

Утверждаю:

Директор ООО "КАРАВАЙ"

О.В.Горелова



Согласовано:

Директор MAOY Гимназии № 210 "Корифей"

А.А.Мамылин



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

25.12.2025

	Наименование блюда	выход	Энергетическая ценность			Ккал	Витамины,мг				Минеральные вещ-ва,мг			
			5-11 кл	Б	Ж		У	Ккал	В-1	С	А	Е	Са	Р
	1 неделя 1 день (понедельник)													
	Завтрак					470,00								
257/96	Каша Геркулес вязкая с отрубями	200	7,8	8,1	18,2	252,9	0,1	7,8	0,0	0,1	29,6	254,1	57,2	0,2
	Батон Золотинка с бета-каротином	30	1,9	0,8	13,3	67,4	0,5	15,0		0,9	0,1	32,5	14,8	0,6
	Масло сладко-сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,1	0,0	0,0	0,2	115,0	29,0	107,0	6,8
	Сыр голл.порционнo	20	5,3	5,3	0,0	70,1	0,4	0,2	5,2	0,1	20,0	15,0	2,8	0,8
	Печенье	50	0,8	0,5	7,2	123,0		0,5			123,0	52,0		0,1
628/96	Чай	200	0,1	0,0	9,8	37,8	0,0	0,0	0,0	0,0	8,2	0,0	1,8	0,2
	Сухофрукты(чернослив)	20	0,5	0,1	13,7	54,4	2,7	11,0	2,2	2,7	0,8	3,5	11,0	0,3
		530	16,5	22,1	62,4	671,7	3,8	34,5	7,4	3,9	296,7	386,1	194,5	9,0
	Обед					705-822								
468/96	Кукуруза отварная	100	3,4	4,4	20,8	29,5	0,3	0,0	0,0	0,0	23,6	20,7	75,9	3,3
50/06	Суп пюре из разных овощей с гречками	250	3,4	5,2	21,1	144,1	0,1	5,0	0,0	0,0	50,0	138,0	16,0	1,0
439/96	Кура запеченая со сметаной и чесноком	100	11,2	10,1	14,2	281,7	0,1	1,2	0,0	1,3	175,0	95,0	25,0	1,5
168/06	или Кнели мясные рисом и соусом молочным	100	13,2	11,4	14,9	167,7	0,1	3,2	0,0	2,1	205,0	75,0	20,5	0,2
255/96	Рис рассыпчатый с овощами	180	11,2	4,6	41,8	296,0	0,1	3,0	0,0	0,1	66,5	35,0	7,7	0,8
585/96	Компот из смородины	200	0,1	0,0	35,2	138,0	0,0	5,0	16,9	0,2	14,2	10,0	13,2	0,4
	Хлеб Крестьянский витаминный	20	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	870	31,0	24,8	154,6	986,5	0,8	14,2	17,5	2,2	329,3	302,3	151,2	7,0
	2 вариант	870	33,0	26,1	155,3	872,5	0,9	16,2	17,4	3,0	359,3	282,3	146,7	5,7
	Усиленный полдник													
297/96	Запеканка из творога со сгущ. молоком	150	14,6	9,5	44,5	273,0	0,1	1,2	0,0	0,3	107,6	152,7	17,1	0,4
ТТК	Шаньга со сметаной	100	7,0	9,2	35,2	252,0	0,1	0,5	10,9	1,4	165,3	116,8	28,0	0,2
628/96	Чай с лимоном	205	0,0	0,0	5,0	45,0	0,0	2,5	0,0	0,0	8,2	0,0	1,8	0,2
		455	21,6	18,7	84,7	570,0	0,1	4,1	10,9	1,7	281,0	269,5	46,9	0,8
	Итого объем за день 1 вариант	1855	69,1	65,6	301,7	2228,2	4,7	52,9	35,9	7,8	907,0	957,9	392,6	16,8
	Итого объем за день 2 вариант	1855	71,1	66,9	302,4	2114,2	4,8	54,8	35,8	8,6	937,0	937,9	388,1	15,5

1 неделя 2 день (вторник)		5-11 кл	Б	Ж	У	Ккал	В-1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
257/96	Каша рисовая с маслом	150	6	11,0	27,8	237,0	0,1	7,8	0,0	0,1	29,6	254,1	57,2	1,2
ТТК	Омлет натуральный	105	2,7	8,7	9,2	128,0	4,4	6,0	17,0	6,9	5,0	22,0	2,5	6,6
ТТК	Масло сладко-сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,1	0,0	0,0	0,2	115,0	29,0	107,0	6,8
ТТК	Сыр голл. порционно	10	5,3	5,3	0,0	70,1	0,4	0,2	5,2	0,1	203,0	15,0	2,8	0,8
	Батон Золотинка с бета-каротином	30	1,9	0,8	13,3	67,4	0,5	15,0		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	140,0	1,8	0,2
	Злаковый батончик	30	1,4	2,1	26,0	40,6	0,0	8,0	0,0	0,0	37,0	0,0	26,7	0,2
		535	17,4	35,1	86,3	647,0	5,5	37,0	22,2	8,1	397,9	492,6	212,7	16,4
Обед						705-822								
ТТК	Фасоль зеленая отварная	100	0,8	0,1	2,6	14,0	0,1	1,1	0,0	0,2	20,4	62,0	20,6	0,7
110/96	Борщ с картофелем капустой со сметаной и говядиной	250	4,6	7,1	12,7	128,7	0,1	4,9	0,0	0,0	38,0	46,0	21,0	1,0
430/96	Шницель рыбный (горбуша) натуральный	200	17,0	5,9	8,0	153,3	0,1	20,7	90,0	4,4	77,0	156,0	16,0	2,0
ТТК	или филе индейки отварное	100	25,0	9,3	29,3	204,6	0,1	20,3	56,2	0,2	11,0	168,0	20,0	2,0
472/96	Картофельное пюре	180	3,7	4,4	26,5	209,0	0,2	1,2	0,1	0,0	53,0	126,0	43,0	1,8
652/96	Отвар из шиповника	200	0,0	0,1	14,6	55,7	0,0	7,0	0,0	0,2	95,0	4,1	2,4	2,6
	Хлеб Крестьянский витаминный	40	2,8	0,3	18,7	89,6	0,3	0,0	0,5	0,6	0,1	3,1	7,4	0,0
	Хлеб ржаной с йодкозеином	40	2,8	0,5	16,7	77,4	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	6,0	0,0
	1 вариант	1010	31,7	18,3	99,8	727,7	0,7	34,9	90,6	5,4	283,4	397,7	116,3	8,1
	2 вариант	910	39,7	21,8	121,0	779,0	0,7	34,5	56,8	1,2	217,4	409,7	120,3	8,1
Усиленный полдник														
ТТК53	Котлета Здоровье	80	7,0	7,5	13,0	175,0	0,0	0,1	0,0	0,0	13,0	0,0	0,0	2,6
273/96	Макаронные изд.отварные	200	4,7	3,6	42,9	230,7	0,1	0,0	0,0	0,1	230,0	35,0	7,7	0,8
	Хлеб Крестьянский витаминный	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
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
		500	12,0	11,4	78,2	492,7	0,3	0,1	0,5	0,7	251,2	38,1	16,9	3,6
	Итого объем за день 1 вариант	2045	61,0	64,8	264,3	1867,4	6,5	72,0	113,3	14,1	932,5	928,4	345,9	28,1
	Итого объем за день 2 вариант	1945	69,0	68,2	285,5	1918,6	6,5	71,6	79,5	9,9	866,5	940,4	349,9	28,1

1 неделя 3 день (среда)		5-11 кл	Б	Ж	У	Ккал	В-1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
297/96	Запеканка из творога со сгущенным молоком 60/10	70	11,6	6,9	10,6	150,8	0,1	0,8	0,8	0,3	275,0	89,0	38,0	0,6
257/96	Каша пшеничная вязкая с маслом	200	6,5	6,0	32,6	208,4	0,1	7,8	0,0	0,1	129,6	54,0	57,2	1,2
	Батон Золотинка с бета-каротином	20	1,3	0,5	8,9	44,9	0,5	15,0		0,9	0,1	32,5	14,8	0,6
ТТК	Масло сладко-сливочное	5	0,1	7,3	0,1	66,1	0,1	0,0	0,0	0,2	115,0	29,0	107,0	6,8
628/96	Чай	200	0,1	0,0	9,8	37,8	0,0	0,0	0,0	0,0	8,2	0,0	1,8	0,2
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	2,0	11,0	0,6	1,3	106,0	1,4	2,3	0,0
		595	20,0	21,1	71,7	555,0	2,7	34,6	1,4	2,7	633,9	205,9	221,0	9,4
Обед														
ТТК	Свекла отварная	100	0,8	3,4	5,9	53,6	1,3	1,9	0,0	0,0	104,5	31,0	6,5	3,3
136/96	Суп картофельный с крупой с цыпленком со сметаной	250	3,4	5,5	22,9	202,0	0,0	2,4	0,0	0,1	8,7	53,4	9,7	0,3
416/96	Котлеты мясные запеченые	90	15,9	11,6	35,8	291,0	0,1	1,9	366,2	1,5	9,0	98,0	21,0	2,6
439/96	или Кура запеченая со сметаной и чесноком	100	11,2	10,1	14,2	281,7	0,1	1,2	0,0	1,3	10,0	80,0	25,0	1,5
ТТК	Гречотто	180	11,5	3,6	33,5	235,7	0,1	0,0	0,0	0,1	55,9	55,0	7,7	0,8
256/03	Компот из яблок с черносливом	200	0,4	0,2	17,7	68,8	0,0	1,7	0,0	0,0	8,3	3,3	3,8	0,1
	Хлеб Крестьянский витаминный	20	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	840	33,69	24,72	137,30	948,31	1,76	7,86	366,75	2,30	186,42	244,32	62,02	7,03
	2 вариант	850	28,99	23,22	115,70	939,01	1,78	7,19	0,59	2,05	187,42	226,32	66,02	5,93
Усиленный полдник														
284/96	Омлет с сыром	150	5,5	14,1	12,9	187,3	0,7	24,0	0,4	0,0	55,0	185,0	54,0	2,7
687/96	Ватрушка со сметаной	100	4,5	9,0	50,6	282,0	0,7	1,5	13,0	2,0	25,0	51,1	10,9	0,0
628/96	Чай	200	0,1	0,0	9,8	37,8	0,1	1,4	0,4	0,3	0,0	240,0	190,0	0,2
		450	10,1	23,1	73,3	507,1	1,5	26,9	13,8	2,3	80,0	476,1	254,9	2,9
	Итого объем за день 1 вариант	1885	63,8	68,9	282,3	2010,4	6,0	69,4	382,0	7,3	900,3	926,3	538,0	19,4
	Итого объем за день 2 вариант	1895	59,1	67,4	260,7	2001,1	6,0	68,7	15,8	7,1	901,3	908,3	542,0	18,3

1 неделя 4 день (четверг)		5-11 кл	Б	Ж	У	Ккал	В-1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
257/96	Каша молочная ассорти (рис, греча) с маслом сливочным	200	5,1	6,5	26,2	200,0	0,1	7,8	0,0	0,1	29,6	254,1	57,2	1,2
	Йогурт	125	4,1	1,5	5,9	95,0	0,0	0,0	0,0	0,2	128,0	305,0	0,0	0,0
344/06	Батон Золотинка с бета-каротином	20	1,3	0,5	8,9	44,9	0,5	15,0		0,9	0,1	32,5	14,8	0,6
ТТК	Сыр голл. порционно	10	5,3	5,3	0,0	70,1	0,4	0,2	5,2	0,1	20,0	15,0	2,8	0,8
	Масло сладко-сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,1	0,0	0,0	0,2	115,0	29,0	107,0	6,8
628/96	Чай с лимоном	205	0,1	0,0	5,0	20,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,2	0,0	1,8	0,2
	Пастила фруктовая	30	0,4	0,3	10,3	47,0	0,0	4,3	0,0	0,0	109,0	0,0	7,0	0,2
		600	16,3	21,4	56,4	543,1	1,1	27,3	5,2	1,3	409,9	635,6	190,5	9,8
	Обед													
ТТК	Свежий помидор	100	0,6	0,0	3,8	14,0	0,1	5,0	0,0	0,7	114,0	126,0	20,0	0,9
135/96	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	8,3	14,3	15,3	252,0	0,1	3,0			148,5	31,0	16,0	1,0
449/96	Плов	280	15,0	18,6	47,9	549,0	0,1	17,0			85,0	172,5	52,0	6,0
430/96	или Запеканка картофельная с мясом и соусом молочным	240	18,0	17,2	47,0	531,0	0,2	16,5			34,1	12,0		3,9
588/96	Компот из кураги и изюма	200	0,7	0,0	23,2	160,0	0,0	2,0	79,8	0,8	0,2	19,6	15,2	0,0
	Хлеб Крестьянский витаминный	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	870	26,3	33,5	111,9	1024,2	0,5	27,0	80,3	2,1	347,8	352,2	110,6	7,9
	2 вариант	830	29,3	32,1	110,9	1054,2	0,7	26,5	80,3	2,1	296,9	192,2	64,6	5,8
	Усиленный полдник													
294/96	Сырники из творога со сущ. молоком 120/30	150	16,9	9,6	72,0	209,3	0,0	12,7	0,0	0,6	118,4	37,6	16,2	0,9
344/06	Батон Золотинка с бета-каротином	20	1,9	0,8	13,3	67,4	0,5	15,0		0,9	0,1	32,5	14,8	0,6
	Масло сладко-сливочное	10	8,0	8,3	0,1	74,8	0,1	0,0	0,0	0,2	115,0	29,0	107,0	6,8
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	26,9	18,6	95,2	389,3	0,6	27,7	0,0	1,6	241,7	99,1	139,8	8,5
	Итого объем за день 1 вариант	1850	69,6	73,5	263,5	1956,6	2,2	82,0	85,6	5,0	999,3	1086,9	440,9	26,3
	Итого объем за день 2 вариант	1810	72,6	72,1	262,6	1986,6	2,4	81,5	85,6	5,0	948,4	926,9	394,9	24,2

1 неделя 5 день (пятница)		5-11 кл	Б	Ж	У	Ккал	В-1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
257/96	Каша Дружба (рис,пшено) с маслом	200	9,2	12,2	25,5	358,7	0,0	7,6	0,0	0,1	243,3	361,1	43,6	0,5
ТТК	Масло сладко-сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,1	0,0	0,0	0,2	115,0	29,0	107,0	6,8
ТТК	Яйцо отварное	50	6,4	5,8	0,4	78,5	4,4	0,0	17,0	6,9	5,0	22,0	2,5	0,6
	Сыр голл.порционнo	10	2,6	2,7	0,0	35,1	0,4	0,2	5,2	0,1	20,0	15,0	2,8	0,8
	Чай	200	0,1	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	40	2,6	1,0	17,8	88,0	0,5			0,9	3,8	32,5	14,8	0,6
	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
	Злаковый батончик	30	3,0	1,0	42,0	192,0	2,7	1,1	2,2	2,7	0,8	3,5	15,0	3,3
		560	24,1	30,2	108,1	905,3	8,4	8,8	24,9	11,4	396,1	466,2	194,9	12,8
Обед														
ТТК	Соленый огурец	100	0,8	0,1	2,6	14,0	0,0	5,0	0,0	0,1	23,0	42,0	14,0	0,6
149/96	Суп пюре из разных овощей с гречками	250	2,6	3,7	12,0	263,0	0,1	3,9	0,0	0,4	140,3	65,5	27,5	1,2
401/96	Гуляш 50/50	100	15,9	5,2	9,4	259,8	1,1	0,0	1,1	2,0	61,2	25,0	14,8	0,8
330/96	Шницель рыбный (горбуша) натуральный	20	17,0	5,9	8,0	153,3	4,4	1,0	30,0		117,1	13,0	17,1	0,4
486/96	Рис припущенный с овощами	180	11,2	4,6	41,8	296,0	0,0	1,5	2,0	0,1	120,0	114,0	31,0	0,0
588/96	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,0	35,2	138,0	0,0	2,0	16,9	0,2	14,2	10,0	13,2	0,4
	Хлеб Крестьянский витаминный	20	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	870	32,6	20,0	122,5	1068,0	1,6	12,4	20,5	3,3	358,8	260,1	113,9	3,0
	2 вариант	790	33,7	14,8	121,2	961,5	4,9	13,4	49,4	1,3	414,7	248,1	116,2	2,6
Усиленный полдник														
ТТК	Кнели из говядины паровые	50	8,4	5,3	3,2	79,2		23,3			170,0	150,0	21,8	0,2
ТТК	Макароньы отварные	150	5,3	3,0	32,4	184,0	0,1	0,0	0,0	0,1	5,9	35,0	7,7	0,7
ТТК	Отвар из шиповника	200	0,2	0,1	13,1	55,7		14,0			4,4	23,1	2,0	0,7
	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
		420	14,1	8,7	61,2	368,1	0,3	37,3	0,5	0,7	180,4	211,2	38,9	1,6
	Итого объем за день 1 вариант	1850	70,8	58,9	291,8	2341,5	10,3	58,5	46,0	15,4	935,3	937,6	347,6	17,4
	Итого объем за день 2 вариант	1770	71,9	53,7	290,5	2234,9	13,6	59,5	74,9	13,4	991,2	925,6	349,9	17,0

2 неделя 1 день (понедельник)		5-11 кл	Б	Ж	У	Ккал	В-1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
257/96	Каша рисовая с маслом	200	5,2	6,3	40,4	138,5	0,0	7,6	0,0	0,1	243,3	361,1	43,6	0,5
1//04	Батон Золотинка с бета-каротином	40	2,6	1,0	17,8	88,0	0,5	15,0		0,9	0,1	32,5	14,8	0,6
ТТК	Масло сладко-сливочное	5	4,0	4,2	0,1	37,4	0,1	0,0	0,0	0,2	115,0	29,0	107,0	6,8
ТТК	Сыр голл.порционнo	20	2,6	2,7	0,0	35,1	0,4	0,2	5,2	0,1	20,0	15,0	2,8	0,8
	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
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,3	10,3	47,0	0,0	4,3	0,0	0,0	79,0	20,0	7,0	0,2
		665	22,0	27,5	106,1	724,9	1,1	27,0	5,3	1,3	468,4	457,7	177,0	9,1
Обед														
ТТК	Свежий помидор	100	0,6	0,0	3,8	14,0	0,1	2,5	0,0	0,7	14,0	26,0	20,0	0,9
138/16	Борщ из свежей капусты с говядиной со сметаной	250	1,9	5,2	11,1	140,5	0,1	2,0			38,0	46,0	21,0	1,0
375/96	Бефстроганов 50/50	100	18,9	8,2	6,6	245,0	0,1	0,1	38,0	2,0	141,1	12,5	0,6	2,0
460/96	или Котлеты рубленые из птицы запеченая	100	17,8	7,9	12,5	242,0	0,1	7,0	0,1	0,2	139,1	51,1	20,5	1,5
472/96	Картофельное пюре	180	3,7	4,4	26,5	209,0	0,1	3,0			116,0	68,0	35,0	2,0
585/96	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,1	31,0	87,6					14,2	10,0	13,2	0,4
	Хлеб Крестьянский витаминный	20	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	870	27,8	26,3	100,6	793,3	0,7	7,6	38,5	3,3	323,4	166,1	103,2	6,3
	2 вариант	870	26,7	18,1	106,5	790,3	0,7	14,5	0,6	1,5	321,4	204,7	123,1	5,8
Усиленный полдник														
60/03	Котлета Богатырская	50	12,0	12,7	27,1	254,0	0,0	31,2	0,0	0,6	118,4	237,6	16,2	0,4
255/96	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,0	3,9	24,4	247,0	0,1	2,0	57,2	0,7	25,0	62,0	20,0	1,6
	Хлеб Крестьянский витаминный	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
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
		420	16,3	16,9	73,8	588,0	0,4	33,2	57,7	1,9	151,6	302,7	45,4	2,2
	Итого объем за день 1 вариант	1955	66,2	70,7	280,5	2106,2	2,1	67,8	101,5	6,5	943,3	926,4	325,6	17,5
	Итого объем за день 2 вариант	1955	65,1	62,5	286,4	2103,2	2,2	74,7	63,6	4,7	941,3	965,1	345,5	17,0

2 неделя 2 день (вторник)		5-11 кл	Б	Ж	У	Ккал	В-1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
296/96	Запеканка творожная с ягодным джемом 60/10	70	8,4	6,7	9,4	146,5	0,1	0,8	0,8	0,3	75,0	37,0	38,0	0,6
257/96	Каша пшенная на молоке с маслом	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	0,1	7,3	0,1	66,1	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	1,3	0,5	8,9	44,9	0,5	15,0		0,9	0,1	32,5	14,8	0,6
	Злаковый батончик	30	1,4	2,1	26,0	40,6	0,0	8,0	0,0	0,0	37,0	0,0	26,7	0,2
		530	17,8	23,2	86,8	550,2	0,7	24,0	0,9	1,5	440,3	270,9	207,1	9,6
Обед														
ТТК	Свежий огурец	100	0,5	0,1	2,1	9,4	0,0	5,0	0,0	0,1	23,0	42,0	14,0	0,6
129/96	Рассольник ленинградский с говядиной со сметаной	250	2,5	5,4	18,8	131,2	0,1	5,2	0,4	0,6	112,2	61,9	14,1	1,9
401/96	Гуляш 50/50	100	15,9	11,5	5,4	291,2	1,1	26,0	1,1	2,0	1,2	255,0	4,8	7,8
ТТК	или Котлеты домашние	90	16,9	11,0	2,3	290,0	13,3	31,0	7,8		2,8	255,0	4,0	8,3
273/96	Макаронные изделия отварные	180	7,5	3,6	12,9	220,7	0,1	0,0	0,0	0,1	5,9	35,0	7,7	0,8
652/96	Отвар из шиповника	200	0,2	0,1	24,6	55,7	0,0	7,6	0,0	0,2	100,5	4,1	2,4	2,6
	Хлеб Крестьянский витаминный	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	870	28,3	21,2	85,3	805,4	1,6	43,8	2,0	3,5	242,9	401,6	56,3	13,6
	2 вариант	860	29,3	20,7	82,3	804,2	13,8	48,8	8,7	1,5	244,5	401,6	55,5	14,1
Усиленный полдник														
284//96	Фрикадельки куриные	50	7,5	12,2	73,8	225,0	0,1	1,3	0,1		155,8	100,6	8,9	0,1
470/96	Картофель отварной с маслом	150	7,7	10,9	26,3	291,0	0,2		0,1		53,0	126,0	43,0	1,8
628/96	Чай	200	0,1	0,0	9,8	37,8	0,0	0,0	0,0	0,0	8,2	0,0	1,8	0,2
	Хлеб Крестьянский витаминный	20	0,2	0,3	12,5	49,2	0,3		0,5	0,6	0,1	3,1	7,4	
		270	15,5	23,4	122,4	603,0	0,6	1,3	0,6	0,6	217,0	229,7	61,1	2,1
	Итого объем за день 1 вариант	1670	61,6	67,8	294,5	1958,6	2,9	69,1	3,6	5,7	900,2	902,3	324,5	25,4
	Итого объем за день 2 вариант	1660	62,6	67,3	291,4	1957,4	15,1	74,1	10,3	3,7	901,8	902,3	323,7	25,9

2 неделя 3 день (среда)		5-11 кл	Б	Ж	У	Ккал	В-1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
284/96	Омлет натуральный	105	8,1	14,3	9,2	128,0	0,7	0,0	0,4	0,0	55,0	185,0	54,0	2,7
257/96	Каша рисовая на молоке с маслом	200	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	Батон Золотинка с бета-каротином	40	1,9	0,8	13,3	67,4	0,5	15,0		0,9	0,1	32,5	14,8	0,6
	Масло сладко-сливочное	5	4,0	4,2	0,1	37,4	0,1	0,0	0,0	0,2	115,0	29,0	107,0	6,8
629/96	Чай	200	0,1	0,0	9,8	37,8	0,0	1,5	0,0		15,0	14,0	20,0	0,2
ТТК	Фрукты свежие(Яблоки)	100	0,6	0,6	17,4	73,0	2,0	11,0	0,6	1,3	16,0	1,4	2,3	0,0
		650	20,6	30,8	77,6	580,6	3,4	35,3	1,1	2,4	230,7	516,0	255,2	11,5
Обед														
ТТК	Свежий помидор	100	0,6	0,0	3,8	14,0	0,1	2,5	0,0	0,7	14,0	26,0	20,0	0,9
138/96	Суп картофельный с бобовыми и говядиной /горох/	250	7,5	5,6	35,0	180,0		28,0			34,9	28,1	1,1	6,6
403/96	Плов	280	21,0	9,7	77,0	640,0	0,1	0,0	0,0	0,0	221,9	182,0	32,3	2,4
394/96	или Жаркое по домашнему	300	21,1	7,9	33,6	559,1	0,1	2,0	0,0	0,0	123,0	0,0	0,0	2,7
585/96	Компот из изюма	200	0,7	0,0	24,2	49,0		2,0			200,0	190,0		0,0
	Хлеб Крестьянский витаминный	20	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	870	30,8	15,8	137,4	980,2	0,5	30,5	0,5	1,3	470,9	239,7	66,7	9,9
	2 вариант	890	31,6	14,0	118,2	899,3	0,6	34,5	0,5	1,3	372,0	247,7	34,4	10,3
Усиленный полдник														
274/96	Спагетти отварные с сыром	180	12,5	5,8	45,2	307,6	0,1	0,2	0,1	0,2	205,0	172,4	18,9	1,2
ТТК	Булочка домашняя	60	3,3	6,1	43,0	165,0	0,2		0,1		53,0	26,0	43,0	1,8
628/96	Чай	200	0,1	0,0	9,8	37,8	0,0	1,5	0,0		150,0	14,0	20,0	0,2
		440	15,9	11,9	98,0	510,4		1,7	0,2	0,2	408,0	212,4	81,9	3,1
	Итого объем за день 1 вариант	1960	67,3	58,5	313,0	2071,2	3,9	67,5	1,7	4,0	1109,7	968,1	403,8	24,5
	Итого объем за день 2 вариант	1980	68,2	56,7	293,8	1990,3	4,0	71,5	1,7	4,0	1010,8	976,1	371,6	24,9

2 неделя 4 день (четверг)		5-11 кл	Б	Ж	У	Ккал	В-1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
257/96	Каша пшенная на молоке с маслом	200	6,5	6,0	35,0	310,0	0,1	2,7	0,0	0,1	29,6	54,0	57,2	1,2
ТТК	Масло сладко-сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,1	0,0	0,0	0,2	115,0	29,0	107,0	6,8
ТТК	Яйцо отварное	50	6,4	5,8	0,4	78,5	4,4	0,0	17,0	6,9	5,0	22,0	2,5	6,6
ТТК	Сыр голл.порционнo	20	2,6	2,7	0,0	35,1	0,4	0,2	5,2	0,1	20,0	15,0	2,8	0,8
629/96	Чай	200	0,1	0,0	9,8	37,8	0,0	0,0	0,0	0,0	8,2	0,0	1,8	0,2
	Батон Золотинка с бета-каротином	45	2,6	1,0	17,8	88,0	0,5	15,0		0,9	0,1	32,5	14,8	0,6
	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
	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
		565	19,0	23,1	89,3	719,0	5,7	22,2	22,7	8,7	187,0	155,6	200,4	16,4
Обед														
468/96	Кукуруза отварная	100	1,8	2,5	6,7	50,5	0,3	0,0	0,0	0,0	23,6	207,7	0,0	3,3
172/16	Суп картофельный с крупой с цыпленком	250	3,4	5,5	22,9	210,0	0,0	1,6	0,0	0,0	195,0	205,0		0,5
422/96	Запеканка картофельная с курицей и овощами и соусом м	250	6,6	8,7	13,3	366,0	6,5	25,0	0,6	0,6	350,0	201,0	11,0	1,4
430/96	или Шницель рыбный (горбуша) натуральный	20	17,0	5,9	8,0	153,3	0,1	22,6	90,0	4,4	280,0	156,0	16,0	2,0
472/96	Картофельное пюре	180	3,7	4,4	26,5	209,0	0,2	2,7	0,1		53,0	26,0	43,0	1,8
585/96	Компот из клюквы	200	0,1	0,0	17,6	54,0	0,0	12,0	16,9	0,2	14,2	10,0	13,2	0,4
	Хлеб Крестьянский витаминный	20	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	840	13,61	17,24	82,05	777,72	7,18	38,60	18,00	1,40	582,82	627,31	37,58	5,58
	2 вариант	790	27,74	18,80	103,26	774,02	0,93	38,90	107,46	5,20	565,82	608,31	85,58	7,98
Усиленный полдник														
294/96	Запеканка из творога со сгущенным молоком 130/20	150	12,9	3,6	13,4	209,3	0,0	0,1	0,0	0,6	98,0	37,0	16,2	0,4
688/96	Пирожок с капустой	75	6,2	5,0	36,4	210,4	0,2	3,4	0,1		53,0	126,0	43,0	1,8
628/96	Чай	200	0,1	0,0	9,8	37,8	0,0	0,0	0,0	0,0	8,2	0,0	1,8	0,2
		425	19,2	8,6	59,6	457,5	0,2	3,5	0,1	0,6	159,2	163,0	61,0	2,4
	Итого объем за день 1 вариант	1830	51,75	48,87	230,98	1954,2	13,13	64,23	40,81	10,66	928,92	945,93	299,01	24,36
	Итого объем за день 2 вариант	1780	65,88	50,43	252,19	1950,5	6,88	64,53	130,27	14,46	911,92	926,93	347,01	26,76

2 неделя 5 день (пятница)		5-11 кл	Б	Ж	У	Ккал	В-1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
257/96	Каша ячневая на молоке с маслом	200	6,0	5,3	13,7	201,1		1,0	0,0		157,0	156,0	26,0	1,0
	Масло сладко-сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,1	0,0	0,0	0,2	115,0	29,0	107,0	6,8
342/06	Батон Золотинка с бета-каротином	45	2,6	1,0	17,8	88,0	0,5	15,0		0,9	0,1	32,5	14,8	0,6
	Сыр голл.порционнo	20	2,6	2,7	0,0	35,1	0,4	0,2	5,2	0,1	20,0	15,0	2,8	0,8
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	0,2	0,3	12,5	49,2	0,3	0,0	0,5	0,6	0,1	3,1	7,4	0,0
	Ждем	20	0,1	0,0	14,5	55,6	1,3	2,1	0,4		3,1	0,0	3,3	5,3
	Фрукты свежие (Яблоко)	150	0,6	0,6	17,4	73,0	2,7	11,0	2,2	2,7	0,8	3,5	11,0	3,3
		655	12,2	17,1	71,3	550,2	4,0	27,2	7,9	4,4	301,1	239,1	170,7	12,7
Обед														
ТТК	Фасоль стручковая отварная	100	0,8	0,1	2,6	14,0	0,0	2,5	0,0	0,1	23,0	42,0	14,0	0,6
151/96	Суп- лапша домашняя с цыпленком	250	12,9	9,6	11,4	244,0	0,1	3,3	16,3	0,0	250,0	36,0	20,0	1,0
387/96	Печень по-строгановски	100	8,9	8,5	32,7	163,0	0,1	10,7	90,0	4,4	170,0	156,0	16,0	2,0
460/96	или Котлеты рубленые из птицы	100	9,9	15,5	12,5	237,0	0,1	7,0	0,1	0,2	189,0	151,1	20,5	1,0
ТТК	Каша гречневая с овощами	180	6,5	5,3	34,2	283,9	0,1				106,0	68,0	35,0	2,0
588/96	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,0	35,2	138,0	0,0	2,0	16,9	0,2	14,2	10,0	13,2	0,4
	Хлеб Крестьянский витаминный	20	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	870	31,2	24,0	137,7	940,1	0,6	18,5	123,7	5,3	563,3	315,6	111,6	6,0
	2 вариант	870	32,2	31,0	117,5	1014,1	0,7	14,8	33,8	1,1	582,3	310,7	116,1	5,0
Усиленный полдник														
285/96	Омлет натуральный	150	8,1	14,3	9,5	174,0	0,7	0,0	0,4	0,0	55,0	185,0	54,0	2,7
ТТК	Сочень с творогом	100	3,3	6,1	83,5	370,0	0,2	26,0	0,1		53,0	126,0	43,0	1,8
628/96	Чай	200	0,1	0,0	9,8	37,8	0,0	0,0	0,0	0,0	8,2	0,0	1,8	0,2
		450	11,5	20,4	102,8	581,8	0,9	26,0	0,5	0,0	116,2	311,0	98,8	4,7
	Итого объем за день 1 вариант	1975	54,9	61,5	311,8	2072,1	5,5	71,7	132,1	9,7	980,5	865,7	381,1	23,4
	Итого объем за день 2 вариант	1975	55,9	68,5	291,7	2146,1	5,6	67,9	42,2	5,5	999,5	860,8	385,6	22,4