



Утверждаю:

Директор ООО "КАРАВАЙ"



Согласовано:

Директор МАОУ Гимназии № 210 "Корифей"

№ 210 А.А. Мамылин

Основное десятидневное меню завтраков и обедов и полдников для учащихся Гимназии № 210 "Корифей" для учащихся 1-4 класс на 2025-2026 учебный год

25.12.2025

|        | Наименование блюда                       | выход<br>1-4 кл | Энергетическая ценность |      |       | Ккал    | Витамины, мг |      |      |     | Минеральные вещества, мг |        |       |      |
|--------|------------------------------------------|-----------------|-------------------------|------|-------|---------|--------------|------|------|-----|--------------------------|--------|-------|------|
|        |                                          |                 | Б                       | Ж    | У     |         | В-1          | С    | А    | Е   | Ca                       | P      | Mg    | Fe   |
|        | 1 неделя 1 день (понедельник)            |                 |                         |      |       |         |              |      |      |     |                          |        |       |      |
|        | Завтрак                                  |                 |                         |      |       | 470,00  |              |      |      |     |                          |        |       |      |
| 257/96 | Каша Геркулес вязкая с отрубями          | 200             | 7,8                     | 8,1  | 35,0  | 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                    | 9,0    | 107,0 | 11,9 |
|        | Сыр голл.порционно                       | 20              | 5,3                     | 5,3  | 0,0   | 70,1    | 0,4          | 0,2  | 5,2  | 0,1 | 100,0                    | 15,0   | 2,8   | 0,8  |
|        | Печенье                                  | 50              | 0,8                     | 0,5  | 7,2   | 123,0   |              |      |      |     | 14,5                     | 45,0   |       | 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  |
|        |                                          | 510             | 16,0                    | 22,0 | 65,5  | 617,3   | 1,8          | 8,0  | 5,2  | 1,0 | 267,4                    | 355,6  | 183,5 | 14,7 |
|        | Обед                                     |                 |                         |      |       | 705-822 |              |      |      |     |                          |        |       |      |
| 468/96 | Кукуруза отварная                        | 60              | 0,3                     | 4,4  | 20,8  | 29,5    | 0,3          | 3,3  | 0,0  | 0,0 | 130,0                    | 46,2   | 75,9  | 3,3  |
| 50/06  | Суп пюре из разных овощей с гречками     | 250             | 3,4                     | 5,2  | 21,1  | 144,1   | 0,1          | 5,0  | 0,0  | 0,0 | 625,0                    | 147,0  | 16,0  | 1,0  |
| 439/96 | Кура запеченая со сметаной и чесноком    | 100             | 8,9                     | 6,7  | 0,8   | 177,0   | 0,1          | 1,2  | 0,0  | 1,3 | 10,0                     | 10,5   | 25,0  | 1,5  |
| 168/06 | или Кнели мясные рисом и соусом молочным | 100             | 8,7                     | 9,4  | 6,7   | 167,7   | 0,1          | 3,2  | 0,0  | 2,1 | 19,3                     | 150,8  | 20,5  | 2,0  |
| 255/96 | Рис рассыпчатый с овощами                | 180             | 5,7                     | 4,6  | 46,8  | 240,2   | 0,1          | 20,0 | 0,0  | 0,1 | 5,9                      | 35,0   | 7,7   | 0,8  |
| 585/96 | Компот из смородины                      | 200             | 0,1                     | 0,0  | 35,2  | 138,0   | 0,0          | 6,0  | 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                                | 810             | 20                      | 21,1 | 137,2 | 778,1   | 0,8          | 35,5 | 17,5 | 2,2 | 785,2                    | 251,8  | 145,2 | 7,0  |
|        | 2 вариант                                | 830             | 21,6                    | 24,0 | 152,1 | 814,0   | 0,9          | 37,5 | 17,4 | 3,0 | 794,5                    | 392,6  | 146,7 | 7,5  |
|        | Усиленный полдник                        |                 |                         |      |       |         |              |      |      |     |                          |        |       |      |
| 297/96 | Запеканка из творога со сгущ. молоком    | 150             | 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  |
|        |                                          | 455             | 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            | 1775            | 57,9                    | 61,8 | 255,6 | 1870,3  | 2,7          | 45,2 | 33,6 | 4,9 | 1333,6                   | 876,8  | 375,6 | 22,5 |
|        | Итого объем за день 2 вариант            | 1795            | 59,2                    | 64,7 | 270,5 | 1906,2  | 2,8          | 47,1 | 33,6 | 5,7 | 1342,8                   | 1017,6 | 377,1 | 23,1 |



|        | 1 неделя 2 день (вторник)                          | 1-4 кл      | Б           | Ж           | У            | Ккал          | В-1        | С           | А            | Е           | Са            | Р            | Mg           | Fe          |
|--------|----------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|------------|-------------|--------------|-------------|---------------|--------------|--------------|-------------|
|        | <b>Завтрак</b>                                     |             |             |             |              |               |            |             |              |             |               |              |              |             |
| 257/96 | Каша рисовая с маслом                              | 200         | 6           | 11,0        | 46,0         | 237,0         | 0,1        | 7,8         | 0,0          | 0,1         | 308,0         | 254,1        | 57,2         | 1,2         |
| ТТК    | Омлет натуральный                                  | 105         | 2,0         | 5,8         | 2,7          | 78,5          | 4,4        | 0,0         | 17,0         | 6,9         | 81,1          | 22,0         | 2,5          | 6,6         |
| ТТК    | Масло сладко-сливочное                             | 10          | 8,0         | 8,3         | 0,1          | 74,8          | 0,0        | 0,0         | 0,0          | 0,2         | 4,0           | 3,0          | 0,0          | 0,0         |
| ТТК    | Сыр голл.порционнo                                 | 10          | 5,3         | 5,3         | 0,0          | 70,1          | 0,4        | 0,2         | 5,2          | 0,1         | 100,0         | 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           | 0,0          | 1,8          | 0,2         |
|        |                                                    | <b>555</b>  | <b>25,0</b> | <b>30,9</b> | <b>78,8</b>  | <b>541,7</b>  | <b>5,4</b> | <b>8,0</b>  | <b>22,2</b>  | <b>8,1</b>  | <b>501,4</b>  | <b>326,6</b> | <b>79,0</b>  | <b>9,4</b>  |
|        | <b>Обед</b>                                        |             |             |             |              | 705-822       |            |             |              |             |               |              |              |             |
| ТТК    | Фасоль зеленая отварная                            | 60          | 0,7         | 3,5         | 3,9          | 120,0         | 0,1        | 9,7         | 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         | 212,0         | 0,1        | 9,5         | 0,0          | 0,0         | 238,0         | 146,0        | 21,0         | 1,0         |
| 430/96 | Шницель рыбный (горбуша) натуральный               | 100         | 12,4        | 5,5         | 32,7         | 155,0         | 0,1        | 2,7         | 90,0         | 4,4         | 153,0         | 156,0        | 16,0         | 2,0         |
| ТТК    | или филе индейки отварное                          | 100         | 15,3        | 5,1         | 4,7          | 140,0         | 0,1        | 1,3         | 56,2         | 0,2         | 111,0         | 168,0        | 20,0         | 2,0         |
| 472/96 | Картофельное пюре                                  | 180         | 3,7         | 4,4         | 26,5         | 209,0         | 0,2        | 10,8        | 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        | 7,0         | 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>21,9</b> | <b>19,3</b> | <b>112,7</b> | <b>835,2</b>  | <b>0,7</b> | <b>39,7</b> | <b>90,6</b>  | <b>5,4</b>  | <b>475,0</b>  | <b>497,7</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>820,2</b>  | <b>0,7</b> | <b>38,4</b> | <b>56,8</b>  | <b>1,2</b>  | <b>433,0</b>  | <b>509,7</b> | <b>120,3</b> | <b>8,1</b>  |
|        | <b>Усиленный полдник</b>                           |             |             |             |              |               |            |             |              |             |               |              |              |             |
| ТТК53  | Котлета Здоровье                                   | 50          | 7,0         | 7,5         | 4,9          | 108,0         | 0,0        | 0,1         | 0,0          | 0,0         | 15,0          | 80,0         | 0,0          | 2,6         |
| ТТК    | Макаронные изд.отварные                            | 180         | 6,4         | 3,6         | 63,9         | 220,7         | 0,1        | 0,0         | 0,0          | 0,1         | 12,6          | 35,0         | 7,7          | 0,8         |
|        | Хлеб Крестьянский витаминный                       | 25          | 1,9         | 0,3         | 14,5         | 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>15,2</b> | <b>11,4</b> | <b>88,3</b>  | <b>410,0</b>  | <b>0,3</b> | <b>0,1</b>  | <b>0,5</b>   | <b>0,7</b>  | <b>35,8</b>   | <b>118,1</b> | <b>16,9</b>  | <b>3,6</b>  |
|        | <b>Итого объем за день 1 вариант</b>               | <b>1840</b> | <b>62,1</b> | <b>61,6</b> | <b>279,7</b> | <b>1786,8</b> | <b>6,5</b> | <b>47,8</b> | <b>113,3</b> | <b>14,1</b> | <b>1012,1</b> | <b>942,4</b> | <b>212,2</b> | <b>21,1</b> |
|        | <b>Итого объем за день 2 вариант</b>               | <b>1840</b> | <b>65,0</b> | <b>61,2</b> | <b>251,7</b> | <b>1771,8</b> | <b>6,5</b> | <b>46,4</b> | <b>79,5</b>  | <b>9,9</b>  | <b>970,1</b>  | <b>954,4</b> | <b>216,2</b> | <b>21,1</b> |

|        | 1 неделя 3 день (среда)                           | 1-4 кл      | Б            | Ж            | У             | Ккал          | В-1         | С            | А            | Е           | Са            | Р             | Mg           | Fe          |
|--------|---------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
|        | <b>Завтрак</b>                                    |             |              |              |               |               |             |              |              |             |               |               |              |             |
| 297/96 | Запеканка из творога со сгущенным молоком 60/10   | 70          | 11,6         | 6,9          | 25,0          | 150,8         | 0,1         | 0,8          | 0,8          | 0,3         | 375,0         | 37,0          | 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         | 130,0         | 54,0          | 57,2         | 1,2         |
|        | Батон Золотинка с бета-каротином                  | 20          | 3,5          | 1,4          | 24,0          | 121,3         | 0,5         |              |              | 0,9         | 0,0           | 32,5          | 14,8         | 0,6         |
| 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         |
| 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>500</b>  | <b>30</b>    | <b>23</b>    | <b>91</b>     | <b>593</b>    | <b>1</b>    | <b>9</b>     | <b>1</b>     | <b>1</b>    | <b>628</b>    | <b>153</b>    | <b>219</b>   | <b>9</b>    |
|        | <b>Обед</b>                                       |             |              |              |               |               |             |              |              |             |               |               |              |             |
| ТТК    | Свекла отварная                                   | 60          | 0,8          | 3,4          | 5,9           | 53,6          | 1,3         | 2,2          | 0,0          | 0,0         | 4,5           | 24,0          | 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         | 50,0         | 0,0          | 0,1         | 8,7           | 23,4          | 9,7          | 0,3         |
| 416/96 | Котлеты мясные запеченные                         | 90          | 15,9         | 11,6         | 35,8          | 291,0         | 0,1         | 1,9          | 366,2        | 1,5         | 20,0          | 198,0         | 21,0         | 2,6         |
| 439/96 | или Кура запеченная со сметаной и чесноком        | 100         | 25,0         | 9,8          | 0,8           | 228,0         | 0,1         | 1,2          | 0,0          | 1,3         | 185,5         | 158,5         | 25,0         | 1,5         |
| ТТК    | Гречотто                                          | 180         | 6,4          | 3,6          | 33,5          | 220,7         | 0,1         | 0,0          | 0,0          | 0,1         | 45,0          | 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         | 31,5          | 16,0          | 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                                         | <b>800</b>  | <b>28,17</b> | <b>24,31</b> | <b>125,08</b> | <b>880,89</b> | <b>1,68</b> | <b>55,72</b> | <b>366,7</b> | <b>2,30</b> | <b>109,74</b> | <b>299,49</b> | <b>56,02</b> | <b>7,03</b> |
|        | 2 вариант                                         | <b>810</b>  | <b>37,27</b> | <b>22,51</b> | <b>90,08</b>  | <b>817,89</b> | <b>1,70</b> | <b>55,05</b> | <b>0,59</b>  | <b>2,05</b> | <b>275,24</b> | <b>259,99</b> | <b>60,02</b> | <b>5,93</b> |
|        | <b>Усиленный полдник</b>                          |             |              |              |               |               |             |              |              |             |               |               |              |             |
| 284/96 | Омлет с сыром                                     | 150         | 5,5          | 14,1         | 1,9           | 187,3         | 0,7         | 0,0          | 0,4          | 0,0         | 66,0          | 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         | 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>10,1</b>  | <b>23,2</b>  | <b>62,3</b>   | <b>507,1</b>  | <b>1,5</b>  | <b>2,9</b>   | <b>13,8</b>  | <b>2,3</b>  | <b>87,0</b>   | <b>476,1</b>  | <b>254,9</b> | <b>2,9</b>  |
|        | Итого объем за день 1 вариант                     | <b>1750</b> | <b>67,9</b>  | <b>70,0</b>  | <b>278,9</b>  | <b>1981,1</b> | <b>3,9</b>  | <b>67,3</b>  | <b>381,4</b> | <b>6,0</b>  | <b>824,9</b>  | <b>928,1</b>  | <b>529,7</b> | <b>19,4</b> |
|        | Итого объем за день 2 вариант                     | <b>1760</b> | <b>77,0</b>  | <b>68,2</b>  | <b>243,9</b>  | <b>1918,1</b> | <b>3,9</b>  | <b>66,6</b>  | <b>15,2</b>  | <b>5,8</b>  | <b>990,4</b>  | <b>888,6</b>  | <b>533,7</b> | <b>18,3</b> |



|        | 1 неделя 4 день (четверг)                             | 1-4 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  | 34,4  | 180,9  | 0,1   | 7,8  | 0,0   | 0,1  | 83,0   | 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   |
| ТТК    | Сыр голл. порционно                                   | 10     | 5,3   | 5,3  | 0,0   | 70,1   | 0,4   | 0,2  | 5,2   | 0,1  | 100,0  | 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                                         | 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   |
|        |                                                       | 565    | 26,06 | 23,0 | 74,2  | 541,4  | 1,076 | 7,98 | 5,247 | 1,34 | 309,06 | 330,6  | 183,53 | 9,633 |
|        | Обед                                                  |        |       |      |       |        |       |      |       |      |        |        |        |       |
| ТТК    | Свежий помидор                                        | 60     | 0,3   | 0,1  | 6,4   | 7,6    | 0,1   | 8,2  | 0,0   | 0,7  | 14,0   | 26,0   | 20,0   | 0,9   |
| 135/96 | Суп овощной с мясными фрикадельками                   | 250    | 2,3   | 4,3  | 15,3  | 212,0  | 0,1   | 3,0  |       |      | 193,1  | 131,0  | 16,0   | 1,0   |
| 449/96 | Плов                                                  | 280    | 22,9  | 18,6 | 47,9  | 549,0  | 0,1   | 17,0 |       |      | 57,1   | 172,5  | 52,0   | 6,0   |
| 430/96 | или Запеканка картофельная с мясом и соусом молочным  | 240    | 18,6  | 17,1 | 45,0  | 490,0  | 0,2   | 16,5 |       |      | 34,1   | 350,0  |        | 3,9   |
| 588/96 | Компот из кураги и изюма                              | 200    | 0,7   | 0,0  | 23,2  | 88,2   | 0,0   | 2,0  | 79,8  | 0,8  | 19,0   | 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   |      |       |      | 0,1    | 3,1    | 6,0    |       |
|        | 1 вариант                                             | 840    | 28,9  | 23,4 | 110,6 | 940,3  | 0,5   | 30,2 | 80,3  | 2,1  | 283,4  | 355,3  | 116,6  | 7,9   |
|        | 2 вариант                                             | 800    | 24,6  | 21,9 | 107,7 | 881,3  | 0,7   | 29,7 | 80,3  | 2,1  | 260,4  | 532,8  | 64,6   | 5,8   |
|        | Усиленный полдник                                     |        |       |      |       |        |       |      |       |      |        |        |        |       |
| 294/96 | Сырники из творога со сущ. молоком                    | 150    | 16,9  | 9,6  | 32,9  | 209,3  | 0,0   | 12,7 | 0,0   | 0,6  | 118,4  | 201,5  | 16,2   | 0,4   |
| 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 | 66,8  | 443,2  | 0,6   | 12,7 | 0,0   | 1,6  | 241,7  | 263,0  | 139,8  | 8,0   |
|        | Итого объем за день 1 вариант                         | 1785   | 83,4  | 65,5 | 251,5 | 1924,9 | 2,2   | 50,9 | 85,6  | 5,0  | 834,1  | 948,9  | 439,9  | 25,5  |
|        | Итого объем за день 2 вариант                         | 1745   | 79,1  | 64,0 | 248,6 | 1865,9 | 2,4   | 50,4 | 85,6  | 5,0  | 811,1  | 1126,4 | 387,9  | 23,4  |

|        | 1 неделя 5 день (пятница)            | 1-4 кл      | Б            | Ж            | У            | Ккал          | В-1         | С            | А            | Е           | Са            | Р             | Mg            | Fe           |
|--------|--------------------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
|        | <b>Завтрак</b>                       |             |              |              |              |               |             |              |              |             |               |               |               |              |
| 257/96 | Каша Дружба (рис,пшено) с маслом     | 200         | 9,2          | 12,2         | 50,0         | 358,7         | 0,0         | 49,3         | 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    | Сыр голл.порционнo                   | 10          | 5,3          | 5,5          | 0,0          | 72,0          | 0,4         | 0,2          | 5,2          | 0,1         | 100,0         | 15,0          | 2,8           | 0,8          |
| 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          |
|        | 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     | 40          | 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          | 11,4         | 44,8          | 0,3         |              | 0,5          | 0,6         | 0,1           | 3,1           | 7,4           |              |
|        |                                      | <b>540</b>  | <b>33,94</b> | <b>32,42</b> | <b>91,82</b> | <b>710,01</b> | <b>5,73</b> | <b>49,46</b> | <b>22,75</b> | <b>8,67</b> | <b>471,63</b> | <b>462,74</b> | <b>179,87</b> | <b>15,46</b> |
|        | <b>Обед</b>                          |             |              |              |              |               |             |              |              |             |               |               |               |              |
| 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 гренками | 250         | 2,6          | 3,7          | 12,0         | 263,0         | 0,1         | 3,9          | 0,0          | 0,4         | 40,3          | 65,5          | 27,5          | 1,2          |
| 401/96 | Гуляш 50/50                          | 100         | 15,3         | 10,2         | 9,4          | 259,8         | 1,1         | 0,0          | 1,1          | 2,0         | 22,6          | 128,0         | 14,8          | 7,8          |
| 330/96 | Шницель рыбный натуральный           | 100         | 17,4         | 0,5          | 0,4          | 57,3          | 4,4         | 1,0          | 30,0         |             | 49,3          | 13,0          | 17,1          | 9,4          |
| 486/96 | Рис припущенный с овощами            | 180         | 2,0          | 5,6          | 34,0         | 213,9         | 0,0         | 1,5          | 2,0          | 0,1         | 5,7           | 114,0         | 31,0          | 0,0          |
| 588/96 | Компот из сухофруктов                | 200         | 0,4          | 0,0          | 35,2         | 138,0         | 0,0         | 38,6         | 16,9         | 0,2         | 497,8         | 201,0         | 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>830</b>  | <b>24,5</b>  | <b>20,1</b>  | <b>114,6</b> | <b>983,1</b>  | <b>1,6</b>  | <b>49,0</b>  | <b>20,5</b>  | <b>3,3</b>  | <b>589,5</b>  | <b>554,1</b>  | <b>113,9</b>  | <b>10,0</b>  |
|        | 2 вариант                            | <b>830</b>  | <b>26,5</b>  | <b>10,4</b>  | <b>105,7</b> | <b>780,6</b>  | <b>4,9</b>  | <b>50,0</b>  | <b>49,4</b>  | <b>1,3</b>  | <b>616,2</b>  | <b>439,1</b>  | <b>116,2</b>  | <b>11,6</b>  |
|        | <b>Усиленный полдник</b>             |             |              |              |              |               |             |              |              |             |               |               |               |              |
| ТТК    | Кнели из индейки паровые             | 50          | 8,4          | 9,7          | 3,2          | 134,0         | 0,0         | 0,3          | 54,3         | 0,1         | 9,3           | 104,5         | 21,8          | 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         | 0,0           | 0,0         | 7,0          | 2,4          | 0,6         | 5,0           | 3,0           | 2,0           | 0,2          |
|        | Хлеб Крестьянский витаминный         | 30          | 1,3          | 0,1          | 9,4          | 44,8          | 52,0        |              |              | 1,2         | 82,0          | 5,6           |               | 3,3          |
|        |                                      | <b>430</b>  | <b>15,2</b>  | <b>12,9</b>  | <b>58,1</b>  | <b>362,8</b>  | <b>52,1</b> | <b>7,3</b>   | <b>56,7</b>  | <b>1,9</b>  | <b>102,2</b>  | <b>148,1</b>  | <b>31,5</b>   | <b>11,7</b>  |
|        | <b>Итого объем за день 1 вариант</b> | <b>1800</b> | <b>73,6</b>  | <b>65,5</b>  | <b>264,5</b> | <b>2056,0</b> | <b>59,4</b> | <b>105,8</b> | <b>100,0</b> | <b>13,9</b> | <b>1163,3</b> | <b>1165,0</b> | <b>325,3</b>  | <b>37,2</b>  |
|        | <b>Итого объем за день 2 вариант</b> | <b>1800</b> | <b>75,7</b>  | <b>55,8</b>  | <b>255,6</b> | <b>1853,5</b> | <b>62,7</b> | <b>106,8</b> | <b>128,9</b> | <b>11,9</b> | <b>1190,0</b> | <b>1050,0</b> | <b>327,6</b>  | <b>38,8</b>  |



|        | 2 неделя 1 день (понедельник)                      | 1-4 кл      | Б           | Ж           | У            | Ккал          | В-1         | С           | А            | Е           | Са            | Р             | Mg           | Fe          |
|--------|----------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
|        | <b>Завтрак</b>                                     |             |             |             |              |               |             |             |              |             |               |               |              |             |
| 257/96 | Каша рисовая с маслом                              | 200         | 5,2         | 7,3         | 46,0         | 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         | 1,6         | 24,0         | 107,8         | 0,5         |             |              | 0,9         | 0,1           | 32,5          | 14,8         | 0,6         |
| ТТК    | Сыр голл.порционно                                 | 10          | 2,6         | 2,7         | 0,0          | 35,1          | 0,4         | 0,1         | 5,2          | 0,1         | 100,0         | 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         | 0,1         | 0,0         | 9,8          | 37,8          | 0,0         | 0,0         | 0,0          | 0,0         | 8,2           | 0,0           | 1,8          | 0,2         |
|        |                                                    | <b>550</b>  | <b>18</b>   | <b>25</b>   | <b>108</b>   | <b>660</b>    | <b>1</b>    | <b>8</b>    | <b>5</b>     | <b>1</b>    | <b>354</b>    | <b>409</b>    | <b>63</b>    | <b>2</b>    |
|        | <b>Обед</b>                                        |             |             |             |              |               |             |             |              |             |               |               |              |             |
| ТТК    | Свежий помидор                                     | 60          | 0,7         | 0,1         | 3,1          | 15,3          | 0,1         | 8,2         | 0,0          | 0,7         | 14,0          | 26,0          | 20,0         | 0,9         |
| 138/16 | Борщ с картофелем капустой со сметаной и говядиной | 250         | 2,2         | 5,5         | 17,3         | 212,0         | 0,1         | 9,5         | 0,0          | 0,0         | 238,0         | 146,0         | 21,0         | 1,0         |
| 375/96 | Бефстроганов 50/50                                 | 100         | 16,7        | 8,2         | 6,6          | 245,0         | 0,1         | 1,7         | 38,0         | 2,0         | 14,1          | 12,5          | 0,6          | 2,0         |
| 460/96 | или Котлеты рубленые из птицы запеченая            | 100         | 11,7        | 7,9         | 12,5         | 242,0         | 0,1         | 7,0         | 0,1          | 0,2         | 139,1         | 51,1          | 20,5         | 1,0         |
| 28//03 | Картофельное пюре                                  | 180         | 3,8         | 4,7         | 14,1         | 149,9         | 0,1         | 10,8        |              |             | 106,0         | 68,0          | 35,0         | 2,0         |
| 585/96 | Компот из сухофруктов                              | 200         | 1,0         | 0,1         | 13,2         | 87,6          |             | 38,6        | 0,1          | 5,8         | 497,8         | 201,0         | 13,2         | 8,4         |
|        | 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                                          | <b>830</b>  | <b>27,0</b> | <b>18,9</b> | <b>71,9</b>  | <b>793,3</b>  | <b>0,7</b>  | <b>68,8</b> | <b>38,6</b>  | <b>9,1</b>  | <b>870,0</b>  | <b>457,1</b>  | <b>103,2</b> | <b>14,3</b> |
|        | 2 вариант                                          | <b>830</b>  | <b>22,0</b> | <b>18,6</b> | <b>77,9</b>  | <b>790,3</b>  | <b>0,7</b>  | <b>74,1</b> | <b>0,7</b>   | <b>7,3</b>  | <b>995,0</b>  | <b>495,7</b>  | <b>123,1</b> | <b>13,3</b> |
|        | <b>Усиленный полдник</b>                           |             |             |             |              |               |             |             |              |             |               |               |              |             |
| 60/03  | Котлета Богатырская                                | 50          | 17,9        | 12,7        | 7,1          | 254,0         | 0,0         | 3,0         | 0,0          | 0,6         | 118,4         | 37,6          | 16,2         | 0,4         |
| 255/96 | Каша гречневая рассыпчатая                         | 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         |
|        | 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         | 0,1         | 0,0         | 9,8          | 37,8          | 0,0         | 0,0         | 0,0          | 0,0         | 8,2           | 0,0           | 1,8          | 0,2         |
|        |                                                    | <b>430</b>  | <b>21,8</b> | <b>16,7</b> | <b>50,7</b>  | <b>483,6</b>  | <b>52,1</b> | <b>5,0</b>  | <b>57,2</b>  | <b>2,5</b>  | <b>233,6</b>  | <b>105,2</b>  | <b>38,0</b>  | <b>5,5</b>  |
|        | <b>Итого объем за день 1 вариант</b>               | <b>1810</b> | <b>67,3</b> | <b>60,3</b> | <b>230,2</b> | <b>1937,1</b> | <b>53,8</b> | <b>81,5</b> | <b>101,1</b> | <b>12,7</b> | <b>1457,9</b> | <b>971,0</b>  | <b>204,2</b> | <b>21,8</b> |
|        | <b>Итого объем за день 2 вариант</b>               | <b>1810</b> | <b>62,3</b> | <b>60,0</b> | <b>236,1</b> | <b>1934,1</b> | <b>53,8</b> | <b>86,8</b> | <b>63,1</b>  | <b>10,9</b> | <b>1582,9</b> | <b>1009,6</b> | <b>224,1</b> | <b>20,8</b> |

|         | 2 неделя 2 день (вторник)                        | 1-4 кл      | Б           | Ж           | У            | Ккал          | В-1         | С           | А          | Е          | Са           | Р            | Mg           | Fe          |
|---------|--------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
|         | <b>Завтрак</b>                                   |             |             |             |              |               |             |             |            |            |              |              |              |             |
| 296/96  | Запеканка творожная с ягодным джемом 60/10       | 70          | 11,6        | 6,9         | 25,0         | 150,8         | 0,1         | 0,8         | 0,8        | 0,3        | 375,0        | 37,0         | 38,0         | 0,6         |
| 257/96  | Каша пшенная на молоке с маслом                  | 200         | 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         |
|         |                                                  | <b>500</b>  | <b>29,7</b> | <b>23,2</b> | <b>91,5</b>  | <b>599,0</b>  | <b>0,7</b>  | <b>1,0</b>  | <b>0,9</b> | <b>1,5</b> | <b>703,3</b> | <b>270,9</b> | <b>180,4</b> | <b>9,4</b>  |
|         | <b>Обед</b>                                      |             |             |             |              |               |             |             |            |            |              |              |              |             |
| ТТК     | Свежий огурец                                    | 60          | 0,5         | 0,1         | 2,1          | 9,4           | 0,0         | 6,0         | 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        | 12,2         | 61,9         | 14,1         | 1,9         |
| 401/96  | Гуляш 50/50                                      | 100         | 14,9        | 5,7         | 5,4          | 221,2         | 1,1         | 1,2         | 1,1        | 2,0        | 1,2          | 25,0         | 4,8          | 7,8         |
| ТТК     | или Котлеты домашние                             | 90          | 10,7        | 8,1         | 13,5         | 227,0         | 13,3        | 1,9         | 7,8        |            | 2,8          |              | 4,0          | 8,3         |
| 273/96  | Макаронные изделия отварные                      | 180         | 6,4         | 3,6         | 51,0         | 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         | 65,0        | 0,0        | 0,2        | 10,5         | 201,0        | 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                                        | <b>840</b>  | <b>27,1</b> | <b>15,2</b> | <b>109,6</b> | <b>721,7</b>  | <b>1,6</b>  | <b>77,4</b> | <b>2,0</b> | <b>3,5</b> | <b>52,9</b>  | <b>368,5</b> | <b>56,3</b>  | <b>13,6</b> |
|         | 2 вариант                                        | <b>830</b>  | <b>21,6</b> | <b>17,5</b> | <b>108,3</b> | <b>682,7</b>  | <b>13,5</b> | <b>78,1</b> | <b>8,2</b> | <b>0,9</b> | <b>54,4</b>  | <b>340,4</b> | <b>48,1</b>  | <b>14,1</b> |
|         | <b>Усиленный полдник</b>                         |             |             |             |              |               |             |             |            |            |              |              |              |             |
| 284//96 | Фрикадельки куриные                              | 50          | 12,3        | 12,2        | 8,0          | 225,0         | 0,1         | 1,3         | 0,1        |            | 150,8        | 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         | 0,0         | 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          |             |
|         |                                                  | <b>270</b>  | <b>21,9</b> | <b>23,4</b> | <b>51,8</b>  | <b>597,3</b>  | <b>0,6</b>  | <b>1,3</b>  | <b>0,6</b> | <b>0,6</b> | <b>212,1</b> | <b>229,7</b> | <b>61,1</b>  | <b>2,1</b>  |
|         | <b>Итого объем за день 1 вариант</b>             | <b>1610</b> | <b>78,7</b> | <b>61,8</b> | <b>252,8</b> | <b>1917,9</b> | <b>2,9</b>  | <b>79,7</b> | <b>3,6</b> | <b>5,7</b> | <b>968,2</b> | <b>869,2</b> | <b>297,8</b> | <b>25,2</b> |
|         | <b>Итого объем за день 2 вариант</b>             | <b>1600</b> | <b>73,2</b> | <b>64,0</b> | <b>251,6</b> | <b>1878,9</b> | <b>14,9</b> | <b>80,4</b> | <b>9,8</b> | <b>3,1</b> | <b>969,8</b> | <b>841,1</b> | <b>289,6</b> | <b>25,7</b> |



|        | 2 неделя 3 день (среда)                         | 1-4 кл      | Б           | Ж           | У            | Ккал          | В-1        | С           | А          | Е          | Са            | Р            | Mg           | Fe          |
|--------|-------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|------------|-------------|------------|------------|---------------|--------------|--------------|-------------|
|        | <b>Завтрак</b>                                  |             |             |             |              |               |            |             |            |            |               |              |              |             |
| 284/96 | Омлет натуральный                               | 105         | 12,2        | 14,3        | 3,5          | 174,0         | 0,7        | 0,2         | 0,4        | 0,0        | 55,0          | 185,0        | 54,0         | 2,7         |
| 257/96 | Каша рисовая на молоке с маслом                 | 200         | 5,9         | 11,0        | 45,8         | 312,0         | 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         |
| 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         |
|        |                                                 | <b>535</b>  | <b>22</b>   | <b>37</b>   | <b>70</b>    | <b>688</b>    | <b>1</b>   | <b>10</b>   | <b>0</b>   | <b>0</b>   | <b>102</b>    | <b>453</b>   | <b>131</b>   | <b>4</b>    |
|        | <b>Обед</b>                                     |             |             |             |              |               |            |             |            |            |               |              |              |             |
| ТТК    | Свежий помидор                                  | 60          | 0,7         | 0,1         | 3,1          | 15,3          | 0,1        | 13,5        | 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         |            | 8,8         |            |            | 34,9          | 28,1         | 1,1          | 6,6         |
| 403/96 | Плов                                            | 280         | 10,3        | 9,7         | 54,0         | 406,0         | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,0        | 21,6          | 32,3         | 32,3         | 2,4         |
| 394/96 | или Жаркое по домашнему                         | 300         | 15,3        | 7,9         | 28,0         | 368,0         | 0,1        | 2,0         | 0,0        | 0,0        | 21,9          | 0,0          | 0,0          | 2,7         |
| 585/96 | Компот из сухофруктов                           | 200         | 1,0         | 0,1         | 13,2         | 87,6          |            | 38,6        | 0,1        | 5,8        | 497,8         | 201,0        | 13,2         | 8,4         |
|        | 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                                       | <b>850</b>  | <b>25,2</b> | <b>14,0</b> | <b>86,3</b>  | <b>718,4</b>  | <b>0,6</b> | <b>62,9</b> | <b>0,6</b> | <b>7,1</b> | <b>568,7</b>  | <b>258,7</b> | <b>47,6</b>  | <b>18,6</b> |
|        | 2 вариант                                       | <b>850</b>  | <b>25,2</b> | <b>14,0</b> | <b>86,3</b>  | <b>718,4</b>  | <b>0,6</b> | <b>62,9</b> | <b>0,6</b> | <b>7,1</b> | <b>568,7</b>  | <b>258,7</b> | <b>47,6</b>  | <b>18,6</b> |
|        | <b>Усиленный полдник</b>                        |             |             |             |              |               |            |             |            |            |               |              |              |             |
| 274/96 | Спагетти отварные с сыром                       | 180         | 12,5        | 5,8         | 37,8         | 307,6         | 0,1        | 0,2         | 0,1        | 0,2        | 205,0         | 172,4        | 18,9         | 1,2         |
| ТТК    | Булочка с маком                                 | 100         | 3,3         | 6,1         | 54,0         | 165,0         | 0,2        | 0,5         | 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         |
|        |                                                 | <b>480</b>  | <b>16,0</b> | <b>12,0</b> | <b>102,4</b> | <b>513,7</b>  | <b>0,3</b> | <b>2,2</b>  | <b>0,2</b> | <b>0,2</b> | <b>408,0</b>  | <b>212,4</b> | <b>81,9</b>  | <b>3,1</b>  |
|        | <b>Итого объем за день 1 вариант</b>            | <b>1865</b> | <b>63,6</b> | <b>62,7</b> | <b>259,1</b> | <b>1919,6</b> | <b>1,6</b> | <b>74,6</b> | <b>1,2</b> | <b>7,6</b> | <b>1079,1</b> | <b>924,2</b> | <b>260,7</b> | <b>25,9</b> |
|        | <b>Итого объем за день 2 вариант</b>            | <b>1865</b> | <b>63,6</b> | <b>62,7</b> | <b>259,1</b> | <b>1919,6</b> | <b>1,6</b> | <b>74,6</b> | <b>1,2</b> | <b>7,6</b> | <b>1079,1</b> | <b>924,2</b> | <b>260,7</b> | <b>25,9</b> |



|        | 2 неделя 4 день (четверг)                             | 1-4 кл      | Б           | Ж           | У            | Ккал          | В-1         | С           | А            | Е           | Са            | Р            | Mg           | Fe          |
|--------|-------------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|---------------|--------------|--------------|-------------|
|        | <b>Завтрак</b>                                        |             |             |             |              |               |             |             |              |             |               |              |              |             |
| 257/96 | Каша пшеничная на молоке с маслом                     | 200         | 6,5         | 6,0         | 86,6         | 208,4         | 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    | Сыр голл.порционно                                    | 20          | 2,6         | 2,7         | 0,0          | 35,1          | 0,4         | 0,2         | 5,2          | 0,1         | 100,0         | 15,0         | 2,8          | 0,8         |
| 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         |
| 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         |
|        |                                                       | <b>525</b>  | <b>27,1</b> | <b>24,0</b> | <b>120,9</b> | <b>555,8</b>  | <b>5,5</b>  | <b>2,9</b>  | <b>22,2</b>  | <b>8,1</b>  | <b>257,9</b>  | <b>152,5</b> | <b>186,0</b> | <b>16,2</b> |
|        | <b>Обед</b>                                           |             |             |             |              |               |             |             |              |             |               |              |              |             |
| 468/96 | Кукуруза отварная                                     | 60          | 1,8         | 2,5         | 6,7          | 50,5          | 0,3         | 3,3         | 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         | 191,3         | 0,0         | 7,5         | 0,0          | 0,0         | 11,8          |              |              | 0,5         |
| 422/96 | Запеканка картофельная с курицей и овощами и соусом м | 250         | 6,6         | 8,7         | 13,3         | 348,9         | 6,5         | 48,0        | 0,6          | 0,6         | 3,5           | 0,0          | 11,0         | 1,4         |
| 430/96 | Шницель рыбный (горбуша) натуральный                  | 100         | 7,7         | 16,5        | 12,7         | 155,0         | 0,1         | 1,7         | 90,0         | 4,4         | 7,0           | 56,0         | 16,0         | 2,0         |
| 472/96 | Картофельное пюре                                     | 180         | 7,7         | 12,9        | 14,1         | 291,0         | 0,2         | 10,8        | 0,1          |             | 53,0          | 26,0         | 43,0         | 1,8         |
| 585/96 | Компот из клюквы                                      | 200         | 0,1         | 0,0         | 11,9         | 46,5          | 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                                             | <b>800</b>  | <b>14,6</b> | <b>17,1</b> | <b>72,5</b>  | <b>720,7</b>  | <b>7,2</b>  | <b>70,8</b> | <b>18,0</b>  | <b>1,4</b>  | <b>53,1</b>   | <b>221,3</b> | <b>37,6</b>  | <b>5,6</b>  |
|        | 2 вариант                                             | <b>730</b>  | <b>15,7</b> | <b>21,3</b> | <b>73,3</b>  | <b>662,8</b>  | <b>0,9</b>  | <b>33,6</b> | <b>17,5</b>  | <b>0,8</b>  | <b>102,6</b>  | <b>247,3</b> | <b>69,6</b>  | <b>6,0</b>  |
|        | <b>Усиленный полдник</b>                              |             |             |             |              |               |             |             |              |             |               |              |              |             |
| 294/96 | Запеканка из творога со сгущенным молоком100/20       | 150         | 13,9        | 3,6         | 13,4         | 209,3         | 0,0         | 0,3         | 0,0          | 0,6         | 118,4         | 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         |
|        |                                                       | <b>425</b>  | <b>20,1</b> | <b>8,6</b>  | <b>59,7</b>  | <b>457,5</b>  | <b>0,2</b>  | <b>3,7</b>  | <b>0,1</b>   | <b>0,6</b>  | <b>179,6</b>  | <b>163,0</b> | <b>61,0</b>  | <b>2,4</b>  |
|        | <b>Итого объем за день 1 вариант</b>                  | <b>1750</b> | <b>61,8</b> | <b>49,7</b> | <b>253,0</b> | <b>1734,0</b> | <b>26,9</b> | <b>77,4</b> | <b>188,1</b> | <b>25,3</b> | <b>1143,8</b> | <b>536,9</b> | <b>284,6</b> | <b>58,1</b> |
|        | <b>Итого объем за день 2 вариант</b>                  | <b>1680</b> | <b>62,9</b> | <b>53,9</b> | <b>253,8</b> | <b>1676,1</b> | <b>6,6</b>  | <b>40,2</b> | <b>39,8</b>  | <b>9,5</b>  | <b>540,1</b>  | <b>562,9</b> | <b>316,6</b> | <b>24,6</b> |

|        | 2 неделя 5 день (пятница)            | 1-4 кл      | Б           | Ж           | У            | Ккал          | В-1        | С           | А            | Е          | Са            | Р             | Mg           | Fe          |
|--------|--------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|------------|-------------|--------------|------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
|        | <b>Завтрак</b>                       |             |             |             |              |               |            |             |              |            |               |               |              |             |
| 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            | 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         |
|        |                                      | <b>520</b>  | <b>23</b>   | <b>18</b>   | <b>59</b>    | <b>570</b>    | <b>2</b>   | <b>3</b>    | <b>1</b>     | <b>2</b>   | <b>283</b>    | <b>221</b>    | <b>160</b>   | <b>14</b>   |
|        | <b>Обед</b>                          |             |             |             |              |               |            |             |              |            |               |               |              |             |
| 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         | 14,6        | 9,6         | 11,4         | 244,0         | 0,1        | 3,3         | 16,3         | 0,0        | 50,0          | 36,0          | 20,0         | 1,0         |
| 387/96 | Печень по строгановски               | 100         | 12,7        | 8,5         | 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        | 15,5        | 12,5         | 237,0         | 0,1        | 7,0         | 0,1          | 0,2        | 139,1         | 151,1         | 20,5         | 1,0         |
|        | Каша гречневая с овощами             | 180         | 6,5         | 5,3         | 14,1         | 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        | 497,8         | 201,0         | 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>870</b>  | <b>38,4</b> | <b>24,0</b> | <b>117,5</b> | <b>937,3</b>  | <b>0,6</b> | <b>18,5</b> | <b>123,7</b> | <b>5,3</b> | <b>683,9</b>  | <b>506,6</b>  | <b>111,6</b> | <b>6,0</b>  |
|        | 2 вариант                            | <b>870</b>  | <b>37,4</b> | <b>31,0</b> | <b>97,3</b>  | <b>1011,3</b> | <b>0,7</b> | <b>14,8</b> | <b>33,8</b>  | <b>1,1</b> | <b>816,0</b>  | <b>501,7</b>  | <b>116,1</b> | <b>5,0</b>  |
|        | <b>Усиленный полдник</b>             |             |             |             |              |               |            |             |              |            |               |               |              |             |
| 285/96 | Омлет натуральный                    | 150         | 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    | Сдоба Выборгская                     | 100         | 3,3         | 6,1         | 23,5         | 165,0         | 0,2        |             | 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         |
|        |                                      | <b>450</b>  | <b>11,4</b> | <b>20,4</b> | <b>32,0</b>  | <b>359,0</b>  | <b>0,9</b> | <b>0,0</b>  | <b>0,5</b>   | <b>0,0</b> | <b>116,2</b>  | <b>311,0</b>  | <b>98,8</b>  | <b>4,7</b>  |
|        | <b>Итого объем за день 1 вариант</b> | <b>1840</b> | <b>72,6</b> | <b>62,5</b> | <b>208,8</b> | <b>1866,4</b> | <b>3,7</b> | <b>21,6</b> | <b>125,1</b> | <b>6,9</b> | <b>1083,4</b> | <b>1038,2</b> | <b>370,6</b> | <b>24,6</b> |
|        | <b>Итого объем за день 2 вариант</b> | <b>1840</b> | <b>71,7</b> | <b>69,5</b> | <b>188,6</b> | <b>1940,4</b> | <b>3,8</b> | <b>17,9</b> | <b>35,2</b>  | <b>2,7</b> | <b>1215,6</b> | <b>1033,3</b> | <b>375,1</b> | <b>23,6</b> |