

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

День		Наименование	Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества							Вариант 1	Вариант 2	
				г	г	г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, рет.экв	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мг	F, мг		
День 1 (Понедельник)		День 1 (Понедельник)																				
День 1 (Понедельник)		Завтрак																				
День 1 (Понедельник)	1	Блины	135	9,62	8,47	51,30	319,81	0,41	0,13	0,14	28,44	-	101,84	128,62	20,78	1,00	-	-	-	0,008	982	982
День 1 (Понедельник)	2	Молоко стущенное 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
День 1 (Понедельник)	3	Соус ягодный	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
День 1 (Понедельник)	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	-	-	-	21	21
День 1 (Понедельник)	5	Напиток на выбор: Какао на молоке или 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	-	-	-	0,008	872-2	872-2
День 1 (Понедельник)	6	Хлебная корзина	60	4,50	1,74	30,84	157,20	-	0,07	0,02	-	-	14,10	50,40	7,80	0,72	-	-	-	25	25	
День 1 (Понедельник)	7	Фрукты свежие по сезонности	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
День 1 (Понедельник)	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																				
День 1 (Понедельник)	1	Огурцы соленые	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
День 1 (Понедельник)	2	Свекла отварная	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
День 1 (Понедельник)	3	Морковь свековая / Кукуруза консервированная	20	0,26	0,02	1,38	7,00	1,00	0,01	0,01	-	-	5,40	11,00	7,60	0,14	-	-	-	0,001	240	237
День 1 (Понедельник)	4	Масло растительное	8	-	7,99	-	71,92	-	-	-	-	-	0,16	-	-	-	-	-	-	793	793	
День 1 (Понедельник)	5	Суп «Министр»	200	1,84	3,84	10,42	84,17	22,52	0,08	0,07	15,08	-	67,41	51,94	25,88	0,92	-	-	-	0,004	306	306
День 1 (Понедельник)	6	Печень по-строгановски	100	14,93	10,38	4,21	184,38	25,45	0,24	1,66	4 334,40	-	362,48	284,03	17,88	5,28	-	-	-	0,012	583	583
День 1 (Понедельник)	7	Пирож картофельное	150	3,26	3,71	21,99	134,69	12,96	0,16	0,13	12,38	-	52,34	96,56	32,98	1,23	-	-	-	0,009	737	737
День 1 (Понедельник)	8	Напиток на выбор: Сок или Кисель из смородины*	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 1 (Понедельник)	9	Хлебная корзина	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 1 (Понедельник)	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) Итого	Итого за день**		1328	48,46	46,90	228,90	1553,00	92,95	0,85	2,30	4446,39	0,00	1025,07	998,63	187,43	15,09	13,20	0,00	0,00	0,05		
День 2 (Вторник)		День 2 (Вторник)																				
День 2 (Вторник)		Завтрак																				
День 2 (Вторник)	1	Каша «Дружба»	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	418	418
День 2 (Вторник)	2	Соус ягодный	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
День 2 (Вторник)	3	Напиток на выбор: Кофеинный напиток злаковый на молоке или Чай* Сахар порционный*	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
День 2 (Вторник)	4	Йогурт фруктовый	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	0,003	0,025	0,011	III	III
День 2 (Вторник)	5	Хлебная корзина	60	4,50	1,74	30,84	157,20	-	0,07	0,02	-	-	14,10	50,40	7,80	0,72	-	-	-	25	25	
День 2 (Вторник)	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		
День 2 (Вторник)		Обед																				
День 2 (Вторник)	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	-	-	-	0,000	251	251
День 2 (Вторник)	2	Капуста пекинская	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
День 2 (Вторник)	3	Огурцы 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
День 2 (Вторник)	4	Масло растительное	8	-	7,99	-	71,92	-	-	-	-	-	0,16	-	-	-	-	-	-	793	793	
День 2 (Вторник)	5	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
День 2 (Вторник)	6	Говядина по-мексикански	90	12,77	11,19	9,47	202,47	18,45	0,09	0,13	4,54	-	24,18	155,76	30,86	2,26	11,74	0,000	0,001	0,006	572	572
День 2 (Вторник)	7	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
День 2 (Вторник)	8	Напиток на выбор: Компот вишневый или 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	-	-	-	0,000	914	914
День 2 (Вторник)	9	Хлебная корзина	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 2 (Вторник)	Итого:		788	27,13	26,31	107,67	791,00	43,35	0,48	0,35	20,08	0,00	267,44	516,09	190,47	8,98	55,74	0,00	0,01	0,02		
День 2 (Вторник) Итого	Итого за день**		1373	45,27	41,53	217,75	1437,56	47,40	3,15	0,98	95,73	1,25	802,33	1054,48	290,44	12,40	239,49	0,00	0,03	0,06		
День 3 (Среда)		День 3 (Среда)																				
День 3 (Среда)		Завтрак																				
День 3 (Среда)	1	Вареники с творогом	150	13,94	12,43	38,91	319,73	-	0,11	0,22	50,25	-	82,75	140,74	30,69	0,87	-	-	-	0,001	1007	1007
День 3 (Среда)	2	Молоко стущенное 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
День 3 (Среда)	3	Соус ягодный	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
День 3 (Среда)	4	Напиток на выбор: Какао на молоке или Чай* Сахар порционный*	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
День 3 (Среда)	5	Хлебная корзина	60	4,50	1,74	30,84	157,20	-	0,07	0,02	-	-	14,10	50,40	7,80	0,72	-	-	-	25	25	
День 3 (Среда)	6	Фрукты свежие по сезонности	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
День 3 (Среда)	Итого:		530	23,12	18,79	109,94	701,54	11,42	0,23	0,41	67,35	0,00	253,62	328,76	80,18	4,85	0,00	0,00	0,01			
День 3 (Среда)		Обед																				
День 3 (Среда)	1	Огурцы 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
День 3 (Среда)	2	Морковь свековая / Кукуруза консервированная	20	0,26	0,02	1,38	7,00	1,00	0,01	0,01	-	-	5,40	11,00	7,60	0,14	-	-	-	0,001	240	237

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

День		Наименование	Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества							Вариант 1	Вариант 2	
				г	г	г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, рет.жв	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мг	F, мг		
День 3 (Среда)	8	<i>Напиток на выбор:</i> Сок или Компот из вишни с яблоками*	200	1,00 0,25	0,20 0,13	20,20 24,35	92,00 101,01	4,00 5,30	0,02 0,01	0,02 0,01	- -	- -	14,00 11,68	14,00 8,53	8,00 7,27	2,80 0,67	240,00 -	- -	- -	969 9001	969 917	
		Хлебная корзина		80	5,24	1,60		197,60	-	0,09	0,02	-	-	109,40	133,60	15,20	1,72	-	-	0,004	26 26	
День 3 (Среда)	9	Итого:	798	39,06	32,52	129,03	954,43	29,11	0,57	0,35	78,12	0,00	263,19	517,51	123,59	9,81	240,00	0,00	0,00	0,02		
		Итого за день**	1328	62,18	51,31	238,97	1655,96	40,53	0,80	0,77	145,47	0,00	516,81	846,27	203,77	14,65	240,00	0,00	0,00	0,03		
День 4 (Четверг)		День 4 (Четверг)																				
День 4 (Четверг)		Завтрак																				
День 4 (Четверг)	1	Хлопья сладкие с молоком	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
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	<i>Напиток на выбор:</i> Кофейный напиток злаковый на молоке или Чай* Сахар порционный*	200/5	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	875 877-2	875 887
		Хлебная корзина		-	-	-		-	-	-	-	-	9,41	15,66	-	-	-	-	-	877-2 887		
День 4 (Четверг)	4	Хлебная корзина	60	4,50	1,74	30,84	157,20	-	0,07	0,02	-	-	14,10	50,40	7,80	0,72	-	-	-	-	25 25	
День 4 (Четверг)	5	Фрукты свежие по сезонности	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	
День 4 (Четверг)	6	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,40	-	0,02	0,01	2,00	-	5,80	18,00	4,00	0,42	-	-	-	-	1043 1043	
День 4 (Четверг)	Итого:		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	9,27	71,64	0,00	0,01	0,03		
День 4 (Четверг)		Обед																				
День 4 (Четверг)	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	-	-	-	0,000	251 251	
День 4 (Четверг)	2	Капуста свежая / Горошек консервированный	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	234 226	
День 4 (Четверг)	3	Огурцы 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	
День 4 (Четверг)	4	Масло растительное	8	-	7,99	-	71,92	-	-	-	-	-	0,16	-	-	-	-	-	-	793 793		
День 4 (Четверг)	5	Суп картофельный с рисом	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	-	-	-	0,002	300 300	
День 4 (Четверг)	6	<i>Второе блюдо на выбор:</i> Котлеты рубленые (говядина) или Изюмка рыбные формованные в панировке / Котлеты рыбные*	90	13,42	12,60	11,58	213,25	-	0,06	0,10	6,80	-	12,89	138,11	16,88	1,99	-	-	-	0,00	610 610	
		Изюмка рыбные формованные в панировке / Котлеты рыбные*		100	12,50	14,00	10,50	0,85	0,10	0,10	9,41	-	297,89	441,31	28,41	0,78	-	-	-	0,11	544 542	
День 4 (Четверг)	7	Картофель отварной с зеленью	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	728 728	
День 4 (Четверг)	8	<i>Напиток на выбор:</i> Кисель из смородины или Компот из кураги*	200	0,17	0,06	26,07	105,62	16,00	0,00	0,01	-	-	10,98	9,90	4,96	0,27	-	-	-	0,000	892 892	
		Хлебная корзина		80	0,83	0,05	16,15	69,04	0,64	0,02	0,03	-	25,84	23,36	16,80	0,54	-	-	-	0,004	921 921	
День 4 (Четверг)	9	Хлебная корзина	80	5,24	1,60	40,32	197,60	-	0,09	0,02	-	-	109,40	133,60	15,20	1,72	-	-	-	-	26 26	
День 4 (Четверг)	Итого:		798	23,87	32,25	106,19	808,31	38,43	0,45	0,34	37,49	0,00	527,37	748,59	122,94	5,38	0,00	0,00	0,00	0,13		
День 4 (Четверг) Итого		Итого за день**		1343	44,49	47,83	230,64	1525,21	49,74	3,66	0,69	108,49	1,80	960,13	1115,47	197,99	14,65	71,64	0,00	0,01	0,16	
День 5 (Пятница)		День 5 (Пятница)																				
День 5 (Пятница)		Завтрак																				
День 5 (Пятница)	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	
День 5 (Пятница)	2	Фрукты свежие по сезонности	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	
День 5 (Пятница)	3	<i>Напиток на выбор:</i> Какао на молоке или Чай* Сахар порционный*	200/5	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	872-2 877-2	872-2 887
		Хлебная корзина		-	-	-		-	-	-	-	-	9,41	15,66	-	-	-	-	-	877-2 887		
День 5 (Пятница)	4	Хлебная корзина	60	4,50	1,74	30,84	157,20	-	0,07	0,02	-	-	14,10	50,40	7,80	0,72	-	-	-	-	25 25	
День 5 (Пятница)	5	Масло (порциими)	10	0,08	8,25	0,08	74,80	-	-	0,01	30,00	-	1,20	1,90	-	0,02	-	-	-	0,001	18 18	
День 5 (Пятница)	Итого:		530	25,24	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	0,04			
День 5 (Пятница)		Обед																				
День 5 (Пятница)	1	Огурцы соленые	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	
День 5 (Пятница)	2	Свекла отварная	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	
День 5 (Пятница)	3	Морковь свежая / Кукуруза консервированная	20	0,26	0,02	1,38	7,00	1,00	0,01	0,01	-	-	5,40	11,00	7,60	0,14	-	-	-	0,001	240 237	
День 5 (Пятница)	4	Масло растительное	8	-	7,99	-	71,92	-	-	-	-	-	0,16	-	-	-	-	-	-	793 793		
День 5 (Пятница)	5	Суп гороховый	200	10,23	4,28	22,11	159,09	8,62	0,26	0,11	13,44	-	45,61	139,25	45,81	2,35	-	-	-	0,006	288 288	
День 5 (Пятница)	6	Пельмени отварные	240	22,82	29,66	48,80	447,41	-	0,33	0,16	10,80	-	35,72	150,98	25,12	1,76	-	-	-	0,000	1011 1011	
День 5 (Пятница)	7	<i>Напиток на выбор:</i> Сок или Компот вишневый*	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	-	-	-	969 914	
		Хлебная корзина		0,16	0,04	16,11		3,00	0,01	0,01	-	-	7,82	6,00	5,20	0,14	-	-	-	0,000	914 914	
День 5 (Пятница)	8	Хлебная корзина	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 5 (Пятница)	Итого:		788	39,18	43,63	130,90	960,68	15,71	0,70	0,33	24,24	0,00	216,31	454,81	106,34	6,52	0,00	0,00	0,01			
День 5 (Пятница) Итого		Итого за день**		1318	64,42	75,35	195,17	1607,81	26,52	0,91	1,09	84,06	0,00	483,50	897,61 </td							

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

День		Наименование	Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества							Вариант 1	Вариант 2	
								C, мг	B1, мг	B2, мг	A, рет.экв	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мг	F, мг		
День 6 (Понедельник)	6	Хлебная корзина	60	4,50	1,74	30,84	157,20	-	0,07	0,02	-	-	14,10	50,40	7,80	0,72	-	-	-	-	25	25
День 6 (Понедельник)	7	Фрукты свежие по сезонности	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	
День 6 (Понедельник)	Итого:		550	23,05	19,87	94,50	649,09	11,01	0,22	0,34	93,45	0,00	285,51	320,96	56,39	4,00	13,20	0,00	0,00	0,00		
День 6 (Понедельник)	Обед																					
День 6 (Понедельник)	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	-	-	0,000	251	251	
День 6 (Понедельник)	2	Капуста пекинская	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	233	233	
День 6 (Понедельник)	3	Огурцы 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	
День 6 (Понедельник)	4	Масло растительное	8	-	7,99	-	71,92	-	-	-	-	-	0,16	-	-	-	-	-	-	793	793	
День 6 (Понедельник)	5	Рассолынник	200	5,53	5,77	18,50	146,31	8,56	0,11	0,10	25,44	-	100,22	105,65	27,36	1,15	-	-	0,006	267	267	
День 6 (Понедельник)	<i>Второе блюдо на выбор:</i>																					
День 6 (Понедельник)	6	Биточки рубленые куриные или Финифоль*	90	15,91	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
День 6 (Понедельник)	7	Капуста тушеная	200	4,33	5,80	13,90	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)	<i>Напиток на выбор:</i>																					
День 6 (Понедельник)	8	Компот из плодов свежих (яблоки) или Напиток из плодов сухих (изюм)*	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
День 6 (Понедельник)	9	Хлебная корзина	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:		868	36,46	26,32	116,52	853,59	84,52	0,43	0,38	55,30	0,00	980,70	894,20	139,60	6,19	44,00	0,00	0,01	0,16		
День 6 (Понедельник)	Итого за день**		1418	59,50	46,19	211,02	1502,68	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)	День 7 (Вторник)																					
День 7 (Вторник)	Завтрак																					
День 7 (Вторник)	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
День 7 (Вторник)	2	Кекс с цукатами	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	1033-2
День 7 (Вторник)	<i>Напиток на выбор:</i>																					
День 7 (Вторник)	3	Какао на молоке или 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	-	-	-	0,008	872-2	872-2
День 7 (Вторник)	4	Сахар порционный*	200/5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9,41	15,66	-	-	-	-	-	877-2	877-2	
День 7 (Вторник)	5	Хлебная корзина	60	4,50	1,74	30,84	157,20	-	0,07	0,02	-	-	14,10	50,40	7,80	0,72	-	-	-	25	25	
День 7 (Вторник)	Итого:		505	27,12	41,11	85,71	821,23	0,34	0,23	0,73	84,14	0,00	173,73	411,78	39,08	4,81	0,00	0,00	0,00	0,03		
День 7 (Вторник)	Обед																					
День 7 (Вторник)	1	Огурцы соленые	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
День 7 (Вторник)	2	Свекла отварная	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
День 7 (Вторник)	3	Морковь сладкая / Кукуруза консервированная	20	0,26	0,02	1,38	7,00	1,00	0,01	0,01	-	-	5,40	11,00	7,60	0,14	-	-	-	0,001	240	237
День 7 (Вторник)	4	Масло растительное	8	-	7,99	-	71,92	-	-	-	-	-	0,16	-	-	-	-	-	-	793	793	
День 7 (Вторник)	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	338	338
День 7 (Вторник)	6	Запеканка картофельная с печенью	240	25,99	11,46	40,50	395,52	60,82	0,60	2,70	6 703,20	-	278,14	542,21	71,54	10,06	-	-	-	0,028	356	356
День 7 (Вторник)	7	Соус смешанный	30	0,89	3,77	2,80	47,78	0,06	0,01	0,02	20,40	-	98,59	12,14	1,85	0,07	-	-	-	0,001	761-3	761-3
День 7 (Вторник)	<i>Напиток на выбор:</i>																					
День 7 (Вторник)	8	Сок или Компот из кураги*	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 7 (Вторник)	9	Хлебная корзина	80	5,24	1,60	40,32	197,60	-	0,09	0,02	-	-	25,84	23,36	16,80	0,54	-	-	-	921	921	
День 7 (Вторник)	Итого:		818	38,00	29,06	116,85	911,94	74,20	0,80	2,85	6738,26	0,00	536,45	785,89	128,99	15,99	240,00	0,00	0,00	0,04		
День 7 (Вторник)	Итого за день**		1323	65,12	70,17	202,56	1733,17	74,53	1,03	3,58	6822,40	0,00	710,18	1197,67	168,06	20,80	240,00	0,00	0,00	0,07		
День 8 (Среда)	День 8 (Среда)																					
День 8 (Среда)	Завтрак																					
День 8 (Среда)	1	Каша гречневая с молоком	150	5,59	4,15	24,46	157,58	0,36	0,14	0,14	13,50	-	80,57	144,62	68,50	2,10	-	-	0,007	413	413	
День 8 (Среда)	2	Соус ягодный	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	
День 8 (Среда)	3	Круассан	80	6,45	30,58	37,93	452,10	-	0,09	0,72	107,52	-	17,10	58,64	9,04	0,80	94,40	0,018	-	0,011	1127	1127
День 8 (Среда)	<i>Напиток на выбор:</i>																					
День 8 (Среда)	4	Кофейный напиток злаковый на молоке или Чай*	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
День 8 (Среда)	5	Сахар порционный*	200/5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9,41	15,66	-	-	-	-	-	877-2	877-2	
День 8 (Среда)	6	Хлебная корзина	60	4,50	1,74	30,84	157,20	-	0,07	0,02	-	-	14,10	50,40	7,80	0,72	-	-	-	25	25	
День 8 (Среда)	7	Фрукты свежие по сезонности	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
День 8 (Среда)	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																					
День 8 (Среда)	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	-	-	-	0,000	251	251
День 8 (Среда)	2	Капуста пекинская	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	233	233	
День 8 (Сред																						

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

День		Наименование	Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества						Вариант 1	Вариант 2			
				г	г	г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, рет.экв	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мг	F, мг			
День 9 (Четверг)		Завтрак																					
День 9 (Четверг)	1	Суп молочный с вермишелью	200	7,33	9,71	26,96	224,60	0,96	0,07	0,23	42,74	-	201,81	170,32	26,27	0,66	-	-	-	0,015	317-2	317-2	
День 9 (Четверг)	2	Соус ягодный	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	
День 9 (Четверг)	3	<i>Напиток на выбор:</i>																					
		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	-	-	-	0,008	872-2	872-2	
		или																					
		Чай*	200/5	-	-	-	19,95	-	-	-	-		9,41	15,66	-	-	-	-	-	877-2	877-2		
		Сахар порционный*											0,15	-	-	0,02	-	-	-	-	887	887	
День 9 (Четверг)	4	Хлебная корзина	60	4,50	1,74	30,84	157,20	-	0,07	0,02	-	-	14,10	50,40	7,80	0,72	-	-	-	-	25	25	
День 9 (Четверг)	5	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 9 (Четверг)	6	Йогурт фруктовый	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	0,003	0,025	0,011	III	III	
День 9 (Четверг) Итого:			625	18,83	19,04	86,48	589,47	3,92	0,22	0,63	116,74	1,25	608,28	530,40	63,57	1,72	196,95	0,00	0,03	0,03			
День 9 (Четверг)		Обед																					
День 9 (Четверг)	1	Огурцы 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	
День 9 (Четверг)	2	Морковь свежая / Кукуруза консервированная	20	0,26	0,02	1,38	7,00	1,00	0,01	0,01	-	-	5,40	11,00	7,60	0,14	-	-	-	0,001	240	237	
День 9 (Четверг)	3	Капуста свекла / Горошек консервированный	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	234	226	
День 9 (Четверг)	4	Масло растительное	8	-	7,99	-	71,92	-	-	-	-	-	0,16	-	-	-	-	-	-	793	793		
День 9 (Четверг)	5	Суп «Минстон»	200	1,84	3,84	10,42	84,17	22,52	0,08	0,07	15,08	-	67,41	51,94	25,88	0,92	-	-	-	0,004	306	306	
День 9 (Четверг)	6	Шницель 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	1,42	-	-	-	0,004	716	716	
День 9 (Четверг)	7	Картофель отварной с зеленью	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	728	728	
День 9 (Четверг)	8	<i>Напиток на выбор:</i>																					
		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	
		или											0,20	6,60	6,20	0,30	-	-	-	0,000	922	922	
День 9 (Четверг)	9	Хлебная корзина	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 9 (Четверг) Итого:			798	28,15	33,86	107,65	841,91	70,16	0,46	0,37	86,42	0,00	282,62	444,95	113,22	6,18	0,00	0,00	0,00	0,02			
День 9 (Четверг) Итого за день**			1423	46,98	52,90	194,13	1431,38	74,08	0,68	1,00	203,16	1,25	890,90	975,36	176,79	7,90	196,95	0,00	0,03	0,05			
День 10 (Пятница)		День 10 (Пятница)																					
День 10 (Пятница)		Завтрак																					
День 10 (Пятница)	1	Каша «Дружба»	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	418	418	
День 10 (Пятница)	2	<i>Напиток на выбор:</i>																					
		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	-	-	-	0,017	875	875	
		или											0,20	9,41	15,66	-	-	-	-	877-2	877-2		
		Чай*	200/5	-	-	-	19,95	-	-	-	-		0,15	-	-	0,02	-	-	-	887	887		
День 10 (Пятница)	3	Хлебная корзина	60	4,50	1,74	30,84	157,20	-	0,07	0,02	-	-	14,10	50,40	7,80	0,72	-	-	-	-	25	25	
День 10 (Пятница)	4	Фрукты свежие по сезонности	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	
День 10 (Пятница)	5	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,40	-	0,02	0,01	2,00	-	5,80	18,00	4,00	0,42	-	-	-	-	1043	1043	
День 10 (Пятница) Итого:			560	16,52	14,41	111,08	643,83	11,19	2,64	0,32	42,65	0,00	305,87	354,36	88,72	5,87	0,00	0,00	0,00	0,03			
День 10 (Пятница)		Обед																					
День 10 (Пятница)	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	-	-	-	0,000	251	251	
День 10 (Пятница)	2	Капуста свекла / Горошек консервированный	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	234	226	
День 10 (Пятница)	3	Огурцы 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	
День 10 (Пятница)	4	Масло растительное	8	-	7,99	-	71,92	-	-	-	-	-	0,16	-	-	-	-	-	-	793	793		
День 10 (Пятница)	5	Ши «Новгородские»	200	1,62	2,42	6,75	55,66	15,64	0,05	0,05	11,04	-	123,87	37,34	16,83	0,59	-	-	-	0,003	349	349	
День 10 (Пятница)	6	Пельмени отварные	240	22,82	29,66	48,80	447,41	-	0,33	0,16	10,80	-	35,72	150,98	25,12	1,76	-	-	-	0,000	1011	1011	
День 10 (Пятница)	7	<i>Напиток на выбор:</i>																					
		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	-	-	-	0,000	890	890	
		или											0,83	0,05	16,15	69,04	0,64	0,02	0,03	-	921	921	
День 10 (Пятница)	8	Хлебная корзина	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 10 (Пятница) Итого:			788	30,62	41,80	125,51	896,85	32,24	0,49	0,26	21,84	0,00	328,09	353,70	73,39	4,67	0,00	0,00	0,00	0,01			
День 10 (Пятница) Итого за день**			1348	47,14	56,21	236,59	1540,68	43,44	3,14	0,59	64,49	0,00	633,96	708,06	162,11	10,54	0,00	0,00	0,00	0,04			
Итого за 5 дней		Итого среднее за 5 дней**	1384	54,46	59,83	218,06	1613,19	68,21	1,73	1,45	1 481,92	0,25	873,15	1 052,95	191,03	12,69	126,51	0,00	0,01	0,10			
Итого за 10 дней		Итого среднее за 10 дней**	1361	53,71	56,21	220,17	1584,55	59,82	1,80	1,31	1 228,97	0,43	815,36	1 017,72	200,82	13,38	119,69	0,00	0,01	0,08			

* - По желанию ребенка

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