



Утверждаю:
 Директор ООО "КАРАВАЙ"
 Орелова О.В.



Согласовано:
 Директор МАОУ Гимназии № 210 "Корифей"
 А.А. Бабетов

Основное десятидневное меню завтраков и обедов и полдников для учащихся Гимназии № 210 "Корифей" для учащихся 1-4 класс на 2024 учебный год

	Наименование блюда	выход 1-4 кл	Энергетическая цен			Ккал	Витамины,мг				Минеральные вещ-ва,мг			
			Б	Ж	У		Ккал	В-1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1 неделя 1 день (понедельник)														
Завтрак						470,00								
257/96	Каша Геркулес с отрубями жидкая	200	5,9	11,0	27,8	322,3	0,1	7,8	0,0	0,1	29,6	254,1	57,2	1,2
344/06	Бутерброд с сыром (батон)20/15	35	4,1	11,3	10,5	160,4	0,0	0,0	0,0	0,2	2,8	0,0	0,0	0,0
645/96	Какао на молоке	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	
ТТК	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	2,0	11,0	0,6	1,3	1,6	1,4	2,3	0,0
		555	12,3	23,0	65,6	611,0	2,3	18,8	1,1	2,2	42,2	258,6	68,7	1,5
Обед						705-822								
468/96	Кукуруза консервированная	60	7,3	4,4	40,8	29,5	0,3	0,0	0,0	0,0	23,6	207,7	75,9	3,3
120/96	Щи из свежей капусты с говядиной со сметаной	250	2,0	4,3	10,0	98,0	0,1	50,0			50,0	38,0	16,0	1,0
439/96	Кура запеченая со сметаной и чесноком	100	30,0	11,8	0,8	277,0	0,1	1,2	0,0	1,3	10,0	210,0	25,0	1,5
168/06	или Кнели говяжьи с рисом паровые с соусом молочным	100	13,5	17,5	11,6	257,7	0,1	3,2	0,0	2,1	19,3	150,8	20,5	2,0
255/96	Греча отварная рассыпчатая	180	5,4	6,7	28,9	240,2	0,1	0,0	0,0	0,1	5,9	35,0	7,7	0,8
585/96	Компот из смородины	200	0,4	0,0	35,2	138,0	0,0	20,0	16,9	0,2	14,2	10,0	13,2	0,4
	Хлеб Крестьянский витаминный	20	1,9	0,3	12,5	49,2	0,3		0,5	0,6	0,1	3,1	7,4	
	Хлеб ржаной с йодкозеином	20	1,5	0,2	9,0	45,2	0,1					0,5	6,0	
	1 вариант	830	46,6	27,4	124,7	827,9	0,6	71,2	17,0	1,6	103,7	501,2	143,8	7,0
	2 вариант	830	30,1	33,1	135,5	808,7	0,6	73,2	16,9	2,4	113,0	442,0	139,3	7,5
Усиленный полдник														
297/96	Запеканка из творога со сгущ. молоком	120	14,6	9,5	12,8	203,0	0,1	1,2	0,0	0,3	107,6	152,7	17,1	0,4
ТТК	Шаньга со сметаной	100	7,0	9,2	35,2	252,0	0,1	0,5	10,9	1,4	165,3	116,8	28,0	0,2
628/96	Чай с сахаром и лимоном	205	0,0	0,0	5,0	20,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,2	0,0	1,8	0,2
		425	21,6	18,7	53,0	475,0	0,1	1,6	10,9	1,7	281,0	269,5	46,9	0,8
	Итого объем за день 1 вариант	1810	80,6	69,1	243,3	1913,9	3,0	91,7	29,1	5,5	426,9	1029,3	259,3	9,3
	Итого объем за день 2 вариант	1810	64,1	74,8	254,1	1894,6	3,0	93,7	29,0	6,3	436,2	970,0	254,8	9,8

1 неделя 2 день (вторник)		1-4 кл	Б	Ж	У	Ккал	В-1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
ТТК53	Котлета Здоровье	50	21,6	24,2	6,7	138,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,0	198,0	21,0	2,6
ТТК	Рис припущенный с овощами и куркумой	180	2,5	3,6	15,2	178,0	0,1	0,2	0,1	0,2	205,0	172,4	18,9	1,2
	Батон Золотинка с бета-каротином	20	3,8	0,6	25,0	61,3	0,5			0,9	0,1	32,5	14,8	0,6
	Хлеб Крестьянский витаминный	50	1,9	0,3	12,5	61,3	0,3		0,5	0,6	0,1	3,1	7,4	
642/96	Чай с сахаром	200	5,3	5,6	28,3	184,7	0,0	0,8	0,0	0,0	79,4	6,8	0,8	0,3
		500	35,1	34,3	87,7	623,3	0,9	1,0	0,6	1,7	293,6	412,8	62,9	4,7
Обед														
	Икра кабачковая	60	1,0	4,0	4,4	54,5	0,1	10,0	0,0	0,2	20,4	62,0	20,6	0,7
113/96	Борщ с картофелем капустой со сметаной и говяд.	250	5,0	11,3	32,4	149,6	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 индейка отварна с соусом молочным50/50	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	180	7,7	10,9	76,1	291,0	0,2	34,0	0,1	0,0	53,0	126,0	43,0	1,8
652/96	Отвар из шиповника	200	0,6	0,0	19,4	78,2	0,0	70,6	0,0	0,2	10,5	4,1	2,4	2,6
	Хлеб Крестьянский витаминный	20	1,9	0,3	12,5	49,2	0,3	0,0	0,5	0,6	0,1	3,1	7,4	0,0
	Хлеб ржаной с йодкозеином	20	1,5	0,2	9,0	45,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	6,0	0,0
	1 вариант	830	35,4	42,1	186,6	822,7	0,7	145,3	90,6	5,4	129,0	397,7	116,3	8,1
	2 вариант	830	33,0	31,7	158,6	794,2	0,7	135,9	56,8	1,2	133,0	409,7	120,3	8,1
Усиленный полдник														
257//96	Каша рисовая на молоке 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	Хачипури с сыром	60	7,3	7,7	20,3	179,9	0,1	0,5	10,9	1,4	165,3	116,8	28,0	0,2
628/96	Чай с сахаром	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
		460	16,5	19,9	50,8	558,5	0,1	8,0	10,9	1,5	416,7	477,9	73,4	0,9
	Итого объем за день 1 вариант	1790	51,9	62,1	237,4	1381,3	4,2	445,8	317,2	18,6	1822,4	3154,4	645,6	37,5
	Итого объем за день 2 вариант	1790	84,6	86,0	297,0	1976,0	1,7	144,9	68,3	4,4	843,2	1300,4	256,6	13,7
1 неделя 3 день (среда)		1-4 кл	Б	Ж	У	Ккал	В-1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
297/96	Запеканка творожная со сгущенным молоком 60/5	65	10,1	6,9	28,8	124,6	0,1	0,8	0,8	0,3	275,0	370,0	38,0	0,6
257/96	Каша пшенная на молоке с маслом	200	5,9	11,0	27,8	322,3	0,1	7,8	0,0	0,1	29,6	254,1	57,2	1,2
	Батон Золотинка с бета-каротином	20	3,8	0,6	25,0	61,3	0,5			0,9	0,1	32,5	14,8	0,6
ТТК	Масло сладко-сливочное	5	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,0	0,2	2,8	0,0	0,0	0,0
628/96	Чай с сахаром	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

		490	19,9	26,8	86,7	603,0	0,7	8,6	0,8	1,4	315,7	656,6	111,7	2,7
	Обед													
ТТК	Свекла отварная	60	1,0	0,1	4,8	26,4	1,3	9,9	0,0	0,0	4,5	0,0	6,5	3,3
136/96	Суп картофельный с крупой с цыпленком со смет.	250	6,0	11,8	18,3	202,0	0,0	2,4	0,0	0,1	8,7	23,4	9,7	0,3
416/96	Котлеты мясные запеченые	90	21,6	24,2	6,7	290,0	0,1	1,9	366,2	1,5	9,0	198,0	21,0	2,6
439/96	или Кура запеченая со сметаной и чесноком	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
255/96	Макароны отварные	180	6,8	6,4	37,0	124,0	2,5	59,4	7,0	8,4	1,1	1,6	1,7	1,9
256/03	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,3	25,4	104,7	0,0	1,7	0,0	0,0	8,3	3,3	3,8	0,1
	Хлеб Крестьянский витаминный	20	1,9	0,3	12,5	49,2	0,3		0,5	0,6	0,1	3,1	7,4	
	Хлеб ржаной с йодкозеином	20	1,5	0,2	9,0	45,2	0,1					0,5	6,0	
ТТК	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	2,0	11,0	0,6	1,3	1,6	1,4	2,3	0,0
	1 вариант	920	38,0	43,4	114,5	843,3	6,1	86,3	374,3	11,9	33,2	230,8	52,3	8,2
	2 вариант	930	46,4	31,0	108,6	781,3	6,1	85,6	8,1	11,7	34,2	242,8	56,3	7,1
	Усиленный полдник													
284/96	Омлет с сыром	120	8,1	14,3	3,5	174,0	0,7	0,0	0,4	0,0	55,0	185,0	54,0	2,7
687/96	Слойка с яблоками	75	4,5	9,0	86,0	382,0	0,7	1,5	13,0	2,0	21,0	51,1	10,9	0,0
645/96	Чай с сахаром	200	5,8	6,4	8,0	118,0	0,1	1,4	0,4	0,3	0,0	240,0	190,0	0,2
		395	18,4	29,7	97,5	674,0	1,5	2,9	13,8	2,3	76,0	476,1	254,9	2,9
	Итого объем за день 1 вариант	1805	76,2	99,9	298,6	2120,3	8,2	97,8	389,0	15,6	424,9	1363,5	419,0	13,7
	Итого объем за день 2 вариант	1815	84,6	87,5	292,7	2058,3	8,3	97,1	22,8	15,4	425,9	1375,5	423,0	12,6
	1 неделя 4 день (четверг)	1-4 кл	Б	Ж	У	Ккал	В-1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ТТК50	Котлета "Детская"	50	16,7	9,8	11,5	150,0	0,4	1,0	0,0	44,1	168,3	235,2	61,1	1,5
255/96	Греча отварная с овощами	150	5,4	6,7	28,9	240,2	0,1	0,0	0,0	0,1	5,9	35,0	7,7	0,8
344/06	Бутерброд с маслом 20/5	25	3,8	0,6	25,0	61,3	0,5			0,9	0,1	32,5	14,8	0,6
628/96	Чай с сахаром	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
		425	25,9	17,1	70,4	471,5	1,0	1,0	0,1	45,0	182,5	302,8	85,3	3,1
	Обед													
ТТК	Свежий помидор	30	1,1	0,2	3,8	24,0	0,1	25,0	0,0	0,7	14,0	26,0	20,0	0,9
173/16	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	13,4	5,5	14,9	163,0	0,0	4,9	0,0	0,2	19,8	69,7	15,1	0,5
449/96	Плов из птицы с куркумой	250	22,1	11,8	5,0	315,7	0,1				22,0	247,0	52,0	6,0
430/96	или Запеканка картофельная с мясом и соусом молочным	240	18,6	17,1	35,0	379,0	0,2	18,0			34,1			3,9
588/96	Компот из кураги	200	0,8	0,0	26,8	110,0	0,0	20,0	79,8	0,8	0,2	19,6	15,2	0,0
	Хлеб Крестьянский витаминный	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	770	40,7	18,0	72,0	707,1	0,5	49,9	80,3	2,3	56,1	365,9	115,7	7,4
	2 вариант	760	37,3	23,3	102,0	770,4	0,6	67,9	80,3	2,3	68,2	118,9	63,7	5,3
	Усиленный полдник													
294/96	Сырники из творога со сущ. молоком	120	13,8	8,2	16,5	199,5	0,0	0,1	0,0	0,6	118,4	237,6	16,2	0,4
342/06	Бутерброд с сыром (батон) 20/15	35	3,8	0,6	25,0	61,3	0,5			0,9	0,1	32,5	14,8	0,6
628/96	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	5,0	20,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,2	0,0	1,8	0,2
		355	17,6	8,8	46,4	280,7	0,5	0,1	0,0	1,4	126,7	270,1	32,8	1,2
	Итого объем за день 1 вариант	1550	84,2	43,8	188,9	1459,3	2,0	51,0	80,4	48,7	365,2	938,8	233,8	11,6
	Итого объем за день 2 вариант	1540	80,7	49,1	218,9	1522,6	2,2	69,0	80,4	48,7	377,3	691,8	181,8	9,5
	1 неделя 5 день (пятница)	1-4 кл	Б	Ж	У	Ккал	В-1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
286//96	Омлет натуральный	150	25,0	64,8	1,4	288,5	0,1	0,4	50,0	5,3	11,0	168,0	20,0	2,0
468/96	Горошек консервированный	30	3,0	2,7	5,5	59,2	0,1	10,0	0,0	0,2	20,4	62,0	20,6	0,7
ТТК	Бутерброд с сыром (батон) 20/10	30	7,6	6,1	56,4	311,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
628/96	Чай с сахаром	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	
		430	37,5	73,9	80,8	740,0	0,4	10,4	50,5	6,1	39,6	233,1	49,8	2,9
	Обед													
ТТК	Свежий огурец	60	0,8	0,1	2,6	14,0	0,0	5,0	0,0	0,1	23,0	42,0	14,0	0,6
149/96	Суп пюре из разных овощей с гренками	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
ТТК	Фрикасе из курицы	100	15,3	18,2	9,4	259,8	1,1	0,0	1,1	2,0	1,2	25,0	4,8	7,8
423/96	или Тефтели из говядины	115	16,2	22,7	10,2	275,0	0,2	0,0	0,0	0,0	12,4	140,7	26,5	1,6
486/96	Овощи отварные (капуста брокколи, цветная, смесь овощная)	180	2,0	5,6	10,4	113,9	0,0	115,8	2,0	0,1	0,4	114,0	0,0	0,0
588/96	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,0	35,2	138,0	0,0	20,0	16,9	0,2	14,2	10,0	13,2	0,4
	Хлеб Крестьянский витаминный	20	1,9	0,3	12,5	49,2	0,3		0,5	0,6	0,1	3,1	7,4	
	Хлеб ржаной с йодкозеином	20	1,5	0,2	9,0	45,2	0,1					0,5	6,0	
	1 вариант	830	24,5	28,1	91,0	883,1	1,6	154,6	20,5	3,3	79,1	260,1	72,9	10,0
	2 вариант	845	25,3	32,6	91,8	898,3	0,7	154,6	19,4	1,3	90,3	375,8	94,6	3,9
	Усиленный полдник													
64/04	Колбаски витаминные	55	15,7	19,5	3,1	251,0					9,0	198,0	21,0	2,6
273/96	Макаронные изделия отварные	180	5,4	6,7	28,9	200,2	0,1	0,0	0,0	0,1	5,9	35,0	7,7	0,8
652/96	Отвар из шиповника	200	0,6	0,0	19,4	78,2	0,0	70,6	0,0	0,2	10,5	4,1	2,4	2,6

296/96	Запеканка творожная с ягодным джемом60/10	70	21,7	14,9	54,8	267,0	0,1	0,8	0,8	0,3	275,0	370,0	38,0	0,6
257/96	Каша пшенная на молоке с маслом	200	3,7	5,6	38,5	219,3	0,1	0,2	0,1	0,2	205,0	172,4	18,9	1,2
	Хлеб Крестьянский витаминный	20	1,9	0,3	12,5	61,3	0,3		0,5	0,6	0,1	3,1	7,4	
628/96	Чай с сахаром	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
628/96	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	2,0	11,0	0,6	1,3	1,6	1,4	2,3	0,0
		590	27,7	21,1	120,6	614,6	2,4	12,0	2,0	2,4	489,8	546,9	68,4	2,0
	Обед													
ТТК	Свежий огурец	30	0,8	0,1	2,6	14,0	0,0	5,0	0,0	0,1	23,0	42,0	14,0	0,6
129/96	Рассольник ленинградский с говядиной со смет.	250	4,7	10,2	10,9	182,4	0,1	52,0	0,4	0,6	12,2	61,9	14,1	1,9
658/82	или Котлеты домашние	80	10,7	28,1	2,3	227,0	13,3		7,8		2,8		4,0	8,3
ТТК	или Фрикасе из курицы	100	15,3	18,2	9,4	259,8	1,1	0,0	1,1	2,0	1,2	25,0	4,8	7,8
273/96	Макаронные изделия отварные	180	5,4	6,7	28,9	200,2	0,1	0,0	0,0	0,1	5,9	35,0	7,7	0,8
652/96	Отвар из шиповника	200	0,6	0,0	19,4	78,2	0,0	70,6	0,0	0,2	10,5	4,1	2,4	2,6
	Хлеб Крестьянский витаминный	25	1,9	0,3	12,5	49,2	0,3	0,0	0,5	0,6	0,1	3,1	7,4	0,0
	Хлеб ржаной с йодкозеином	25	1,5	0,2	9,0	45,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	6,0	0,0
	1 вариант	790	39,0	63,4	82,4	1006,8	14,6	127,6	9,3	2,9	55,6	168,5	52,9	21,9
	2 вариант	790	28,3	35,3	80,1	779,8	1,3	127,6	1,5	2,9	52,8	168,5	48,9	13,6
	Усиленный полдник													
284//96	Омлет натуральный	120	12,3	18,2	3,8	225,0	0,1	1,3	0,1		150,8	100,6	8,9	0,1
344/06	Бутерброд с маслом, сыром (батон)	40	4,1	11,3	10,5	160,4	0,0	0,0	0,0	0,2	2,8	0,0	0,0	0,0
628/96	Чай с сахаром	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	
		360	16,4	29,5	19,3	405,4	0,1	1,3	0,1	0,2	161,8	100,7	10,7	0,4
	Итого объем за день 1 вариант	1740	83,1	114,1	222,4	2026,8	17,1	140,8	11,4	5,5	707,3	816,1	132,0	24,3
	Итого объем за день 2 вариант	1740	72,4	85,9	220,1	1799,8	3,8	140,8	3,6	5,5	704,5	816,1	128,0	16,0
	2 неделя 3 день (среда)	1-4 кл	Б	Ж	У	Ккал	В-1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
ТТК	Биточки припущенные из индейки	50	13,5	8,7	10,5	126,1	0,0	0,0	0,0	3,0	21,6	32,3	232,3	2,4
466/96	Рис припущенный	200	3,7	5,6	38,5	219,3	0,1	0,2	0,1	0,2	205,0	172,4	18,9	1,2
344/06	Бутерброд с маслом 20/10	30	4,1	11,3	10,5	160,4	0,0	0,0	0,0	0,2	2,8	0,0	0,0	0,0
	Хлеб Крестьянский витаминный	20	1,9	0,3	12,5	61,3	0,3	0,0	0,5	0,6	0,1	3,1	7,4	0,0
629/96	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,6	41,1	0,0	1,5	0,0		150,0	140,0	20,0	0,2
		500	23,4	25,9	82,7	608,2	0,4	1,7	0,6	4,0	379,5	347,8	278,5	3,7

		Обед													
468/96	Кукуруза консервированная	40	7,3	4,4	40,8	29,5	0,3	0,0	0,0	0,0	23,6	207,7	75,9	3,3	
172/16	Суп картофельный с клёцками с цыпленком	250	3,8	3,3	16,8	156,0	0,0	10,6	0,0	0,0	11,8			0,5	
422/96	Запеканка картофельная с курицей, овощами и соусом молочным	250	25,3	8,2	33,7	360,0	6,5	9,8	0,6	0,6	3,5	0,0	11,0	1,4	
325/96	или Котлета рыбная любительская	90	14,6	21,6	13,1	250,0	0,1	0,0			138,0	0,0		0,5	
472/96	Картофельное пюре	180	7,7	10,9	76,1	291,0	0,2	34,0	0,1		53,0	126,0	43,0	1,8	
585/96	Компот из клюквы	200	0,4	0,0	35,2	138,0	0,0	20,0	16,9	0,2	14,2	10,0	13,2	0,4	
	Хлеб Крестьянский витаминный	20	1,9	0,3	12,5	49,2	0,3		0,5	0,6	0,1	3,1	7,4		
	Хлеб ржаной с йодкозеином	20	1,5	0,2	9,0	45,2	0,1					0,5	6,0		
	1 вариант	780	40,2	16,3	148,0	777,9	7,2	40,4	18,0	1,4	53,1	221,3	113,5	5,6	
	2 вариант	800	37,2	40,7	203,5	958,9	1,0	64,6	17,5	0,8	240,6	347,3	145,5	6,5	
		Усиленный полдник													
257/96	Каша вязкая Дружба (рис,пшено) на молоке	200	5,0	11,4	45,3	323,2	0,1	11,9	0,0	0,0	10,5	126,0	25,1	0,6	
ТТК	Слойка с творогом	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 с сахаром	200	5,8	6,4	8,0	118,0	0,1	1,4	0,4	0,3	0,0	240,0	190,0	0,2	
		460	14,1	23,9	76,8	606,2	0,3	47,3	0,5	0,4	63,5	492,0	258,1	2,6	
	Итого объем за день 1 вариант	1740	77,6	66,2	307,5	1992,3	7,9	89,4	19,1	5,8	496,1	1061,1	650,1	11,8	
	Итого объем за день 2 вариант	1760	74,7	90,5	363,0	2173,3	1,7	113,6	18,6	5,2	683,6	1187,1	682,1	12,7	
	2 неделя 4 день (четверг)	1-4 кл	Б	Ж	У	Ккал	В-1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
		Завтрак													
274//96	Спагетти отварные с сыром	195	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	Масло сладко-сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,0	0,2	2,8	0,0	0,0	0,0	
ТТК	Яйцо отварное	50	12,6	10,6	1,1	115,0	4,4	0,0	17,0	6,9	5,0	22,0	2,5	6,6	
629/96	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,6	41,1	0,0	1,5	0,0		150,0	140,0	20,0	0,2	
	Батон Золотинка с бета-каротином	20	3,8	0,6	25,0	61,3	0,5			0,9	0,1	32,5	14,8	0,6	
	Хлеб Крестьянский витаминный	20	1,9	0,3	12,5	61,3	0,3		0,5	0,6	0,1	3,1	7,4		
		495	31,1	31,7	87,1	661,1	5,3	1,7	17,6	8,8	363,0	370,0	63,5	8,5	
		Обед													
ТТК	Свежий помидор	30	1,1	0,2	3,8	24,0	0,1	25,0	0,0	0,7	14,0	26,0	20,0	0,9	
138/96	Суп картофельный с бобовыми и говядиной /горох/	250	3,8	3,3	16,8	111,9					34,9	28,1	1,1	6,6	
403/96	Плов из говядины	280	20,3	20,7	33,7	406,0	0,1	0,0	0,0	0,0	21,6	232,3	32,3	2,4	
394/96	или Жаркое по домашнему	300	25,3	17,9	18,4	668,0	0,1	9,0	0,0	0,0	21,9	0,0	0,0	2,7	
585/96	Компот из изюма	200	0,2	0,0	14,9	80,6		20,0			0,2			0,0	

628/96	Чай с сахаром	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
		510	16,4	13,8	58,9	385,5	2,2	0,0	0,9	3,5	10,7	11,0	3,0	3,5
	Итого объем за день 1 вариант	1935	69,8	85,1	309,5	1960,9	6,0	190,7	126,8	12,5	379,8	518,7	168,2	14,6
	Итого объем за день 2 вариант	1935	82,2	81,4	277,6	2025,9	6,1	181,2	36,8	9,4	382,8	572,7	177,2	14,1