



Утверждаю:

Директор ООО "КАРАВАЙ"

О.В.Горелова



Согласовано:

Директор МАОУ Гимназии № 210 "Корифей"

А.А. Мамылин

Основное десятидневное меню завтраков и обедов и полдников для учащихся Гимназии № 210 "Корифей" для учащихся 5-11 класс на 2025-2026 учебный год

25.12.2025

	Наименование блюда	выход	Энергетическая ценность			Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещ-ва, мг			
	1 неделя 1 день (понедельник)	5-11 кл	Б	Ж	У	Ккал	В-1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак					470,00								
257/96	Каша Геркулес вязкая с отрубями	200	7,8	8,1	18,2	252,9	0,1	7,8	0,0	0,1	29,6	254,1	57,2	0,2
	Батон Золотинка с бета-каротином	30	1,9	0,8	13,3	67,4	0,5	15,0		0,9	0,1	32,5	14,8	0,6
	Масло сладко-сливочное	10	8,0	8,3	0,1	74,8	0,1	0,0	0,0	0,2	115,0	29,0	107,0	6,8
	Сыр голл.порционнo	20	5,3	5,3	0,0	70,1	0,4	0,2	5,2	0,1	20,0	15,0	2,8	0,8
	Печенье	50	0,8	0,5	7,2	123,0		0,5			123,0	52,0		0,1
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
	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	0,3
		530	24,4	23,1	62,4	680,4	3,8	34,5	7,4	3,9	296,7	386,1	194,5	9,0
	Обед					705-822								
468/96	Кукуруза отварная	100	3,4	4,4	20,8	29,5	0,3	0,0	0,0	0,0	23,6	20,7	75,9	3,3
50/06	Суп пюре из разных овощей с гренками	250	3,4	5,2	21,1	144,1	0,1	5,0	0,0	0,0	50,0	138,0	16,0	1,0
439/96	Кура запеченая со сметаной и чесноком	100	11,2	10,1	14,2	281,7	0,1	1,2	0,0	1,3	175,0	95,0	25,0	1,5
168/06	или Кнели мясные рисом и соусом молочным	100	13,2	11,4	14,9	167,7	0,1	3,2	0,0	2,1	205,0	75,0	20,5	0,2
255/96	Рис рассыпчатый с овощами	180	11,2	4,6	41,8	296,0	0,1	3,0	0,0	0,1	66,5	35,0	7,7	0,8
585/96	Компот из смородины	200	0,1	0,0	35,2	138,0	0,0	5,0	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	48,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	6,0	0,0
	1 вариант	870	32,7	24,7	154,5	986,5	0,8	14,2	17,5	2,2	329,3	302,3	151,2	7,0
	2 вариант	870	34,7	26,0	155,2	872,5	0,9	16,2	17,4	3,0	359,3	282,3	146,7	5,7
	Усиленный полдник													
297/96	Запеканка из творога со сгущ. молоком	150	14,6	9,5	44,5	273,0	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	2,5	0,0	0,0	8,2	0,0	1,8	0,2
		455	21,6	18,7	84,7	545,0	0,1	4,1	10,9	1,7	281,0	269,5	46,9	0,8
	Итого объем за день 1 вариант	1855	78,7	66,5	301,6	2211,9	4,7	52,9	35,9	7,8	907,0	957,9	392,6	16,8
	Итого объем за день 2 вариант	1855	80,7	67,8	302,3	2097,9	4,8	54,8	35,8	8,6	937,0	937,9	388,1	15,5

	1 неделя 2 день (вторник)	5-11 кл	Б	Ж	У	Ккал	В-1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
257/96	Каша рисовая с маслом	150	6	11,0	27,8	237,0	0,1	7,8	0,0	0,1	29,6	254,1	57,2	1,2
ТТК	Омлет натуральный	105	2,7	8,7	9,2	128,0	4,4	6,0	17,0	6,9	5,0	22,0	2,5	6,6
ТТК	Масло сладко-сливочное	10	8,0	8,3	0,1	74,8	0,1	0,0	0,0	0,2	115,0	29,0	107,0	6,8
ТТК	Сыр голл.порционнo	10	5,3	5,3	0,0	70,1	0,4	0,2	5,2	0,1	203,0	15,0	2,8	0,8
	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	140,0	1,8	0,2
	Фрукты сезонные	100	0,8	0,2	7,5	40,6	0,0	8,0	0,0	0,0	37,0	0,0	26,7	0,2
		605	26,5	34,1	74,6	631,8	5,5	22,0	22,2	8,1	397,9	492,6	212,7	16,4
	Обед					705-822								
ТТК	Фасоль зеленая отварная	100	0,7	3,5	4,3	120,0	0,1	1,1	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	47,3	212,0	0,1	4,9	0,0	0,0	38,0	46,0	21,0	1,0
430/96	Шницель рыбный (горбуша) натуральный	100	16,8	11,7	32,7	203,3	0,1	20,7	90,0	4,4	77,0	156,0	16,0	2,0
ТТК	или филе индейки отварное с соусом молочным	100	25,0	9,3	29,3	204,6	0,1	20,3	56,2	0,2	11,0	168,0	20,0	2,0
472/96	Картофельное пюре	180	3,7	4,4	26,5	240,0	0,2	1,2	0,1	0,0	53,0	126,0	43,0	1,8
652/96	Отвар из шиповника	200	0,0	0,1	14,6	55,7	0,0	7,0	0,0	0,2	95,0	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	48,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	6,0	0,0
	1 вариант	870	26,1	25,5	143,1	923,8	0,7	34,9	90,6	5,4	283,4	397,7	116,3	8,1
	2 вариант	870	34,3	23,1	139,7	925,1	0,7	34,5	56,8	1,2	217,4	409,7	120,3	8,1
	Усиленный полдник													
ТТК53	Котлета Здоровье	80	7,0	7,5	13,0	175,0	0,0	0,1	0,0	0,0	13,0	0,0	0,0	2,6
273/96	Макаронные изд.отварные	200	4,7	3,6	42,9	230,7	0,1	0,0	0,0	0,1	230,0	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
		505	13,6	11,4	73,4	487,0	0,3	0,1	0,5	0,7	251,2	38,1	16,9	3,6
	Итого объем за день 1 вариант	1980	66,1	71,0	291,1	2042,5	6,5	57,0	113,3	14,1	932,5	928,4	345,9	28,1
	Итого объем за день 2 вариант	1980	74,3	68,6	287,6	2043,8	6,5	56,6	79,5	9,9	866,5	940,4	349,9	28,1

	1 неделя 3 день (среда)	5-11 кл	Б	Ж	У	Ккал	В-1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
297/96	Запеканка из творога со сгущенным молоком 60/10	70	11,6	6,9	10,6	150,8	0,1	0,8	0,8	0,3	275,0	89,0	38,0	0,6
257/96	Каша пшенная вязкая с маслом	200	6,5	6,0	32,6	208,4	0,1	7,8	0,0	0,1	129,6	54,0	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	Масло сладко-сливочное	5	8,0	8,3	0,1	74,8	0,1	0,0	0,0	0,2	115,0	29,0	107,0	6,8
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
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	2,0	11,0	0,6	1,3	106,0	1,4	2,3	0,0
		595	30,1	22,9	86,8	640,1	2,7	19,6	1,4	2,7	633,9	205,9	221,0	9,4
	Обед													
ТТК	Свекла отварная	100	0,8	3,4	5,9	53,6	1,3	1,9	0,0	0,0	104,5	31,0	6,5	3,3
136/96	Суп картофельный с крупой с цыпленком со сметаной	250	3,4	5,5	22,9	202,0	0,0	2,4	0,0	0,1	8,7	53,4	9,7	0,3
416/96	Котлеты мясные запеченые	90	15,9	11,6	35,8	291,0	0,1	1,9	366,2	1,5	9,0	98,0	21,0	2,6
439/96	или Кура запеченая со сметаной и чесноком	100	16,0	11,0	38,5	330,0	0,1	1,2	0,0	1,3	10,0	80,0	25,0	1,5
ТТК	Гречотто	180	11,5	3,6	33,5	235,7	0,1	0,0	0,0	0,1	55,9	55,0	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	
	1 вариант	840	34,63	24,55	133,42	934,57	1,76	7,86	366,75	2,30	186,42	244,32	62,02	7,03
	2 вариант	850	34,73	23,95	136,12	973,57	1,78	7,19	0,59	2,05	187,42	226,32	66,02	5,93
	Усиленный полдник													
284/96	Омлет с сыром	150	5,5	14,1	12,9	187,3	0,7	24,0	0,4	0,0	55,0	185,0	54,0	2,7
687/96	Ватрушка со сметаной	100	4,5	9,0	50,6	282,0	0,7	1,5	13,0	2,0	25,0	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
		450	10,1	23,2	73,3	507,1	1,5	26,9	13,8	2,3	80,0	476,1	254,9	2,9
	Итого объем за день 1 вариант	1885	74,8	70,6	293,6	2081,8	6,0	54,4	382,0	7,3	900,3	926,3	538,0	19,4
	Итого объем за день 2 вариант	1895	74,9	70,0	296,3	2120,8	6,0	53,7	15,8	7,1	901,3	908,3	542,0	18,3

	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	200,0	0,1	7,8	0,0	0,1	29,6	254,1	57,2	1,2
	Йогурт	125	4,1	1,5	5,9	95,0	0,0	0,0	0,0	0,2	128,0	305,0	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
ТТК	Сыр голл. порционно	10	5,3	5,3	0,0	70,1	0,4	0,2	5,2	0,1	20,0	15,0	2,8	0,8
	Масло сладко-сливочное	10	8,0	8,3	0,1	74,8	0,1	0,0	0,0	0,2	115,0	29,0	107,0	6,8
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
	Пастила фруктовая	30	0,4	0,3	10,3	47,0	0,0	4,3	0,0	0,0	109,0	0,0	7,0	0,2
		600	26,5	23,3	76,3	646,9	1,1	12,3	5,2	1,3	409,9	635,6	190,5	9,8
	Обед													
ТТК	Свежий помидор	100	0,3	0,1	1,5	7,6	0,1	5,0	0,0	0,7	114,0	126,0	20,0	0,9
135/96	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	250	8,3	14,3	15,3	252,0	0,1	3,0			148,5	31,0	16,0	1,0
449/96	Плов	280	15,0	18,6	47,9	549,0	0,1	17,0			85,0	172,5	52,0	6,0
430/96	или Запеканка картофельная с мясом и соусом молочным	240	18,0	17,2	47,0	531,0	0,2	16,5			34,1	12,0		3,9
588/96	Компот из кураги и изюма	200	0,7	0,0	23,2	160,0	0,0	2,0	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	880	27,0	33,4	105,7	1013,4	0,5	27,0	80,3	2,1	347,8	352,2	110,6	7,9
	2 вариант	840	30,0	32,0	104,8	1034,1	0,7	26,5	80,3	2,1	296,9	192,2	64,6	5,8
	Усиленный полдник													
294/96	Сырники из творога со сущ. Молоком 120/30	150	16,9	9,6	72,0	209,3	0,0	12,7	0,0	0,6	118,4	37,6	16,2	0,9
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
	Масло сладко-сливочное	10	8,0	8,3	0,1	74,8	0,1	0,0	0,0	0,2	115,0	29,0	107,0	6,8
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
		380	28,5	19,2	105,9	443,2	0,6	12,7	0,0	1,6	241,7	99,1	139,8	8,5
	Итого объем за день 1 вариант	1860	81,9	75,8	288,0	2103,5	2,2	52,0	85,6	5,0	999,3	1086,9	440,9	26,3
	Итого объем за день 2 вариант	1820	84,9	74,4	287,0	2124,2	2,4	51,5	85,6	5,0	948,4	926,9	394,9	24,2

	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 Дружба (рис,пшено) с маслом	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	8,0	8,3	0,1	74,8	0,1	0,0	0,0	0,2	115,0	29,0	107,0	6,8
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	0,6
	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
	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	30	1,3	0,1	9,4	44,8	0,3		0,5	0,6	0,1	3,1	7,4	
	Злаковый батончик	30	3,0	1,0	42,0	192,0	2,7	1,1	2,2	2,7	0,8	3,5	15,0	3,3
		575	34,3	30,6	107,3	865,1	8,4	8,8	24,9	11,4	392,4	466,2	194,9	12,8
	Обед													
ТТК	Соленый огурец	100	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	3,9	0,0	0,4	140,3	65,5	27,5	1,2
401/96	Гуляш 50/50	100	15,9	5,2	9,4	259,8	1,1	0,0	1,1	2,0	61,2	25,0	14,8	0,8
330/96	или Шницель рыбный натуральный	100	16,4	12,5	10,7	157,3	4,4	1,0	30,0		117,1	13,0	17,1	0,4
486/96	Рис припущенный с овощами	180	6,0	5,6	42,0	213,9	0,0	1,5	2,0	0,1	120,0	114,0	31,0	0,0
588/96	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,0	35,2	138,0	0,0	2,0	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	870	29,1	27,6	122,6	983,1	1,6	12,4	20,5	3,3	358,8	260,1	113,9	3,0
	2 вариант	870	29,6	22,4	124,0	880,6	4,9	13,4	49,4	1,3	414,7	248,1	116,2	2,6
	Усиленный полдник													
ТТК	Кнели из индейки паровые	50	8,4	9,7	3,2	134,0		23,3			170,0	150,0	21,8	0,2
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	0,7
ТТК	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	13,1	55,7		14,0			4,4	23,1	2,0	0,7
	Хлеб Крестьянский витаминный	30	1,3	0,1	9,4	44,8	52,0			1,2	82,0	23,1		3,3
		430	15,2	12,9	58,1	418,5	52,1	37,3	0,0	1,2	262,3	231,2	31,5	4,9
	Итого объем за день 1 вариант	1875	78,6	71,2	288,0	2266,7	62,0	58,5	45,5	15,9	1013,5	957,6	340,3	20,7
	Итого объем за день 2 вариант	1875	79,1	66,0	289,3	2164,2	65,3	59,5	74,4	13,9	1069,4	945,6	342,6	20,3

	2 неделя 1 день (понедельник)	5-11 кл	Б	Ж	У	Ккал	В-1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
257/96	Каша рисовая с маслом	200	5,2	6,3	40,4	138,5	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.порционно	20	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	13,0	27,7	341,1	0,0	0,0	0,0	0,2	2,8	0,0	0,0	0,0
628/96	Чай	200	0,0	0,0	9,8	37,8	0,0	0,0	0,0	0,0	8,2	0,0	1,8	0,2
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,3	10,3	47,0	0,0	4,3	0,0	0,0	79,0	20,0	7,0	0,2
		660	18,8	23,7	112,3	707,3	1,0	12,0	5,2	1,2	353,4	428,7	70,0	2,3
	Обед													
ТТК	Свежий помидор	100	2,0	0,1	3,1	15,3	0,1	2,5	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	140,5	0,1	2,0			38,0	46,0	21,0	1,0
375/96	Бефстроганов 50/50	100	18,9	8,2	6,6	245,0	0,1	0,1	38,0	2,0	141,1	12,5	0,6	2,0
460/96	или Котлеты рубленые из птицы запеченая	100	17,8	7,9	12,5	242,0	0,1	7,0	0,1	0,2	139,1	51,1	20,5	1,5
472/96	Картофельное пюре	180	3,8	4,7	41,4	180,0	0,1	3,0			116,0	68,0	35,0	2,0
585/96	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,1	31,0	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	870	30,3	26,6	110,9	751,8	0,7	7,6	38,5	3,3	323,4	166,1	103,2	6,3
	2 вариант	870	29,2	18,4	116,8	748,8	0,7	14,5	0,6	1,5	321,4	204,7	123,1	5,8
	Усиленный полдник													
60/03	Котлета Богатырская	50	12,0	12,7	27,1	254,0	0,0	31,2	0,0	0,6	118,4	237,6	16,2	0,4
255/96	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,0	3,9	24,4	247,0	0,1	2,0	57,2	0,7	25,0	62,0	20,0	1,6
	Хлеб Крестьянский витаминный	30	1,3	0,1	9,4	44,8	52,0			1,2	82,0	5,6		3,3
628/96	Чай	200	0,0	0,0	9,8	37,8	0,0	0,0	0,0	0,0	8,2	0,0	1,8	0,2
		430	17,3	16,7	70,7	583,6	52,1	33,2	57,2	2,5	233,6	305,2	38,0	5,5
	Итого объем за день 1 вариант	1960	66,4	67,0	293,9	2042,7	53,8	52,8	101,0	6,9	910,3	900,0	211,2	14,0
	Итого объем за день 2 вариант	1960	65,3	58,8	299,8	2039,7	53,8	59,7	63,0	5,1	908,3	938,6	231,1	13,5

	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	8,4	6,7	9,4	146,5	0,1	0,8	0,8	0,3	75,0	37,0	38,0	0,6
257/96	Каша пшенная 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	8,0	8,3	0,1	74,8	0,1	0,0	0,0	0,2	115,0	29,0	107,0	6,8
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
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
	Фрукты свежие (мандарины)	100	1,0	0,2	11,3	48,7	0,0	6,7	0,0	0,0	37,0	0,0	26,7	0,2
		550	27,5	23,2	87,2	643,4	0,7	7,7	0,9	1,5	440,3	270,9	207,1	9,6
	Обед													
ТТК	Свежий огурец	100	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	5,2	0,4	0,6	112,2	61,9	14,1	1,9
401/96	Гуляш 50/50	100	15,9	11,5	5,4	291,2	1,1	26,0	1,1	2,0	1,2	255,0	4,8	7,8
ТТК	или Котлеты домашние	90	16,9	11,0	2,3	290,0	13,3	31,0	7,8		2,8	255,0	4,0	8,3
273/96	Макаронные изделия отварные	180	7,5	3,6	12,9	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	24,6	55,7	0,0	7,6	0,0	0,2	100,5	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	880	29,2	21,0	81,5	791,7	1,6	43,8	2,0	3,5	242,9	401,6	56,3	13,6
	2 вариант	870	30,2	20,5	78,4	790,5	13,8	48,8	8,7	1,5	244,5	401,6	55,5	14,1
	Усиленный полдник													
284//96	Фрикадельки куриные	50	7,5	12,2	73,8	225,0	0,1	1,3	0,1		155,8	100,6	8,9	0,1
470/96	Картофель отварной с маслом	150	7,7	10,9	26,3	291,0	0,2		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
	Хлеб Крестьянский витаминный	20	1,9	0,3	12,5	61,3	0,3		0,5	0,6	0,1	3,1	7,4	
		270	17,2	23,4	122,4	615,1	0,6	1,3	0,6	0,6	217,0	229,7	61,1	2,1
	Итого объем за день 1 вариант	1700	73,9	67,6	291,0	2050,2	2,9	52,8	3,6	5,7	900,2	902,3	324,5	25,4
	Итого объем за день 2 вариант	1690	74,9	67,1	287,9	2049,0	15,1	57,8	10,3	3,7	901,8	902,3	323,7	25,9

	2 неделя 3 день (среда)	5-11 кл	Б	Ж	У	Ккал	В-1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
284/96	Омлет натуральный	105	8,1	14,3	9,2	128,0	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	12,8	0,0	0,0	0,0
629/96	Чай	200	0,2	0,1	10,6	41,1	0,0	1,5	0,0		15,0	14,0	20,0	0,2
ТТК	Фрукты свежие(Яблоки)	100	0,6	0,6	17,4	73,0	2,0	11,0	0,6	1,3	16,0	1,4	2,3	0,0
		585	18,9	37,3	75,5	639,6	2,8	20,3	1,1	1,6	128,4	454,5	133,5	4,1
	Обед													
ТТК	Свежий помидор	100	0,7	0,1	3,1	15,3	0,1	2,5	0,0	0,7	14,0	26,0	20,0	0,9
138/96	Суп картофельный с бобовыми и говядиной /горох/	250	7,5	5,6	35,0	180,0		28,0			34,9	28,1	1,1	6,6
403/96	Плов	280	21,0	9,7	77,0	640,0	0,1	0,0	0,0	0,0	221,9	182,0	32,3	2,4
394/96	или Жаркое по домашнему	300	21,1	7,9	33,6	559,1	0,1	2,0	0,0	0,0	123,0	0,0	0,0	2,7
585/96	Компот из изюма	200	0,7	0,0	24,2	49,0		2,0			200,0	190,0		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	870	31,8	15,8	132,8	967,7	0,5	30,5	0,5	1,3	470,9	239,7	66,7	9,9
	2 вариант	890	32,6	14,0	113,6	886,8	0,6	34,5	0,5	1,3	372,0	247,7	34,4	10,3
	Усиленный полдник													
274/96	Спагетти отварные с сыром	180	12,5	5,8	45,2	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	43,0	165,0	0,2		0,1		53,0	26,0	43,0	1,8
628/96	Чай	200	0,2	0,1	10,6	41,1	0,0	1,5	0,0		150,0	14,0	20,0	0,2
		440	16,0	12,0	98,8	513,7		1,7	0,2	0,2	408,0	212,4	81,9	3,1
	Итого объем за день 1 вариант	1895	66,7	65,1	307,1	2120,9	3,3	52,5	1,7	3,2	1007,3	906,6	282,1	17,1
	Итого объем за день 2 вариант	1915	67,6	63,3	287,9	2040,0	3,3	56,5	1,7	3,1	908,4	914,6	249,8	17,5

	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	35,0	310,0	0,1	2,7	0,0	0,1	29,6	54,0	57,2	1,2
ТТК	Масло сладко-сливочное	10	8,0	8,3	0,1	74,8	0,1	0,0	0,0	0,2	115,0	29,0	107,0	6,8
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	Сыр голл.порционнo	20	2,6	2,7	0,0	35,1	0,4	0,2	5,2	0,1	20,0	15,0	2,8	0,8
629/96	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
	Хлеб Крестьянский витаминный	25	1,3	0,1	9,4	44,8	0,3		0,5	0,6	0,1	3,1	7,4	
	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
		570	28,9	24,3	92,4	756,6	5,7	7,2	22,7	8,7	187,0	155,6	200,4	16,4
	Обед													
468/96	Кукуруза отварная	100	1,8	2,5	6,7	50,5	0,3	0,0	0,0	0,0	23,6	207,7	0,0	3,3
172/16	Суп картофельный с крупой с цыпленком	250	3,4	5,5	22,9	210,0	0,0	1,6	0,0	0,0	195,0	205,0		0,5
422/96	Запеканка картофельная с курицей и овощами и соусом м	250	6,6	8,7	13,3	366,0	6,5	25,0	0,6	0,6	350,0	201,0	11,0	1,4
430/96	или Шницель рыбный (горбуша) натуральный	100	7,7	15,5	71,7	229,0	0,1	22,6	90,0	4,4	280,0	156,0	16,0	2,0
472/96	Картофельное пюре	180	7,7	10,9	62,0	291,0	0,2	2,7	0,1		53,0	26,0	43,0	1,8
585/96	Компот из клюквы	200	0,1	0,0	17,6	54,0	0,0	12,0	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	840	14,55	17,07	78,17	763,98	7,18	38,60	18,00	1,40	582,82	627,31	37,58	5,58
	2 вариант	870	23,39	34,74	198,57	917,98	0,93	38,90	107,46	5,20	565,82	608,31	85,58	7,98
	Усиленный полдник													
294/96	Запеканка из творога со сгущенным молоком130/20	150	12,9	3,6	13,4	209,3	0,0	0,1	0,0	0,6	98,0	37,0	16,2	0,4
688/96	Пирожок с капустой	75	6,2	5,0	36,4	210,4	0,2	3,4	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
		425	19,1	8,6	59,7	457,5	0,2	3,5	0,1	0,6	159,2	163,0	61,0	2,4
	Итого объем за день 1 вариант	1835	62,56	49,92	230,20	1978,1	13,13	49,23	40,81	10,66	928,92	945,93	299,01	24,36
	Итого объем за день 2 вариант	1865	71,40	67,59	350,60	2132,1	6,88	49,53	130,27	14,46	911,92	926,93	347,01	26,76

	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	6,0	5,3	13,7	201,1		1,0	0,0		157,0	156,0	26,0	1,0
	Масло сладко-сливочное	10	8,0	8,3	0,1	74,8	0,1	0,0	0,0	0,2	115,0	29,0	107,0	6,8
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	2,1	0,4		3,1	0,0	3,3	5,3
	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	23,3	18,7	71,5	587,6	3,6	12,0	2,7	4,3	281,1	224,1	167,9	11,9
	Обед													
ТТК	Фасоль стручковая отварная	100	0,8	0,1	2,6	14,0	0,0	2,5	0,0	0,1	23,0	42,0	14,0	0,6
151/96	Суп- лапша домашняя с цыпленком	250	12,9	9,6	11,4	244,0	0,1	3,3	16,3	0,0	250,0	36,0	20,0	1,0
387/96	Печень по-строгановски	100	8,9	8,5	32,7	163,0	0,1	10,7	90,0	4,4	170,0	156,0	16,0	2,0
460/96	или Котлеты рубленые из птицы	100	9,9	15,5	12,5	237,0	0,1	7,0	0,1	0,2	189,0	151,1	20,5	1,0
ТТК	Каша гречневая с овощами	180	6,5	5,3	34,2	283,9	0,1				106,0	68,0	35,0	2,0
588/96	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,0	35,2	138,0	0,0	2,0	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	870	32,9	24,0	137,6	937,3	0,6	18,5	123,7	5,3	563,3	315,6	111,6	6,0
	2 вариант	870	33,9	31,0	117,4	1011,3	0,7	14,8	33,8	1,1	582,3	310,7	116,1	5,0
	Усиленный полдник													
285/96	Омлет натуральный	150	8,1	14,3	9,5	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	83,5	370,0	0,2	26,0	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
		450	11,4	20,4	98,0	564,0	0,9	26,0	0,5	0,0	116,2	311,0	98,8	4,7
	Итого объем за день 1 вариант	1970	67,6	63,1	307,1	2088,8	5,1	56,5	126,9	9,6	960,5	850,7	378,3	22,6
	Итого объем за день 2 вариант	1970	68,6	70,1	286,9	2162,8	5,2	52,8	37,0	5,4	979,5	845,8	382,8	21,6