



Утверждаю  
Директор ООО "КАРАВАЙ"



Согласовано  
Директор МАОУ Гимназии № 210 "Корифей"  
А.А. Мамылин

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

01.03.2026

	Наименование блюда	выход	Энергетическая ценность			Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			1-4 кл	Б	Ж		У	В-1	С	А	Е	Ca	P	Mg
<b>1 неделя 1 день (понедельник)</b>														
<b>Завтрак</b>						470,00								
257/96	Каша Геркулес с отрубями жидкая на б/м молоке	200	4,6	2,2	20,6	114,0	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	15,0	0,0	0,9	0,1	32,5	14,8	0,6
	Джем фруктовый	10	0,0	3,6	0,1	33,0								
	Яйцо отварное	50	5,3	5,3	0,0	70,1	0,0	4,3	17,0	0,0	25,0	22,0	2,5	0,6
	Печенье	50	8,0	9,5	7,2	123,0	0,00	0,50	15,80	0,55	123,00	52,00	0,00	0,00
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>540</b>	<b>19,9</b>	<b>21,4</b>	<b>51,0</b>	<b>445,3</b>	<b>0,6</b>	<b>27,6</b>	<b>32,8</b>	<b>1,5</b>	<b>185,9</b>	<b>360,6</b>	<b>76,2</b>	<b>2,6</b>
<b>Обед</b>						705-822								
468/96	Кукуруза отварная	60	7,3	4,4	40,8	29,5	0,0	3,3	7,8	0,0	13,0	46,2	75,9	3,3
50/06	Суп пюре картофельный на овощном отваре с гречками	250	2,0	0,6	21,1	100,0	0,1	5,0	204,0	0,0	20,0	95,0	16,0	1,0
439/96	Кура запеченая	100	27,0	28,0	1,0	240,0	0,0	2,2	16,0	1,3	175,0	95,0	25,0	1,5
168/06	или Кнели говяжьи с рисом паровые	100	16,7	19,4	6,7	167,7	0,0	3,2	16,0	1,4	175,0	95,0	20,5	0,2
255/96	Рис рассыпчатый с овощами	180	5,7	4,6	30,4	240,2	0,0	4,5	0,0	0,1	66,5	35,0	7,7	0,8
585/96	Компот из смородины	200	0,4	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	0,2	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	9,1	48,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	6,0	0,0
	1 вариант	<b>830</b>	<b>44,0</b>	<b>37,8</b>	<b>137,6</b>	<b>795,7</b>	<b>0,2</b>	<b>20,0</b>	<b>244,7</b>	<b>1,6</b>	<b>288,7</b>	<b>281,8</b>	<b>143,8</b>	<b>7,0</b>
	2 вариант	<b>830</b>	<b>33,7</b>	<b>29,2</b>	<b>143,3</b>	<b>723,4</b>	<b>0,2</b>	<b>21,0</b>	<b>244,7</b>	<b>1,7</b>	<b>288,7</b>	<b>281,8</b>	<b>139,3</b>	<b>5,7</b>
<b>Усиленный полдник</b>														
297/96	Картофель запеченый	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	Булочка домашняя	100	7,0	9,2	35,2	252,0	0,1	0,5	10,9	1,4	165,3	116,8	28,0	0,2
628/96	Чай с лимоном	205	0,0	0,0	5,0	20,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,2	0,0	1,8	0,2
		<b>455</b>	<b>21,6</b>	<b>18,7</b>	<b>53,0</b>	<b>475,0</b>	<b>0,1</b>	<b>1,6</b>	<b>10,9</b>	<b>1,7</b>	<b>281,0</b>	<b>269,5</b>	<b>46,9</b>	<b>0,8</b>
	<b>Итого объем за день 1 вариант</b>	<b>1825</b>	<b>85,5</b>	<b>78,0</b>	<b>241,6</b>	<b>1716,1</b>	<b>0,9</b>	<b>49,3</b>	<b>288,5</b>	<b>4,8</b>	<b>755,6</b>	<b>911,8</b>	<b>266,9</b>	<b>10,5</b>
	<b>Итого объем за день 2 вариант</b>	<b>1825</b>	<b>75,2</b>	<b>69,3</b>	<b>247,3</b>	<b>1643,8</b>	<b>0,9</b>	<b>50,3</b>	<b>288,5</b>	<b>4,9</b>	<b>755,6</b>	<b>911,8</b>	<b>262,4</b>	<b>9,2</b>

1 неделя 2 день (вторник)		1-4 кл	Б	Ж	У	Ккал	В-1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
284/96	Омлет натуральный на б/л молоке	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 б/л молоке	150	5,9	11,0	27,8	237,0	0,1	7,8	0,0	0,1	29,6	254,1	57,2	1,2
ТТК	Джем фруктовый	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,0	0,2	2,8	0,0	0,0	0,0
	Батон Золотинка с бета-каротином	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
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
	Злаковый батончик	30	1,4	2,1	26,0	40,6	0,0	26,7	0,0	0,0	37,0	0,0	26,7	0,2
		<b>600</b>	<b>18,2</b>	<b>44,4</b>	<b>71,6</b>	<b>674,4</b>	<b>5,2</b>	<b>40,5</b>	<b>17,4</b>	<b>7,2</b>	<b>137,6</b>	<b>461,1</b>	<b>142,2</b>	<b>11,0</b>
<b>Обед</b>						705-822								
	Фасоль зеленая отварная	60	0,7	3,5	3,9	120,0	0,1	10,0	0,0	0,2	20,4	62,0	20,6	0,7
113/96	Борщ с картофелем и капустой с говядиной	250	2,2	5,5	17,3	121,4	0,1	20,0	0,0	0,0	38,0	46,0	21,0	1,0
430/96	Шницель рыбный (горбуша,кета) натуральный	100	17,7	15,5	32,7	155,0	0,1	10,7	90,0	4,4	7,0	156,0	16,0	2,0
ТТК	или филе индейки отварное	100	15,3	5,1	4,7	126,5	0,1	1,3	56,2	0,2	11,0	168,0	20,0	2,0
472/96	Картофельное пюре на отваре	180	3,7	4,4	26,5	176,8	0,2	34,0	0,1	0,0	53,0	126,0	43,0	1,8
652/96	Отвар из шиповника	200	0,0	0,1	14,6	55,7	0,0	70,6	0,0	0,2	10,5	4,1	2,4	2,6
	Хлеб Крестьянский витаминный	20	0,2	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	9,1	48,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	6,0	0,0
	1 вариант	<b>830</b>	<b>26,0</b>	<b>29,5</b>	<b>116,5</b>	<b>726,1</b>	<b>0,7</b>	<b>145,3</b>	<b>90,6</b>	<b>5,4</b>	<b>129,0</b>	<b>397,7</b>	<b>116,3</b>	<b>8,1</b>
	2 вариант	<b>830</b>	<b>23,7</b>	<b>19,1</b>	<b>88,5</b>	<b>697,6</b>	<b>0,7</b>	<b>135,9</b>	<b>56,8</b>	<b>1,2</b>	<b>133,0</b>	<b>409,7</b>	<b>120,3</b>	<b>8,1</b>
<b>Усиленный полдник</b>														
ТТК53	Котлета Здоровье	50	7,0	7,5	2,9	108,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,6
ТТК	Макаронные изд.отварные	180	6,4	3,6	40,9	220,7	0,1	0,0	0,0	0,1	5,9	35,0	7,7	0,8
	Хлеб Крестьянский витаминный	30	1,9	0,3	12,6	57,9	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>460</b>	<b>15,2</b>	<b>11,3</b>	<b>61,4</b>	<b>406,6</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,7</b>	<b>14,1</b>	<b>38,1</b>	<b>16,9</b>	<b>3,6</b>
	<b>Итого объем за день 1 вариант</b>	<b>1890</b>	<b>41,2</b>	<b>40,8</b>	<b>178,0</b>	<b>1807,0</b>	<b>13,2</b>	<b>509,0</b>	<b>330,1</b>	<b>27,8</b>	<b>705,2</b>	<b>2371,5</b>	<b>691,0</b>	<b>55,3</b>
	<b>Итого объем за день 2 вариант</b>	<b>1890</b>	<b>57,0</b>	<b>74,8</b>	<b>221,5</b>	<b>1778,5</b>	<b>6,2</b>	<b>176,5</b>	<b>74,7</b>	<b>9,0</b>	<b>284,6</b>	<b>908,9</b>	<b>279,4</b>	<b>22,6</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	Яйцо отварное	50	11,61	6,93	10,57	150,8	0,06	0,8	0,8	0,28	275	370	38	0,6
257/96	Каша пшеничная на б/л молоке	200	6,53	5,97	32,55	208,4	0,055	7,82	0,011	0,12	29,62	254,08	57,182	1,24
	Батон Золотинка с бета-каротином	20	1,26	0,53	8,86	44,9	0,54	15	0	0,85	0,12	32,5	14,76	0,6
ТТК	Джем фруктовый	10	0,04	3,63	0,07	33,03	0	0	0,018	0,16	2,79	0	0	0,013
628/96	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,8	0	0	0	0	8,15	0,02	1,79	0,2
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	2	11	0,6	1,3	1,6	1,4	2,3	0
		<b>580</b>	<b>19,9</b>	<b>17,5</b>	<b>71,7</b>	<b>521,9</b>	<b>2,7</b>	<b>34,6</b>	<b>1,4</b>	<b>2,7</b>	<b>317,3</b>	<b>658,0</b>	<b>114,0</b>	<b>2,7</b>
	<b>Обед</b>													
ТТК	Свекла отварная	60	0,8	3,4	5,9	53,6	1,3	9,9	0,0	0,0	4,5	0,0	6,5	3,3
136/96	Суп картофельный с крупой с цыпленком	250	3,4	5,5	22,9	202,0	0,0	2,4	0,0	0,1	8,7	23,4	9,7	0,3
416/96	Котлеты мясные запеченные	90	12,9	10,6	5,8	171,0	0,1	1,9	366,2	1,5	9,0	198,0	21,0	2,6
439/96	или Кура запеченая	100	30,0	11,8	0,8	228,0	0,1	1,2	0,0	1,3	10,0	210,0	25,0	1,5
273/96	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,4	3,6	40,9	220,7	0,1	0,0	0,0	0,1	5,9	35,0	7,7	0,8
256/03	Компот из яблок с черносливом	200	0,4	0,2	17,7	68,8	0,0	1,7	0,0	0,0	8,3	3,3	3,8	0,1
	Хлеб Крестьянский витаминный	20	0,2	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	9,1	48,0	0,1					0,5	6,0	
	1 вариант	<b>800</b>	<b>24,09</b>	<b>23,52</b>	<b>105,60</b>	<b>765,31</b>	<b>1,68</b>	<b>15,86</b>	<b>366,7</b>	<b>2,30</b>	<b>36,44</b>	<b>262,79</b>	<b>56,02</b>	<b>7,03</b>
	2 вариант	<b>810</b>	<b>41,15</b>	<b>24,68</b>	<b>100,63</b>	<b>822,31</b>	<b>1,70</b>	<b>15,19</b>	<b>0,59</b>	<b>2,05</b>	<b>37,44</b>	<b>274,79</b>	<b>60,02</b>	<b>5,93</b>
	<b>Усиленный полдник</b>													
284/96	Омлет натуральный на б/л молоке	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	Булочка домашняя	100	4,5	9,0	86,0	382,0	0,7	1,5	13,0	2,0	21,0	51,1	10,9	0,0
628/96	Чай	200	0,1	0,0	9,8	37,8	0,1	1,4	0,4	0,3	0,0	240,0	190,0	0,2
		<b>405</b>	<b>12,7</b>	<b>23,3</b>	<b>99,3</b>	<b>593,8</b>	<b>1,5</b>	<b>2,9</b>	<b>13,8</b>	<b>2,3</b>	<b>76,0</b>	<b>476,1</b>	<b>254,9</b>	<b>2,9</b>
	<b>Итого объем за день 1 вариант</b>	<b>1785</b>	<b>56,7</b>	<b>64,3</b>	<b>276,6</b>	<b>1881,0</b>	<b>5,8</b>	<b>53,4</b>	<b>382,0</b>	<b>7,3</b>	<b>429,7</b>	<b>1396,9</b>	<b>425,0</b>	<b>12,6</b>
	<b>Итого объем за день 2 вариант</b>	<b>1795</b>	<b>73,8</b>	<b>65,5</b>	<b>271,7</b>	<b>1938,0</b>	<b>5,8</b>	<b>52,7</b>	<b>15,8</b>	<b>7,1</b>	<b>430,7</b>	<b>1408,9</b>	<b>429,0</b>	<b>11,5</b>

	1 неделя 4 день (четверг)	1-4 кл	Б	Ж	У	Ккал	В-1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
257/96	Каша ассорти на б/л молоке	200	5,1	6,5	26,2	180,9	0,1	7,8	0,0	0,1	29,6	254,1	57,2	1,2
	Батон Золотинка с бета-каротином	30	1,9	0,8	13,3	67,4	0,5	15,0		0,9	0,1	32,5	14,8	0,6
344/06	Яйцо отварное	50	6,4	5,8	0,4	78,5	0,0	0,0	0,0	0,2	2,8	0,0	0,0	0,0
628/96	Чай с лимоном	205	0,1	0,0	9,8	38,7	0,0	0,0	0,0	0,0	8,2	0,0	1,8	0,2
	Пастила фруктовая	30	0,4	0,3	10,3	47,0	0,0	4,3	0,0	0,0	9,0	0,0	7,0	0,2
		<b>515</b>	<b>13,9</b>	<b>13,3</b>	<b>60,1</b>	<b>412,4</b>	<b>0,6</b>	<b>27,1</b>	<b>0,0</b>	<b>1,1</b>	<b>49,7</b>	<b>286,6</b>	<b>80,7</b>	<b>2,3</b>
	<b>Обед</b>													
ТТК	Свежий помидор	30	0,3	0,1	1,5	7,6	0,1	25,0	0,0	0,7	14,0	26,0	20,0	0,9
135/96	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,3	4,3	15,3	212,0	0,1	3,0			48,0	31,0	16,0	1,0
449/96	Плов	250	22,9	18,6	47,9	449,2	0,1				22,0	247,0	52,0	6,0
430/96	или Запеканка картофельная с мясом	200	18,6	17,1	35,0	390,0	0,2	18,0			34,1			3,9
588/96	Компот из кураги	200	0,7	0,0	23,2	88,2	0,0	20,0	79,8	0,8	0,2	19,6	15,2	0,0
	Хлеб Крестьянский витаминный	20	0,2	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	9,1	48,0	0,1					0,5	6,0	
	1 вариант	<b>770</b>	<b>27,9</b>	<b>23,5</b>	<b>109,6</b>	<b>854,2</b>	<b>0,5</b>	<b>48,0</b>	<b>80,3</b>	<b>2,1</b>	<b>84,3</b>	<b>327,2</b>	<b>116,6</b>	<b>7,9</b>
	2 вариант	<b>720</b>	<b>23,6</b>	<b>22,0</b>	<b>96,7</b>	<b>795,0</b>	<b>0,7</b>	<b>66,0</b>	<b>80,3</b>	<b>2,1</b>	<b>96,4</b>	<b>80,2</b>	<b>64,6</b>	<b>5,8</b>
	<b>Усиленный полдник</b>													
294/96	Капуста цветная запеченая	150	16,9	9,6	13,4	209,3	0,0	0,1	0,0	0,6	118,4	237,6	16,2	0,4
	Батон Золотинка с бета-каротином	45	3,5	1,4	24,0	121,3	0,5			0,9	0,1	32,5	14,8	0,6
628/96	Чай	200	0,1	0,0	9,8	37,8	0,0	0,0	0,0	0,0	8,2	0,0	1,8	0,2
		<b>395</b>	<b>20,5</b>	<b>11,0</b>	<b>47,3</b>	<b>368,4</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>1,4</b>	<b>126,7</b>	<b>270,1</b>	<b>32,8</b>	<b>1,2</b>
	<b>Итого объем за день 1 вариант</b>	<b>1680</b>	<b>62,3</b>	<b>47,8</b>	<b>216,9</b>	<b>1635,0</b>	<b>1,7</b>	<b>75,2</b>	<b>80,3</b>	<b>4,6</b>	<b>260,6</b>	<b>883,9</b>	<b>230,1</b>	<b>11,3</b>
	<b>Итого объем за день 2 вариант</b>	<b>1630</b>	<b>58,0</b>	<b>46,3</b>	<b>204,0</b>	<b>1575,8</b>	<b>1,8</b>	<b>93,2</b>	<b>80,3</b>	<b>4,6</b>	<b>272,7</b>	<b>636,9</b>	<b>178,1</b>	<b>9,2</b>

	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 на б/л молоке	200	9,2	12,2	25,5	358,7	0,0	7,6	0,0	0,1	243,3	361,1	43,6	0,5
ТТК	Джем ягодный	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,0	0,0	0,0	0,2	2,8	0,0	0,0	0,0
ТТК	Яйцо отварное	50	6,4	5,8	0,4	78,5	4,4	0,0	17,0	6,9	5,0	22,0	2,5	6,6
628/96	Чай	200	0,1	0,0	9,8	37,8	0,0	0,0	0,0	0,0	8,2	0,0	1,8	0,2
	Батон Золотинка с бета-каротином	30	1,9	0,8	13,3	67,4	0,5	15,0		0,9	0,1	32,5	14,8	0,6
ТТК	Хлеб Крестьянский витаминный	30	1,9	0,3	12,6	57,9	0,3		0,5	0,6	0,1	3,1	7,4	
	Злаковый батончик	30	1,4	2,1	26,0	40,6	2,7	11,0	2,2	2,7	0,8	3,5	11,0	3,3
		<b>500</b>	<b>19,0</b>	<b>28,1</b>	<b>75,2</b>	<b>649,0</b>	<b>7,7</b>	<b>33,6</b>	<b>19,2</b>	<b>10,7</b>	<b>260,2</b>	<b>419,2</b>	<b>73,7</b>	<b>11,2</b>
	<b>Обед</b>													
ТТК	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 на отваре с гречками	250	2,6	3,7	12,0	263,0	0,1	13,9	0,0	0,4	40,3	65,5	27,5	1,2
401/96	Говядина отварная	50	15,3	18,2	9,4	259,8	1,1	0,0	1,1	2,0	1,2	25,0	4,8	7,8
330/96	Шницель рыбный натуральный	100	17,4	0,5	0,4	57,3	4,4	1,0	30,0		4,7	13,0	17,1	9,4
486/96	Рис припущенный с овощами	180	2,0	5,6	10,4	213,9	0,0	1,5	2,0	0,1	0,4	114,0	31,0	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	0,2	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	9,1	48,0	0,1					0,5	6,0	
	1 вариант	<b>780</b>	<b>22,8</b>	<b>28,1</b>	<b>91,1</b>	<b>985,9</b>	<b>1,6</b>	<b>40,4</b>	<b>20,5</b>	<b>3,3</b>	<b>79,1</b>	<b>260,1</b>	<b>103,9</b>	<b>10,0</b>
	2 вариант	<b>830</b>	<b>24,8</b>	<b>10,5</b>	<b>82,2</b>	<b>783,4</b>	<b>4,9</b>	<b>41,4</b>	<b>49,4</b>	<b>1,3</b>	<b>82,6</b>	<b>248,1</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		0,3					21,8	1,2
273/96	Макаронные изделия отварные	150	6,4	3,6	40,9	220,7	0,1	0,0	0,0	0,1	5,9	35,0	7,7	0,8
652/96	Отвар из шиповника	200	0,0	0,1	14,6	55,7	0,0	70,6	0,0	0,2	10,5	4,1	2,4	2,6
	Хлеб Крестьянский витаминный	30	1,9	0,3	12,6	57,9	52,0			1,2	82,0	5,6		3,3
		<b>430</b>	<b>16,6</b>	<b>13,6</b>	<b>71,3</b>	<b>468,3</b>	<b>52,1</b>	<b>70,9</b>	<b>0,0</b>	<b>1,4</b>	<b>98,5</b>	<b>44,7</b>	<b>31,9</b>	<b>7,9</b>
	<b>Итого объем за день 1 вариант</b>	<b>1710</b>	<b>58,4</b>	<b>69,9</b>	<b>237,6</b>	<b>2103,3</b>	<b>61,3</b>	<b>144,8</b>	<b>39,8</b>	<b>15,4</b>	<b>437,7</b>	<b>724,0</b>	<b>209,4</b>	<b>29,1</b>
	<b>Итого объем за день 2 вариант</b>	<b>1760</b>	<b>60,5</b>	<b>52,2</b>	<b>228,7</b>	<b>1900,8</b>	<b>64,6</b>	<b>145,8</b>	<b>68,7</b>	<b>13,4</b>	<b>441,2</b>	<b>712,0</b>	<b>221,7</b>	<b>30,7</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 на б/л молоке	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
	Свежий огурец	60	0,6	0,1	2,6	12,1	0,0	5,0	0,0	0,1	23,0	42,0	14,0	0,6
ТТК	Батон Золотинка с бета-каротином	30	1,9	0,8	13,3	67,4	0,5	15,0		0,9	0,1	32,5	14,8	0,6
	Печенье затяжное	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
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 (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
		<b>550</b>	<b>11,5</b>	<b>14,8</b>	<b>63,9</b>	<b>436,4</b>	<b>1,0</b>	<b>32,3</b>	<b>5,2</b>	<b>1,1</b>	<b>89,9</b>	<b>343,6</b>	<b>97,5</b>	<b>3,6</b>
<b>Обед</b>														
ТТК	Свежий помидор	60	0,7	0,1	3,1	15,3	0,1	25,0	0,0	0,7	14,0	26,0	20,0	0,9
138/16	Борщ из свежей капусты с говядиной	250	1,9	5,2	11,1	128,5	0,1	20,0			38,0	46,0	21,0	1,0
375/96	Индейка отварная	100	16,1	17,2	6,6	245,0	0,1	0,1	38,0	2,0	14,1	12,5	0,6	2,0
460/96	или Котлеты рубленные из птицы	100	11,7	11,0	12,5	242,0	0,1	7,0	0,1	0,2	139,1	151,1	20,5	1,0
28//03	Картофельное пюре на отваре	180	3,8	4,7	23,7	149,9	0,1	110,0			106,0	68,0	35,0	2,0
585/96	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,1	23,2	87,6					14,2	10,0	13,2	0,4
	Хлеб Крестьянский витаминный	20	0,2	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	9,1	48,0	0,1					0,5	6,0	
	1 вариант	<b>830</b>	<b>25,2</b>	<b>27,9</b>	<b>89,2</b>	<b>723,5</b>	<b>0,7</b>	<b>155,1</b>	<b>38,5</b>	<b>3,3</b>	<b>186,4</b>	<b>166,1</b>	<b>103,2</b>	<b>6,3</b>
	2 вариант	<b>830</b>	<b>20,8</b>	<b>21,6</b>	<b>95,1</b>	<b>720,5</b>	<b>0,7</b>	<b>162,0</b>	<b>0,6</b>	<b>1,5</b>	<b>311,4</b>	<b>304,7</b>	<b>123,1</b>	<b>5,3</b>
<b>Усиленный полдник</b>														
60/03	Котлета Богатырская	50	17,9	12,7	7,1	254,0	0,0	0,1	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	1,9	0,3	12,6	57,9	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
		430	22	17	54	497	52	2	57	2	234	105	38	5
	<b>Итого объем за день 1 вариант</b>	<b>1810</b>	<b>59</b>	<b>60</b>	<b>207</b>	<b>1657</b>	<b>54</b>	<b>189</b>	<b>101</b>	<b>7</b>	<b>510</b>	<b>615</b>	<b>239</b>	<b>15</b>
	<b>Итого объем за день 2 вариант</b>	<b>1810</b>	<b>55</b>	<b>53</b>	<b>213</b>	<b>1654</b>	<b>54</b>	<b>196</b>	<b>63</b>	<b>5</b>	<b>635</b>	<b>754</b>	<b>259</b>	<b>14</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>													
257/96	Каша пшеничная на б/л молоке	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	Яйцо отварное	50	6,4	5,8	0,4	78,5	4,4	0,0	17,0	6,9	5,0	22,0	2,5	6,6
628/96	Чай	200	1,3	0,1	9,4	44,8	0,0	0,0	0,0	0,0	8,2	0,0	1,8	0,2
ТТК	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
	Печенье затяжное	20	0,1	0,0	9,8	37,8	0,3		0,5	0,6	0,1	3,1	7,4	
		<b>500</b>	<b>16</b>	<b>13</b>	<b>56</b>	<b>405</b>	<b>5</b>	<b>15</b>	<b>17</b>	<b>8</b>	<b>218</b>	<b>227</b>	<b>38</b>	<b>9</b>
	<b>Обед</b>													
ТТК	Свежий огурец	60	0,5	0,1	2,1	9,4	0,0	5,0	0,0	0,1	23,0	42,0	14,0	0,6
129/96	Рассольник ленинградский с говядиной	250	2,5	5,4	18,8	131,2	0,1	52,0	0,4	0,6	12,2	61,9	14,1	1,9
401/96	Филе индейки отварное	100	14,9	15,7	5,4	221,2	1,1	0,0	1,1	2,0	1,2	25,0	4,8	7,8
ТТК	или Котлеты домашние	90	10,7	28,1	2,3	227,0	13,3		7,8		2,8		4,0	8,3
273/96	Макаронные изделия отварные	180	6,4	3,6	40,9	220,7	0,1	0,0	0,0	0,1	5,9	35,0	7,7	0,8
652/96	Отвар из шиповника	200	0,0	0,1	14,6	55,7	0,0	70,6	0,0	0,2	10,5	4,1	2,4	2,6
	Хлеб Крестьянский витаминный	20	0,2	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	9,1	48,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	6,0	0,0
	1 вариант	<b>650</b>	<b>36,4</b>	<b>53,2</b>	<b>93,1</b>	<b>913,2</b>	<b>14,6</b>	<b>127,6</b>	<b>9,3</b>	<b>2,9</b>	<b>55,6</b>	<b>168,5</b>	<b>52,9</b>	<b>21,9</b>
	2 вариант	<b>820</b>	<b>21,5</b>	<b>37,5</b>	<b>87,8</b>	<b>692,0</b>	<b>13,5</b>	<b>127,6</b>	<b>8,2</b>	<b>0,9</b>	<b>54,4</b>	<b>143,5</b>	<b>48,1</b>	<b>14,1</b>
	<b>Усиленный полдник</b>													
284//96	Фрикадельки куриные	50	12,3	12,2	3,8	225,0	0,1	1,3	0,1		150,8	100,6	8,9	0,1
470/96	Картофель отварной с раст.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>400</b>	<b>20,0</b>	<b>23,1</b>	<b>35,1</b>	<b>536,0</b>	<b>0,3</b>	<b>1,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>212,0</b>	<b>226,7</b>	<b>53,7</b>	<b>2,1</b>
	<b>Итого объем за день 1 вариант</b>	<b>1550</b>	<b>72,6</b>	<b>89,5</b>	<b>183,9</b>	<b>1854,1</b>	<b>20,0</b>	<b>144,0</b>	<b>26,6</b>	<b>10,9</b>	<b>485,9</b>	<b>622,1</b>	<b>144,6</b>	<b>32,7</b>
	<b>Итого объем за день 2 вариант</b>	<b>1720</b>	<b>57,7</b>	<b>73,8</b>	<b>178,5</b>	<b>1632,9</b>	<b>18,9</b>	<b>144,0</b>	<b>25,5</b>	<b>8,9</b>	<b>484,7</b>	<b>597,1</b>	<b>139,8</b>	<b>24,9</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 на б/л молоке	105	14,6	15,9	2,5	211,3	0,1	1,3	0,1		150,8	100,6	8,9	0,1
257/96	Каша рисовая на б/л молоке	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 джемом 20/10	30	1,9	3,9	11,8	90,5	0,0	0,0	0,0	0,2	2,8	0,0	0,0	0,0
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
ТТК	Фрукты свежие(Яблоки)	100	0,6	0,6	17,4	73,0	2,0	11,0	0,6	1,3	1,6	1,4	2,3	0,0
		<b>585</b>	<b>23,1</b>	<b>31,4</b>	<b>69,4</b>	<b>649,7</b>	<b>2,2</b>	<b>21,6</b>	<b>0,7</b>	<b>1,6</b>	<b>334,9</b>	<b>496,1</b>	<b>88,4</b>	<b>1,5</b>
<b>Обед</b>														
468/96	Свежий помидор	60	1,8	2,5	6,7	50,5	0,3	0,0	0,0	0,0	23,6	207,7	75,9	3,3
172/16	Суп картофельный с крупой с цыпленком	250	3,4	5,5	22,9	191,3	0,0	10,6	0,0	0,0	11,8			0,5
422/96	Запеканка картофельная с курицей и овощами	250	16,6	12,7	43,2	348,9	6,5	9,8	0,6	0,6	3,5	0,0	11,0	1,4
325/96	или Рыба запеченая по домашнему	100	14,6	21,6	13,1	250,0	0,1	0,0			138,0	0,0		0,5
472/96	Картофельное пюре на овощном отваре	180	7,7	10,9	76,1	291,0	0,2	34,0	0,1		53,0	126,0	43,0	1,8
585/96	Компот из клюквы	200	0,1	0,0	11,9	46,5	0,0	20,0	16,9	0,2	14,2	10,0	13,2	0,4
	Хлеб Крестьянский витаминный	20	0,2	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	9,1	48,0	0,1					0,5	6,0	
	1 вариант	<b>800</b>	<b>23,6</b>	<b>21,2</b>	<b>106,3</b>	<b>734,4</b>	<b>7,2</b>	<b>40,4</b>	<b>18,0</b>	<b>1,4</b>	<b>53,1</b>	<b>221,3</b>	<b>113,5</b>	<b>5,6</b>
	2 вариант	<b>830</b>	<b>29,4</b>	<b>41,0</b>	<b>152,3</b>	<b>926,5</b>	<b>1,0</b>	<b>64,6</b>	<b>17,5</b>	<b>0,8</b>	<b>240,6</b>	<b>347,3</b>	<b>145,5</b>	<b>6,5</b>
<b>Усиленный полдник</b>														
274/96	Спагетти отварные	180	12,5	11,8	37,8	307,6	0,1	0,2	0,1	0,2	205,0	172,4	18,9	1,2
ТТК	Пирожок с капустой	60	3,3	6,1	23,5	165,0	0,2	34,0	0,1		53,0	126,0	43,0	1,8
628/96	Чай	200	0,1	0,0	9,8	37,8	0,1	1,4	0,4	0,3	0,0	240,0	190,0	0,2
		<b>440</b>	<b>15,9</b>	<b>17,9</b>	<b>71,2</b>	<b>510,4</b>	<b>0,3</b>	<b>35,6</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>258,0</b>	<b>538,4</b>	<b>251,9</b>	<b>3,2</b>
	<b>Итого объем за день 1 вариант</b>	<b>1825</b>	<b>62,6</b>	<b>70,5</b>	<b>246,8</b>	<b>1894,5</b>	<b>9,7</b>	<b>97,6</b>	<b>19,3</b>	<b>3,6</b>	<b>646,0</b>	<b>1255,8</b>	<b>453,8</b>	<b>10,3</b>
	<b>Итого объем за день 2 вариант</b>	<b>1855</b>	<b>68,4</b>	<b>90,3</b>	<b>292,9</b>	<b>2086,6</b>	<b>3,5</b>	<b>121,8</b>	<b>18,7</b>	<b>3,0</b>	<b>833,5</b>	<b>1381,8</b>	<b>485,8</b>	<b>11,2</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 б/л молоке	200	6,5	6,0	32,6	208,4	0,1	7,8	0,0	0,1	29,6	254,1	57,2	1,2
	Джем ягодный	20	0,0	3,6	0,1	33,0								
ТТК	Яйцо отварное	50	6,4	5,8	0,4	78,5	4,4	0,0	17,0	6,9	5,0	22,0	2,5	6,6
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	30	1,9	0,8	13,3	67,4	0,5	15,0		0,9	0,1	32,5	14,8	0,6
	Пастила фруктовая	20	0,5	0,1	13,7	54,4	0,0	4,3	0,0	0,0	9,0	0,0	7,0	0,2
		<b>520</b>	<b>15,4</b>	<b>16,3</b>	<b>69,9</b>	<b>479,5</b>	<b>5,0</b>	<b>28,6</b>	<b>17,0</b>	<b>7,9</b>	<b>193,7</b>	<b>448,6</b>	<b>101,4</b>	<b>8,8</b>
	<b>Обед</b>													
ТТК	Свежий помидор	30	0,7	0,1	3,1	15,3	0,1	25,0	0,0	0,7	14,0	26,0	20,0	0,9
138/96	Суп картофельный с бобовыми и говядиной /горох/	250	5,5	5,6	24,3	164,1					34,9	28,1	1,1	6,6
403/96	Плов из говядины	280	20,3	20,7	33,7	406,0	0,1	0,0	0,0	0,0	21,6	232,3	32,3	2,4
394/96	или Жаркое по домашнему	300	25,3	17,9	18,4	668,0	0,1	9,0	0,0	0,0	21,9	0,0	0,0	2,7
585/96	Компот из изюма	200	0,7	0,0	24,2	88,2		20,0			0,2			0,0
	Хлеб Крестьянский витаминный	20	0,2	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	9,1	48,0	0,1					0,5	6,0	
	1 вариант	<b>800</b>	<b>28,9</b>	<b>26,9</b>	<b>106,9</b>	<b>770,7</b>	<b>0,5</b>	<b>45,0</b>	<b>0,5</b>	<b>1,3</b>	<b>70,8</b>	<b>290,0</b>	<b>66,7</b>	<b>9,9</b>
	2 вариант	<b>820</b>	<b>33,9</b>	<b>24,1</b>	<b>91,6</b>	<b>1017,5</b>	<b>0,6</b>	<b>54,0</b>	<b>0,5</b>	<b>1,3</b>	<b>71,1</b>	<b>57,7</b>	<b>34,4</b>	<b>10,3</b>
	<b>Усиленный полдник</b>													
470/96	Картофель запеченый	150	16,9	9,6	13,4	209,3	0,0	0,1	0,0	0,6	118,4	237,6	16,2	0,4
688/96	Пирожок с капустой и яйцом	75	6,2	5,0	36,4	210,4	0,2	34,0	0,1		53,0	126,0	43,0	1,8
628/96	Чай	200	0,1	0,0	9,8	37,8	0,0	0,0	0,0	0,0	8,2	0,0	1,8	0,2
		<b>425</b>	<b>23,1</b>	<b>14,6</b>	<b>59,7</b>	<b>457,5</b>	<b>0,2</b>	<b>34,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,6</b>	<b>179,6</b>	<b>363,6</b>	<b>61,0</b>	<b>2,4</b>
	<b>Итого объем за день 1 вариант</b>	<b>1745</b>	<b>67,5</b>	<b>57,8</b>	<b>236,4</b>	<b>1707,8</b>	<b>12,2</b>	<b>278,3</b>	<b>35,7</b>	<b>20,8</b>	<b>981,2</b>	<b>2262,1</b>	<b>492,8</b>	<b>55,0</b>
	<b>Итого объем за день 2 вариант</b>	<b>1765</b>	<b>72,4</b>	<b>54,9</b>	<b>221,1</b>	<b>1954,5</b>	<b>5,8</b>	<b>116,7</b>	<b>17,6</b>	<b>9,7</b>	<b>444,4</b>	<b>869,9</b>	<b>196,9</b>	<b>21,4</b>

2 неделя 5 день (пятница)		1-4 кл	Б	Ж	У	Ккал	В-1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>Завтрак</b>														
257/96	Каша ячневая на б/молоке	200	6,0	5,3	33,7	201,1		1,0	0,0		157,0	156,0	26,0	1,0
	Ждем	20	0,1	0,0	14,5	55,6	1,3	20,1	0,4		3,1	0,0	3,3	
342/06	Батон Золотинка с бета-каротином	30	1,9	0,8	13,3	67,4	0,5	15,0		0,9	0,1	32,5	14,8	0,6
	Хлеб Крестьянский витаминный	30	1,9	0,3	12,6	57,9	0,3		0,5	0,6	0,1	3,1	7,4	0,2
628/96	Чай	200	0,1	0,0	9,8	37,8	0,0	0,0	0,0	0,0	8,2	0,0	1,8	0,6
	Фрукты свежие (Яблоко)	150	0,6	0,6	17,4	73,0	2,7	11,0	2,2	2,7	0,8	3,5	11,0	3,3
		<b>630</b>	<b>11</b>	<b>7</b>	<b>101</b>	<b>493</b>	<b>5</b>	<b>47</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>169</b>	<b>195</b>	<b>64</b>	<b>6</b>
<b>Обед</b>														
ТТК	Фасоль стручковая отварная	30	0,5	0,1	2,1	11,0	0,0	5,0	0,0	0,1	23,0	42,0	14,0	0,6
151/96	Суп- лапша домашняя с цыпленком	250	2,4	3,8	15,8	244,0	0,1	33,0	16,3	0,0	50,0	36,0	20,0	1,0
ТТК	Печень по-строгановски	100	17,0	5,9	8,0	153,3	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
472/97	Картофельное пюре на овощном отваре	180	3,7	4,4	26,5	159,1	0,1	110,0			106,0	68,0	35,0	2,0
588/96	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,1	23,2	87,6	0,0	20,0	16,9	0,2	14,2	10,0	13,2	0,4
	Хлеб Крестьянский витаминный	20	0,2	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	9,1	48,0	0,1					0,5	6,0	
	1 вариант	<b>800</b>	<b>26,4</b>	<b>14,8</b>	<b>97,2</b>	<b>752,2</b>	<b>0,6</b>	<b>178,7</b>	<b>123,7</b>	<b>5,3</b>	<b>200,3</b>	<b>315,6</b>	<b>111,6</b>	<b>6,0</b>
	2 вариант	<b>800</b>	<b>21,1</b>	<b>24,4</b>	<b>101,7</b>	<b>835,9</b>	<b>0,7</b>	<b>175,0</b>	<b>33,8</b>	<b>1,1</b>	<b>332,4</b>	<b>310,7</b>	<b>116,1</b>	<b>5,0</b>
<b>Усиленный полдник</b>														
284//96	Омлет натуральный на б/л молоке	120	14,6	15,9	2,5	211,3	0,1	1,3	0,1		150,8	100,6	8,9	0,1
ТТК	Пирожок с курагой	70	3,3	6,1	23,5	165,0	0,2	34,0	0,1		53,0	126,0	43,0	1,8
628/96	Чай	200	0,1	0,0	9,8	37,8	0,0	0,0	0,0	0,0	8,2	0,0	1,8	0,2
		<b>390</b>	<b>18,0</b>	<b>22,0</b>	<b>35,9</b>	<b>414,1</b>	<b>0,3</b>	<b>35,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>212,0</b>	<b>226,7</b>	<b>53,7</b>	<b>2,1</b>
	<b>Итого объем за день 1 вариант</b>	<b>1820</b>	<b>54,9</b>	<b>43,7</b>	<b>234,4</b>	<b>1659,1</b>	<b>5,8</b>	<b>261,1</b>	<b>126,9</b>	<b>9,5</b>	<b>581,5</b>	<b>737,4</b>	<b>229,5</b>	<b>13,8</b>
	<b>Итого объем за день 2 вариант</b>	<b>1820</b>	<b>49,6</b>	<b>53,3</b>	<b>238,9</b>	<b>1742,8</b>	<b>5,8</b>	<b>257,4</b>	<b>37,0</b>	<b>5,3</b>	<b>713,6</b>	<b>732,4</b>	<b>234,0</b>	<b>12,8</b>