

Утверждаю
 Директор ООО "КАРАВАЙ"

Горелова О.В.

Согласовано
 Директор МАОУ Гимназии № 210 "Корифей"

Мамылин
 А.А. Мамылин

Основное десятидневное меню завтраков и обедов и полдников для учащихся Гимназии № 210 "Корифей" для учащихся 5-11 класс на 2025 учебный год

	Наименование блюда	выход	Энергетическая ценность			Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещ-ва, мг				
			5-11 кл	Б	Ж		У	Ккал	В-1	С	А	Е	Ca	P	Mg
	1 неделя 1 день (понедельник)														
	Завтрак					470,00									
257/96	Каша Геркулес с отрубями жидкая	220	6,4	7,4	29,5	205,0	0,1	7,8	0,0	0,1	29,6	254,1	57,2	1,2	
	Батон Золотинка с бета-каротином	50	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	3,0	1,0	42,0	192,0	2,7	11,0	2,2	2,7	0,8	3,5	11,0	3,3	
		570	24,7	31,2	102,0	761,4	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	60	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 гречками	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 (бедро) 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	13,5	17,5	11,6	257,7	0,1	3,2	0,0	2,1	19,3	150,8	20,5	2,0	
255/96	Булгур с овощами	180	5,4	6,7	28,9	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	830	48,0	28,3	135,8	874,1	0,6	71,2	17,0	1,6	103,7	501,2	143,8	7,0	
	2 вариант	830	31,5	34,0	146,6	854,8	0,6	73,2	16,9	2,4	113,0	442,0	139,3	7,5	
	Усиленный полдник														
297/96	Запеканка из творога со стущ. 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	

297/96	Запеканка из творога со сгущенным молоком 60/10	70	10,1	6,9	28,8	124,6	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	5,9	11,0	27,8	322,3	0,1	7,8	0,0	0,1	29,6	254,1	57,2	1,2
	Батон Золотинка с бета-каротином	20	3,8	0,6	25,0	61,3	0,5			0,9	0,1	32,5	14,8	0,6
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
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													
	Яблоки свежие	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
		550	20,3	27,2	96,5	650,0	2,7	19,6	1,4	2,7	317,3	658,0	114,0	2,7
	Обед													
ТТК	Свекла отварная	60	1,0	0,1	4,8	26,4	1,3	9,9	0,0	0,0	4,5	0,0	6,5	3,3
136/96	Суп картофельный с крупой с цыпленком со сметаной	250	6,0	11,8	18,3	202,0	0,0	2,4	0,0	0,1	8,7	23,4	9,7	0,3
416/96	Котлеты мясные запеченые	90	21,6	24,2	6,7	290,0	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
ТТК	Гречотто	180	5,4	6,7	28,9	200,2	0,1	0,0	0,0	0,1	5,9	35,0	7,7	0,8
256/03	Компот из яблок с черносливом	200	0,3	0,3	25,4	104,7	0,0	1,7	0,0	0,0	8,3	3,3	3,8	0,1
	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	800	36,18	43,32	96,57	872,49	1,68	15,86	366,7	2,30	36,44	262,79	56,02	7,03
	2 вариант	810	44,58	30,92	90,67	810,49	1,70	15,19	0,59	2,05	37,44	274,79	60,02	5,93
	Усиленный полдник													
284/96	Омлет с сыром	120	8,1	14,3	3,5	174,0	0,7	0,0	0,4	0,0	55,0	185,0	54,0	2,7
687/96	Ватрушка со сметаной	100	8,8	12,9	47,2	347,0	0,7	1,5	13,0	2,0	21,0	51,1	10,9	0,0
645/96	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
		420	22,7	33,6	58,7	639,0	1,5	2,9	13,8	2,3	76,0	476,1	254,9	2,9
	Итого объем за день 1 вариант	1770	79,1	104,1	251,7	2161,4	5,8	38,4	382,0	7,3	429,7	1396,9	425,0	12,6
	Итого объем за день 2 вариант	1780	87,5	91,7	245,8	2099,4	5,8	37,7	15,8	7,1	430,7	1408,9	429,0	11,5
	1 неделя 4 день (четверг)	5-11 кл	Б	Ж	У	Ккал	В-1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
257/96	Каша молочная ассорти (рис, греча) с маслом сливочным	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
	Йогурт	125	4,1	1,5	5,9	55,6	0,0	0,0	0,0	0,2	2,8	0,0	0,0	0,0
344/06	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
	Сыр голл. порционно	10	5,3	5,3	0,0	70,1								
	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	200	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 минутка														
	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
		595	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														
ТТК	Свежий помидор	30	1,1	0,2	3,8	24,0	0,1	25,0	0,0	0,7	14,0	26,0	20,0	0,9
135/96	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметной	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	21,3	17,0	41,5	405,0	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	0,8	0,0	26,8	110,0	0,0	20,0	79,8	0,8	0,2	19,6	15,2	0,0
	Хлеб Крестьянский витаминный	25	1,9	0,3	12,5	49,2	0,3		0,5	0,6	0,1	3,1	7,4	
	Хлеб ржаной с йодкозеином	25	1,5	0,2	9,0	45,2	0,1					0,5	6,0	
	1 вариант	810	28,8	22,0	108,9	745,4	0,5	75,0	80,3	2,1	84,3	327,2	116,6	7,9
	2 вариант	770	26,2	22,1	102,4	730,4	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	13,8	8,2	16,5	199,5	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	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
		355	17,6	8,8	46,4	280,7	0,5	0,1	0,0	1,4	126,7	270,1	32,8	1,2
	Итого объем за день 1 вариант	1760	64,9	49,4	231,7	1572,8	2,5	87,2	80,3	4,6	375,6	1212,9	337,1	126,3
	Итого объем за день 2 вариант	1720	62,2	49,5	225,2	1557,8	2,6	105,2	80,3	4,6	387,7	965,9	285,1	124,2
1 неделя 5 день (пятница)		5-11 кл	Б	Ж	У	Ккал	В-1	С	А	Е	Са	Р	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
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	5,5	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-каратином	20	3,8	0,6	25,0	61,3	0,5			0,9	0,1	32,5	14,8	0,6
	Хлеб Крестьянский витаминный	30	1,9	0,3	12,5	49,2	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
		500	23,2	27,8	110,1	828,0	3,9	18,7	7,9	4,5	275,2	415,2	81,4	5,4
Обед														
ТТК	Соленый огурец	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 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	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	Макароньы 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	1760	62,9	68,8	259,2	2073,8	57,6	212,7	28,5	9,0	446,7	716,0	162,0	27,1
	Итого объем за день 2 вариант	1760	52,0	51,2	250,2	1871,3	60,9	213,7	57,4	7,0	450,2	704,0	164,3	28,7
	2 неделя 1 день (понедельник)	5-11 кл	Б	Ж	У	Ккал	В-1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
257/96	Каша рисовая на молоке с маслом	200	5,1	6,6	32,6	324,5	0,0	7,6	0,0	0,1	243,3	361,1	43,6	0,5
1//04	Батон Золотинка с бета-каротином	40	3,8	0,6	25,0	61,3	0,5			0,9	0,1	32,5	14,8	0,6
ТТК	Масло сладко-сливочное	5	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	5,5	0,0	72,0	0,4	0,2	5,2	0,1	20,0	15,0	2,8	0,8
	Творожок	100	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,0	0,2	2,8	0,0	0,0	0,0
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 (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
		655	14,7	29,5	73,1	674,4	1,0	12,0	5,3	1,3	286,2	408,7	70,0	2,3
	Обед													
ТТК	Свежий помидор	60	1,1	0,2	3,8	24,0	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	5,0	11,3	32,4	149,6	0,1	20,0			38,0	46,0	21,0	1,0
375/96	Бефстроганов из говядины 50/50	100	12,6	13,5	9,2	208,6	0,1	0,1	38,0	2,0	14,1	12,5	0,6	2,0
460/96	или Котлеты рубленные 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

28//03	Картофельное пюре	180	6,5	10,3	41,9	283,9	0,1	110,0			106,0	68,0	35,0	2,0
585/96	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	18,3	72,0					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	29,2	35,8	127,1	832,5	0,7	155,1	38,5	3,3	186,4	166,1	103,2	6,3
	2 вариант	830	28,3	33,2	130,5	860,9	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	1885	64,4	81,9	251,5	1945,6	1,8	169,2	101,0	5,9	624,1	874,3	211,2	10,7
	Итого объем за день 2 вариант	1885	63,5	79,3	254,8	1974,0	1,8	176,1	63,1	4,1	749,1	1013,0	231,1	9,7
	2 неделя 2 день (вторник)	5-11 кл	Б	Ж	У	Ккал	В-1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
296/96	Запеканка творожная с ягодным джемом 60/10	70	21,7	14,9	54,8	267,0	0,1	0,8	0,8	0,3	275,0	370,0	38,0	0,6
257/96	Каша пшенная на молоке с маслом	150	3,7	5,6	38,5	219,3	0,1	0,2	0,1	0,2	205,0	172,4	18,9	1,2
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
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
ТТК	Батон Золотинка с бета-каротином	20	3,8	0,6	25,0	61,3	0,5			0,9	0,1	32,5	14,8	0,6
	Хлеб Крестьянский витаминный	20	1,9	0,3	12,5	61,3	0,3		0,5	0,6	0,1	3,1	7,4	
	2 завтрак Витаминная минутка													
	Фрукты свежие (мандарины)	100	0,9	0,0	8,1	38,0	0,0	26,7	0,0	0,0	37,0	0,0	26,7	0,2
		550	30,1	29,3	131,5	680,4	0,7	27,7	0,9	1,5	528,1	574,9	100,1	2,8
	Обед													
ТТК	Свежий огурец	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
129/96	Рассольник ленинградский с говядиной со сметаной	250	4,7	10,2	10,9	182,4	0,1	52,0	0,4	0,6	12,2	61,9	14,1	1,9
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
ТТК	или Котлеты домашние	100	10,7	28,1	2,3	227,0	13,3		7,8		2,8		4,0	8,3
273/96	Макаронные изделия отварные	180	5,4	6,7	28,9	200,2	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	25	1,9	0,3	12,5	61,5	0,3	0,0	0,5	0,6	0,1	3,1	7,4	0,0
	Хлеб ржаной с йодкозеином	25	1,5	0,2	9,0	56,5	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	6,0	0,0

	1 вариант	660	39,0	63,4	82,4	1018,1	14,6	127,6	9,3	2,9	55,6	168,5	52,9	21,9
	2 вариант	840	23,7	45,3	73,1	758,3	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	12,3	18,2	8,8	245,0	0,1	1,3	0,1	0,0	159,0	100,7	10,7	0,3
	Итого объем за день 1 вариант	1550	81,4	110,9	222,7	1943,4	15,4	156,5	10,3	4,5	742,7	844,1	163,8	25,1
	Итого объем за день 2 вариант	1730	66,1	92,8	213,4	1683,6	14,3	156,5	9,2	2,5	741,5	819,1	159,0	17,3
	2 неделя 3 день (среда) *	5-11 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													
ГТК	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
		605	20,6	37,4	74,7	720,8	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	7,3	4,4	40,8	29,5	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	3,8	3,3	16,8	156,0	0,0	10,6	0,0	0,0	11,8			0,5
422/96	Запеканка картофельная с курицей, овощами и соусом молочн	250	25,3	8,2	33,7	360,0	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	0,4	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	40,2	16,3	148,0	777,9	7,2	40,4	18,0	1,4	53,1	221,3	113,5	5,6
	2 вариант	810	40,3	34,6	223,2	863,9	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
ГТК	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	82,4	78,0	292,1	2089,3	10,6	96,3	20,1	4,2	550,2	1343,3	506,2	12,9
	Итого объем за день 2 вариант	1855	82,5	96,3	367,2	2175,3	4,3	131,2	109,6	8,0	606,7	1625,3	554,2	15,3
	2 неделя 4 день (четверг)	5-11 кл	Б	Ж	У	Ккал	В-1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
257/96	Каша пшенная 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	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
		560	23,5	22,5	86,5	640,9	5,4	13,6	17,6	8,6	308,8	780,7	215,8	15,6
	Обед													
ТТК	Свежий помидор	30	1,1	0,2	3,8	24,0	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	3,8	3,3	16,8	111,9					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	0,2	0,0	14,9	80,6		20,0			0,2			0,0
	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	800	28,7	24,7	90,8	716,9	0,5	45,0	0,5	1,3	70,8	290,0	66,7	9,9
	2 вариант	820	33,7	21,8	75,4	954,9	0,6	54,0	0,5	1,3	71,1	57,7	34,4	10,3
	Усиленный полдник													
294/96	Пудинг творожный со сгущенным молоком 100/20	120	13,8	8,2	16,5	199,5	0,0	0,1	0,0	0,6	118,4	237,6	16,2	0,4
688/96	Пирожок с капустой	75	6,2	3,0	39,5	229,1	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
		395	19,9	11,2	60,9	448,5	0,2	34,1	0,1	0,6	179,6	363,6	61,0	2,4
	Итого объем за день 1 вариант	1755	72,1	58,4	238,2	1806,3	12,9	248,3	36,8	22,4	1211,3	2926,2	721,5	68,6
	Итого объем за день 2 вариант	1775	77,0	55,5	222,8	2044,3	6,1	101,7	18,1	10,5	559,5	1202,0	311,3	28,2

2 неделя 5 день (пятница)		5-11 кл	Б	Ж	У	Ккал	В-1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
257/96	Каша ячневая на молоке с маслом	200	3,2	8,5	33,2	327,5		1,0	0,0		157,0	156,0	26,0	1,0
	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
342/06	Бутерброд с сыром (батон) 40/20	60	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
	Хлеб Крестьянский витаминный	30	1,9	0,3	12,5	61,3	0,3		0,5	0,6	0,1	3,1	7,4	
	Джем	20	0,6	0,3	24,3	20,8	1,3	20,1	0,4		3,1	0,0	3,3	5,3
2 завтрак Витаминная минутка														
	Фрукты свежие (яблоко)	150	3,0	1,0	42,0	192,0	2,7	11,0	2,2	2,7	0,8	3,5	11,0	3,3
		650,0	12,0	18,7	117,8	736,9	3,5	12,0	2,7	4,3	168,9	195,1	60,9	5,1
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	
1 вариант		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
2 вариант		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	66,7	92,0	295,1	2033,1	5,0	224,7	126,9	9,6	485,3	821,7	271,3	15,8
Итого объем за день 2 вариант		1855	60,8	87,5	275,0	2107,1	5,1	221,0	37,0	5,4	617,4	816,8	275,8	14,8