витаминная минутка</b>													
	Злаковый батончик	30	3,0	1,0	42,0	192,0	2,7	11,0	2,2	2,7	0,8	3,5	11,0	3,3
		<b>530</b>	<b>22,2</b>	<b>27,6</b>	<b>101,8</b>	<b>854,3</b>	<b>7,7</b>	<b>18,6</b>	<b>19,2</b>	<b>10,7</b>	<b>260,2</b>	<b>419,2</b>	<b>73,7</b>	<b>11,2</b>
	<b>Обед</b>													
ТТК	Брокколи на пару	60	0,8	0,1	2,6	14,0	0,0	5,0	0,0	0,1	23,0	42,0	14,0	0,6
149/96	Суп пюре из разных овощей на овощ. отваре с гречками	250	2,6	3,7	12,0	263,0	0,1	13,9	0,0	0,4	40,3	65,5	27,5	1,2

401/96	Говядина отварная	50	15,3	18,2	9,4	259,8	1,1	0,0	1,1	2,0	1,2	25,0	4,8	7,8
303/96	Рыба (филе) припущенная	100	4,3	0,5	0,4	57,3	4,4	1,0	30,0		4,7	13,0	7,1	9,4
486/96	Рис припущенный с овощами	180	2,0	5,6	10,4	113,9	0,0	115,8	2,0	0,1	0,4	114,0	0,0	0,0
588/96	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,0	35,2	138,0	0,0	20,0	16,9	0,2	14,2	10,0	13,2	0,4
	Хлеб Крестьянский витаминный	20	1,9	0,3	12,5	49,2	0,3		0,5	0,6	0,1	3,1	7,4	
	Хлеб ржаной с йодкозеином	20	1,5	0,2	9,0	45,2	0,1					0,5	6,0	
	1 вариант	780	24,5	28,1	91,0	883,1	1,6	154,6	20,5	3,3	79,1	260,1	72,9	10,0
	2 вариант	830	13,5	10,4	82,1	680,6	4,9	155,6	49,4	1,3	82,6	248,1	75,2	11,6
	<b>Усиленный полдник</b>													
64/04	Кнели из говядины паровые	50	15,7	19,5	3,1	251,0					9,0	198,0	21,0	2,6
273/96	Макаронные изделия отварные	150	6,4	3,6	40,9	220,7	0,1	0,0	0,0	0,1	5,9	35,0	7,7	0,8
652/96	Отвар из шиповника	200	0,6	0,0	19,4	78,2	0,0	70,6	0,0	0,2	10,5	4,1	2,4	2,6
	Хлеб Крестьянский витаминный	30	1,3	0,1	9,4	44,8	52,0			1,2	82,0	5,6		3,3
		430	24,0	23,2	72,9	594,7	52,1	70,6	0,0	1,4	107,5	242,7	31,1	9,3
	<b>Итого объем за день 1 вариант</b>	1740	70,6	78,8	265,7	2332,2	61,3	243,7	39,8	15,4	446,7	922,0	177,6	30,5
	<b>Итого объем за день 2 вариант</b>	1790	59,7	61,2	256,7	2129,7	64,6	244,7	68,7	13,4	450,2	910,0	179,9	32,1
	<b>2 неделя 1 день (понедельник)</b>	1-4 кл	Б	Ж	У	Ккал	В-1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
257/96	Рис припущенный с овощами	200	5,2	6,3	40,4	238,5	0,0	7,6	0,0	0,1	243,3	361,1	43,6	0,5
	Свежий огурец	60	0,6	0,1	2,6	12,1	0,0	5,0	0,0	0,1	23,0	42,0	14,0	0,6
ТТК	Батон Золотинка с бета-каротином	40	3,5	1,4	24,0	107,8	0,5			0,9	0,1	32,5	14,8	0,6
	Печенье затыжное	50	2,6	2,7	0,0	35,1	0,4	0,2	5,2	0,1	20,0	15,0	2,8	0,8
628/96	Чай	200	0,1	0,0	9,8	37,8	0,0	0,0	0,0	0,0	8,2	0,0	1,8	0,2
	<b>2 завтрак Витаминная минутка</b>													
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,3	10,3	47,0	0,0	4,3	0,0	0,0	9,0	0,0	7,0	0,2
		650	12,3	10,7	87,2	478,3	1,0	17,0	5,2	1,1	303,6	450,7	84,0	2,9
	<b>Обед</b>													
ТТК	Свежий помидор	60	0,7	0,1	3,1	15,3	0,1	25,0	0,0	0,7	14,0	26,0	20,0	0,9
138/16	Борщ из свежей капусты с говядиной	250	1,9	5,2	11,1	128,5	0,1	20,0			38,0	46,0	21,0	1,0
375/96	Говядина отварная	100	16,1	17,2	6,6	245,0	0,1	0,1	38,0	2,0	14,1	12,5	0,6	2,0
460/96	или Котлеты рубленые из птицы	100	11,7	11,0	12,5	242,0	0,1	7,0	0,1	0,2	139,1	151,1	20,5	1,0
28//03	Картофельное пюре на отваре	180	3,8	4,7	23,7	149,9	0,1	110,0			106,0	68,0	35,0	2,0
585/96	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,1	23,2	87,6					14,2	10,0	13,2	0,4



284/96	Гечотто с овощами	150	14,6	15,9	2,5	211,3	0,1	1,3	0,1		150,8	100,6	8,9	0,1
ТТК	Батон Золотинка с бета-каротином	20	3,5	1,4	24,0	121,3	0,5			0,9	0,1	32,5	14,8	0,6
628/96	Чай	200	0,1	0,0	9,8	37,8	0,0	0,0	0,0	0,0	8,2	0,0	1,8	0,2
	Хлеб Крестьянский витаминный	20	1,3	0,1	9,4	44,8	0,3		0,5	0,6	0,1	3,1	7,4	
		<b>370</b>	<b>18,1</b>	<b>17,3</b>	<b>36,4</b>	<b>370,4</b>	<b>0,7</b>	<b>1,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,9</b>	<b>159,1</b>	<b>133,2</b>	<b>25,5</b>	<b>0,9</b>
	<b>Итого объем за день 1 вариант</b>	<b>1620</b>	<b>73,3</b>	<b>84,5</b>	<b>206,3</b>	<b>1781,9</b>	<b>20,3</b>	<b>155,7</b>	<b>26,5</b>	<b>11,8</b>	<b>470,0</b>	<b>528,6</b>	<b>143,0</b>	<b>31,7</b>
	<b>Итого объем за день 2 вариант</b>	<b>1790</b>	<b>58,4</b>	<b>68,9</b>	<b>200,9</b>	<b>1560,7</b>	<b>19,2</b>	<b>155,7</b>	<b>25,4</b>	<b>9,8</b>	<b>468,8</b>	<b>503,6</b>	<b>138,2</b>	<b>23,9</b>
	<b>2 неделя 3 день (среда)</b>	<b>1-4 кл</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал</b>	<b>В-1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Ca</b>	<b>P</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
	<b>Завтрак</b>													
284/96	Омлет натуральный на б/л молоке	120	14,6	15,9	2,5	211,3	0,1	1,3	0,1		150,8	100,6	8,9	0,1
466/96	Рис припущенный	180	4,5	8,6	47,5	285,6	0,1	0,2	0,1	0,2	205,0	172,4	18,9	1,2
344/06	Бутерброд с джемом 20/10	30	1,9	3,9	11,8	90,5	0,0	0,0	0,0	0,2	2,8	0,0	0,0	0,0
	Хлеб Крестьянский витаминный	20	1,3	0,1	9,4	44,8	0,3	0,0	0,5	0,6	0,1	3,1	7,4	0,0
629/96	Чай	200	0,1	0,0	9,8	37,8	0,0	1,5	0,0		150,0	140,0	20,0	0,2
	<b>2 завтрак Витаминная минутка</b>													
ТТК	Фрукты свежие(Яблоки)	100	0,6	0,6	17,4	73,0	2,0	11,0	0,6	1,3	1,6	1,4	2,3	0,0
		<b>650</b>	<b>23,1</b>	<b>29,1</b>	<b>98,5</b>	<b>743,0</b>	<b>2,5</b>	<b>14,0</b>	<b>1,3</b>	<b>2,3</b>	<b>510,3</b>	<b>417,5</b>	<b>57,5</b>	<b>1,5</b>
	<b>Обед</b>													
468/96	Кукуруза отварная	40	1,8	2,5	6,7	50,5	0,3	0,0	0,0	0,0	23,6	207,7	75,9	3,3
172/16	Суп картофельный с крупой с цыпленком	250	3,4	5,5	22,9	191,3	0,0	10,6	0,0	0,0	11,8			0,5
422/96	Запеканка картофельная с курицей и овощами	250	16,6	12,7	43,2	348,9	6,5	9,8	0,6	0,6	3,5	0,0	11,0	1,4
430/96	или Шницель рыбный (горбуша,кета) натуральный	100	17,7	15,5	32,7	155,0	0,1	10,7	90,0	4,4	7,0	156,0	16,0	2,0
472/96	Картофельное пюре на овощном отваре	180	7,7	10,9	76,1	291,0	0,2	34,0	0,1		53,0	126,0	43,0	1,8
585/96	Компот из клюквы	200	0,1	0,0	11,9	46,5	0,0	20,0	16,9	0,2	14,2	10,0	13,2	0,4
	Хлеб Крестьянский витаминный	20	1,3	0,1	9,4	44,8	0,3		0,5	0,6	0,1	3,1	7,4	
	Хлеб ржаной с йодкозеином	20	1,3	0,2	8,3	38,7	0,1					0,5	6,0	
	<b>1 вариант</b>	<b>780</b>	<b>24,5</b>	<b>21,0</b>	<b>102,4</b>	<b>720,7</b>	<b>7,2</b>	<b>40,4</b>	<b>18,0</b>	<b>1,4</b>	<b>53,1</b>	<b>221,3</b>	<b>113,5</b>	<b>5,6</b>
	<b>2 вариант</b>	<b>810</b>	<b>33,4</b>	<b>34,7</b>	<b>168,1</b>	<b>817,8</b>	<b>0,9</b>	<b>75,3</b>	<b>107,5</b>	<b>5,2</b>	<b>109,6</b>	<b>503,3</b>	<b>161,5</b>	<b>8,0</b>
	<b>Усиленный полдник</b>													
274/96	Спагетти отварные	180	12,5	11,8	37,8	307,6	0,1	0,2	0,1	0,2	205,0	172,4	18,9	1,2
ТТК	Булочка домашняя	60	3,3	6,1	23,5	165,0	0,2	34,0	0,1		53,0	126,0	43,0	1,8
628/96	Чай	200	0,1	0,0	9,8	37,8	0,1	1,4	0,4	0,3	0,0	240,0	190,0	0,2
		<b>440</b>	<b>15,9</b>	<b>17,9</b>	<b>71,2</b>	<b>510,4</b>	<b>0,3</b>	<b>35,6</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>258,0</b>	<b>538,4</b>	<b>251,9</b>	<b>3,2</b>

	<b>Итого объем за день 1 вариант</b>	<b>1870</b>	<b>63,5</b>	<b>68,1</b>	<b>272,0</b>	<b>1974,1</b>	<b>10,0</b>	<b>89,9</b>	<b>19,9</b>	<b>4,3</b>	<b>821,5</b>	<b>1177,3</b>	<b>422,8</b>	<b>10,2</b>
	<b>Итого объем за день 2 вариант</b>	<b>1900</b>	<b>72,3</b>	<b>81,8</b>	<b>337,7</b>	<b>2071,2</b>	<b>3,8</b>	<b>124,8</b>	<b>109,3</b>	<b>8,1</b>	<b>878,0</b>	<b>1459,3</b>	<b>470,8</b>	<b>12,6</b>
	<b>2 неделя 4 день (четверг)</b>	<b>1-4 кл</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал</b>	<b>В-1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Ca</b>	<b>P</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
	<b>Завтрак</b>													
257/96	Каша пшеничная на б/л молоке	200	6,5	6,0	32,6	208,4	0,1	7,8	0,0	0,1	29,6	254,1	57,2	1,2
	Джем ягодный	0,0	3,6	0,1	33,0									
ГТК	Яйцо отварное	50	6,4	5,8	0,4	78,5	4,4	0,0	17,0	6,9	5,0	22,0	2,5	6,6
629/96	Чай	200	0,1	0,0	9,8	37,8	0,0	1,5	0,0		150,0	140,0	20,0	0,2
	Батон Золотинка с бета-каротином	45	3,5	1,4	24,0	121,3	0,5			0,9	0,1	32,5	14,8	0,6
	Хлеб Крестьянский витаминный	20	1,3	0,1	9,4	44,8	0,3		0,5	0,6	0,1	3,1	7,4	
	<b>2 завтрак Витаминная минутка</b>													
	Пастила фруктовая	20	0,5	0,1	13,7	54,4	0,0	4,3	0,0	0,0	9,0	0,0	7,0	0,2
		<b>535</b>	<b>21,9</b>	<b>13,4</b>	<b>122,9</b>	<b>545,2</b>	<b>5,3</b>	<b>13,6</b>	<b>17,5</b>	<b>8,5</b>	<b>193,8</b>	<b>451,7</b>	<b>108,8</b>	<b>8,8</b>
	<b>Обед</b>													
ГТК	Свежий помидор	30	0,7	0,1	3,1	15,3	0,1	25,0	0,0	0,7	14,0	26,0	20,0	0,9
138/96	Суп картофельный с бобовыми и говядиной /горох/	250	5,5	5,6	24,3	164,1					34,9	28,1	1,1	6,6
403/96	Плов из говядины	280	20,3	20,7	33,7	406,0	0,1	0,0	0,0	0,0	21,6	232,3	32,3	2,4
394/96	или Жаркое по домашнему	300	25,3	17,9	18,4	668,0	0,1	9,0	0,0	0,0	21,9	0,0	0,0	2,7
585/96	Компот из изюма	200	0,7	0,0	24,2	88,2		20,0			0,2			0,0
	Хлеб Крестьянский витаминный	20	1,3	0,1	9,4	44,8	0,3		0,5	0,6	0,1	3,1	7,4	
	Хлеб ржаной с йодкозеином	20	1,3	0,2	8,3	38,7	0,1					0,5	6,0	
	<b>1 вариант</b>	<b>800</b>	<b>29,9</b>	<b>26,8</b>	<b>103,0</b>	<b>757,0</b>	<b>0,5</b>	<b>45,0</b>	<b>0,5</b>	<b>1,3</b>	<b>70,8</b>	<b>290,0</b>	<b>66,7</b>	<b>9,9</b>
	<b>2 вариант</b>	<b>820</b>	<b>34,8</b>	<b>23,9</b>	<b>87,7</b>	<b>1003,8</b>	<b>0,6</b>	<b>54,0</b>	<b>0,5</b>	<b>1,3</b>	<b>71,1</b>	<b>57,7</b>	<b>34,4</b>	<b>10,3</b>
	<b>Усиленный полдник</b>													
294/96	Запеканка морковная	120	16,9	9,6	13,4	209,3	0,0	0,1	0,0	0,6	118,4	237,6	16,2	0,4
688/96	Пирожок с капустой	75	6,2	5,0	36,4	210,4	0,2	34,0	0,1		53,0	126,0	43,0	1,8
628/96	Чай	200	0,1	0,0	9,8	37,8	0,0	0,0	0,0	0,0	8,2	0,0	1,8	0,2
		<b>395</b>	<b>23,1</b>	<b>14,6</b>	<b>59,7</b>	<b>457,5</b>	<b>0,2</b>	<b>34,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,6</b>	<b>179,6</b>	<b>363,6</b>	<b>61,0</b>	<b>2,4</b>
	<b>Итого объем за день 1 вариант</b>	<b>1730</b>	<b>74,9</b>	<b>54,8</b>	<b>285,6</b>	<b>1759,7</b>	<b>12,7</b>	<b>248,3</b>	<b>36,7</b>	<b>22,0</b>	<b>981,3</b>	<b>2268,2</b>	<b>507,5</b>	<b>55,0</b>
	<b>Итого объем за день 2 вариант</b>	<b>1750</b>	<b>79,8</b>	<b>51,9</b>	<b>270,2</b>	<b>2006,4</b>	<b>6,1</b>	<b>101,7</b>	<b>18,1</b>	<b>10,3</b>	<b>444,5</b>	<b>873,0</b>	<b>204,3</b>	<b>21,4</b>
	<b>2 неделя 5 день (пятница)</b>	<b>1-4 кл</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал</b>	<b>В-1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Ca</b>	<b>P</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
	<b>Завтрак</b>													
257/96	Каша ячневая на безлактозном молоке	200	6,0	5,3	33,7	201,1		1,0	0,0		157,0	156,0	26,0	1,0
	Ждем	20	0,1	0,0	14,5	55,6	1,3	20,1	0,4		3,1	0,0	3,3	



342/06	Батон Золотинка с бета-каротином	45	3,5	1,4	24,0	121,3	0,5			0,9	0,1	32,5	14,8	
	Хлеб Крестьянский витаминный	30	1,3	0,1	9,4	44,8	0,3		0,5	0,6	0,1	3,1	7,4	0,2
628/96	Чай	200	0,1	0,0	9,8	37,8	0,0	0,0	0,0	0,0	8,2	0,0	1,8	0,6
	<b>2 завтрак Витаминная минутка</b>													
	Фрукты свежие (Яблоко)	150	0,6	0,6	17,4	73,0	2,7	11,0	2,2	2,7	0,8	3,5	11,0	3,3
		<b>445</b>	<b>11,5</b>	<b>7,3</b>	<b>99,0</b>	<b>495,8</b>	<b>4,8</b>	<b>32,1</b>	<b>3,1</b>	<b>4,2</b>	<b>161,1</b>	<b>195,1</b>	<b>62,4</b>	<b>5,1</b>
	<b>Обед</b>													
ГТК	Фасоль стручковая отварная	30	0,8	0,1	2,6	14,0	0,0	5,0	0,0	0,1	23,0	42,0	14,0	0,6
151/96	Суп- лапша домашняя с цыпленком	250	14,6	26,6	11,4	244,0	0,1	33,0	16,3	0,0	50,0	36,0	20,0	1,0
387/96	Печень по строгановски	100	17,7	15,5	32,7	163,0	0,1	10,7	90,0	4,4	7,0	156,0	16,0	2,0
460/96	или Котлеты рубленые из птицы	100	11,7	11,0	12,5	237,0	0,1	7,0	0,1	0,2	139,1	151,1	20,5	1,0
472/97	Картофельное пюре на овощном отваре	180	6,5	10,3	41,9	283,9	0,1	110,0			106,0	68,0	35,0	2,0
588/96	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,0	35,2	138,0	0,0	20,0	16,9	0,2	14,2	10,0	13,2	0,4
	Хлеб Крестьянский витаминный	20	1,9	0,3	12,5	49,2	0,3		0,5	0,6	0,1	3,1	7,4	
	Хлеб ржаной с йодкозеином	20	1,5	0,2	9,0	45,2	0,1					0,5	6,0	
	1 вариант	<b>800</b>	<b>43,4</b>	<b>52,9</b>	<b>145,4</b>	<b>937,3</b>	<b>0,6</b>	<b>178,7</b>	<b>123,7</b>	<b>5,3</b>	<b>200,3</b>	<b>315,6</b>	<b>111,6</b>	<b>6,0</b>
	2 вариант	<b>800</b>	<b>37,4</b>	<b>48,4</b>	<b>125,2</b>	<b>1011,3</b>	<b>0,7</b>	<b>175,0</b>	<b>33,8</b>	<b>1,1</b>	<b>332,4</b>	<b>310,7</b>	<b>116,1</b>	<b>5,0</b>
	<b>Усиленный полдник</b>													
ГТК	Каша рисовая на б/л молоке	200	6,0	5,3	33,7	201,1	2,2	0,0	0,9	3,5	2,5	11,0	1,3	3,3
ГТК	Пирожок с курагой	70	3,3	6,1	23,5	165,0	0,2	34,0	0,1		53,0	126,0	43,0	1,8
628/96	Чай	200	0,1	0,0	9,8	37,8	0,0	0,0	0,0	0,0	8,2	0,0	1,8	0,2
		<b>470</b>	<b>9,3</b>	<b>11,4</b>	<b>67,0</b>	<b>403,9</b>	<b>2,4</b>	<b>34,0</b>	<b>0,9</b>	<b>3,5</b>	<b>63,7</b>	<b>137,0</b>	<b>46,0</b>	<b>5,3</b>
	<b>Итого объем за день 1 вариант</b>	<b>1715</b>	<b>64,2</b>	<b>71,7</b>	<b>311,3</b>	<b>1836,9</b>	<b>7,8</b>	<b>244,8</b>	<b>127,7</b>	<b>12,9</b>	<b>425,0</b>	<b>647,7</b>	<b>220,1</b>	<b>16,4</b>
	<b>Итого объем за день 2 вариант</b>	<b>1715</b>	<b>58,2</b>	<b>67,2</b>	<b>291,2</b>	<b>1910,9</b>	<b>7,9</b>	<b>241,1</b>	<b>37,8</b>	<b>8,7</b>	<b>557,1</b>	<b>642,8</b>	<b>224,6</b>	<b>15,4</b>