

Утверждаю:
Директор ООО "КАРАВАЙ"

Горелова О.В.

Согласовано:

Директор МАОУ Гимназии № 210 "Корифей"

А.А. Мамылин

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

	Наименование блюда	выход	Энергетическая ценность			Ккал	Витамины, мг				Минеральные веществ-ва, мг			
			1-4 кл	Б	Ж		У	Ккал	В-1	С	А	Е	Са	Р
	1 неделя 1 день (понедельник)													
	Завтрак					470,00								
257/96	Каша Геркулес с отрубями жидкая	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	30	1,9	0,8	13,3	67,4	0,5			0,9	0,1	32,5	14,8	0,6
	Масло сладко-сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,8	0,0	0,0	0,0	115,0	329,0	107,0	115,0
	Сыр голл.порционнo	20	5,3	5,3	0,0	70,1								
	Печенье	50	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
	2 завтрак Витаминная минутка													
	Сухофрукты(чернослив)	20	0,5	0,1	13,7	54,4	2,7	11,0	2,2	2,7	0,8	3,5	11,0	3,3
		530	23,7	31,1	82,4	671,7	4,1	18,8	2,2	3,7	153,7	619,1	191,7	120,3
	Обед					705-822								
468/96	Кукуруза отварная со сливочным маслом	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 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 со сметаной и чесноком	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	790	48,3	26,1	137,3	874,1	0,6	71,2	17,0	1,6	103,7	501,2	143,8	7,0
	2 вариант	790	35,1	33,7	143,2	764,8	0,6	73,2	16,9	2,4	113,0	442,0	139,3	7,5
	Усиленный полдник													
297/96	Запеканка из творога со сгущ. молоком	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	Шаньга со сметаной	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
	Итого объем за день 1 вариант	1745	93,6	75,9	272,7	2020,7	4,8	91,7	30,1	6,9	538,4	1389,8	382,4	128,2
	Итого объем за день 2 вариант	1745	80,3	83,5	278,6	1911,4	4,8	93,7	30,1	7,8	547,6	1330,5	377,9	128,7
	1 неделя 2 день (вторник)	1-4 кл	Б	Ж	У	Ккал	В-1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
257/96	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	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	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
ТТК	Масло сладко-сливочное	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
ТТК	Сыр голл.порционнo	10	5,3	5,3	0,0	70,1								
	Батон Золотинка с бета-каротином	30	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
	2 завтрак Витаминная минутка													
	Фрукты свежие (мандарины)	100	0,8	0,2	7,5	40,6	0,0	26,7	0,0	0,0	37,0	0,0	26,7	0,2
		550	22,2	31,1	65,7	582,3	5,0	34,5	17,0	8,0	82,7	308,6	102,9	8,9
	Обед					705-822								
ТТК	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 со сметаной 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	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	830	27,2	29,3	112,7	712,3	0,7	145,3	90,6	5,4	129,0	397,7	116,3	8,1
	2 вариант	830	24,8	18,9	84,7	683,8	0,7	135,9	56,8	1,2	133,0	409,7	120,3	8,1
	Усиленный полдник													
ТТК53	Биточки(котлеты) из мяса говядины с морковью	50	7,0	7,5	2,9	108,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,6
ТТК	Макаронные изд.отварные	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
	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
		455	15,2	11,4	61,3	410,0	0,3	0,1	0,5	0,7	14,1	38,1	16,9	3,6
	Итого объем за день 1 вариант	1835	42,4	40,7	174,0	1704,5	12,9	497,0	329,3	29,5	595,5	2066,5	612,6	51,1
	Итого объем за день 2 вариант	1835	62,2	61,4	211,7	1676,0	6,1	170,5	74,3	9,9	229,8	756,4	240,1	20,5

	Масло сладко-сливочное	10	0,0	3,6	0,1	33,0	0,8	0,0	0,0	0,0	115,0	329,0	107,0	115,0
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
	2 завтрак Витаминная мин													
	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
		600	18,5	18,6	76,3	546,6	1,4	12,1	0,0	1,1	164,7	615,6	187,7	117,3
	Обед													
ГТК	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 мяса кур	280	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 и соусом молочным	240	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	810	28,9	23,4	105,7	740,5	0,5	75,0	80,3	2,1	84,3	327,2	116,6	7,9
	2 вариант	770	24,6	21,9	92,8	681,3	0,7	93,0	80,3	2,1	96,4	80,2	64,6	5,8
	Усиленный полдник													
294/96	Сырники из творога со сущ. молоком	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
342/06	Бутерброд с сыром (батон) 20/15	35	4,3	2,6	12,3	91,1	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
		355	21,3	12,2	35,6	338,2	0,5	0,1	0,0	1,4	126,7	270,1	32,8	1,2
	Итого объем за день 1 вариант	1765	68,7	54,2	217,6	1625,3	2,5	87,2	80,3	4,6	375,6	1212,9	337,1	126,3
	Итого объем за день 2 вариант	1725	64,4	52,7	204,7	1566,1	2,6	105,2	80,3	4,6	387,7	965,9	285,1	124,2
	1 неделя 5 день (пятница)	1-4 кл	Б	Ж	У	Ккал	В-1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
257/96	Каша молочная Дружба (рис,пшено) с маслом сливочным	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
ГТК	Масло сладко-сливочное	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
ГТК	Сыр голл.порционно	10	5,3	5,5	0,0	72,0	0,4	0,2	5,2	0,1	20,0	15,0	2,8	0,8
	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
	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
	Хлеб Крестьянский витаминный	25	1,3	0,1	9,4	44,8	0,3		0,5	0,6	0,1	3,1	7,4	
	2 завтрак Витаминная минутка													
	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
		495	17,5	26,9	72,6	717,5	3,1	18,7	7,4	3,0	275,0	379,7	59,2	4,8

		Обед													
ТТК	Брокколи на прару	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 с гренками	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	Гуляш из говядины 50/50	100	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) припущеная	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 припущеный 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	830	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	
		Усиленный полдник													
ТТК	Кнели из мяса говядины паровые	50	8,4	9,7	3,2	134,0		0,3						1,2	
ТТК	Макароны отварные	150	5,3	3,0	32,4	184,0	0,1	0,0	0,0	0,1	5,9	35,0	7,7	7,0	
ТТК	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	13,1			39,0			4,4			0,2	
	Хлеб Крестьянский витаминный	30	1,3	0,1	9,4	44,8	52,0			1,2	82,0	5,6		3,3	
		430	15,2	12,9	58,1	362,8	52,1	39,3	0,0	1,2	92,3	40,6	7,7	11,7	
	Итого объем за день 1 вариант	1755	57,2	67,9	221,7	1963,3	56,8	212,7	28,0	7,6	446,5	680,4	139,8	26,5	
	Итого объем за день 2 вариант	1755	46,3	50,3	212,7	1760,8	60,1	213,7	56,9	5,6	450,0	668,4	142,1	28,1	
		2 неделя 1 день (понедельник)													
		1-4 кл	Б	Ж	У	Ккал	В-1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
		Завтрак													
257/96	Каша рисовая на молоке с маслом	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	
1//04	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	
ТТК	Сыр голл.порционнo	10	2,6	2,7	0,0	35,1	0,4	0,2	5,2	0,1	20,0	15,0	2,8	0,8	
	Творожок	100	7,1	23,0	27,7	341,1	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	
	2 завтрак Витаминная минутка														
	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	18,9	33,7	112,3	807,3	1,0	12,0	5,2	1,2	283,4	408,7	70,0	2,3	
		Обед													
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 со сметаной	250	1,9	5,2	11,1	128,5	0,1	20,0			38,0	46,0	21,0	1,0	
375/96	Бефстроганов из говядины 50/50	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	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
	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	
	1 вариант	830	26,1	27,7	85,3	709,8	0,7	155,1	38,5	3,3	186,4	166,1	103,2	6,3
	2 вариант	830	21,7	21,5	91,2	706,8	0,7	162,0	0,6	1,5	311,4	304,7	123,1	5,3
	Усиленный полдник													
60/03	Котлета Богатырская	50	17,9	12,7	17,1	254,0	0,0	0,1	0,0	0,6	118,4	237,6	16,2	0,4
36/03	Рис припущенный с овощами	150	2,5	3,9	24,4	147,0	0,1	2,0	57,2	0,7	25,0	62,0	20,0	1,6
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
		400	20,5	16,6	51,3	438,8	0,1	2,1	57,2	1,3	151,6	299,6	38,0	2,2
	Итого объем за день 1 вариант	1880	65,5	78,0	248,9	1955,8	1,8	169,2	101,0	5,8	621,3	874,3	211,2	10,7
	Итого объем за день 2 вариант	1880	61,1	71,7	254,8	1952,8	1,8	176,1	63,0	4,0	746,3	1013,0	231,1	9,7
	2 неделя 2 день (вторник)	1-4 кл	Б	Ж	У	Ккал	В-1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
296/96	Запеканка творожная с ягодным джемом 60/10	70	110,8	6,7	9,4	146,5	0,1	0,8	0,8	0,3	275,0	370,0	38,0	0,6
257/96	Каша пшеничная на молоке с маслом	150	6,5	6,6	32,6	214,3	0,1	0,2	0,1	0,2	205,0	172,4	18,9	1,2
ТТК	Масло сладко-сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,8	0,0	0,0	0,0	115,0	329,0	107,0	115,0
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
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
	2 завтрак Витаминная минутка													
	Фрукты свежие (мандарины)	100	1,0	0,2	11,3	48,7	0,0	26,7	0,0	0,0	37,0	0,0	26,7	0,2
		550	122,0	22,2	87,2	634,7	1,5	27,7	0,9	1,4	640,3	903,9	207,1	117,8
	Обед													
ТТК	Свежий огурец	60	0,5	0,1	2,1	9,4	0,0	5,0	0,0	0,1	23,0	42,0	14,0	0,6
129/96	Рассольник ленинградский с говядиной со сметаной	250	2,5	5,4	18,8	131,2	0,1	52,0	0,4	0,6	12,2	61,9	14,1	1,9
401/96	Гуляш из говядины 50/50	100	14,9	15,7	5,4	221,2	1,1	0,0	1,1	2,0	1,2	25,0	4,8	7,8
ТТК	или Котлеты домашние	90	10,7	28,1	2,3	227,0	13,3		7,8		2,8		4,0	8,3
273/96	Макаронные изделия отварные	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
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	25	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	25	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	660	36,5	53,2	92,4	903,9	14,6	127,6	9,3	2,9	55,6	168,5	52,9	21,9
	2 вариант	830	21,6	37,5	87,0	682,7	13,5	127,6	8,2	0,9	54,4	143,5	48,1	14,1
	Усиленный полдник													
284/96	Пудинг творожный со сгущенным молоком100/20	120	12,3	18,2	3,8	225,0	0,1	1,3	0,1		150,8	100,6	8,9	0,1
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
	Хлеб Крестьянский витаминный	20	1,9	0,3	12,5	61,3	0,3		0,5	0,6	0,1	3,1	7,4	
		340	14,2	18,5	21,3	306,3	0,4	1,3	0,6	0,6	159,1	103,7	18,1	0,3
	Итого объем за день 1 вариант	1550	172,6	93,9	200,9	1844,8	16,5	156,5	10,8	4,9	855,0	1176,2	278,1	140,1
	Итого объем за день 2 вариант	1720	157,8	78,2	195,5	1623,6	15,4	156,5	9,7	2,9	853,8	1151,2	273,3	132,3
	2 неделя 3 день (среда)	1-4 кл	Б	Ж	У	Ккал	В-1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
284/96	Омлет натуральный	105	8,1	14,3	3,5	174,0	0,7	0,0	0,4	0,0	55,0	185,0	54,0	2,7
257/96	Каша рисовая на молоке с маслом	150	5,9	11,0	27,8	237,0	0,1	7,8	0,0	0,1	29,6	254,1	57,2	1,2
344/06	Бутерброд с маслом 20/10	30	4,1	11,3	10,5	160,4	0,0	0,0	0,0	0,2	2,8	0,0	0,0	0,0
	Хлеб Крестьянский витаминный	20	1,9	0,3	12,5	61,3	0,3	0,0	0,5	0,6	0,1	3,1	7,4	0,0
629/96	Чай	200	0,2	0,1	10,6	41,1	0,0	1,5	0,0		150,0	140,0	20,0	0,2
	2 завтрак Витаминная минутка													
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
		605	20,8	37,6	82,3	746,9	3,1	20,3	1,6	2,2	239,1	583,6	140,9	4,1
	Обед													
468/96	Кукуруза отварная со сливочным маслом	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, овощами и соусом молочн	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	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	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	
	1 вариант	780	24,5	21,0	102,4	720,7	7,2	40,4	18,0	1,4	53,1	221,3	113,5	5,6
	2 вариант	810	33,4	34,7	168,1	817,8	0,9	75,3	107,5	5,2	109,6	503,3	161,5	8,0
	Усиленный полдник													
274/96	Спагетти отварные с сыром	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	5,8	6,4	8,0	118,0	0,1	1,4	0,4	0,3	0,0	240,0	190,0	0,2
		440	21,6	24,3	69,3	590,6	0,3	35,6	0,6	0,6	258,0	538,4	251,9	3,2
	Итого объем за день 1 вариант	1825	67,0	82,9	254,1	2058,1	10,6	96,3	20,1	4,2	550,2	1343,3	506,2	12,9
	Итого объем за день 2 вариант	1855	75,8	96,6	319,7	2155,2	4,3	131,2	109,6	8,0	606,7	1625,3	554,2	15,3
	2 неделя 4 день (четверг)	1-4 кл	Б	Ж	У	Ккал	В-1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
257/96	Каша пшеничная на молоке с маслом	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
ТТК	Масло сладко-сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33,0	0,1	0,0	0,0	0,2	115,0	329,0	107,0	6,8
ТТК	Сыр голл.порционнo	10	5,3	5,3	0,0	70,1								
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
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	
	2 завтрак Витаминная минутка													
	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
		550	23,5	22,3	89,9	648,3	5,4	13,6	17,6	8,6	308,8	780,7	215,8	15,6
	Обед													
ТТК	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	
	1 вариант	800	29,9	26,8	103,0	757,0	0,5	45,0	0,5	1,3	70,8	290,0	66,7	9,9
	2 вариант	820	34,8	23,9	87,7	1003,8	0,6	54,0	0,5	1,3	71,1	57,7	34,4	10,3
	Усиленный полдник													
294/96	Пудинг творожный со сгущенным молоком100/20	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
		395	23,1	14,6	59,7	457,5	0,2	34,1	0,1	0,6	179,6	363,6	61,0	2,4
	Итого объем за день 1 вариант	1745	76,6	63,7	252,6	1862,8	12,9	248,3	36,8	22,4	1211,3	2926,2	721,5	68,6
	Итого объем за день 2 вариант	1765	81,5	60,8	237,3	2109,6	6,1	101,7	18,1	10,5	559,5	1202,0	311,3	28,2
	2 неделя 5 день (пятница)	1-4 кл	Б	Ж	У	Ккал	В-1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe

		Завтрак													
257/96	Каша ячневая на молоке с маслом	200	6,0	5,3	33,7	201,1		1,0	0,0		157,0	156,0	26,0	1,0	
	Масло сладко-сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,8	0,0	0,0	0,0	115,0	329,0	107,0	115,0	
342/06	Бутерброд с сыром (батон) 40/20	60	7,4	4,4	21,1	156,1	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	30	1,3	0,1	9,4	44,8	0,3		0,5	0,6	0,1	3,1	7,4		
	Ждем	20	0,1	0,0	14,5	55,6	1,3	20,1	0,4		3,1	0,0	3,3	5,3	
		2 завтрак Витаминная минутка													
	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	
		650	15,4	17,7	91,5	578,9	4,3	12,0	2,7	4,2	281,1	524,1	167,9	120,1	
		Обед													
ТТК	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	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		
		800	43,4	52,9	145,4	937,3	0,6	178,7	123,7	5,3	200,3	315,6	111,6	6,0	
		800	37,4	48,4	125,2	1011,3	0,7	175,0	33,8	1,1	332,4	310,7	116,1	5,0	
		Усиленный полдник													
285/96	Омлет натуральный	105	8,1	14,3	3,5	174,0	0,7	0,0	0,4	0,0	55,0	185,0	54,0	2,7	
ТТК	Сочень с творогом	100	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	0,0	0,0	5,0	20,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,2	0,0	1,8	0,2	
		405	11,4	20,4	32,0	359,0	0,9	34,0	0,5	0,0	116,2	311,0	98,8	4,7	
		Итого объем за день 1 вариант	1855	70,2	91,0	268,9	1875,1	5,8	224,7	126,9	9,5	597,5	1150,7	378,3	130,8
		Итого объем за день 2 вариант	1855	64,2	86,5	248,7	1949,1	5,9	221,0	37,0	5,3	729,7	1145,8	382,8	129,8