



СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «Средняя обще-
образовательная школа № 11
г. Сергиево-Посадского района Московской области» И.
И. И. И.

01 сентября 2025



УТВЕРЖДЕНО:
организатор питания ИП Филин А.С.

А.С. Филин

01 сентября 2025

Примерное 10 –дневное Меню для обучающихся 7-11 лет и 12-18 лет
(завтраки, обеды, полдники)
в общеобразовательных учреждениях

Сергиево-Посадского городского округа Московской области

Примерное 10-ти дневное меню для обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных учреждениях Московской области в части рационального питания, обед.

День	Наименование	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	В, мг	В2, мг	А, рети-а	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	Вариант 1	Вариант 2
День 1 (Понедельник)	Завтрак																				
1	Блины	135	9,62	8,47	51,30	319,81	0,41	0,13	0,14	38,44	-	101,84	128,62	20,78	1,00	-	-	-	0,008	982	982
2	Молоко стуженное с сахаром	10	0,72	0,85	5,55	32,80	0,10	0,01	0,04	4,20	-	30,70	21,90	3,40	0,02	-	-	-	0,001	780	780
3	Сыр голландский	10	0,01	0,02	4,41	17,81	0,80	0,00	0,00	-	-	0,41	0,26	0,25	0,02	-	-	-	0,000	789	789
4	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43	-	54,60	0,11	0,01	0,05	39,00	-	132,00	81,00	5,55	0,15	13,20	-	-	-	21	21
5	Кисломолочное	200	3,55	3,35	20,43	127,00	0,52	0,02	0,12	12,90	-	109,66	104,46	29,04	1,01	-	-	-	0,008	872-2	872-2
6	Чай*	200/5	-	-	5,00	-	-	-	-	-	-	9,41	15,66	-	0,02	-	-	-	-	877-2	877-2
7	Хлебная корзинка	60	4,50	1,74	30,84	157,20	-	0,07	0,02	-	-	14,10	50,40	7,80	0,72	-	-	-	-	887	887
8	Фрукты свежие по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	-	-	16,60	11,00	9,80	2,20	-	-	-	0,002	850	850
9	Итого:	530	22,28	19,26	122,33	756,22	11,93	0,26	0,38	84,54	0,00	404,71	397,64	75,52	5,13	13,20	0,00	0,00	0,02		
День 1 (Понедельник)	Обед																				
1	Овощи свежие	20	0,16	0,02	0,34	2,60	1,00	0,00	0,00	-	-	4,60	4,80	2,80	0,12	-	-	-	0,001	248	248
2	Салат овощной	20	0,31	0,02	1,84	8,80	2,10	0,00	0,01	-	-	7,76	9,01	4,61	0,29	-	-	-	0,001	258	258
3	Мясная котлета / Курица консервированная	20	0,26	0,02	1,38	7,80	1,00	0,01	-	-	-	5,40	11,00	7,60	0,14	-	-	-	0,001	240	240
4	Макароны отварные	8	-	0,02	0,02	1,92	-	-	-	-	-	0,16	-	-	-	-	-	-	-	793	793
5	Суп овощной	200	1,84	3,84	10,42	84,17	2,52	0,08	0,07	15,08	-	67,41	51,94	25,88	0,92	-	-	-	0,004	306	306
6	Пюре картофельное	100	14,93	10,38	4,21	184,38	23,45	0,24	1,66	4 134,40	-	362,48	284,03	17,88	5,28	-	-	-	0,012	583	583
7	Пюре картофельное	150	3,26	3,71	21,99	134,69	12,96	0,16	0,13	12,38	-	52,34	96,56	35,98	1,23	-	-	-	0,009	737	737
8	Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	0,02	0,02	-	-	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	-	-	-	969	969
9	Кисель из смородины*	80	0,17	0,06	26,67	105,62	16,00	0,00	0,01	-	-	10,98	9,90	4,96	0,27	-	-	-	0,000	892	892
10	Хлебная корзинка	80	5,24	1,60	40,32	197,60	-	0,09	0,02	-	-	109,40	133,60	15,20	1,72	-	-	-	0,004	26	26
11	Итого:	798	26,18	27,64	106,57	796,78	81,03	0,59	1,92	4361,86	0,00	620,37	600,99	111,91	9,96	0,00	0,00	0,00	0,03		
День 1 (Понедельник)	Ужин																				
1	Пюре картофельное	1328	48,46	46,90	228,90	1553,00	91,95	0,85	2,30	4446,39	0,00	1025,07	998,63	187,43	15,09	13,20	0,00	0,00	0,05		
2	Пюре картофельное	180	6,33	6,91	36,09	226,37	0,59	0,11	0,15	25,65	-	128,67	160,12	37,92	0,80	-	-	-	0,010	418	418
3	Сок голландский	20	0,02	0,04	8,81	35,62	1,60	0,00	0,00	-	-	0,82	0,53	0,50	0,04	-	-	-	0,000	789	789
4	Каша из овсянки	200	3,79	3,40	19,47	126,86	0,60	2,42	0,13	15,00	-	141,30	114,84	30,00	1,73	-	-	-	0,017	875	875
5	Каша из овсянки	200/5	-	-	5,00	-	-	-	-	-	-	9,41	15,66	-	0,02	-	-	-	-	877-2	877-2
6	Пюре картофельное	125	3,50	3,13	14,88	97,59	1,25	0,08	0,34	35,00	1,25	250,00	212,50	23,75	0,13	183,75	0,003	0,025	0,011	III	III
7	Хлебная корзинка	60	4,50	1,74	30,84	157,20	-	0,07	0,02	-	-	14,10	50,40	7,80	0,72	-	-	-	-	25	25
8	Итого:	585	18,14	15,22	110,09	646,56	4,04	2,67	0,63	75,65	1,25	534,89	538,39	99,96	3,42	183,75	0,00	0,03	0,04		
9	Пюре картофельное	1	0,22	0,04	0,76	4,80	5,00	0,01	0,01	-	-	2,80	5,20	4,00	0,18	-	-	-	0,000	251	251
10	Каша из овсянки	20	0,30	0,04	0,40	3,20	3,00	0,01	0,02	-	-	15,40	6,80	8,00	0,12	44,00	0,000	0,006	0,002	233	233
11	Овощи свежие	20	0,16	0,02	0,50	2,80	2,00	0,01	0,01	-	-	4,60	8,40	2,80	0,12	-	-	-	0,001	249	249
12	Мясная котлета	8	-	0,02	0,02	7,92	-	-	-	-	-	0,16	-	-	-	-	-	-	-	793	793
13	Борщ с капустой и картофелем	200	1,65	2,42	10,13	69,03	11,90	0,04	0,05	11,04	-	90,91	43,10	19,31	0,90	-	-	-	0,005	264	264
14	Говядина по-польски	90	12,77	11,19	9,47	202,47	18,45	0,09	0,13	4,54	-	24,18	155,76	30,66	11,74	11,74	0,000	0,001	0,006	572	572
15	Гречка отварная рассыпчатая	150	6,63	2,97	29,99	172,92	-	0,23	0,11	4,50	-	12,34	157,07	105,10	3,53	-	-	-	0,003	720	720
16	Каша из овсянки	200	0,16	0,04	16,11	66,26	3,00	0,01	0,01	-	-	7,82	6,00	5,20	0,14	-	-	-	0,000	914	914
17	Каша из овсянки	80	0,80	0,06	21,39	87,90	1,00	0,01	0,04	200,00	-	23,30	38,40	18,40	660,03	-	-	-	-	933	933
18	Итого:	788	27,13	26,31	107,67	791,00	43,35	0,48	0,35	20,08	0,00	267,44	516,00	190,47	8,98	55,74	0,00	0,01	0,02		
19	Итого:	1373	45,27	41,53	217,75	1437,56	47,40	3,15	0,98	95,73	1,15	802,33	1084,48	290,44	12,40	229,49	0,00	0,03	0,06		
День 2 (Вторник)	Завтрак																				
1	Вареники с творогом	150	13,94	12,43	38,91	319,73	-	0,11	0,22	50,35	-	82,74	140,74	30,60	0,87	-	-	-	0,001	1007	1007
2	Молоко стуженное с сахаром	10	0,72	0,85	5,55	32,80	0,10	0,01	0,04	4,20	-	30,70	21,90	3,40	0,02	-	-	-	0,001	780	780
3	Сыр голландский	10	0,01	0,02	4,41	17,81	0,80	0,00	0,00	-	-	0,41	0,26	0,25	0,02	-	-	-	0,000	789	789
4	Кисломолочное	200	3,55	3,35	20,43	127,00	0,52	0,02	0,12	12,90	-	109,66	104,46	29,04	1,01	-	-	-	0,008	872-2	872-2
5	Чай*	200/5	-	-	5,00	-	-	-	-	-	-	9,41	15,66	-	0,02	-	-	-	-	877-2	877-2
6	Хлебная корзинка	60	4,50	1,74	30,84	157,20	-	0,07	0,02	-	-	14,10	50,40	7,80	0,72	-	-	-	-	887	887
7	Фрукты свежие по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	-	-	16,60	11,00	9,80	2,20	-	-	-	0,002	850	850
8	Итого:	530	22,12	18,79	109,94	701,64	11,42	0,23	0,41	67,38	0,00	253,62	328,76	80,18	4,85	0,00	0,00	0,00	0,01		
9	Овощи свежие	20	0,16	0,02	0,34	2,60	1,00	0,00	0,01	-	-	4,60	4,80	2,80	0,12	-	-	-	0,001	249	249
10	Мясная котлета / Курица консервированная	20	0,26	0,02	1,38	7,80	1,00	0,01	0,01	-	-	5,40	11,00	7,60	0,14	-	-	-	0,001	240	240
11	Макароны отварные	20	0,38	0,02	0,94	6,20	0,00	0,01	-	-	-	37,60	6,20	3,20	0,12	-	-	-	0,001	234	234
12	Суп овощной	8	-	0,02	0,02	7,92	-	-	-	-	-	0,16	-	-	-	-	-	-	-	793	793
13	Суп гороховый	200	10,23	4,28	22,11	159,09	5,62	0,36	0,11	13,44	-	45,61	139,25	45,81	2,35	-	-	-	0,006	288	288
14	Пюре картофельное	150	16,96	14,73	13,79	245,89	12,24	0,08	0,11	53,34	-	17,95	135,49	15,89	1,42	-	-	-	0,003	716	716
15	Итого:	1000	4,86	3,66	29,79	172,53	6,26	0,10	0,05	11,34	-	28,64	69,41	25,19	1,14	-	-	-	0,904	461	461

* По желанию ребенка

** Количество рассчитано с учетом классификатора технологий в сторону увеличения пищевой и энергетической ценности вариантов блюд.

Примерное 10-ти дневное меню для обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных учреждениях Московской области в части рационалов завтраков, обед.

День	Наименование	Выход,гр	Белка	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность		Витамины				Минеральные вещества						Вариант 1	Вариант 2								
						г	г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, рети. экв	Д, мкг	Св, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг			Л, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Са, мг
День 3 (Среда)	Сок Нашпинок на выбор: 9 Компот из вишни с яблоками* 10 Хлебная коруца 11 Печенье 12 Печенье 13 Чай*	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	0,02	0,01	0,01	-	-	14,00	8,53	7,27	0,67	2,80	240,00	-	-	-	-	-	-	-	969	909
День 3 (Среда)	Сок Нашпинок на выбор: 9 Компот из вишни с яблоками* 10 Хлебная коруца 11 Печенье 12 Печенье 13 Чай*	80	0,25	0,13	24,35	101,01	5,30	0,01	0,05	0,02	-	-	11,68	8,53	7,27	0,67	2,80	240,00	-	-	-	-	-	-	-	917	917
День 3 (Среда)	Сок Нашпинок на выбор: 9 Компот из вишни с яблоками* 10 Хлебная коруца 11 Печенье 12 Печенье 13 Чай*	798	39,06	35,52	129,03	954,43	29,11	0,57	0,35	78,12	0,00	283,19	513,53	123,59	9,81	240,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	26	26
День 4 (Четверг)	Сок Нашпинок на выбор: 9 Компот из вишни с яблоками* 10 Хлебная коруца 11 Печенье 12 Печенье 13 Чай*	1328	62,18	51,31	238,97	1655,96	40,43	0,80	0,77	145,47	0,00	846,27	203,77	14,65	240,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1013	1013
День 4 (Четверг)	Сок Нашпинок на выбор: 9 Компот из вишни с яблоками* 10 Хлебная коруца 11 Печенье 12 Печенье 13 Чай*	150	6,95	3,65	49,46	247,84	0,60	0,67	0,13	15,01	1,80	123,56	91,64	19,00	4,05	58,44	0,003	0,008	0,014	410,2	410,2	410,2	410,2	410,2	410,2	410,2	410,2
День 4 (Четверг)	Сок Нашпинок на выбор: 9 Компот из вишни с яблоками* 10 Хлебная коруца 11 Печенье 12 Печенье 13 Чай*	15	3,48	4,43	-	54,60	0,11	0,01	0,05	39,06	-	132,00	81,00	5,35	0,15	13,20	-	-	-	-	-	-	-	-	-	21	21
День 4 (Четверг)	Сок Нашпинок на выбор: 9 Компот из вишни с яблоками* 10 Хлебная коруца 11 Печенье 12 Печенье 13 Чай*	200	3,79	3,40	19,47	126,86	0,60	2,42	0,13	15,06	-	141,30	114,84	30,60	1,73	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	875	875
День 4 (Четверг)	Сок Нашпинок на выбор: 9 Компот из вишни с яблоками* 10 Хлебная коруца 11 Печенье 12 Печенье 13 Чай*	200/5	-	-	5,60	19,95	-	-	-	-	-	9,41	15,66	-	0,02	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	877-2	877-2
День 4 (Четверг)	Сок Нашпинок на выбор: 9 Компот из вишни с яблоками* 10 Хлебная коруца 11 Печенье 12 Печенье 13 Чай*	60	4,50	1,74	30,84	157,20	-	0,07	0,02	-	-	14,10	50,40	7,80	0,72	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	887	887
День 4 (Четверг)	Сок Нашпинок на выбор: 9 Компот из вишни с яблоками* 10 Хлебная коруца 11 Печенье 12 Печенье 13 Чай*	100	0,40	0,80	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	-	-	16,00	11,00	9,00	2,20	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	850	850
День 4 (Четверг)	Сок Нашпинок на выбор: 9 Компот из вишни с яблоками* 10 Хлебная коруца 11 Печенье 12 Печенье 13 Чай*	20	1,50	1,96	14,85	83,40	-	0,02	0,01	2,00	5,80	18,00	4,60	0,42	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1013	1013
День 4 (Четверг)	Сок Нашпинок на выбор: 9 Компот из вишни с яблоками* 10 Хлебная коруца 11 Печенье 12 Печенье 13 Чай*	545	20,62	15,58	124,45	716,90	11,31	3,21	0,35	71,01	1,80	432,76	366,88	75,05	9,17	71,64	0,00	0,01	0,03	-	-	-	-	-	-	-	-
День 4 (Четверг)	Сок Нашпинок на выбор: 9 Компот из вишни с яблоками* 10 Хлебная коруца 11 Печенье 12 Печенье 13 Чай*	20	0,22	0,04	0,76	4,80	5,00	0,01	0,01	-	-	2,80	5,20	4,00	0,18	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	251	251
День 4 (Четверг)	Сок Нашпинок на выбор: 9 Компот из вишни с яблоками* 10 Хлебная коруца 11 Печенье 12 Печенье 13 Чай*	20	0,36	0,02	0,94	6,20	6,00	0,01	0,01	-	-	37,60	6,20	3,20	0,12	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	234	234
День 4 (Четверг)	Сок Нашпинок на выбор: 9 Компот из вишни с яблоками* 10 Хлебная коруца 11 Печенье 12 Печенье 13 Чай*	20	0,16	0,02	0,50	2,80	2,00	0,01	0,01	-	-	4,60	8,40	2,80	0,12	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	249	249
День 4 (Четверг)	Сок Нашпинок на выбор: 9 Компот из вишни с яблоками* 10 Хлебная коруца 11 Печенье 12 Печенье 13 Чай*	8	-	7,99	-	71,92	-	-	-	-	-	-	0,15	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	793	793
День 4 (Четверг)	Сок Нашпинок на выбор: 9 Компот из вишни с яблоками* 10 Хлебная коруца 11 Печенье 12 Печенье 13 Чай*	200	1,43	2,97	12,16	79,79	6,54	0,04	0,03	10,08	-	16,60	38,80	16,08	0,47	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	300	300
День 4 (Четверг)	Сок Нашпинок на выбор: 9 Компот из вишни с яблоками* 10 Хлебная коруца 11 Печенье 12 Печенье 13 Чай*	90	13,42	12,60	11,58	213,25	-	0,06	0,10	6,80	-	12,89	138,11	16,88	1,99	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	610	610
День 4 (Четверг)	Сок Нашпинок на выбор: 9 Компот из вишни с яблоками* 10 Хлебная коруца 11 Печенье 12 Печенье 13 Чай*	100	12,50	14,00	10,50	214,50	0,85	0,10	0,10	9,41	-	297,89	441,31	28,41	0,78	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	544	544
День 4 (Четверг)	Сок Нашпинок на выбор: 9 Компот из вишни с яблоками* 10 Хлебная коруца 11 Печенье 12 Печенье 13 Чай*	150	3,13	5,56	24,86	162,27	17,40	0,18	0,13	18,00	-	32,64	91,56	36,45	1,45	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	728	728
День 4 (Четверг)	Сок Нашпинок на выбор: 9 Компот из вишни с яблоками* 10 Хлебная коруца 11 Печенье 12 Печенье 13 Чай*	200	0,17	0,06	26,07	105,62	16,00	0,00	0,01	-	-	10,98	9,90	4,96	0,27	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	892	892
День 4 (Четверг)	Сок Нашпинок на выбор: 9 Компот из вишни с яблоками* 10 Хлебная коруца 11 Печенье 12 Печенье 13 Чай*	80	0,83	0,05	16,15	69,04	0,64	0,02	0,03	-	-	25,54	23,36	16,80	0,54	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	921	921
День 4 (Четверг)	Сок Нашпинок на выбор: 9 Компот из вишни с яблоками* 10 Хлебная коруца 11 Печенье 12 Печенье 13 Чай*	798	23,87	32,25	106,19	808,31	38,43	0,45	0,34	37,49	0,00	573,37	748,59	122,94	5,38	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	26	26
День 4 (Четверг)	Сок Нашпинок на выбор: 9 Компот из вишни с яблоками* 10 Хлебная коруца 11 Печенье 12 Печенье 13 Чай*	1343	44,49	47,83	230,64	1525,21	49,74	3,66	0,69	108,49	1,80	906,13	718,47	197,99	14,65	71,64	0,00	0,01	0,16	-	-	-	-	-	-	872-2	872-2
День 5 (Пятница)	Сок Нашпинок на выбор: 9 Компот из вишни с яблоками* 10 Хлебная коруца 11 Печенье 12 Печенье 13 Чай*	160	16,71	17,98	3,12	241,14	0,29	0,09	0,59	16,92	-	136,23	275,65	21,23	3,07	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	491	491
День 5 (Пятница)	Сок Нашпинок на выбор: 9 Компот из вишни с яблоками* 10 Хлебная коруца 11 Печенье 12 Печенье 13 Чай*	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	-	-	16,00	11,00	9,60	2,20	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	850	850
День 5 (Пятница)	Сок Нашпинок на выбор: 9 Компот из вишни с яблоками* 10 Хлебная коруца 11 Печенье 12 Печенье 13 Чай*	200	3,55	3,35	20,43	127,00	0,52	0,02	0,12	12,90	-	109,66	104,46	29,04	1,01	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	872-2	872-2
День 5 (Пятница)	Сок Нашпинок на выбор: 9 Компот из вишни с яблоками* 10 Хлебная коруца 11 Печенье 12 Печенье 13 Чай*	200/5	-	-	5,00	19,95	-	-	-	-	-	9,41	15,66	-	0,02	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	877-2	877-2
День 5 (Пятница)	Сок Нашпинок на выбор: 9 Компот из вишни с яблоками* 10 Хлебная коруца 11 Печенье 12 Печенье 13 Чай*	60	4,50	1,74	30,84	157,20	-	0,07	0,02	-	-	14,10	50,40	7,80	0,72	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	887	887
День 5 (Пятница)	Сок Нашпинок на выбор: 9 Компот из вишни с яблоками* 10 Хлебная коруца 11 Печенье 12 Печенье 13 Чай*	10	0,08	8,35	0,08	74,80	-	-	0,01	39,06	-	1,20	1,90	0,02	0,02	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	25	25
День 5 (Пятница)	Сок Нашпинок на выбор: 9 Компот из вишни с яблоками* 10 Хлебная коруца 11 Печенье 12 Печенье 13 Чай*	530	25,34	31,72	64,28	647,14	10,80	0,21	0,76	59,82	0,00	267,19	442,81	67,07	7,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18	18	
День 5 (Пятница)	Сок Нашпинок на выбор: 9 Компот из вишни с яблоками* 10 Хлебная коруца 11 Печенье 12 Печенье 13 Чай*	20	0,16	0,02	0,34	2,60	1,00	0,06	0,06	-	-	4,60	4,80	2,80	0,12	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	248	248
День 5 (Пятница)	Сок Нашпинок на выбор: 9 Компот из вишни с яблоками* 10 Хлебная коруца 11 Печенье 12 Печенье 13 Чай*	20	0,31	0,02	1,84	8,80	2,10	0,09	0,01	-	-	7,76	9,01	4,61	0,29	-	-	-	-	-	-	-	-	-	238	238	
День 5 (Пятница)	Сок Нашпинок на выбор: 9 Компот из вишни с яблоками* 10 Хлебная коруца 11 Печенье 12 Печенье 13 Чай*</																										

* По желанию ребенка

* * - Калорийность рассчитана с учетом максимального отклонения в сторону уменьшения пищевой и энергетической ценности едрантов блюд.

Примерное 10-ти дневное меню для обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных учреждениях Московской области в части рационального завтрака, обеда.

День	Наименование	Выходной	Блюда	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	С, мг	В 1, мг	Витамин А, мкг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Минеральные вещества	I, мг	Sn, мг	F, мг	Вариант 1	Вариант 2
День 6 (Понедельник)	Хлебная корзинка	60	Г	1,74	30,84	187,29	-	0,07	0,02	-	14,10	50,40	7,80	0,72	-	-	-	-	-	-	25
День 6 (Понедельник)	Фрукты свежее по сезону	100	Г	0,40	9,80	17,60	10,06	0,03	0,02	-	16,00	11,00	9,60	2,20	-	-	-	-	0,002	850	850
Итого:		550		23,05	94,50	649,09	11,01	0,22	0,44	93,45	285,51	320,96	56,39	4,00	13,20	0,00	0,00	0,00	-	-	-
День 6 (Понедельник)	Обед																				
1	Помидоры	20	0,22	0,04	0,76	4,80	5,00	0,01	0,01	-	2,80	5,20	4,00	0,18	-	-	-	-	-	-	251
2	Карпась ленивая	20	0,30	0,04	0,40	3,20	3,00	0,01	0,02	-	15,40	6,80	0,12	44,00	0,00	0,006	0,000	-	0,000	233	233
3	Огурцы свежее	20	0,16	0,02	0,50	3,80	2,00	0,01	0,01	-	4,60	8,40	2,80	0,12	-	-	-	-	0,001	249	249
4	Масло растительное	8	-	7,99	-	71,92	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	793	793
5	Рисовый	200	5,53	5,77	18,50	146,31	8,56	0,11	0,10	25,44	109,12	105,65	27,36	1,15	-	-	-	-	0,006	267	267
6	Витаминизированные куриные филе	90	15,01	13,95	13,42	234,26	1,25	0,08	0,13	51,25	42,29	141,60	17,32	1,30	-	-	-	-	0,01	695	695
7	Карпась тушеный	120	30,36	4,97	22,30	216,57	1,56	0,10	0,11	9,61	341,80	514,51	30,73	0,75	-	-	-	-	0,14	547	547
Итого:		200	4,33	5,80	13,50	127,90	64,40	0,09	0,11	20,16	389,84	86,65	43,95	1,59	-	-	-	-	0,008	390	390
День 6 (Понедельник)	Ужин																				
8	Компот из плодов сухих (лимон)	200	0,35	0,35	40,59	169,04	8,80	0,03	0,02	-	15,04	9,68	7,92	2,03	-	-	-	-	0,002	927	927
9	Напиток из плодов сухих (лимон)*																				
10	Хлебная корзинка	80	0,41	0,09	19,84	82,50	-	0,03	0,01	0,09	14,64	21,22	7,56	0,56	-	-	-	-	-	955	955
Итого:		80	5,24	1,60	40,32	197,60	-	0,09	0,02	-	109,40	133,60	15,20	1,72	-	-	-	-	0,004	26	26
День 6 (Понедельник)	Итого:	368	26,46	26,32	116,53	833,59	84,52	0,43	0,38	55,30	980,70	894,20	139,60	6,19	44,00	0,00	0,01	0,16	-	-	-
День 7 (Вторник)	Итого:	1418	59,50	46,19	211,02	1507,68	95,53	0,65	0,72	148,75	0,00	1266,21	1215,15	195,99	10,19	57,20	0,00	0,01	0,16	-	-
День 7 (Вторник)	Завтрак																				
1	Омлет	160	16,71	17,98	3,12	241,14	0,29	0,09	0,59	16,92	126,23	275,05	21,23	3,07	-	-	-	-	0,029	491	491
2	Кекс с изюмом	80	5,92	21,40	46,76	402,95	0,05	0,07	0,12	67,22	23,85	70,68	10,05	1,01	-	-	-	-	0,006	1033	1033
3	Какао на молоке	200	3,55	3,35	20,43	127,00	0,52	0,02	0,12	12,90	109,66	104,46	29,04	1,01	-	-	-	-	-	872-2	872-2
4	Сахар порционный*	200/5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	877-2	877-2
5	Хлебная корзинка	60	4,50	1,74	30,84	157,20	-	0,07	0,02	-	14,10	50,40	7,80	0,72	-	-	-	-	-	887	887
Итого:		805	27,12	41,11	85,71	821,23	0,34	0,23	0,73	84,14	0,00	173,73	39,08	4,81	0,00	0,00	0,00	0,03	-	25	25
День 7 (Вторник)	Обед																				
1	Орехи соевые	20	0,16	0,02	0,34	2,60	1,00	0,00	0,00	-	4,60	4,50	2,80	0,12	-	-	-	-	0,001	248	248
2	Свежая отварная	20	0,31	0,02	1,84	8,80	2,10	0,00	0,01	-	7,26	9,00	4,61	0,29	-	-	-	-	0,001	258	258
3	Морковь свежая / Кукуруза консервированная	20	0,26	0,02	1,38	7,00	1,00	0,01	0,01	-	5,40	11,00	7,00	0,14	-	-	-	-	0,001	240	240
4	Масло растительное	8	-	7,99	-	71,92	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	793	793
5	Суп куриный	200	4,14	3,97	9,47	88,71	5,23	0,06	0,06	14,66	18,57	58,97	17,38	0,78	-	-	-	-	0,003	336	336
6	Закусочная варено-жаренная с печенью	240	25,99	11,46	40,50	395,52	60,82	0,60	2,70	670,30	275,14	542,21	71,54	10,06	-	-	-	-	0,028	356	356
7	Соевый сметанный	30	0,89	3,77	2,80	47,78	0,06	0,01	0,02	20,40	98,59	121,14	1,85	0,07	-	-	-	-	0,001	761-3	761-3
8	Сок	200	1,00	0,30	20,20	92,00	4,00	0,02	0,02	-	14,00	14,00	8,60	2,80	240,00	-	-	-	-	969	969
9	Компот из фруктов*	80	0,83	0,95	16,15	69,04	0,64	0,02	0,03	-	25,84	33,36	16,80	0,54	-	-	-	-	-	921	921
Итого:		818	38,00	29,06	116,85	911,94	74,20	0,80	2,85	6738,26	0,00	536,45	785,89	15,99	240,00	0,00	0,00	0,04	-	26	26
День 7 (Вторник)	Итого:	1323	65,12	70,17	202,56	1733,17	74,53	1,03	3,58	6821,40	0,00	710,18	1197,67	168,06	20,80	0,00	0,00	0,07	-	-	-
День 8 (Среда)	Завтрак																				
1	Каши гречневая с молоком	150	5,59	4,15	24,46	157,58	0,36	0,14	0,14	13,50	50,57	144,02	68,50	2,10	-	-	-	-	0,007	413	413
2	Соевый йогурт	20	0,02	0,04	8,81	35,62	1,60	0,00	0,00	-	0,82	0,53	0,50	0,04	-	-	-	-	0,000	789	789
3	Кукуруза	80	6,45	30,58	37,93	452,10	-	0,09	0,72	197,52	17,10	56,64	9,64	0,89	94,40	-	0,018	-	0,011	1127	1127
4	Кофейный напиток заваренный на молоке	200	3,79	3,40	19,47	126,86	0,60	2,42	0,13	15,00	141,30	114,84	30,00	1,73	-	-	-	-	0,017	875	875
5	Чай*	200/5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	877-2	877-2
6	Сахар порционный*	60	4,50	1,74	30,84	157,20	-	0,07	0,02	-	14,10	50,40	7,80	0,72	-	-	-	-	-	887	887
7	Хлебная корзинка	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	-	16,00	11,00	9,00	2,20	-	-	-	-	0,002	850	850
Итого:		610	20,75	40,31	131,31	976,36	12,56	2,75	1,03	136,02	0,00	269,88	380,03	124,84	7,59	94,40	0,02	0,00	0,04	-	-
День 8 (Среда)	Обед																				
1	Помидоры	20	0,22	0,04	0,76	4,80	5,00	0,01	0,01	-	2,80	5,20	4,00	0,18	-	-	-	-	0,006	251	251
2	Карпась ленивая	20	0,40	0,04	0,40	3,20	3,00	0,01	0,02	-	15,40	6,80	0,12	44,00	0,00	0,006	0,000	-	0,002	233	233
3	Огурцы свежее	20	0,16	0,02	0,50	3,80	2,00	0,01	0,01	-	4,60	8,40	2,80	0,12	-	-	-	-	0,001	249	249
4	Масло растительное	8	-	7,99	-	71,92	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	793	793
5	Борщ «Борщевый»	200	9,35	5,98	16,30	148,05	20,80	0,11	0,12	14,04	128,09	117,62	38,66	2,20	-	-	-	-	0,007	266	266
6	Паштет из рыбы форельной в шпиртке / Колбаса вареная	100	12,50	14,00	10,50	214,50	0,85	0,10	0,10	9,41	297,89	441,31	28,41	0,78	-	-	-	-	0,109	547	547
7	Макаронные отварные с соусом	150	4,86	3,66	29,79	172,53	6,26	0,10	0,05	11,34	28,64	69,41	25,10	1,14	-	-	-	-	0,003	461	461
8	Напиток из фруктов*																				
9	Компот из плодов сухих*	200	0,16	0,04	16,11	66,26	3,00	0,01	0,01	-	7,82	6,09	5,20	0,14	-	-	-	-	0,000	914	914
Итого:		800	0,80	0,06	21,39	87,90	1,00	0,01	0,04	200,00	23,30	38,40	18,40	600,03	-	-	-	-	-	933	933
День 8 (Среда)	Итого:	798	32,79	33,37	114,68	881,66	40,91	0,42	0,33	34,79	0,00	594,64	788,49	127,36	6,41	44,00	0,00	0,01	0,13	-	26
День 9 (Четверг)	Итого:	1408	53,54	73,68	245,99	1858,02	53,47	3,17	1,36	170,81	0,00	864,52	1168,52	252,20	14,00	138,40	0,02	0,01	0,16	-	-

* По желанию ребенка

** - Количество распроданных с учетом максимального запаса в сторону увеличения цен и в сторону уменьшения цен и в сторону увеличения цен и в сторону уменьшения цен.

Примерное 10-ти дневное меню для обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных учреждениях Московской области в части рационального завтрака, обеда.

День	Питание	Выход	Бюджет	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества							Вариант 1	Вариант 2
							С, мг	В, мг	В2, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Li, мг	Se, мг	F, мг
День 9 (Пятница)	Завтрак	200	7,33	9,71	26,96	22,60	0,96	0,07	0,23	42,74	20,81	170,32	26,27	0,66	-	-	-	0,015
День 9 (Пятница)	Завтрак	20	0,92	0,04	8,81	35,02	1,60	0,00	0,00	-	0,82	0,53	0,50	0,04	-	-	-	0,000
День 9 (Пятница)	Завтрак	200	3,55	3,35	20,43	127,00	0,52	0,02	0,12	12,00	109,66	104,46	20,04	1,01	-	-	-	0,008
День 9 (Пятница)	Завтрак	200/5	-	-	-	-	-	-	-	-	9,41	15,66	-	-	-	-	-	-
День 9 (Пятница)	Завтрак	60	4,50	1,74	30,84	157,20	-	0,07	0,02	-	14,10	50,40	7,80	0,72	-	-	-	-
День 9 (Пятница)	Завтрак	15	3,48	4,45	-	55,60	0,11	0,01	0,05	39,00	132,00	81,00	5,25	0,15	13,20	-	-	-
День 9 (Пятница)	Завтрак	125	3,50	3,13	14,88	97,50	1,25	0,08	0,34	35,00	250,00	212,50	23,75	0,13	183,75	0,003	0,011	0,011
День 9 (Пятница)	Завтрак	625	18,83	19,04	86,48	589,47	3,92	0,22	0,63	116,74	608,28	530,40	63,57	1,72	196,95	0,00	0,03	0,03
День 9 (Пятница)	Обед	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
День 9 (Пятница)	Обед	20	0,16	0,02	0,50	2,80	2,09	0,01	0,01	-	4,60	8,40	2,80	0,12	-	-	-	0,001
День 9 (Пятница)	Обед	20	0,36	0,02	1,38	7,00	1,00	0,01	0,01	-	5,40	11,00	7,60	0,14	-	-	-	0,001
День 9 (Пятница)	Обед	20	0,36	0,02	0,94	5,60	6,00	0,01	0,01	-	37,60	6,20	3,20	0,12	-	-	-	0,001
День 9 (Пятница)	Обед	8	-	7,99	-	71,92	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	793
День 9 (Пятница)	Обед	200	1,84	3,84	10,42	84,17	22,52	0,08	0,07	15,08	67,41	51,04	25,88	0,92	-	-	-	0,004
День 9 (Пятница)	Обед	100	16,96	14,73	13,79	245,89	1,24	0,08	0,11	53,34	17,95	135,49	15,89	1,42	-	-	-	0,004
День 9 (Пятница)	Обед	150	3,13	5,56	24,86	162,27	17,40	0,18	0,13	18,00	32,64	91,56	36,45	1,45	-	-	-	0,008
День 9 (Пятница)	Обед	8	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	0,02	0,02	-	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	-	-	969
День 9 (Пятница)	Обед	200	0,30	0,08	15,45	64,66	20,00	0,01	0,01	-	7,62	6,60	6,20	0,30	-	-	-	0,000
День 9 (Пятница)	Обед	80	5,24	1,60	40,32	197,60	-	0,09	0,02	-	109,40	133,60	15,20	1,72	-	-	-	0,004
День 9 (Пятница)	Обед	798	28,15	33,86	107,65	841,91	70,16	0,46	0,37	86,42	282,62	444,95	113,22	6,18	0,00	0,00	0,02	0,02
День 9 (Пятница)	Обед	1423	46,98	52,90	194,13	1431,38	74,08	0,68	1,00	203,16	890,90	975,36	176,79	7,90	196,95	0,00	0,03	0,05
День 9 (Пятница)	Обед	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
День 9 (Пятница)	Обед	180	6,33	6,91	36,09	229,37	0,59	0,11	0,15	25,65	128,67	160,12	37,92	0,80	-	-	-	0,010
День 9 (Пятница)	Обед	200	3,79	3,40	19,47	126,86	0,60	2,42	0,13	15,00	141,30	114,84	30,00	1,73	-	-	-	0,017
День 9 (Пятница)	Обед	200/5	-	-	-	-	-	-	-	-	9,41	15,66	-	-	-	-	-	-
День 9 (Пятница)	Обед	60	4,50	1,74	30,84	157,20	-	0,07	0,02	-	14,10	50,40	7,80	0,72	-	-	-	-
День 9 (Пятница)	Обед	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	-	16,00	11,00	9,00	2,20	-	-	-	0,002
День 9 (Пятница)	Обед	20	1,50	1,96	14,88	83,40	-	0,02	0,01	2,09	5,89	18,00	4,00	0,42	-	-	-	-
День 9 (Пятница)	Обед	560	16,52	14,41	111,08	643,83	11,19	2,64	0,32	42,65	305,87	354,36	88,72	5,87	0,00	0,00	0,03	0,03
День 9 (Пятница)	Обед	1	0,22	0,04	0,76	4,80	5,00	0,01	0,01	-	2,80	5,20	4,00	0,18	-	-	-	0,000
День 9 (Пятница)	Обед	20	0,85	0,02	0,94	5,60	8,00	0,01	0,01	-	37,60	6,20	3,20	0,12	-	-	-	0,001
День 9 (Пятница)	Обед	20	0,16	0,02	0,50	2,80	2,00	0,01	0,01	-	4,60	8,40	2,80	0,12	-	-	-	0,001
День 9 (Пятница)	Обед	8	-	7,99	-	71,92	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	793
День 9 (Пятница)	Обед	200	1,62	2,42	6,75	55,60	15,64	0,05	0,05	11,04	123,87	27,34	16,83	0,59	-	-	-	0,003
День 9 (Пятница)	Обед	240	23,82	29,66	48,80	447,41	-	0,33	0,16	10,80	35,72	150,98	25,12	1,76	-	-	-	0,000
День 9 (Пятница)	Обед	200	0,20	0,05	27,44	111,06	3,60	0,01	0,01	-	14,10	11,82	6,24	0,18	-	-	-	0,000
День 9 (Пятница)	Обед	80	0,83	0,05	16,15	69,04	0,64	0,02	0,03	-	25,84	23,36	16,80	0,54	-	-	-	-
День 9 (Пятница)	Обед	788	30,62	41,80	125,51	896,85	32,24	0,49	0,26	21,84	328,09	553,70	73,39	4,67	0,00	0,00	0,00	0,01
День 9 (Пятница)	Обед	1348	47,14	56,21	236,59	1540,68	43,44	3,14	0,59	64,49	633,96	708,06	162,11	10,54	0,00	0,00	0,04	0,04
День 9 (Пятница)	Обед	1384	54,46	59,83	218,06	1613,19	68,21	1,73	1,45	148,92	873,15	1052,95	191,03	12,69	126,51	0,00	0,01	0,10
День 9 (Пятница)	Обед	1461	55,71	56,21	220,17	1584,55	59,82	1,80	1,31	1728,97	815,36	1017,72	200,82	13,38	119,69	0,00	0,01	0,08

По желанию ребенка

Материальность рассчитана с учетом максимального оптимизации в сторону уменьшения пищевой и энергетической ценности авиационного блока.

Приложение 10. Эти данные можно для обучающихся 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях Московской области в части рационального питания, одоб...

День	Наименование	Выход,гр	Белки		Жиры	Углеводы		Энергетическая ценность		Витамины						Минеральные вещества						Вариант 1	Вариант 2
			г	г		г	г	ккал	ккал	С, мг	В 1, мг	В2, мг	А, ретинол	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг		
День 1 (Понедельник)	День 1 (Понедельник)																						
	Завтрак																						
	1	Булочки	180	12,63	11,30	68,40	426,41	0,54	0,17	0,19	37,92	-	115,78	171,49	27,70	1,34	-	-	-	-	0,01	982	982
	2	Молоко ступенное с сахаром	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,20	0,01	0,08	8,40	-	61,40	43,80	6,80	0,04	-	-	-	-	0,00	780	780
День 1 (Понедельник)	День 1 (Понедельник)																						
	3	Соее яблочный	20	0,02	0,04	8,81	35,62	1,60	0,00	0,00	-	-	6,52	0,53	0,30	-	-	-	-	-	0,00	789	789
	4	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43	-	54,60	0,11	0,01	0,05	39,00	-	132,00	81,00	5,25	0,15	13,20	-	-	-	0,00	21	21
	Напиток на выбор																						
День 1 (Понедельник)	День 1 (Понедельник)																						
	5	Какао на молоке	200	3,55	3,35	20,43	127,00	0,52	0,02	0,12	12,90	-	109,66	104,46	29,04	1,01	-	-	-	-	0,01	872-2	872-2
	Чай*	200/5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9,41	15,66	-	-	-	-	-	-	-	877-2	877-2
	Сухар порционный*																						
День 1 (Понедельник)	День 1 (Понедельник)																						
	6	Хлебная корзинка	60	4,50	1,74	30,84	157,20	-	0,07	0,02	-	-	14,10	50,40	7,80	0,72	-	-	-	-	0,00	887	887
	7	Фрукты свежие по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	-	-	16,00	11,00	2,20	-	-	-	-	-	0,00	25	25
	Итого:	595	26,22	22,96	149,38	913,43	12,96	0,31	0,47	98,22	0,00	469,76	462,68	86,09	2,20	13,20	0,00	0,00	0,02	-	850	850	
День 1 (Понедельник)	День 1 (Понедельник)																						
	Обед																						
	1	Огурия соленые	35	0,28	0,04	0,60	4,55	1,75	0,01	0,01	-	-	8,05	8,40	4,90	0,21	-	-	-	-	0,00	248	248
	2	Свекла отварная	35	0,55	0,04	3,23	15,41	3,67	0,01	0,01	-	-	13,57	15,77	8,07	0,51	-	-	-	-	0,00	258	258
День 1 (Понедельник)	День 1 (Понедельник)																						
	3	Морковная свежая / Кукуруза консервированная	35	0,46	0,04	2,42	12,45	1,75	0,02	0,02	-	-	9,45	19,25	13,30	0,25	-	-	-	-	0,00	240	240
	4	Масло растительное	8	-	7,99	-	71,92	-	-	-	-	-	-	0,16	-	-	-	-	-	-	-	793	793
	5	Суп «Министерское»	250	2,30	4,80	13,03	105,22	28,15	0,10	0,08	18,85	-	84,26	64,92	32,35	1,15	-	-	-	-	0,00	306	306
День 1 (Понедельник)	День 1 (Понедельник)																						
	6	Печенье по-строгановски	100	14,93	10,38	4,21	184,38	25,45	0,24	1,66	43,44	-	362,48	284,03	17,88	5,28	-	-	-	-	0,01	583	583
	7	Пюре картофельное	180	3,92	4,45	26,38	161,63	15,55	0,19	0,16	14,85	-	62,81	115,87	39,57	1,47	-	-	-	-	0,01	737	737
	Напиток на выбор																						
День 1 (Понедельник)	День 1 (Понедельник)																						
	8	Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	0,02	0,02	-	-	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	-	-	-	-	969	969
	и/или																						
	Кисель из скоринки*																						
День 1 (Понедельник)	День 1 (Понедельник)																						
	9	Хлебная корзинка	80	5,24	1,60	40,32	197,60	-	0,09	0,02	-	-	109,40	133,60	15,20	1,72	-	-	-	-	0,00	892	892
	Итого:	923	27,84	29,39	116,25	858,57	92,32	0,66	1,98	436,10	0,00	661,01	651,90	136,24	10,85	0,00	0,00	0,00	0,04	-	26	26	
	Итого за день**	1518	54,06	52,34	205,63	1772,00	105,28	0,97	2,45	446,62	0,00	1130,77	1114,58	222,33	16,36	13,20	0,00	0,00	0,06	-	875	875	
День 2 (Вторник)	День 2 (Вторник)																						
	Завтрак																						
	1	Капуста «брюссель»	250	8,79	9,60	50,12	318,58	0,83	0,15	0,20	35,63	-	178,71	222,39	52,67	1,12	-	-	-	-	0,01	418	418
	2	Соее яблочный	20	0,02	0,04	8,81	35,62	1,60	0,00	0,00	-	-	0,82	0,53	0,50	0,04	-	-	-	-	0,00	789	789
День 2 (Вторник)	День 2 (Вторник)																						
	Напиток на выбор																						
	3	Кобейный напиток злаковый на молоке	200	3,79	3,40	19,47	126,86	0,60	2,42	0,13	15,00	-	141,30	114,84	30,00	1,73	-	-	-	-	0,02	875	875
	Чай*	200/5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9,41	15,66	-	-	-	-	-	-	-	877-2	877-2
День 2 (Вторник)	День 2 (Вторник)																						
	4	Сахар порционный*																					
	5	Пюре фруктовое	125	3,50	3,13	14,88	97,50	1,25	0,08	0,34	35,00	1,25	250,00	212,50	23,75	0,13	183,75	0,00	0,03	0,01	887	887	
	6	Хлебная корзинка	60	4,50	1,74	30,84	157,20	-	0,07	0,02	-	-	14,10	50,40	7,80	0,72	-	-	-	-	0,01	III	III
День 2 (Вторник)	День 2 (Вторник)																						
	Итого:	655	20,60	17,91	124,12	735,76	4,28	2,71	0,69	85,63	1,25	584,93	600,66	114,71	3,74	183,75	0,00	0,03	0,04	-	25	25	
	Обед																						
	1	Помидоры	35	0,39	0,07	1,33	8,40	8,75	0,02	0,01	-	-	4,90	9,10	7,00	0,32	-	-	-	-	0,00	251	251
День 2 (Вторник)	День 2 (Вторник)																						
	2	Курочка печеная	35	0,53	0,07	0,70	5,60	5,25	0,01	0,03	-	-	26,95	11,90	14,00	0,21	77,00	0,00	0,01	0,00	233	233	
	3	Огурия свежие	35	0,28	0,04	0,88	4,90	3,50	0,01	0,01	-	-	8,05	14,70	4,90	0,21	-	-	-	-	0,00	249	249
	4	Масло растительное	8	-	7,99	-	71,92	-	-	-	-	-	-	0,16	-	-	-	-	-	-	-	793	793
День 2 (Вторник)	День 2 (Вторник)																						
	5	Борщ с капустой и картофелем	250	2,07	3,03	12,66	86,29	14,88	0,06	0,06	13,80	-	113,64	53,88	24,14	1,13	-	-	-	-	0,01	264	264
	6	Говядина по-мексикански	100	14,19	12,43	10,52	224,97	20,50	0,11	0,14	5,04	-	26,86	173,06	34,29	2,51	13,04	0,00	0,00	0,01	572	572	
	7	Гречка отварная рассыпчатая	180	7,95	3,56	35,99	207,50	-	0,27	0,13	5,40	-	14,80	188,49	126,12	4,24	-	-	-	-	0,00	720	720
День 2 (Вторник)	День 2 (Вторник)																						
	Напиток на выбор																						
	8	Компот вишневый																					
	и/или																						
День 2 (Вторник)	День 2 (Вторник)																						
	9	Компот из плодов сухих*	200	0,16	0,04	16,11	66,26	3,00	0,01	0,01	-	-	7,82	6,00	5,20	0,14	-	-	-	-	0,00	914	914
	и/или																						
	Хлебная корзинка	80	5,24	1,60	40,32	197,60	-	0,09	0,02	-	-	-	23,30	38,40	18,40	690,03	-	-	-	-	933	933	
День 2 (Вторник)	День 2 (Вторник)																						
	Итого:	923	30,80	28,83	118,50	873,44	55,88	0,57	0,42	24,24	0,00	312,12	590,89	230,85	10,48	90,04	0,00	0,01	0,02	-	26	26	
	Итого за день**	1578	51,40	46,74	242,61	1609,20	60,16	3,28	1,11	109,87	1,25	897,55											

* - По желанию ребенка
** - Калорийность рассчитана с учетом максимального отклонения в сторону увеличения пищевой и энергетической ценности варимых блюд.

Примерные 10-ти дневные меню для обучающихся 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях Московской области в части рационального питания, обед

День	Наименование	Выход, гр	Белки			Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность		Витамины										Минеральные вещества										Вариант 1	Вариант 2
			г	г	г			ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, ретинол	D, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	Se, мг	F, мг										
																						г	г	г							
День 3 (Среда)	5 Суп гороховый	250	12,78	5,35	27,64	198,86	10,77	0,33	0,14	16,80	-	57,01	174,06	57,27	2,94	-	-	-	-	0,01	288	288									
День 3 (Среда)	6 Шашлык рубленый куриный	100	16,96	14,73	13,79	245,89	1,24	0,08	0,11	53,34	-	17,95	135,49	15,89	1,12	-	-	-	-	0,00	716	716									
День 3 (Среда)	7 Макароны отварные с соусом	180	5,83	4,49	35,75	207,04	7,51	0,12	0,07	13,61	-	34,37	83,29	30,11	1,37	-	-	-	-	0,00	461	461									
День 3 (Среда)	8 Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	0,02	0,02	-	-	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	-	-	-	-	969	969									
День 3 (Среда)	9 Компот из вишни с яблоками*	80	0,25	0,13	24,35	101,01	5,30	0,01	0,01	-	-	11,68	8,53	7,27	0,67	-	-	-	-	0,00	917	917									
День 3 (Среда)	Итого:	923	43,18	34,36	142,63	1040,25	39,27	0,67	0,42	83,75	0,00	316,02	585,40	150,27	10,91	240,00	0,00	0,00	0,02	26	26										
День 4 (Четверг)	Итого за день**	1503	69,81	56,52	270,31	1856,35	51,58	0,94	0,91	165,35	0,00	617,30	964,48	240,23	15,97	240,00	0,00	0,04	0,04												
День 4 (Четверг)	День 4 (Четверг)																														
День 4 (Четверг)	1 Хлебная сладкая с молоком	250	11,58	6,09	82,43	413,07	1,00	1,12	0,22	25,01	3,00	205,93	152,74	31,67	6,74	97,40	0,00	0,01	0,02	410-2	410-2										
День 4 (Четверг)	2 Сыр полутвердый	15	3,48	4,43	-	54,60	0,11	0,01	0,05	39,00	-	132,00	81,00	5,25	0,15	13,20	-	-	-	21	21										
День 4 (Четверг)	3 Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,79	3,40	19,47	126,86	0,60	2,42	0,13	15,00	-	141,30	114,84	30,00	1,73	-	-	-	0,02	875	875										
День 4 (Четверг)	4 Чай*	200/5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9,41	15,66	-	-	-	-	-	-	877-2	877-2										
День 4 (Четверг)	5 Хлебная корзинка	60	4,50	1,74	30,84	157,20	-	0,07	0,02	-	-	14,10	50,40	7,80	0,02	-	-	-	-	887	887										
День 4 (Четверг)	6 Фрукты свежие по сезону	100	0,40	0,80	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	-	-	16,00	11,00	9,00	2,20	-	-	-	-	25	25										
День 4 (Четверг)	7 Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	-	0,03	0,02	4,00	-	11,60	36,00	8,00	0,84	-	-	-	0,00	850	850										
День 4 (Четверг)	Итого:	665	26,75	19,97	172,30	965,53	11,71	3,67	0,45	83,01	3,00	520,93	445,98	91,72	12,38	110,60	0,00	0,01	0,04	1043	1043										
День 4 (Четверг)	День 4 (Четверг)																														
День 4 (Четверг)	1 Помидоры	35	0,39	0,07	1,33	8,40	8,75	0,02	0,01	-	-	4,90	9,10	7,00	0,32	-	-	-	-	251	251										
День 4 (Четверг)	2 Карпась свежий / Горюшек консервированный	35	0,63	0,04	1,65	9,80	10,50	0,01	0,01	-	-	65,80	10,85	5,60	0,21	-	-	-	0,00	234	234										
День 4 (Четверг)	3 Огурцы свежие	35	0,28	0,04	0,88	4,90	3,50	0,01	0,01	-	-	8,05	14,70	4,90	0,21	-	-	-	0,00	249	249										
День 4 (Четверг)	4 Масло растительное	8	-	7,99	-	71,92	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	793	793										
День 4 (Четверг)	5 Суп картофельный с рисом	250	1,79	3,71	15,20	99,73	8,18	0,05	0,04	12,60	-	20,75	48,51	20,10	0,59	-	-	-	0,00	300	300										
День 4 (Четверг)	6 Варенье любое на выбор:																														
День 4 (Четверг)	7 Котлеты рубленые (говядина)	100	14,92	14,00	12,87	236,95	-	0,07	0,12	7,56	-	14,32	153,45	18,76	2,21	-	-	-	0,01	610	610										
День 4 (Четверг)	8 Итого:	125	15,63	17,50	13,13	268,12	1,06	0,12	0,12	11,76	-	372,36	551,63	35,51	0,98	-	-	-	0,14	544	544										
День 4 (Четверг)	9 Картофель отварной с зеленью	180	3,76	6,67	29,83	194,72	20,88	0,22	0,15	21,60	-	39,17	109,87	43,74	1,74	-	-	-	0,01	728	728										
День 4 (Четверг)	10 Кисель из смородины	200	0,17	0,06	26,07	105,62	16,00	0,00	0,01	-	-	10,98	9,90	4,56	0,27	-	-	-	0,00	892	892										
День 4 (Четверг)	11 Компот из клубники	80	0,83	0,05	16,15	69,04	0,64	0,02	0,03	-	-	25,84	23,36	16,80	0,54	-	-	-	-	921	921										
День 4 (Четверг)	12 Хлебная корзинка	948	28,54	37,67	118,48	924,24	53,51	0,54	0,41	45,96	0,00	646,27	901,78	148,86	6,30	0,00	0,00	0,16	0,20	26	26										
День 4 (Четверг)	Итого за день**	1613	55,29	57,64	290,78	1889,77	65,21	4,21	0,86	128,97	3,00	1167,20	1347,76	240,58	18,69	110,60	0,00	0,01	0,20												
День 5 (Пятница)	День 5 (Пятница)																														
День 5 (Пятница)	1 Омлет	210	21,93	23,59	4,10	316,49	0,38	0,12	0,78	22,21	-	165,68	361,00	27,86	4,03	-	-	-	-	491	491										
День 5 (Пятница)	2 Фрукты свежие по сезону	100	0,40	0,80	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	-	-	16,00	11,00	9,00	2,20	-	-	-	0,00	850	850										
День 5 (Пятница)	3 Каша на молоке	200	3,55	3,35	20,43	127,00	0,52	0,02	0,12	12,90	-	109,66	104,46	29,04	1,01	-	-	-	0,01	872-2	872-2										
День 5 (Пятница)	4 Чай*	200/5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	877-2	877-2										
День 5 (Пятница)	5 Хлебная корзинка	80	6,00	2,32	41,12	209,60	-	0,09	0,02	-	-	18,80	67,20	10,40	0,56	-	-	-	0,00	25	25										
День 5 (Пятница)	6 Масло (горячее)	10	0,08	8,25	0,08	74,80	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	18	18											
День 5 (Пятница)	Итого:	600	31,96	37,92	75,53	774,89	10,89	0,76	0,95	65,11	0,00	311,34	545,56	76,30	8,22	0,00	0,00	0,05	0,05												
День 5 (Пятница)	День 5 (Пятница)																														
День 5 (Пятница)	1 Огурцы соевые	35	0,28	0,04	0,60	4,55	1,75	0,01	0,01	-	-	8,05	8,40	4,90	0,21	-	-	-	0,00	248	248										
День 5 (Пятница)	2 Секска отварная	35	0,55	0,04	3,23	15,41	3,67	0,01	0,01	-	-	13,57	15,77	8,07	0,51	-	-	-	0,00	258	258										
День 5 (Пятница)	3 Морковь свежая / Кукуруза консервированная	35	0,46	0,04	2,42	12,55	1,75	0,02	0,02	-	-	9,45	19,25	13,30	0,25	-	-	-	0,00	240	240										
День 5 (Пятница)	4 Масло растительное	8	-	7,99	-	71,92	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	793	793										
День 5 (Пятница)	5 Суп гороховый	250	12,78	5,35	27,64	198,86	10,77	0,33	0,14	16,80	-	57,01	174,06	57,27	2,94	-	-	-	0,01	258	258										
День 5 (Пятница)	6 Паштет отварный	280	26,62	34,60	56,93	521,98	-	0,38	0,18	12,60	-	41,68	176,15	29,30	2,05	-	-	-	0,00	1011	1011										
День 5 (Пятница)	7 Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	0,02	0,02	-	-	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	-	-	-	969	969										
День 5 (Пятница)	8 Компот вишневый*	80	0,16	0,04	16,11	66,26	3,00	0,01	0,01	-	-	7,82	6,00	5,30	0,14	-	-	-	-	914	914										
День 5 (Пятница)	9 Хлебная корзинка	923	46,09	49,69	147,23	1088,82	20,94	0,84	0,40	29,40	0,00	246,98	533,30	133,24	7,82	0,00	0,00	0,00	0,00	26	26										
День 5 (Пятница)	Итого за день**	1523	78,05	87,61	222,76	1863,71	31,83	1,10	1,35	94,51	0,00	558,32	1078,95	209,54	16,04	0,00	0,00	0,02	0,02												
День 5 (Пятница)	Итого среднее за 5 дней**	1547	61,72	60,17	258,42	1798,21	62,81	2,10	1,34	993,00	0,85	874,19	1139,46	251,65	16,25	127,52	0,00	0,01	0,09												
День 6 (Понедельник)	День 6 (Понедельник)																														
День 6 (Понедельник)	1 Вареники с творогом	180	16,72	14,92	46,69	383,67	-	0,13	0,25	60,30	-	99,10	168,89	38,83	1,04	-	-	-	0,00	1007	1007										
День 6 (Понедельник)	2 Молоко с урюком и сахаром	20	1,44	1,70	11,10	65,69	0,20	0,01	0,08	8,40	-	61,40	43,80	6,80	0,64	-	-	-	0,00	780	780										
День 6 (Понедельник)	3 Сухие ягоды	20	0,02	0,04	8,81	35,62	1,60	0,00	0,00	-	-	6,82	0,53	0,50	0,64	-	-	-	0,00	789	789										

Примерное 10-ти дневное меню для обучающихся 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях Московской области с учетом рациона питания, одобренного Министерством здравоохранения Московской области

Доп.		Витаминизированный напиток злаковый на молоке		Чай*		Сыр полутвердый		Нашпигованная		Кобальтовый напиток злаковый на молоке		Чай*		Сыр полужидкий*		Хлебная корзинка		Фрукты свежие по сезону		Итого:		Помидоры		Карусель пельменей		Огурцы свежие		Масло растительное		Масло растительное		Рисовый		Витаминизированный напиток злаковый на молоке		Чай*		Сыр полужидкий*		Хлебная корзинка		Фрукты свежие по сезону		Итого:		Помидоры		Карусель пельменей		Огурцы свежие		Масло растительное		Масло растительное		Рисовый		Витаминизированный напиток злаковый на молоке		Чай*		Сыр полужидкий*		Хлебная корзинка		Фрукты свежие по сезону		Итого:		Помидоры		Карусель пельменей		Огурцы свежие		Масло растительное		Масло растительное		Рисовый		Витаминизированный напиток злаковый на молоке		Чай*		Сыр полужидкий*		Хлебная корзинка		Фрукты свежие по сезону		Итого:		Помидоры		Карусель пельменей		Огурцы свежие		Масло растительное		Масло растительное		Рисовый		Витаминизированный напиток злаковый на молоке		Чай*		Сыр полужидкий*		Хлебная корзинка		Фрукты свежие по сезону		Итого:		Помидоры		Карусель пельменей		Огурцы свежие		Масло растительное		Масло растительное		Рисовый		Витаминизированный напиток злаковый на молоке		Чай*		Сыр полужидкий*		Хлебная корзинка		Фрукты свежие по сезону		Итого:		Помидоры		Карусель пельменей		Огурцы свежие		Масло растительное		Масло растительное		Рисовый		Витаминизированный напиток злаковый на молоке		Чай*		Сыр полужидкий*		Хлебная корзинка		Фрукты свежие по сезону		Итого:		Помидоры		Карусель пельменей		Огурцы свежие		Масло растительное		Масло растительное		Рисовый		Витаминизированный напиток злаковый на молоке		Чай*		Сыр полужидкий*		Хлебная корзинка		Фрукты свежие по сезону		Итого:		Помидоры		Карусель пельменей		Огурцы свежие		Масло растительное		Масло растительное		Рисовый		Витаминизированный напиток злаковый на молоке		Чай*		Сыр полужидкий*		Хлебная корзинка		Фрукты свежие по сезону		Итого:		Помидоры		Карусель пельменей		Огурцы свежие		Масло растительное		Масло растительное		Рисовый		Витаминизированный напиток злаковый на молоке		Чай*		Сыр полужидкий*		Хлебная корзинка		Фрукты свежие по сезону		Итого:		Помидоры		Карусель пельменей		Огурцы свежие		Масло растительное		Масло растительное		Рисовый		Витаминизированный напиток злаковый на молоке		Чай*		Сыр полужидкий*		Хлебная корзинка		Фрукты свежие по сезону		Итого:		Помидоры		Карусель пельменей		Огурцы свежие		Масло растительное		Масло растительное		Рисовый		Витаминизированный напиток злаковый на молоке		Чай*		Сыр полужидкий*		Хлебная корзинка		Фрукты свежие по сезону		Итого:		Помидоры		Карусель пельменей		Огурцы свежие		Масло растительное		Масло растительное		Рисовый		Витаминизированный напиток злаковый на молоке		Чай*		Сыр полужидкий*		Хлебная корзинка		Фрукты свежие по сезону		Итого:		Помидоры		Карусель пельменей		Огурцы свежие		Масло растительное		Масло растительное		Рисовый		Витаминизированный напиток злаковый на молоке		Чай*		Сыр полужидкий*		Хлебная корзинка		Фрукты свежие по сезону		Итого:		Помидоры		Карусель пельменей		Огурцы свежие		Масло растительное		Масло растительное		Рисовый		Витаминизированный напиток злаковый на молоке		Чай*		Сыр полужидкий*		Хлебная корзинка		Фрукты свежие по сезону		Итого:		Помидоры		Карусель пельменей		Огурцы свежие		Масло растительное		Масло растительное		Рисовый		Витаминизированный напиток злаковый на молоке		Чай*		Сыр полужидкий*		Хлебная корзинка		Фрукты свежие по сезону		Итого:		Помидоры		Карусель пельменей		Огурцы свежие		Масло растительное		Масло растительное		Рисовый		Витаминизированный напиток злаковый на молоке		Чай*		Сыр полужидкий*		Хлебная корзинка		Фрукты свежие по сезону		Итого:		Помидоры		Карусель пельменей		Огурцы свежие		Масло растительное		Масло растительное		Рисовый		Витаминизированный напиток злаковый на молоке		Чай*		Сыр полужидкий*		Хлебная корзинка		Фрукты свежие по сезону		Итого:		Помидоры		Карусель пельменей		Огурцы свежие		Масло растительное		Масло растительное		Рисовый		Витаминизированный напиток злаковый на молоке		Чай*		Сыр полужидкий*		Хлебная корзинка		Фрукты свежие по сезону		Итого:		Помидоры		Карусель пельменей		Огурцы свежие		Масло растительное		Масло растительное		Рисовый		Витаминизированный напиток злаковый на молоке		Чай*		Сыр полужидкий*		Хлебная корзинка		Фрукты свежие по сезону		Итого:		Помидоры		Карусель пельменей		Огурцы свежие		Масло растительное		Масло растительное		Рисовый		Витаминизированный напиток злаковый на молоке		Чай*		Сыр полужидкий*		Хлебная корзинка		Фрукты свежие по сезону		Итого:		Помидоры		Карусель пельменей		Огурцы свежие		Масло растительное		Масло растительное		Рисовый		Витаминизированный напиток злаковый на молоке		Чай*		Сыр полужидкий*		Хлебная корзинка		Фрукты свежие по сезону		Итого:		Помидоры		Карусель пельменей		Огурцы свежие		Масло растительное		Масло растительное		Рисовый		Витаминизированный напиток злаковый на молоке		Чай*		Сыр полужидкий*		Хлебная корзинка		Фрукты свежие по сезону		Итого:		Помидоры		Карусель пельменей		Огурцы свежие		Масло растительное		Масло растительное		Рисовый		Витаминизированный напиток злаковый на молоке		Чай*		Сыр полужидкий*		Хлебная корзинка		Фрукты свежие по сезону		Итого:		Помидоры		Карусель пельменей		Огурцы свежие		Масло растительное		Масло растительное		Рисовый		Витаминизированный напиток злаковый на молоке		Чай*		Сыр полужидкий*		Хлебная корзинка		Фрукты свежие по сезону		Итого:		Помидоры		Карусель пельменей		Огурцы свежие		Масло растительное		Масло растительное		Рисовый		Витаминизированный напиток злаковый на молоке		Чай*		Сыр полужидкий*		Хлебная корзинка		Фрукты свежие по сезону		Итого:		Помидоры		Карусель пельменей		Огурцы свежие		Масло растительное		Масло растительное		Рисовый		Витаминизированный напиток злаковый на молоке		Чай*		Сыр полужидкий*		Хлебная корзинка		Фрукты свежие по сезону		Итого:		Помидоры		Карусель пельменей		Огурцы свежие		Масло растительное		Масло растительное		Рисовый		Витаминизированный напиток злаковый на молоке		Чай*		Сыр полужидкий*		Хлебная корзинка		Фрукты свежие по сезону		Итого:		Помидоры		Карусель пельменей		Огурцы свежие		Масло растительное		Масло растительное		Рисовый		Витаминизированный напиток злаковый на молоке		Чай*		Сыр полужидкий*		Хлебная корзинка		Фрукты свежие по сезону		Итого:		Помидоры		Карусель пельменей		Огурцы свежие		Масло растительное		Масло растительное		Рисовый		Витаминизированный напиток злаковый на молоке		Чай*		Сыр полужидкий*		Хлебная корзинка		Фрукты свежие по сезону		Итого:		Помидоры		Карусель пельменей		Огурцы свежие		Масло растительное		Масло растительное		Рисовый		Витаминизированный напиток злаковый на молоке		Чай*		Сыр полужидкий*		Хлебная корзинка		Фрукты свежие по сезону		Итого:		Помидоры		Карусель пельменей		Огурцы свежие		Масло растительное		Масло растительное		Рисовый		Витаминизированный напиток злаковый на молоке		Чай*		Сыр полужидкий*		Хлебная корзинка		Фрукты свежие по сезону		Итого:		Помидоры		Карусель пельменей		Огурцы свежие		Масло растительное		Масло растительное		Рисовый		Витаминизированный напиток злаковый на молоке		Чай*		Сыр полужидкий*		Хлебная корзинка		Фрукты свежие по сезону		Итого:		Помидоры		Карусель пельменей		Огурцы свежие		Масло растительное		Масло растительное		Рисовый		Витаминизированный напиток злаковый на молоке		Чай*		Сыр полужидкий*		Хлебная корзинка		Фрукты свежие по сезону		Итого:		Помидоры		Карусель пельменей		Огурцы свежие		Масло растительное		Масло растительное		Рисовый		Витаминизированный напиток злаковый на молоке		Чай*		Сыр полужидкий*		Хлебная корзинка		Фрукты свежие по сезону		Итого:		Помидоры		Карусель пельменей		Огурцы свежие		Масло растительное		Масло растительное		Рисовый		Витаминизированный напиток злаковый на молоке		Чай*		Сыр полужидкий*		Хлебная корзинка		Фрукты свежие по сезону		Итого:		Помидоры		Карусель пельменей		Огурцы свежие		Масло растительное		Масло растительное		Рисовый		Витаминизированный напиток злаковый на молоке		Чай*		Сыр полужидкий*		Хлебная корзинка		Фрукты свежие по сезону		Итого:		Помидоры		Карусель пельменей		Огурцы свежие		Масло растительное		Масло растительное		Рисовый		Витаминизированный напиток злаковый на молоке		Чай*		Сыр полужидкий*		Хлебная корзинка		Фрукты свежие по сезону		Итого:		Помидоры		Карусель пельменей		Огурцы свежие		Масло растительное		Масло растительное		Рисовый		Витаминизированный напиток злаковый на молоке		Чай*		Сыр полужидкий*		Хлебная корзинка		Фрукты свежие по сезону		Итого:		Помидоры		Карусель пельменей		Огурцы свежие		Масло растительное		Масло растительное		Рисовый		Витаминизированный напиток злаковый на молоке		Чай*		Сыр полужидкий*		Хлебная корзинка		Фрукты свежие по сезону		Итого:		Помидоры		Карусель пельменей		Огурцы свежие		Масло растительное		Масло растительное		Рисовый		Витаминизированный напиток злаковый на молоке		Чай*		Сыр полужидкий*		Хлебная корзинка		Фрукты свежие по сезону		Итого:		Помидоры		Карусель пельменей		Огурцы свежие		Масло растительное		Масло растительное		Рисовый		Витаминизированный напиток злаковый на молоке		Чай*		Сыр полужидкий*		Хлебная корзинка		Фрукты свежие по сезону		Итого:		Помидоры		Карусель пельменей		Огурцы свежие		Масло растительное		Масло растительное		Рисовый		Витаминизированный напиток злаковый на молоке		Чай*		Сыр полужидкий*		Хлебная корзинка		Фрукты свежие по сезону		Итого:		Помидоры		Карусель пельменей		Огурцы свежие		Масло растительное		Масло растительное		Рисовый		Витаминизированный напиток злаковый на молоке		Чай*		Сыр полужидкий*		Хлебная корзинка		Фрукты свежие по сезону		Итого:		Помидоры		Карусель пельменей		Огурцы свежие		Масло растительное		Масло растительное		Рисовый		Витаминизированный напиток злаковый на молоке		Чай*		Сыр полужидкий*		Хлебная корзинка		Фрукты свежие по сезону		Итого:		Помидоры		Карусель пельменей		Огурцы свежие		Масло растительное		Масло растительное		Рисовый		Витаминизированный напиток злаковый на молоке		Чай*		Сыр полужидкий*		Хлебная корзинка		Фрукты свежие по сезону		Итого:		Помидоры		Карусель пельменей		Огурцы свежие		Масло растительное		Масло растительное		Рисовый		Витаминизированный напиток злаковый на молоке		Чай*		Сыр полужидкий*		Хлебная корзинка		Фрукты свежие по сезону		Итого:		Помидоры		Карусель пельменей		Огурцы свежие		Масло растительное		Масло растительное		Рисовый		Витаминизированный напиток злаковый на молоке		Чай*		Сыр полужидкий*		Хлебная корзинка		Фрукты свежие по сезону		Итого:		Помидоры		Карусель пельменей		Огурцы свежие		Масло растительное		Масло растительное		Рисовый		Витаминизированный напиток злаковый на молоке		Чай*		Сыр полужидкий*		Хлебная корзинка		Фрукты свежие по сезону		Итого:		Помидоры		Карусель пельменей		Огурцы свежие		Масло растительное		Масло растительное		Рисовый		Витаминизированный напиток злаковый на молоке		Чай*		Сыр полужидкий*		Хлебная корзинка		Фрукты свежие по сезону		Итого:		Помидоры		Карусель пельменей		Огурцы свежие		Масло растительное		Масло растительное		Рисовый		Витаминизированный напиток злаковый на молоке		Чай*		Сыр полужидкий*		Хлебная корзинка		Фрукты свежие по сезону		Итого:		Помидоры		Карусель пельменей		Огурцы свежие		Масло растительное		Масло растительное		Рисовый		Витаминизированный напиток злаковый на молоке		Чай*		Сыр полужидкий*		Хлебная корзинка		Фрукты свежие по сезону		Итого:		Помидоры		Карусель пельменей		Огурцы свежие		Масло растительное		Масло растительное		Рисовый		Витаминизированный напиток злаковый на молоке		Чай*		Сыр полужидкий*		Хлебная корзинка		Фрукты свежие по сезону		Итого:		Помидоры		Карусель пельменей		Огурцы свежие		Масло растительное		Масло растительное		Рисовый		Витаминизированный напиток злаковый на молоке		Чай*		Сыр полужидкий*		Хлебная корзинка		Фрукты свежие по сезону		Итого:		Помидоры		Карусель пельменей		Огурцы свежие		Масло растительное		Масло растительное		Рисовый		Витаминизированный напиток злаковый на молоке		Чай*		Сыр полужидкий*		Хлебная корзинка		Фрукты свежие по сезону		Итого:		Помидоры		Карусель пельменей		Огурцы свежие		Масло растительное		Масло растительное		Рисовый		Витаминизированный напиток злаковый на молоке		Чай*		Сыр полужидкий*		Хлебная корзинка		Фрукты свежие по сезону		Итого:		Помидоры		Карусель пельменей		Огурцы свежие		Масло растительное		Масло растительное		Рисовый		Витаминизированный напиток злаковый на молоке		Чай*		Сыр полужидкий*		Хлебная корзинка		Фрукты свежие по сезону		Итого:		Помидоры		Карусель пельменей		Огурцы свежие		Масло растительное		Масло растительное		Рисовый		Витаминизированный напиток злаковый на молоке		Чай*		Сыр полужидкий*		Хлебная корзинка		Фрукты свежие по сезону		Итого:		Помидоры		Карусель пельменей		Огурцы свежие		Масло растительное		Масло растительное		Рисовый		Витаминизированный напиток злаковый на молоке		Чай*		Сыр полужидкий*		Хлебная корзинка		Фрукты свежие по сезону		Итого:		Помидоры		Карусель пельменей		Огурцы свежие		Масло растительное		Масло растительное		Рисовый		Витаминизированный напиток злаковый на молоке		Чай*		Сыр полужидкий*		Хлебная корзинка		Фрукты свежие по сезону		Итого:		Помидоры		Карусель пельменей		Огурцы свежие		Масло растительное		Масло растительное		Рисовый		Витаминизированный напиток злаковый на молоке		Чай*		Сыр полужидкий*		Хлебная корзинка		Фрукты свежие по сезону		Итого:		Помидоры		Карусель пельменей		Огурцы свежие		Масло растительное		Масло растительное		Рисовый		Витаминизированный напиток злаковый на молоке		Чай*		Сыр полужидкий*		Хлебная корзинка		Фрукты свежие по сезону		Итого:		Помидоры		Карусель пельменей		Огурцы свежие		Масло растительное		Масло растительное		Рисовый		Витаминизированный напиток злаковый на молоке		Чай*		Сыр полужидкий*		Хлебная корзинка		Фрукты свежие по сезону		Итого:		Помидоры		Карусель пельменей		Огурцы свежие		Масло растительное		Масло растительное		Рисовый		Витаминизированный напиток злаковый на молоке		Чай*		Сыр полужидкий*		Хлебная корзинка		Фрукты свежие по сезону		Итого:		Помидоры		Карусель пельменей		Огурцы свежие		Масло растительное		Масло растительное		Рисовый		Витаминизированный напиток злаковый на молоке		Чай*		Сыр полужидкий*		Хлебная корзинка		Фрукты свежие по сезону		Итого:		Помидоры		Карусель пельменей		Огурцы свежие		Масло растительное		Масло растительное		Рисовый		Витаминизированный напиток злаковый на молоке		Чай*		Сыр полужидкий*		Хлебная корзинка		Фрукты свежие по сезону		Итого:		Помидоры		Карусель пельменей		Огурцы свежие		Масло растительное		Масло растительное		Рисовый		Витаминизированный напиток злаковый на молоке		Чай*		Сыр полужидкий*		Хлебная корзинка		Фрукты свежие по сезону		Итого:		Помидоры		Карусель пельменей		Огурцы свежие		Масло растительное		Масло растительное		Рисовый		Витаминизированный напиток злаковый на молоке			
------	--	---	--	------	--	-----------------	--	---------------	--	--	--	------	--	-----------------	--	------------------	--	-------------------------	--	--------	--	----------	--	--------------------	--	---------------	--	--------------------	--	--------------------	--	---------	--	---	--	------	--	-----------------	--	------------------	--	-------------------------	--	--------	--	----------	--	--------------------	--	---------------	--	--------------------	--	--------------------	--	---------	--	---	--	------	--	-----------------	--	------------------	--	-------------------------	--	--------	--	----------	--	--------------------	--	---------------	--	--------------------	--	--------------------	--	---------	--	---	--	------	--	-----------------	--	------------------	--	-------------------------	--	--------	--	----------	--	--------------------	--	---------------	--	--------------------	--	--------------------	--	---------	--	---	--	------	--	-----------------	--	------------------	--	-------------------------	--	--------	--	----------	--	--------------------	--	---------------	--	--------------------	--	--------------------	--	---------	--	---	--	------	--	-----------------	--	------------------	--	-------------------------	--	--------	--	----------	--	--------------------	--	---------------	--	--------------------	--	--------------------	--	---------	--	---	--	------	--	-----------------	--	------------------	--	-------------------------	--	--------	--	----------	--	--------------------	--	---------------	--	--------------------	--	--------------------	--	---------	--	---	--	------	--	-----------------	--	------------------	--	-------------------------	--	--------	--	----------	--	--------------------	--	---------------	--	--------------------	--	--------------------	--	---------	--	---	--	------	--	-----------------	--	------------------	--	-------------------------	--	--------	--	----------	--	--------------------	--	---------------	--	--------------------	--	--------------------	--	---------	--	---	--	------	--	-----------------	--	------------------	--	-------------------------	--	--------	--	----------	--	--------------------	--	---------------	--	--------------------	--	--------------------	--	---------	--	---	--	------	--	-----------------	--	------------------	--	-------------------------	--	--------	--	----------	--	--------------------	--	---------------	--	--------------------	--	--------------------	--	---------	--	---	--	------	--	-----------------	--	------------------	--	-------------------------	--	--------	--	----------	--	--------------------	--	---------------	--	--------------------	--	--------------------	--	---------	--	---	--	------	--	-----------------	--	------------------	--	-------------------------	--	--------	--	----------	--	--------------------	--	---------------	--	--------------------	--	--------------------	--	---------	--	---	--	------	--	-----------------	--	------------------	--	-------------------------	--	--------	--	----------	--	--------------------	--	---------------	--	--------------------	--	--------------------	--	---------	--	---	--	------	--	-----------------	--	------------------	--	-------------------------	--	--------	--	----------	--	--------------------	--	---------------	--	--------------------	--	--------------------	--	---------	--	---	--	------	--	-----------------	--	------------------	--	-------------------------	--	--------	--	----------	--	--------------------	--	---------------	--	--------------------	--	--------------------	--	---------	--	---	--	------	--	-----------------	--	------------------	--	-------------------------	--	--------	--	----------	--	--------------------	--	---------------	--	--------------------	--	--------------------	--	---------	--	---	--	------	--	-----------------	--	------------------	--	-------------------------	--	--------	--	----------	--	--------------------	--	---------------	--	--------------------	--	--------------------	--	---------	--	---	--	------	--	-----------------	--	------------------	--	-------------------------	--	--------	--	----------	--	--------------------	--	---------------	--	--------------------	--	--------------------	--	---------	--	---	--	------	--	-----------------	--	------------------	--	-------------------------	--	--------	--	----------	--	--------------------	--	---------------	--	--------------------	--	--------------------	--	---------	--	---	--	------	--	-----------------	--	------------------	--	-------------------------	--	--------	--	----------	--	--------------------	--	---------------	--	--------------------	--	--------------------	--	---------	--	---	--	------	--	-----------------	--	------------------	--	-------------------------	--	--------	--	----------	--	--------------------	--	---------------	--	--------------------	--	--------------------	--	---------	--	---	--	------	--	-----------------	--	------------------	--	-------------------------	--	--------	--	----------	--	--------------------	--	---------------	--	--------------------	--	--------------------	--	---------	--	---	--	------	--	-----------------	--	------------------	--	-------------------------	--	--------	--	----------	--	--------------------	--	---------------	--	--------------------	--	--------------------	--	---------	--	---	--	------	--	-----------------	--	------------------	--	-------------------------	--	--------	--	----------	--	--------------------	--	---------------	--	--------------------	--	--------------------	--	---------	--	---	--	------	--	-----------------	--	------------------	--	-------------------------	--	--------	--	----------	--	--------------------	--	---------------	--	--------------------	--	--------------------	--	---------	--	---	--	------	--	-----------------	--	------------------	--	-------------------------	--	--------	--	----------	--	--------------------	--	---------------	--	--------------------	--	--------------------	--	---------	--	---	--	------	--	-----------------	--	------------------	--	-------------------------	--	--------	--	----------	--	--------------------	--	---------------	--	--------------------	--	--------------------	--	---------	--	---	--	------	--	-----------------	--	------------------	--	-------------------------	--	--------	--	----------	--	--------------------	--	---------------	--	--------------------	--	--------------------	--	---------	--	---	--	------	--	-----------------	--	------------------	--	-------------------------	--	--------	--	----------	--	--------------------	--	---------------	--	--------------------	--	--------------------	--	---------	--	---	--	------	--	-----------------	--	------------------	--	-------------------------	--	--------	--	----------	--	--------------------	--	---------------	--	--------------------	--	--------------------	--	---------	--	---	--	------	--	-----------------	--	------------------	--	-------------------------	--	--------	--	----------	--	--------------------	--	---------------	--	--------------------	--	--------------------	--	---------	--	---	--	------	--	-----------------	--	------------------	--	-------------------------	--	--------	--	----------	--	--------------------	--	---------------	--	--------------------	--	--------------------	--	---------	--	---	--	------	--	-----------------	--	------------------	--	-------------------------	--	--------	--	----------	--	--------------------	--	---------------	--	--------------------	--	--------------------	--	---------	--	---	--	------	--	-----------------	--	------------------	--	-------------------------	--	--------	--	----------	--	--------------------	--	---------------	--	--------------------	--	--------------------	--	---------	--	---	--	------	--	-----------------	--	------------------	--	-------------------------	--	--------	--	----------	--	--------------------	--	---------------	--	--------------------	--	--------------------	--	---------	--	---	--	------	--	-----------------	--	------------------	--	-------------------------	--	--------	--	----------	--	--------------------	--	---------------	--	--------------------	--	--------------------	--	---------	--	---	--	------	--	-----------------	--	------------------	--	-------------------------	--	--------	--	----------	--	--------------------	--	---------------	--	--------------------	--	--------------------	--	---------	--	---	--	------	--	-----------------	--	------------------	--	-------------------------	--	--------	--	----------	--	--------------------	--	---------------	--	--------------------	--	--------------------	--	---------	--	---	--	------	--	-----------------	--	------------------	--	-------------------------	--	--------	--	----------	--	--------------------	--	---------------	--	--------------------	--	--------------------	--	---------	--	---	--	------	--	-----------------	--	------------------	--	-------------------------	--	--------	--	----------	--	--------------------	--	---------------	--	--------------------	--	--------------------	--	---------	--	---	--	------	--	-----------------	--	------------------	--	-------------------------	--	--------	--	----------	--	--------------------	--	---------------	--	--------------------	--	--------------------	--	---------	--	---	--	------	--	-----------------	--	------------------	--	-------------------------	--	--------	--	----------	--	--------------------	--	---------------	--	--------------------	--	--------------------	--	---------	--	---	--	------	--	-----------------	--	------------------	--	-------------------------	--	--------	--	----------	--	--------------------	--	---------------	--	--------------------	--	--------------------	--	---------	--	---	--	------	--	-----------------	--	------------------	--	-------------------------	--	--------	--	----------	--	--------------------	--	---------------	--	--------------------	--	--------------------	--	---------	--	---	--	------	--	-----------------	--	------------------	--	-------------------------	--	--------	--	----------	--	--------------------	--	---------------	--	--------------------	--	--------------------	--	---------	--	---	--	------	--	-----------------	--	------------------	--	-------------------------	--	--------	--	----------	--	--------------------	--	---------------	--	--------------------	--	--------------------	--	---------	--	---	--	------	--	-----------------	--	------------------	--	-------------------------	--	--------	--	----------	--	--------------------	--	---------------	--	--------------------	--	--------------------	--	---------	--	---	--	------	--	-----------------	--	------------------	--	-------------------------	--	--------	--	----------	--	--------------------	--	---------------	--	--------------------	--	--------------------	--	---------	--	---	--	------	--	-----------------	--	------------------	--	-------------------------	--	--------	--	----------	--	--------------------	--	---------------	--	--------------------	--	--------------------	--	---------	--	---	--	------	--	-----------------	--	------------------	--	-------------------------	--	--------	--	----------	--	--------------------	--	---------------	--	--------------------	--	--------------------	--	---------	--	---	--	------	--	-----------------	--	------------------	--	-------------------------	--	--------	--	----------	--	--------------------	--	---------------	--	--------------------	--	--------------------	--	---------	--	---	--	------	--	-----------------	--	------------------	--	-------------------------	--	--------	--	----------	--	--------------------	--	---------------	--	--------------------	--	--------------------	--	---------	--	---	--	------	--	-----------------	--	------------------	--	-------------------------	--	--------	--	----------	--	--------------------	--	---------------	--	--------------------	--	--------------------	--	---------	--	---	--	------	--	-----------------	--	------------------	--	-------------------------	--	--------	--	----------	--	--------------------	--	---------------	--	--------------------	--	--------------------	--	---------	--	---	--	------	--	-----------------	--	------------------	--	-------------------------	--	--------	--	----------	--	--------------------	--	---------------	--	--------------------	--	--------------------	--	---------	--	---	--	------	--	-----------------	--	------------------	--	-------------------------	--	--------	--	----------	--	--------------------	--	---------------	--	--------------------	--	--------------------	--	---------	--	---	--	------	--	-----------------	--	------------------	--	-------------------------	--	--------	--	----------	--	--------------------	--	---------------	--	--------------------	--	--------------------	--	---------	--	---	--	------	--	-----------------	--	------------------	--	-------------------------	--	--------	--	----------	--	--------------------	--	---------------	--	--------------------	--	--------------------	--	---------	--	---	--	------	--	-----------------	--	------------------	--	-------------------------	--	--------	--	----------	--	--------------------	--	---------------	--	--------------------	--	--------------------	--	---------	--	---	--	------	--	-----------------	--	------------------	--	-------------------------	--	--------	--	----------	--	--------------------	--	---------------	--	--------------------	--	--------------------	--	---------	--	---	--	------	--	-----------------	--	------------------	--	-------------------------	--	--------	--	----------	--	--------------------	--	---------------	--	--------------------	--	--------------------	--	---------	--	---	--	------	--	-----------------	--	------------------	--	-------------------------	--	--------	--	----------	--	--------------------	--	---------------	--	--------------------	--	--------------------	--	---------	--	---	--	------	--	-----------------	--	------------------	--	-------------------------	--	--------	--	----------	--	--------------------	--	---------------	--	--------------------	--	--------------------	--	---------	--	---	--	------	--	-----------------	--	------------------	--	-------------------------	--	--------	--	----------	--	--------------------	--	---------------	--	--------------------	--	--------------------	--	---------	--	---	--	------	--	-----------------	--	------------------	--	-------------------------	--	--------	--	----------	--	--------------------	--	---------------	--	--------------------	--	--------------------	--	---------	--	---	--	------	--	-----------------	--	------------------	--	-------------------------	--	--------	--	----------	--	--------------------	--	---------------	--	--------------------	--	--------------------	--	---------	--	---	--	--	--

* По желанию ребенка

** Калорийность рассчитана с учетом максимального отклонения в сторону уменьшения пищевой и энергетической ценности ингредиентов блюд.

Питательное 10-е дневное меню для обучающихся 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях Московской области в части рациона завтрака, обеда

Дневник	Дата	Наименование	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, ретиол	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Se, мкг	Г, мг	Итого за 10 дней		
Днев 8 (Среда)	Днев 8 (Среда)	Напиток на выбор:																					
		Компот вишневый	200	0,16	0,04	16,11	66,26	3,00	0,01	0,01	-	-	-	7,82	6,00	5,20	0,14	-	-	-	0,00	914	
		Чай*																					
		Хлебная корзина	80	0,80	0,06	21,39	87,90	1,00	0,01	0,04	206,00	-	-	23,30	38,40	18,40	600,03	-	-	-	0,00	933	
		Итого за день**	923	36,60	35,67	125,96	961,28	54,86	0,49	0,40	40,57	0,00	649,49	847,07	153,14	7,50	77,00	0,00	0,01	0,13	0,13	0,13	
		Напиток на выбор:																					
		Кефир на молоке	200	3,35	3,35	20,43	127,00	0,52	0,02	0,12	12,90	-	109,46	104,46	29,04	1,01	-	-	-	-	0,01	872-2	
		Чай*																					
		Хлебная корзина	60	4,50	1,74	30,84	157,20	-	0,07	0,02	-	-	-	50,40	7,80	6,20	0,72	-	-	-	-	25	
		Итого за день**	200,5	-	-	50,00	195,95	-	-	-	-	-	-	-	9,41	15,66	-	0,02	-	-	-	887	
Днев 9 (Четверг)	Днев 9 (Четверг)	Напиток на выбор:																					
		Суп молочный с вермишелью	250	9,16	12,13	33,70	280,75	1,20	0,09	0,29	53,43	-	252,26	212,90	32,84	0,83	-	-	-	-	0,02	317-2	
		Соус яблочный	20	0,02	0,04	8,81	35,62	1,60	0,00	0,00	-	-	0,82	0,53	0,50	0,04	-	-	-	-	0,00	789	
		Напиток на выбор:																					
		Кефир на молоке	200	3,35	3,35	20,43	127,00	0,52	0,02	0,12	12,90	-	109,46	104,46	29,04	1,01	-	-	-	-	0,01	872-2	
		Чай*																					
		Хлебная корзина	60	4,50	1,74	30,84	157,20	-	0,07	0,02	-	-	-	50,40	7,80	6,20	0,72	-	-	-	-	25	
		Сыр полутвердый	15	3,48	4,43	14,88	54,60	0,11	0,01	0,05	39,00	1,25	250,00	212,50	23,75	0,13	183,75	0,00	0,03	0,03	III		
		Итого за день**	675	20,66	21,47	93,22	645,62	4,16	0,23	0,69	127,43	1,25	658,73	572,98	70,14	1,88	196,95	0,00	0,03	0,03	III		
		Днев 10 (Пятница)	Днев 10 (Пятница)	Напиток на выбор:																			
Огурцы свежие	35			0,28	0,04	0,88	4,90	3,50	0,01	0,01	-	-	8,05	14,70	4,90	0,21	-	-	-	-	0,00	249	
Морковь свежая / Кукуруза консервированная	35			0,46	0,04	2,42	12,25	1,75	0,02	0,02	-	-	9,45	19,25	13,30	0,25	-	-	-	-	0,00	240	
Капуста свежая / Горошек консервированный	35			0,63	0,04	1,65	9,80	10,50	0,01	0,01	-	-	65,80	10,85	5,60	0,21	-	-	-	-	0,00	234	
Масло растительное	8			2,30	1,80	13,03	105,22	28,15	0,10	0,08	18,85	-	84,26	64,92	32,35	1,15	-	-	-	-	0,00	793	
Суп «Министерство»	250			16,96	14,73	12,79	348,89	1,24	0,08	0,11	53,44	-	17,95	145,49	15,89	1,42	-	-	-	-	0,00	306	
Паштет рубленный куриный	100			16,96	14,73	12,79	348,89	1,24	0,08	0,11	53,44	-	17,95	145,49	15,89	1,42	-	-	-	-	0,00	716	
Итого за день**	180			3,76	6,67	29,83	194,72	20,88	0,22	0,15	21,60	-	39,17	109,87	43,74	1,74	-	-	-	-	0,01	728	
Напиток на выбор:																							
Сок	200			1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	0,02	0,02	-	-	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	-	-	-	-	969	
Днев 9 (Четверг)	Днев 9 (Четверг)	Напиток на выбор:																					
		Компот из смородины*	80	0,20	0,08	15,45	64,66	20,00	0,01	0,01	-	-	7,62	6,60	6,20	0,30	-	-	-	-	0,00	922	
		Хлебная корзина	923	29,83	35,97	117,35	906,96	86,02	0,54	0,43	93,79	0,00	341,70	495,45	137,18	6,99	0,00	0,00	0,03	0,03	III		
		Итого за день**	1598	50,49	57,44	210,56	1552,58	90,18	0,77	1,12	221,22	1,25	1000,43	1068,43	207,31	8,87	196,95	0,00	0,03	0,06	III		
		Напиток на выбор:																					
		Капша «Дружба»	250	8,79	9,60	50,12	318,58	0,83	0,15	0,20	35,63	-	178,71	222,39	52,67	1,12	-	-	-	-	0,01	418	
		Напиток на выбор:																					
		Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,79	3,40	19,47	136,86	0,60	2,42	0,13	15,00	-	141,30	114,84	30,00	1,73	-	-	-	-	0,02	875	
		Чай*	200/5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9,41	15,66	-	0,02	-	-	-	-	887
		Днев 10 (Пятница)	Днев 10 (Пятница)	Напиток на выбор:																			
Сыр порционный*	60			4,50	1,74	30,84	157,20	-	0,07	0,02	-	-	-	14,10	50,40	7,80	0,72	-	-	-	-	25	
Хлебная корзина	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	-	-	16,00	11,00	9,00	2,20	-	-	-	-	0,00	850	
Фрукты свежие по сезону	20			1,50	1,56	14,88	83,40	-	0,02	0,01	2,00	-	5,80	18,00	4,00	0,42	-	-	-	-	-	1043	
Печенье	630			18,98	17,10	125,11	733,04	11,43	2,68	0,38	52,63	0,00	355,91	416,63	103,47	6,19	0,00	0,00	0,03	0,03	III		
Итого за день**	35			0,39	0,07	1,33	8,40	8,75	0,02	0,01	-	-	4,90	9,10	7,00	0,32	-	-	-	-	0,00	251	
Напиток на выбор:																							
Паштет	35			0,63	0,04	1,65	9,80	10,50	0,01	0,01	-	-	65,80	10,85	5,60	0,21	-	-	-	-	0,00	234	
Капуста свежая / Горошек консервированный	35			0,28	0,04	0,88	4,90	3,50	0,01	0,01	-	-	8,05	14,70	4,90	0,21	-	-	-	-	0,00	249	
Огурцы свежие	8			-	7,99	-	71,92	-	-	-	-	-	-	-	0,16	-	-	-	-	-	-	793	
Днев 10 (Пятница)	Днев 10 (Пятница)	Напиток на выбор:																					
		Масло растительное	250	2,02	3,03	8,44	69,57	19,56	0,06	0,06	13,80	-	154,84	46,67	21,64	0,74	-	-	-	-	0,00	349	
		Щи «Новгородские»	280	26,62	34,60	56,93	521,58	-	0,38	0,18	12,60	-	41,68	176,15	29,30	2,05	-	-	-	-	0,00	1011	
		Печенье отварное	280	26,62	34,60	56,93	521,58	-	0,38	0,18	12,60	-	41,68	176,15	29,30	2,05	-	-	-	-	0,00	1011	
		Напиток на выбор:																					
		Кисель из вишни	200	0,20	0,05	27,44	111,06	3,60	0,01	0,01	-	-	14,10	11,82	6,24	0,18	-	-	-	-	0,00	890	
		Напиток на выбор:																					
		Кисель из вишни	200	0,83	0,05	16,15	69,04	0,64	0,02	0,03	-	-	25,84	23,36	16,80	0,51	-	-	-	-	0,00	921	
		Компот из кураги*	80	5,24	1,60	40,32	197,60	-	0,09	0,02	-	-	109,40	133,60	15,20	1,72	-	-	-	-	0,00	26	
		Днев 10 (Пятница)	Днев 10 (Пятница)	Напиток на выбор:																			
Хлебная корзина	923			35,58	47,41	136,98	995,23	45,91	0,58	0,32	26,40	0,00	398,76	403,05	89,28	5,42	0,00	0,00	0,00	0,01	0,01		
Итого за день**	1553			54,36	64,51	202,10	1728,26	57,33	3,26	0,70	79,03	0,00	754,67	819,65	192,75	11,61	0,00	0,00	0,00	0,01	0,11		
Напиток на выбор:																							
Итого за 5 дней	1571			61,42	66,10	259,24	1779,18	82,08	1,69	1,70	127,75	0,25	979,63	1185,23	229,93	14,41	139,71	0,00	0,01	0,01	0,10		
Итого за 10 дней	1559			61,57	63,13	248,83	1788,69	72,44	1,98	1,51	1356,87	0,55	926,91	1162,35	240,79	15,33	133,61	0,00	0,01	0,10	0,10		

* По желанию ребенка
** - количество рассчитано с учетом максимального отклонения в сторону уменьшения пищевой и энергетической ценности вариантов блюд.