

Утверждаю:
 Директор ООО "КАРАБАЙ"



Иванова 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 5-11 класс на 2024 учебный год

	Наименование блюда	выход	Энергетическая ценность			Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещ-ва, мг			
			5-11 кл	Б	Ж		У	Ккал	В-1	С	А	Е	Ca	P
	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 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
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
		560	11,9	22,6	55,8	564,0	0,3	7,8	0,5	0,9	40,6	257,2	66,4	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	1815	80,2	68,7	233,5	1866,9	1,0	80,7	28,5	4,2	425,3	1027,9	257,0	9,3
	Итого объем за день 2 вариант	1815	63,7	74,4	244,3	1847,6	1,0	82,7	28,4	5,0	434,6	968,6	252,5	9,8

1 неделя 2 день (вторник)		5-11 кл	Б	Ж	У	Ккал	В-1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
ТТК53	Котлета Здоровье	80	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	150	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	45	3,8	0,6	25,0	61,3	0,5			0,9	0,1	32,5	14,8	0,6
	Хлеб Крестьянский витаминный	25	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 говядиной	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	2004,5	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)		5-11 кл	Б	Ж	У	Ккал	В-1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
297/96	Запеканка творожная со сгущенным молоком60/10	70	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 пшеница 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	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
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

ТТК	Хлеб Крестьянский витаминный	20	1,9	0,3	12,5	61,3	0,3		0,5	0,6	0,1	3,1	7,4	
		520	19,9	26,8	86,7	664,3	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 сметаной	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 запеченные	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 запеченная 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	Каша гречневая рассыпчатая	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	900	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	910	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	1815	76,2	99,9	298,6	2181,6	8,2	97,8	389,0	15,6	424,9	1363,5	419,0	13,7
	Итого объем за день 2 вариант	1825	84,6	87,5	292,7	2119,6	8,3	97,1	22,8	15,4	425,9	1375,5	423,0	12,6
	1 неделя 4 день (четверг)	5-11 кл	Б	Ж	У	Ккал	В-1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ТТК50	Котлета "Детская"	80	16,7	9,8	11,5	240,0	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
		455	25,9	17,1	70,4	561,5	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	21,3	17,0	41,5	405,0	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	390,0	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	39,9	23,2	108,5	796,4	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	781,4	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	1580	83,4	49,0	225,4	1638,6	2,0	51,0	80,4	48,7	365,2	938,8	233,8	11,6
	Итого объем за день 2 вариант	1570	80,7	49,1	218,9	1623,6	2,2	69,0	80,4	48,7	377,3	691,8	181,8	9,5
	1 неделя 5 день (пятница)	5-11 кл	Б	Ж	У	Ккал	В-1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
286//96	Омлет натуральный	180	25,0	64,8	1,4	345,6	0,1	0,4	50,0	5,3	11,0	168,0	20,0	2,0
468/96	Горошек консервированный	50	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	Булочка веснушка	100	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	
		550	37,5	73,9	80,8	797,1	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 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
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
	Хлеб Крестьянский витаминный	30	4,0	0,5	24,0	120,0	52,0			1,2	82,0	5,6		3,3
		465	25,7	26,7	75,5	649,4	52,1	70,6	0,0	1,4	107,5	242,7	31,1	9,3
	Итого объем за день 1 вариант	1845	87,7	128,6	247,3	2329,6	54,0	235,6	71,0	10,8	226,1	735,9	153,7	22,2
	Итого объем за день 2 вариант	1860	88,6	133,2	248,1	2344,8	53,1	235,6	70,0	8,9	237,3	851,6	175,4	16,0
	2 неделя 1 день (понедельник)	5-11 кл	Б	Ж	У	Ккал	В-1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
257/96	Каша рисовая на молоке с маслом	200	5,1	6,6	32,6	324,5	0,0	7,6	0,0	0,1	243,3	361,1	43,6	0,5
1//04	Батон Золотинка с бета-каротином	40	3,8	0,6	25,0	61,3	0,5			0,9	0,1	32,5	14,8	0,6
ТТК	Сыр голл.порционнo	20	5,3	5,5	0,0	72,0	0,4	0,2	5,2	0,1	20,0	15,0	2,8	0,8
	Творожок	100	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
		560	14,3	20,9	62,7	552,6	1,0	7,7	5,2	1,2	274,4	408,7	63,0	2,1
	Обед													
ТТК	Свежий помидор	60	1,1	0,2	3,8	24,0	0,1	25,0	0,0	0,7	14,0	26,0	20,0	0,9
138/16	Борщ сибирский с говядиной со сметаной	250	5,0	11,3	32,4	149,6	0,1	20,0			38,0	46,0	21,0	1,0
185/06	Фрикадельки из говядины тушеные в соусе молочном	100	12,6	13,5	9,2	208,6	0,1	0,1	38,0	2,0	14,1	12,5	0,6	2,0
460/96	или Котлеты рубленые из птицы	100	11,7	11,0	12,5	237,0	0,1	7,0	0,1	0,2	139,1	151,1	20,5	1,0
28//03	Картофельное пюре + брокколи отварная150/30	180	6,5	10,3	41,9	283,9	0,1	110,0			106,0	68,0	35,0	2,0
585/96	Компот из вишни	200	0,5	0,0	18,3	72,0					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	29,2	35,8	127,1	832,5	0,7	155,1	38,5	3,3	186,4	166,1	103,2	6,3
	2 вариант	830	28,3	33,2	130,5	860,9	0,7	162,0	0,6	1,5	311,4	304,7	123,1	5,3
	Усиленный полдник													
294/96	Сырники со сгущенным 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
303/96	Манник с маком	100	5,2	10,7	45,0	294,0	0,1	2,0	57,2	0,7	25,0	62,0	20,0	1,6
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
ТТК	Фрукты свежие (банан)	200	3,0	1,0	42,0	192,0	2,7	11,0	2,2	2,7	0,8	3,5	11,0	3,3
		420	19,0	18,9	66,4	513,4	0,1	2,1	57,2	1,3	151,6	299,6	38,0	2,2
	Итого объем за день 1 вариант	1810	62,4	75,6	256,2	1898,4	1,8	164,9	101,0	5,8	612,3	874,3	204,2	10,5
	Итого объем за день 2 вариант	1810	61,5	73,0	259,6	1926,8	1,8	171,8	63,0	4,0	737,3	1013,0	224,1	9,5
	2 неделя 2 день (вторник)	5-11 кл	Б	Ж	У	Ккал	В-1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe

		Завтрак													
296/96	Запеканка творожная с ягодным джемом 60/10	70	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 пшеничная 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	
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	
		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	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	
129/96	Рассольник ленинградский с говядиной со сметаной	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	90	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	61,5	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	56,5	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	6,0	0,0	
	1 вариант	805	39,0	63,4	82,4	1018,1	14,6	127,6	9,3	2,9	55,6	168,5	52,9	21,9	
	2 вариант	805	28,3	35,3	80,1	791,1	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	1755	83,1	114,1	222,4	2038,1	17,1	140,8	11,4	5,5	707,3	816,1	132,0	24,3	
	Итого объем за день 2 вариант	1755	72,4	85,9	220,1	1811,1	3,8	140,8	3,6	5,5	704,5	816,1	128,0	16,0	
	2 неделя 3 день (среда)	5-11 кл	Б	Ж	У	Ккал	В-1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
		Завтрак													
ТТК	Биточки припущенные из индейки	60	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	

		510	23,2	25,8	72,1	608,2	0,3	0,2	0,6	4,0	229,5	207,8	258,5	3,5
	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 клецками 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 молочный	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	1750	77,4	66,1	296,9	1992,3	7,8	87,9	19,1	5,8	346,1	921,1	630,1	11,7
	Итого объем за день 2 вариант	1770	74,5	90,4	352,4	2173,3	1,6	112,1	18,5	5,2	533,6	1047,1	662,1	12,6
	2 неделя 4 день (четверг)	5-11 кл	Б	Ж	У	Ккал	В-1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
274/96	Спагетти отварные с сыром	205	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	45	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	
		530	25,4	30,8	49,6	599,8	4,5	1,7	17,1	7,3	362,8	334,4	41,4	7,9
	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

ТТК	Хлопья кукурузные (пшеничные) с молоком40/200	240	11,6	5,3	5,5	77,5	2,2	0,0	0,9	3,5	2,5	11,0	1,3	3,3
ТТК	Сочень с творогом	70	4,8	8,5	48,4	288,0								
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	1965	68,7	84,4	280,0	1867,6	3,6	179,7	125,1	10,4	379,0	518,2	164,6	11,3
	Итого объем за день 2 вариант	1965	81,1	80,7	248,1	1932,6	3,6	170,2	35,1	7,3	382,0	572,2	173,6	10,8