

**Примерное меню (ЗАВТРАКИ) для обучающихся с 1 по 4 классов в муниципальных общеобразовательных учреждениях городского округа Мытищи Московской области на 2020-2021 учебный год**

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность											№ ТК сборника
							Минеральные вещества										
							С, мг	А, мкг	В1, мг	Е мг, ток. экв.	Р, мг	Мг, мг	Са, мг	Fe, мг	В2, мг	І, мкг	
г	г	г	г	г	ккал												
<b>День 1 (понедельник)</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
1	Суфле творожное	175	26,1	19,0	21,5	364,2	0,4	0,2	0,1	2,9	340,2	34,9	247,9	1,2	15,2	0,5	189
2	Молоко сгущенное с сахаром	25	1,8	2,1	13,9	82,0	0,3	0,1	0,0	0,2	54,8	8,5	76,8	0,1	0,1	1,8	357
3	Бутерброд с колбасой п/копченой	20/20	3,5	5,7	7,3	95,7	17,3	0,0	0,0	0,0	16,9	5,8	8,7	0,9	0,1	0,6	5
4	Чай сладкий с лимоном	200/7	0,1	0,0	12,8	49,6	4,1	0,0	0,0	0,0	7,1	5,6	15,1	0,6	0,0	0,0	350
5	Хлеб из муки пшеничной	30	2,2	0,9	15,4	75,0	0,0	0,0	0,1	0,4	19,5	4,2	6,0	0,3	0,0	0,0	375
	<b>Итого:</b>	<b>470</b>	<b>33,7</b>	<b>27,7</b>	<b>70,9</b>	<b>666,5</b>	<b>22,1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>3,5</b>	<b>438,5</b>	<b>59,0</b>	<b>354,5</b>	<b>3,1</b>	<b>15,4</b>	<b>2,8</b>	
<b>День 2 (Вторник)</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
1	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	150	8,9	12,8	37,2	292,0	0,2	0,1	0,1	0,9	118,8	15,5	157,4	1,0	0,1	2,1	165
2	Йогурт 3,2% жирности с фруктовым	125	6,3	4,0	10,6	108,8	0,8	0,0	0,0	0,4	113,8	17,5	148,8	0,1	0,2	11,3	340

3	Какао на молоке	200	5,3	6,9	21,5	161,0	1,1	0,3	0,0	3,5	185,4	31,8	221,1	0,7	0,1	7,7	354/Д
4	Хлеб пшеничный формовой из муки	50	3,8	1,5	25,7	130,9	0,1	0,0	0,0	0,9	42,0	6,5	11,8	0,6	0,0	0,0	375
	<b>Итого:</b>	<b>525</b>	<b>24,3</b>	<b>25,2</b>	<b>95,0</b>	<b>692,7</b>	<b>2,2</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>5,7</b>	<b>460,0</b>	<b>71,3</b>	<b>539,1</b>	<b>2,4</b>	<b>0,4</b>	<b>21,0</b>	
<b>День 3 (среда)</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
1	Каша Дружба	200	5,7	6,1	26,9	182,5	1,7	0,0	0,1	3,5	170,1	44,6	158,4	0,9	0,2	12,5	21
2	Какао на молоке	200	5,3	6,9	21,5	161,0	1,1	0,3	0,0	3,5	185,4	31,8	221,1	0,7	0,1	7,7	354/Д
3	Фрукт	120	1,8	0,6	27,6	115,2	12,0	0,0	0,0	0,0	33,6	50,4	9,6	0,2	0,1	0,0	501
4	Хлеб пшеничный формовой из муки	50	3,8	1,5	25,7	130,9	0,1	0,0	0,0	0,9	42,0	6,5	11,8	0,6	0,0	0,0	375
	<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>16,6</b>	<b>15,1</b>	<b>101,7</b>	<b>589,6</b>	<b>14,9</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>7,9</b>	<b>431,1</b>	<b>133,3</b>	<b>400,9</b>	<b>2,4</b>	<b>0,4</b>	<b>20,2</b>	
<b>День 4 (четверг)</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
1	Оладьи из муки	175	13,4	18,2	76,1	522,3	0,5	0,2	0,2	0,0	186,9	27,5	126,7	1,6	0,3	9,6	311
2	Соус сметанный сладкий	25	1,1	2,6	4,7	46,0	0,2	0,1	0,0	0,1	27,3	4,4	35,1	0,1	0,1	2,6	455
3	Чай сладкий с лимоном	200/7	0,1	0,0	12,8	49,6	4,1	0,0	0,0	0,0	7,1	5,6	15,1	0,6	0,0	0,0	350
4	Хлеб пшеничный формовой из муки	50	3,8	1,5	25,7	130,9	0,1	0,0	0,0	0,9	42,0	6,5	11,8	0,6	0,0	0,0	375
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>18,4</b>	<b>22,3</b>	<b>119,3</b>	<b>748,8</b>	<b>4,9</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>1,0</b>	<b>263,3</b>	<b>44,0</b>	<b>188,7</b>	<b>2,9</b>	<b>0,3</b>	<b>12,1</b>	
<b>День 5 (пятница)</b>																	
<b>Завтрак</b>																	

1	Каша пшеничная молочная	200	5,9	9,3	26,0	211,3	2,0	0,1	0,2	3,5	192,5	40,0	194,4	0,7	0,2	10,0	150
2	Сыр Российский	18	4,2	5,4	0,0	66,8	0,3	0,0	0,0	0,3	97,2	9,0	180,0	0,2	0,1	0,0	9
3	Какао на молоке	200	5,3	6,9	21,5	161,0	1,1	0,3	0,0	3,5	185,4	31,8	221,1	0,7	0,1	7,7	354
4	Хлеб пшеничный формовой из муки	50	3,8	1,5	25,7	130,9	0,1	0,0	0,0	0,9	42,0	6,5	11,8	0,6	0,0	0,0	375
	<b>Итого:</b>	<b>468</b>	<b>19,2</b>	<b>23,1</b>	<b>73,2</b>	<b>570,0</b>	<b>3,5</b>	<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>8,2</b>	<b>517,1</b>	<b>87,3</b>	<b>607,3</b>	<b>2,2</b>	<b>0,4</b>	<b>17,7</b>	
<b>День 6 (понедельник)</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
1	Запеканка творожная	175	24,7	16,8	17,6	323,2	0,5	0,2	0,1	2,5	333,6	35,4	257,1	1,0	0,5	2,3	188
2	Молоко сгущенное с сахаром	25	1,8	2,1	13,9	82,0	0,3	0,1	0,0	0,2	54,8	8,5	76,8	0,1	0,1	1,8	357
3	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	11,0	42,3	0,1	0,0	0,0	0,0	4,9	4,5	11,6	0,5	0,0	0,0	349
4	Хлеб пшеничный формовой из муки	50	3,8	1,5	25,7	130,9	0,1	0,0	0,0	0,9	42,0	6,5	11,8	0,6	0,0	0,0	375
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>30,4</b>	<b>20,4</b>	<b>68,2</b>	<b>578,4</b>	<b>1,0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>3,6</b>	<b>435,3</b>	<b>54,9</b>	<b>357,3</b>	<b>2,2</b>	<b>0,6</b>	<b>4,1</b>	
<b>День 7 (вторник)</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
1	Омлет натуральный	180	17,2	20,3	5,0	269,3	0,2	0,5	0,1	4,1	300,6	24,0	146,4	3,2	0,1	8,3	300
2	Бутерброд с колбасой п/копченой	20/20	3,5	5,7	7,3	95,7	17,3	0,0	0,0	0,0	16,9	5,8	8,7	0,9	0,1	0,6	5
3	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	11,0	42,3	0,1	0,0	0,0	0,0	4,9	4,5	11,6	0,5	0,0	0,0	349

4	Хлеб пшеничный формовой из муки	50	3,8	1,5	25,7	130,9	0,1	0,0	0,0	0,9	42,0	6,5	11,8	0,6	0,0	0,0	375
<b>Итого:</b>		<b>430</b>	<b>24,6</b>	<b>27,5</b>	<b>49,0</b>	<b>538,2</b>	<b>17,7</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>5,0</b>	<b>364,4</b>	<b>40,8</b>	<b>178,5</b>	<b>5,2</b>	<b>0,2</b>	<b>8,9</b>	
<b>День 8 (среда)</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
1	Каша гречневая молочная	200	6,2	12,7	26,7	238,6	0,6	0,2	0,2	3,5	167,9	66,0	128,7	1,9	0,3	11,9	150
2	Фрукт	120	1,8	0,6	27,6	115,2	12,0	0,0	0,0	0,0	33,6	50,4	9,6	0,2	0,1	0,0	501
3	Какао на молоке	200	5,3	6,9	21,5	161,0	1,1	0,3	0,0	3,5	185,4	31,8	221,1	0,7	0,1	7,7	354/Д
4	Хлеб пшеничный формовой из муки	50	3,8	1,5	25,7	130,9	0,1	0,0	0,0	0,9	42,0	6,5	11,8	0,6	0,0	0,0	375
<b>Итого:</b>		<b>570</b>	<b>17,1</b>	<b>21,7</b>	<b>101,5</b>	<b>645,7</b>	<b>13,8</b>	<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>7,9</b>	<b>428,9</b>	<b>154,7</b>	<b>371,2</b>	<b>3,4</b>	<b>0,5</b>	<b>19,6</b>	
<b>День 9 (четверг)</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
1	Вермишель молочная	200	5,1	9,1	23,0	189,0	0,6	0,2	0,0	3,5	86,6	17,5	73,5	0,4	0,2	11,5	167
2	Печенье витаминизированно е	20	1,8	5,5	11,6	103,6	11,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,1	0,4	0,0	0,4	ПП
3	Какао на молоке	200	5,3	6,9	21,5	161,0	1,1	0,3	0,0	3,5	185,4	31,8	221,1	0,7	0,1	7,7	354
4	Хлеб пшеничный формовой из муки	50	3,8	1,5	25,7	130,9	0,1	0,0	0,0	0,9	42,0	6,5	11,8	0,6	0,0	0,0	375
<b>Итого:</b>		<b>470</b>	<b>16,0</b>	<b>23,0</b>	<b>81,8</b>	<b>584,5</b>	<b>13,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>7,9</b>	<b>314,0</b>	<b>55,8</b>	<b>309,5</b>	<b>2,1</b>	<b>0,3</b>	<b>19,6</b>	
<b>День 10 (пятница)</b>																	
<b>Завтрак</b>																	

1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" молочная жидкая	200	5,6	9,9	26,2	218,9	0,9	0,3	0,1	3,5	201,2	46,4	190,8	0,9	0,1	8,6	147
2	Сыр Российский	18	4,2	5,4	0,0	66,8	0,3	0,0	0,0	0,3	97,2	9,0	180,0	0,2	0,1	0,0	9
3	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	11,0	42,3	0,1	0,0	0,0	0,0	4,9	4,5	11,6	0,5	0,0	0,0	349
4	Хлеб пшеничный формовой из муки	50	3,8	1,5	25,7	130,9	0,1	0,0	0,0	0,9	42,0	6,5	11,8	0,6	0,0	0,0	375
	<b>Итого:</b>	<b>468</b>	<b>13,7</b>	<b>16,8</b>	<b>62,9</b>	<b>458,9</b>	<b>1,4</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>4,7</b>	<b>345,3</b>	<b>66,4</b>	<b>394,2</b>	<b>2,2</b>	<b>0,2</b>	<b>8,6</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 10 дней:</b>		<b>214,0</b>	<b>222,8</b>	<b>823,4</b>	<b>6073,3</b>	<b>94,4</b>	<b>3,8</b>	<b>1,2</b>	<b>55,5</b>	<b>3997,9</b>	<b>767,5</b>	<b>3701,2</b>	<b>28,1</b>	<b>18,8</b>	<b>134,8</b>	

**Примерное меню (ОБЕДЫ) для обучающихся с 1 по 4 классы в муниципальных общеобразовательных учреждениях городского округа Мытищи Московской области на 2020-2021 учебный год**

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углев оды	Энергетичес кая ценность											№ ТК сборн ика
							Минеральные вещества										
							С, мг	А, мкг	В 1, мг	Е мг, ток. экв.	Р, мг	Mg, мг	Са, мг	Fe, мг	В2, мг	І, мкг	
г	г	г	г	ккал													
<b>День 1 (понедельник)</b>																	
<b>Обед</b>																	
1	Икра кабачковая для детского питания	60	1,1	5,3	4,6	71,4	4,2	0	0	0	22,2	9	24,6	0,4	0	0	54
2	Свекольник вегетарианский	250	3,7	5,3	21,7	152,9	7,7	0,1	0,1	0,3	97,7	38,2	58,4	1,8	1,48	7,2	102
3	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	11,5	6,5	6,2	128,1	14,8	0	0	0,3	297,6	28,1	54,4	0,6	0	115,2 6	210
4	Картофель отварной	150	2,8	10,8	22,5	201,5	9,6	0	0,1	0,2	79,7	27,8	25,3	1,2	0,1	7,5	103
5	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	25,5	99,5	0,4	0	0	0	14,4	5,6	21,1	1,2	0,1	0	330
6	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,8	0,6	21,7	99,5	0	0	0,1	0,4	52,8	18,3	12,7	1,2	0	0	375

7	Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	30	2,2	0,9	15,4	75	0	0	0,05	0,3	19,5	4,2	6	0,3	0	0	375
	<b>Итого:</b>	840	<b>24,7</b>	<b>29,4</b>	<b>117,6</b>	<b>827,9</b>	<b>36,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>1,5</b>	<b>583,9</b>	<b>131,2</b>	<b>202,5</b>	<b>6,7</b>	<b>1,7</b>	<b>130,0</b>	
<b>День 2 (Вторник)</b>																	
<b>Обед</b>																	
1	Салат Бурячок	60	1,0	2,1	5,7	28,6	6,2	0,0	0,0	0,5	24,0	10,6	15,8	0,7	<b>0,1</b>	<b>2,2</b>	43
2	Щи из свежей капусты на к/б	250	1,8	0,1	12,7	57,5	15,9	0,0	0,1	0,2	354,5	37,5	57,3	0,9	<b>0,2</b>	<b>3,9</b>	111
3	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,7	9,6	32,6	223,7	0,0	0,0	0,3	0,0	243,5	163,5	22,9	5,4	<b>0,0</b>	<b>3,2</b>	144
4	Курица отварная	100	12,6	12,6	0,0	201,1	1,3	0,0	0,1	0,0	143,4	18,3	16,9	1,2	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	278
5	Компот из кураги	200	0,6	0,0	31,5	160,3	0,8	0,0	0,0	0,0	29,2	23,0	41,1	0,7	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	329
6	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	50	2,8	0,6	21,7	99,5	0	0	0,1	0,4	52,8	18,3	12,7	1,2	0	<b>0,0</b>	375
7	Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	30	2,2	0,9	15,4	75	0	0	0,05	0,3	19,5	4,2	6	0,3	0	<b>0,0</b>	375
	<b>Итого:</b>	870	<b>30,7</b>	<b>25,9</b>	<b>119,6</b>	<b>845,7</b>	<b>24,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,7</b>	<b>1,4</b>	<b>866,9</b>	<b>275,4</b>	<b>172,7</b>	<b>10,4</b>	<b>0,5</b>	<b>9,3</b>	
<b>День 3 (среда)</b>																	
<b>Обед</b>																	
1	Салат из отварных овощей	60	1,3	3,1	6,5	57,4	6,6	0,0	0,0	0,5	28,7	13,0	14,3		0,1	1,8	45
2	Суп картофельный на м/б со сметаной	250/5	3,3	3,8	22,3	135,6	14,6	0,0	0,2	0,2	198,0	42,9	52,6	1,4	0,1	6,9	80
3	Суфле из отварного мяса запеченое	100	13,2	13,0	6,7	200,1	0,1	0,1	0,0	0,2	182,3	22,6	72,0	2,3	0,4	4,9	270
4	Макароны отварные с маслом	150	5,8	6,0	31,5	201,3	0,0	0,0	0,1	0,0	38,0	8,4	6,8	0,9	0,0	1,1	164
5	Сок из плодов и ягод свежих	200	1,2	0,0	15,6	75,4	4,0	0,0	0,0	0,0	14,0	8,0	14,0	2,8	0,0	0,0	362
6	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	50	2,8	0,6	21,7	99,5	0	0	0,1	0,4	52,8	18,3	12,7	1,2	0	<b>0,0</b>	375
7	Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	30	2,2	0,9	15,4	75	0	0	0,05	0,3	19,5	4,2	6	0,3	0	<b>0,0</b>	375
	<b>Итого:</b>	840	<b>29,8</b>	<b>27,4</b>	<b>119,7</b>	<b>844,3</b>	<b>25,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>	<b>1,6</b>	<b>533,3</b>	<b>117,4</b>	<b>178,4</b>	<b>8,9</b>	<b>0,6</b>	<b>14,6</b>	
<b>День 4 (четверг)</b>																	
<b>Обед</b>																	

1	Салат из отварной свеклы с чесноком	60	1,1	4,1	6,3	64,4	2,8	0,0	0,0	0,5	25,8	12,7	21,6	0,8	0,1	6,3	41
2	Суп рыбный Лосось	15/250	10,5	12,4	19,4	233,6	8,0	0,1	0,1	0,0	164,0	54,4	107,9	1,3	0,2	33,0	85
3	Жаркое по-домашнему	250	11,2	9,8	42,4	294,8	5,1	0,0	0,2	0,5	212,8	57,9	36,4	3,0	0,3	10,4	224/ДС
4	Компот из свежих фруктов	200	0,1	0,0	14,1	53,6	3,2	0,0	0,0	0,0	2,1	4,1	14,2	0,5	0,0	0,0	326
5	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,8	0,6	21,7	99,5	0	0	0,1	0,4	52,8	18,3	12,7	1,2	0	0	375
6	Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	30	2,2	0,9	15,4	75	0	0	0,05	0,3	19,5	4,2	6	0,3	0	0	375
	<b>Итого:</b>	840	<b>27,9</b>	<b>27,8</b>	<b>119,3</b>	<b>820,9</b>	<b>19,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>	<b>1,7</b>	<b>477,0</b>	<b>151,6</b>	<b>198,8</b>	<b>7,1</b>	<b>0,6</b>	<b>49,7</b>	
<b>День 5 (пятница)</b>																	
<b>Обед</b>																	
1	Салат из моркови	60	0,7	4,1	4,9	54,3	2,0	0,0	0,0	0,5	32,1	22,2	29,8	0,4	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	33
2	Суп фасолевый на м/б	250	7,5	3,5	32,7	190,4	8,5	0,0	0,2	0,0	306,8	59,8	91,7	2,7	<b>0,1</b>	<b>7,9</b>	114
3	Голубцы ленивые с отварным мясом	170/80	14,5	19,2	25,3	322,1	57,9	0,1	0,1	0,6	206,7	53,8	107,0	3,1	<b>0,4</b>	<b>6,8</b>	142
4	Сок из плодов и ягод свежих	200	1,2	0,0	19,8	86,0	4,0	0,0	0,0	0,0	14,0	8,0	14,0	2,8	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	362
5	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,8	0,6	21,7	99,5	0	0	0,1	0,4	52,8	18,3	12,7	1,2	0	0	375
6	Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	30	2,2	0,9	15,4	75	0	0	0,05	0,3	19,5	4,2	6	0,3	0	0	375
	<b>Итого:</b>	840	<b>28,9</b>	<b>28,3</b>	<b>119,8</b>	<b>827,3</b>	<b>72,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>	<b>1,8</b>	<b>631,9</b>	<b>166,3</b>	<b>261,2</b>	<b>10,5</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	
<b>День 6 (понедельник)</b>																	
<b>Обед</b>																	
1	Винегрет с р/м	60	1,1	2,5	5,5	51,6	6,5	0,0	0,0	0,5	28,3	13,3	16,3	0,5	<b>0,0</b>	<b>2,5</b>	50
2	Суп вермишелевый на к/б	250	2,1	0,3	20,5	94,7	3,7	0,0	0,1	0,0	345,2	28,2	29,5	0,7	<b>0,0</b>	<b>2,1</b>	97
3	Биточки куриные	100	18,2	16,1	4,6	275,1	0,5	0,1	0,1	0,5	233,8	27,5	73,3	2,2	<b>0,3</b>	<b>3,3</b>	286
4	Рис припущенный с овощами	150	2,3	7,9	31,2	184,7	2,1	0,0	0,1	0,0	66,4	27,0	6,5	0,8	<b>0,1</b>	<b>1,0</b>	144
5	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	20,4	86,4	0,3	0,0	0,0	0,0	10,8	6,2	24,7	0,9	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	330
6	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,8	0,6	21,7	99,5	0	0	0,1	0,4	52,8	18,3	12,7	1,2	0	0	375

7	Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	30	2,2	0,9	15,4	75	0	0	0,05	0,3	19,5	4,2	6	0,3	0	0	375
	<b>Итого:</b>	<b>840</b>	<b>29,2</b>	<b>28,3</b>	<b>119,3</b>	<b>867,0</b>	<b>13,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>	<b>1,7</b>	<b>756,8</b>	<b>124,7</b>	<b>169,0</b>	<b>6,6</b>	<b>0,4</b>	<b>8,9</b>	
<b>День 7 (вторник)</b>																	
<b>Обед</b>																	
1	Икра кабачковая для детского питания	60	1,1	5,3	4,6	71,4	4,2	0,0	0,0	0,0	22,2	9,0	24,6	0,4	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	54
2	Борщ с фасолью вегетарианский со сметаной	250/5	5,3	6,1	24,3	125,6	11,8	0,0	0,1	0,3	106,8	40,6	85,5	1,7	<b>0,2</b>	<b>6,2</b>	125
3	Тефтели из рыбы	100	11,2	5,9	5,3	156,4	0,0	0,0	0,0	0,0	175,4	14,3	40,4	0,2	<b>0,1</b>	<b>74,6</b>	201
4	Картофельное пюре	150	4,3	6,7	31,4	197,8	17,1	0,1	0,1	0,5	87,8	27,2	42,6	1,0	<b>0,1</b>	<b>8,6</b>	105/ДС
5	Компот из свежих фруктов	200	0,1	0,0	14,1	53,6	3,2	0,0	0,0	0,0	2,1	4,1	14,2	0,5	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	326
6	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	50	2,8	0,6	21,7	99,5	0	0	0,1	0,4	52,8	18,3	12,7	1,2	0	0	375
7	Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	30	2,2	0,9	15,4	75	0	0	0,05	0,3	19,5	4,2	6	0,3	0	0	375
	<b>Итого:</b>	<b>840</b>	<b>27,0</b>	<b>25,5</b>	<b>116,8</b>	<b>779,3</b>	<b>36,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,35</b>	<b>1,5</b>	<b>466,6</b>	<b>117,7</b>	<b>226,0</b>	<b>5,3</b>	<b>0,4</b>	<b>89,3</b>	
<b>День 8 (среда)</b>																	
<b>Обед</b>																	
1	Салат из отварной свеклы с курагой	60	1,0	2,9	7,8	55,1	7,0	0,0	0,0	0,5	28,4	16,4	29,2	0,9	<b>0,0</b>	<b>3,6</b>	61
2	Суп гороховый вегетарианский	250	7,1	2,2	22,5	134,5	5,3	0,0	0,3	0,0	104,9	46,5	59,8	2,6	<b>0,1</b>	<b>2,5</b>	108
3	Гренки д/супов	30	2,1	0,6	15,3	10,3	0,0	0,0	0,1	0,0	39,0	8,4	12,0	0,7	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	509
4	Колбаски детские (сосиски)	100	10,2	19,6	5,3	244,3	43,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	16,3	0,9	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	456
5	Капуста тушеная	150	3,5	3,1	10,4	122,5	23,4	0,0	0,0	0,5	63,5	32,4	88,0	1,2	<b>0,3</b>	<b>5,1</b>	67
6	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	20,4	86,4	0,4	0,0	0,0	0,0	14,4	5,6	21,1	1,2	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	330
7	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	50	2,8	0,6	21,7	99,5	0	0	0,1	0,4	52,8	18,3	12,7	1,2	0	0	375
8	Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	30	2,2	0,9	15,4	75	0	0	0,05	0,3	19,5	4,2	6	0,3	0	0	375
	<b>Итого:</b>	<b>870</b>	<b>29,4</b>	<b>29,9</b>	<b>118,8</b>	<b>827,6</b>	<b>79,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,6</b>	<b>1,7</b>	<b>322,5</b>	<b>131,8</b>	<b>245,1</b>	<b>9,0</b>	<b>0,7</b>	<b>11,2</b>	



День 9 (четверг)																	
Обед																	
1	Салат из капусты белокачанной и зелени	60	1,1	4,1	3,2	52,6	20,1	0,0	0,0	0,5	19,1	10,3	30,9	0,4	0,2	1,8	36
2	Рассольник вегетарианский со сметаной	250/3	4,5	6,3	21,5	153,4	10,1	0,1	0,1	0,7	94,6	36,3	57,5	1,2	0,1	4,8	128
3	Котлета мясная	100	12,3	8,6	6,4	145,7	0,8	0,0	0,1	0,0	162,5	20,5	12,7	2,3	0,3	0,0	219
4	Рис отварной	150	3,6	6,5	36,9	222,3	0,0	0,0	0,1	0,0	57,6	18,1	1,2	0,5	0,1	1,0	144
5	Компот из свежих фруктов	200	0,1	0,0	14,1	53,6	3,2	0,0	0,0	0,0	2,1	4,1	14,2	0,5	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	326
6	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,8	0,6	21,7	99,5	0	0	0,1	0,4	52,8	18,3	12,7	1,2	0	0	375
7	Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	30	2,2	0,9	15,4	75	0	0	0,05	0,3	19,5	4,2	6	0,3	0	0	375
	<b>Итого:</b>	<b>840</b>	<b>26,6</b>	<b>27,0</b>	<b>119,2</b>	<b>802,1</b>	<b>34,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,45</b>	<b>1,9</b>	<b>408,2</b>	<b>111,8</b>	<b>135,2</b>	<b>6,4</b>	<b>0,6</b>	<b>7,7</b>	
День 10 (пятница)																	
Обед																	
1	Зеленый горошек отварной	60	1,6	0,2	4,1	24,0	6,0	0,0	0,1	0,0	37,2	12,6	12,0	0,4	<b>0,1</b>	<b>0,6</b>	11
2	Суп овощной со сметаной	250/5	2,5	5,5	20,4	133,2	37,3	0,1	0,1	0,4	74,4	31,5	53,6	1,1	<b>0,3</b>	<b>5,7</b>	121
3	Рыба (филе запеченная с картофелем по-русски)	250	20,1	20,6	36,2	384,5	7,8	0,1	0,2	0,0	290,0	70,0	157,5	3,0	<b>0,4</b>	<b>145,9</b>	190
4	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	20,4	86,4	0,4	0,0	0,0	0,0	14,4	5,6	21,1	1,2	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	330
6	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,8	0,6	21,7	99,5	0	0	0,1	0,4	52,8	18,3	12,7	1,2	0	0	375
7	Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	30	2,2	0,9	15,4	75	0	0	0,05	0,3	19,5	4,2	6	0,3	0	0	375
	<b>Итого:</b>	<b>840</b>	<b>29,7</b>	<b>27,8</b>	<b>118,2</b>	<b>802,6</b>	<b>51,5</b>	<b>0,2</b>	<b>0,55</b>	<b>1,1</b>	<b>488,3</b>	<b>142,2</b>	<b>262,9</b>	<b>7,2</b>	<b>0,8</b>	<b>152,2</b>	
	<b>ИТОГО среднее ЗА 10 дней:</b>		<b>28,4</b>	<b>27,7</b>	<b>118,8</b>	<b>824,5</b>	<b>39,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>	<b>1,6</b>	<b>553,5</b>	<b>147,0</b>	<b>205,2</b>	<b>7,8</b>	<b>0,7</b>	<b>48,7</b>	

**Примерное меню (ЗАВТРАКИ) для обучающихся с 5 по 11 классов в муниципальных общеобразовательных учреждениях городского округа Мытищи Московской области на 2020-2021 учебный год**

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность							Минеральные вещества				№ ТК сборника	
							С, мг	А, мкг	В 1, мг	Е мг, ток. экв.	Р, мг	Mg, мг	Ca, мг	Fe, мг	В2, мг	I, мкг		
		г	г	г	г	ккал												
<b>День 1 (понедельник)</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
1	Суфле творожное	175	26,1	19,0	21,5	364,2	0,4	0,2	0,1	2,9	340,2	34,9	247,9	1,2	15,2	0,5	189	
2	Молоко сгущенное с сахаром	25	1,8	2,1	13,9	82,0	0,3	0,1	0,0	0,2	54,8	8,5	76,8	0,1	0,1	1,8	357	
3	Бутерброд с колбасой п/копченой	20/20	3,5	5,7	7,3	95,7	17,3	0,0	0,0	0,0	16,9	5,8	8,7	0,9	0,1	0,6	5	
4	Чай сладкий с лимоном	200/7	0,1	0,0	12,8	49,6	4,1	0,0	0,0	0,0	7,1	5,6	15,1	0,6	0,0	0,0	350	
5	Хлеб из муки пшеничной	30	2,2	0,9	15,4	75,0	0,0	0,0	0,1	0,4	19,5	4,2	6,0	0,3	0,0	0,0	375	
	<b>Итого:</b>	<b>470</b>	<b>33,7</b>	<b>27,7</b>	<b>70,9</b>	<b>666,5</b>	<b>22,1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>3,5</b>	<b>438,5</b>	<b>59,0</b>	<b>354,5</b>	<b>3,1</b>	<b>15,4</b>	<b>2,8</b>		
<b>День 2 (Вторник)</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
1	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	180	10,7	15,4	44,6	350,4	0,2	0,1	0,1	1,1	142,6	18,6	188,9	1,2	0,1	2,5	165	
2	Йогурт 3,2% жирности с фруктовым	125	6,3	4,0	10,6	108,8	0,8	0,0	0,0	0,4	113,8	17,5	148,8	0,1	0,2	11,3	340	
3	Какао на молоке	200	5,3	6,9	21,5	161,0	1,1	0,3	0,0	3,5	185,4	31,8	221,1	0,7	0,1	7,7	354/Д	

4	Хлеб пшеничный формовой из муки	50	3,8	1,5	25,7	130,9	0,1	0,0	0,0	0,9	42,0	6,5	11,8	0,6	0,0	0,0	375
<b>Итого:</b>		<b>555</b>	<b>26,1</b>	<b>27,8</b>	<b>102,4</b>	<b>751,1</b>	<b>2,2</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>5,9</b>	<b>483,8</b>	<b>74,4</b>	<b>570,6</b>	<b>2,6</b>	<b>0,4</b>	<b>21,5</b>	
<b>День 3 (среда)</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
1	Каша Дружба	200	5,7	6,1	26,9	182,5	1,7	0,0	0,1	3,5	170,1	44,6	158,4	0,9	0,2	12,5	21
2	Какао на молоке	200	5,3	6,9	21,5	161,0	1,1	0,3	0,0	3,5	185,4	31,8	221,1	0,7	0,1	7,7	354/Д
3	Фрукт	120	1,8	0,6	27,6	115,2	12,0	0,0	0,0	0,0	33,6	50,4	9,6	0,2	0,1	0,0	501
4	Хлеб пшеничный формовой из муки	50	3,8	1,5	25,7	130,9	0,1	0,0	0,0	0,9	42,0	6,5	11,8	0,6	0,0	0,0	375
<b>Итого:</b>		<b>570</b>	<b>16,6</b>	<b>15,1</b>	<b>101,7</b>	<b>589,6</b>	<b>14,9</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>7,9</b>	<b>431,1</b>	<b>133,3</b>	<b>400,9</b>	<b>2,4</b>	<b>0,4</b>	<b>20,2</b>	
<b>День 4 (четверг)</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
1	Оладьи из муки	175	13,4	18,2	76,1	522,3	0,5	0,2	0,2	0,0	186,9	27,5	126,7	1,6	0,3	9,6	311
2	Соус сметанный сладкий	25	1,1	2,6	4,7	46,0	0,2	0,1	0,0	0,1	27,3	4,4	35,1	0,1	0,1	2,6	455
3	Чай сладкий с лимоном	200/7	0,1	0,0	12,8	49,6	4,1	0,0	0,0	0,0	7,1	5,6	15,1	0,6	0,0	0,0	350
4	Хлеб пшеничный формовой из муки	50	3,8	1,5	25,7	130,9	0,1	0,0	0,0	0,9	42,0	6,5	11,8	0,6	0,0	0,0	375
<b>Итого:</b>		<b>250</b>	<b>18,4</b>	<b>22,3</b>	<b>119,3</b>	<b>748,8</b>	<b>4,9</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>1,0</b>	<b>263,3</b>	<b>44,0</b>	<b>188,7</b>	<b>2,9</b>	<b>0,3</b>	<b>12,1</b>	
<b>День 5 (пятница)</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
1	Каша пшенная молочная	200	5,9	9,3	26,0	211,3	2,0	0,1	0,2	3,5	192,5	40,0	194,4	0,7	0,2	10,0	150

2	Сыр Российский	18	4,2	5,4	0,0	66,8	0,3	0,0	0,0	0,3	97,2	9,0	180,0	0,2	0,1	0,0	9
3	Какао на молоке	200	5,3	6,9	21,5	161,0	1,1	0,3	0,0	3,5	185,4	31,8	221,1	0,7	0,1	7,7	354
4	Хлеб пшеничный формовой из муки	50	3,8	1,5	25,7	130,9	0,1	0,0	0,0	0,9	42,0	6,5	11,8	0,6	0,0	0,0	375
	<b>Итого:</b>	<b>468</b>	<b>19,2</b>	<b>23,1</b>	<b>73,2</b>	<b>570,0</b>	<b>3,5</b>	<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>8,2</b>	<b>517,1</b>	<b>87,3</b>	<b>607,3</b>	<b>2,2</b>	<b>0,4</b>	<b>17,7</b>	

**День 6 (понедельник)**

**Завтрак**

1	Запеканка творожная	175	24,7	16,8	17,6	323,2	0,5	0,2	0,1	2,5	333,6	35,4	257,1	1,0	0,5	2,3	188
2	Молоко сгущенное с сахаром	25	1,8	2,1	13,9	82,0	0,3	0,1	0,0	0,2	54,8	8,5	76,8	0,1	0,1	1,8	357
3	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	11,0	42,3	0,1	0,0	0,0	0,0	4,9	4,5	11,6	0,5	0,0	0,0	349
4	Хлеб пшеничный формовой из муки	50	3,8	1,5	25,7	130,9	0,1	0,0	0,0	0,9	42,0	6,5	11,8	0,6	0,0	0,0	375
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>30,4</b>	<b>20,4</b>	<b>68,2</b>	<b>578,4</b>	<b>1,0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>3,6</b>	<b>435,3</b>	<b>54,9</b>	<b>357,3</b>	<b>2,2</b>	<b>0,6</b>	<b>4,1</b>	

**День 7 (вторник)**

**Завтрак**

1	Омлет натуральный	200	19,1	22,5	5,5	299,2	0,2	0,6	0,1	4,6	334,0	26,7	162,7	3,6	0,2	9,2	300
2	Бутерброд с колбасой п/копченой	20/20	3,5	5,7	7,3	95,7	17,3	0,0	0,0	0,0	16,9	5,8	8,7	0,9	0,1	0,6	5
3	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	11,0	42,3	0,1	0,0	0,0	0,0	4,9	4,5	11,6	0,5	0,0	0,0	349
4	Хлеб пшеничный формовой из муки	50	3,8	1,5	25,7	130,9	0,1	0,0	0,0	0,9	42,0	6,5	11,8	0,6	0,0	0,0	375

	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>26,5</b>	<b>29,7</b>	<b>49,5</b>	<b>568,1</b>	<b>17,7</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>5,5</b>	<b>397,8</b>	<b>43,5</b>	<b>194,8</b>	<b>5,6</b>	<b>0,3</b>	<b>9,8</b>	
<b>День 8 (среда)</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
1	Каша гречневая молочная	200	6,2	12,7	26,7	238,6	0,6	0,2	0,2	3,5	167,9	66,0	128,7	1,9	0,3	11,9	150
2	Фрукт	120	1,8	0,6	27,6	115,2	12,0	0,0	0,0	0,0	33,6	50,4	9,6	0,2	0,1	0,0	501
3	Какао на молоке	200	5,3	6,9	21,5	161,0	1,1	0,3	0,0	3,5	185,4	31,8	221,1	0,7	0,1	7,7	354/Д
4	Хлеб пшеничный формовой из муки	50	3,8	1,5	25,7	130,9	0,1	0,0	0,0	0,9	42,0	6,5	11,8	0,6	0,0	0,0	375
	<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>17,1</b>	<b>21,7</b>	<b>101,5</b>	<b>645,7</b>	<b>13,8</b>	<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>7,9</b>	<b>428,9</b>	<b>154,7</b>	<b>371,2</b>	<b>3,4</b>	<b>0,5</b>	<b>19,6</b>	
<b>День 9 (четверг)</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
1	Вермишель молочная	200	5,1	9,1	23,0	189,0	0,6	0,2	0,0	3,5	86,6	17,5	73,5	0,4	0,2	11,5	167
2	Печенье витаминизированное	20	1,8	5,5	11,6	103,6	11,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,1	0,4	0,0	0,4	ПР
3	Какао на молоке	200	5,3	6,9	21,5	161,0	1,1	0,3	0,0	3,5	185,4	31,8	221,1	0,7	0,1	7,7	354
4	Хлеб пшеничный формовой из муки	50	3,8	1,5	25,7	130,9	0,1	0,0	0,0	0,9	42,0	6,5	11,8	0,6	0,0	0,0	375
	<b>Итого:</b>	<b>470</b>	<b>16,0</b>	<b>23,0</b>	<b>81,8</b>	<b>584,5</b>	<b>13,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>7,9</b>	<b>314,0</b>	<b>55,8</b>	<b>309,5</b>	<b>2,1</b>	<b>0,3</b>	<b>19,6</b>	
<b>День 10 (пятница)</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" молочная жидкая	200	5,6	9,9	26,2	218,9	0,9	0,3	0,1	3,5	201,2	46,4	190,8	0,9	0,1	8,6	147
2	Сыр Российский	18	4,2	5,4	0,0	66,8	0,3	0,0	0,0	0,3	97,2	9,0	180,0	0,2	0,1	0,0	9

3	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	11,0	42,3	0,1	0,0	0,0	0,0	4,9	4,5	11,6	0,5	0,0	0,0	349
4	Хлеб пшеничный формовой из муки	50	3,8	1,5	25,7	130,9	0,1	0,0	0,0	0,9	42,0	6,5	11,8	0,6	0,0	0,0	375
	<b>Итого:</b>	<b>468</b>	<b>13,7</b>	<b>16,8</b>	<b>62,9</b>	<b>458,9</b>	<b>1,4</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>4,7</b>	<b>345,3</b>	<b>66,4</b>	<b>394,2</b>	<b>2,2</b>	<b>0,2</b>	<b>8,6</b>	
	<b>ИТОГО среднее за 10 дней:</b>		<b>21,8</b>	<b>22,8</b>	<b>83,1</b>	<b>616,2</b>	<b>9,5</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>5,6</b>	<b>405,5</b>	<b>77,3</b>	<b>374,9</b>	<b>2,9</b>	<b>1,9</b>	<b>13,6</b>	

**Примерное меню (ОБЕДЫ) для обучающихся с 5 по 11 классов в муниципальных общеобразовательных учреждениях городского округа Мытищи Московской области на 2020-2021 учебный год**

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества										№ ТК сборника	
							С, мг	А, мкг	В 1, мг	Е мг, ток. экв.	Р, мг	Mg, мг	Са, мг	Fe, мг	В2, мг	І, мкг		
		г	г	г	г	ккал												
<b>День 1 (понедельник)</b>																		
<b>Обед</b>																		
1	Икра кабачковая для детского питания	100	2,1	9,1	7,7	120	7	0	0	0	37	15	41	0,7	0	0	54	
2	Свекольник вегетарианский	250	3,7	6,3	21,7	152,9	7,7	0,1	0,1	0,3	97,7	38,2	58,4	1,8	1,48	7,2	102	
3	<b>ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ</b>	100	15,3	6,5	6,2	128,1	14,8	0	0	0,3	297,6	28,1	54,4	0,6	0	115,26	210	
4	Картофель отварной	180	4,2	9,1	33,4	275,3	11,6	0	0,1	0,3	95,7	33,3	30,3	1,4	0,1	9	103	
5	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	25,5	99,5	0,4	0	0	0	14,4	5,6	21,1	1,2	0,1	0	330	
6	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	50	2,8	0,6	21,7	99,5	0	0	0,1	0,4	52,8	18,3	12,7	1,2	0	0	375	
7	Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	30	2,2	0,9	15,4	75	0	0	0,05	0,3	19,5	4,2	6	0,3	0	0	375	
	<b>Итого:</b>	<b>910</b>	<b>30,9</b>	<b>32,5</b>	<b>131,6</b>	<b>950,3</b>	<b>41,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>1,6</b>	<b>614,7</b>	<b>142,7</b>	<b>223,9</b>	<b>7,2</b>	<b>1,7</b>	<b>131,5</b>		

День 2 (Вторник)																	
Обед																	
1	Салат Бурячок	100	1,7	4,2	10,4	95,1	10,3	0,0	0,0	0,8	40,0	17,7	26,3	1,2	<b>0,1</b>	<b>3,7</b>	43
2	Щи из свежей капусты на к/б	250	1,8	0,1	12,7	57,5	15,9	0,0	0,1	0,2	354,5	37,5	57,3	0,9	<b>0,2</b>	<b>3,9</b>	111
3	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,7	10,2	38,4	302,7	0,0	0,0	0,3	0,0	243,5	163,5	22,9	5,4	<b>0,0</b>	<b>3,2</b>	144
4	Курица отварная	100	12,6	12,6	0,0	201,1	1,3	0,0	0,1	0,0	143,4	18,3	16,9	1,2	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	278
5	Компот из кураги	200	0,6	0,0	31,5	120,6	0,8	0,0	0,0	0,0	29,2	23,0	41,1	0,7	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	329
6	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,8	0,6	21,7	99,5	0	0	0	0,4	52,8	18,3	12,7	1,2	0	<b>0,0</b>	375
7	Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	30	2,2	0,9	15,4	75	0	0	0,05	0,3	19,5	4,2	6	0,3	0	<b>0,0</b>	375
	<b>Итого:</b>	910	<b>31,4</b>	<b>28,6</b>	<b>130,1</b>	<b>951,5</b>	<b>28,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,55</b>	<b>1,7</b>	<b>882,9</b>	<b>282,5</b>	<b>183,2</b>	<b>10,9</b>	<b>0,5</b>	<b>10,8</b>	
День 3 (среда)																	
Обед																	
1	Салат из отварных овощей	100	2,1	5,1	10,8	95,7	11,0	0,0	0,0	0,8	47,8	21,7	23,8	0,7	0,1	2,9	45
2	Суп картофельный на м/б со сметаной	250/5	3,3	3,8	22,3	135,6	14,6	0,0	0,2	0,2	198,0	42,9	52,6	1,4	0,1	6,9	80
3	Суфле из отварного мяса запеченое	100	13,5	13,0	6,7	200,1	0,1	0,1	0,0	0,2	182,3	22,6	72,0	2,3	0,4	4,9	270
4	Макаронны отварные с маслом	180	6,9	7,2	47,8	271,8	0,0	0,0	0,1	0,0	45,6	10,0	8,1	1,0	0,0	1,3	164
5	Сок из плодов и ягод свежих	200	1,2	0,0	15,6	75,4	4,0	0,0	0,0	0,0	14,0	8,0	14,0	2,8	0,0	0,0	362
6	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,8	0,6	21,7	99,5	0	0	0,1	0,4	52,8	18,3	12,7	1,2	0	<b>0,0</b>	375
7	Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	30	2,2	0,9	15,4	75	0	0	0,05	0,3	19,5	4,2	6	0,3	0	<b>0,0</b>	375
	<b>Итого:</b>	910	<b>32,0</b>	<b>30,6</b>	<b>140,3</b>	<b>953,1</b>	<b>29,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0,45</b>	<b>1,9</b>	<b>560,0</b>	<b>127,7</b>	<b>189,2</b>	<b>9,7</b>	<b>0,6</b>	<b>16,0</b>	
День 4 (четверг)																	
Обед																	
1	Салат из отварной свеклы с чесноком	100	2,3	7,8	14,3	145,5	4,7	0,0	0,0	0,8	43,0	21,2	36,0	1,3	0,2	10,5	41

2	Суп рыбный Лосось	15/250	10,5	12,4	19,4	233,6	8,0	0,1	0,1	0,0	164,0	54,4	107,9	1,3	0,2	33,0	85
3	Жаркое по-домашнему	250	11,2	9,8	42,4	304,2	5,1	0,0	0,2	0,5	212,8	57,9	36,4	3,0	0,3	10,4	224/ДС
4	Компот из свежих фруктов	200	0,1	0,0	14,1	53,6	3,2	0,0	0,0	0,0	2,1	4,1	14,2	0,5	0,0	0,0	326
5	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,8	0,6	21,7	99,5	0	0	0,1	0,4	52,8	18,3	12,7	1,2	0	0	375
6	Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	30	2,2	0,9	15,4	75	0	0	0,05	0,3	19,5	4,2	6	0,3	0	0	375
	<b>Итого:</b>	880	<b>29,1</b>	<b>31,5</b>	<b>127,3</b>	<b>911,4</b>	<b>21,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,45</b>	<b>2,0</b>	<b>494,2</b>	<b>160,1</b>	<b>213,2</b>	<b>7,6</b>	<b>0,6</b>	<b>53,9</b>	
<b>День 5 (пятница)</b>																	
<b>Обед</b>																	
1	Салат из моркови	100	2,1	8,4	12,5	111,9	3,3	0,0	0,0	0,8	53,5	37,0	49,7	0,7	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	33
2	Суп фасолевый на м/б	250	7,5	3,5	32,7	201,0	8,5	0,0	0,2	0,0	306,8	59,8	91,7	2,7	<b>0,1</b>	<b>7,9</b>	114
3	Голубцы ленивые с отварным мясом	180/80	14,6	20,1	29,3	364,2	57,9	0,1	0,1	0,6	206,7	53,8	107,0	3,1	<b>0,4</b>	<b>6,8</b>	142
4	Сок из плодов и ягод свежих	200	1,2	0,0	15,6	75,4	4,0	0,0	0,0	0,0	14,0	8,0	14,0	2,8	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	362
5	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,8	0,6	21,7	99,5	0	0	0,1	0,4	52,8	18,3	12,7	1,2	0	0	375
6	Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	30	2,2	0,9	15,4	75	0	0	0,05	0,3	19,5	4,2	6	0,3	0	0	375
	<b>Итого:</b>	890	<b>30,4</b>	<b>33,5</b>	<b>127,2</b>	<b>927,0</b>	<b>73,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0,45</b>	<b>2,1</b>	<b>653,3</b>	<b>181,1</b>	<b>281,1</b>	<b>10,8</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	
<b>День 6 (понедельник)</b>																	
<b>Обед</b>																	
1	Винегрет с р/м	100	2,0	5,1	11,2	105,4	10,8	0,0	0,0	0,8	47,2	22,2	27,2	0,8	<b>0,0</b>	<b>4,2</b>	50
2	Суп вермишелевый на к/б	250	2,1	0,3	20,5	94,7	3,7	0,0	0,1	0,0	345,2	28,2	29,5	0,7	<b>0,0</b>	<b>2,1</b>	97
3	Биточки куриные	100	18,2	16,1	4,6	275,1	0,5	0,1	0,1	0,5	233,8	27,5	73,3	2,2	<b>0,3</b>	<b>3,3</b>	286
4	Рис припущенный с овощами	180	4,2	9,5	39,3	245,3	2,6	0,0	0,1	0,0	79,7	32,4	7,8	0,9	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>	144
5	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	25,4	98,1	0,3	0,0	0,0	0,0	10,8	6,2	24,7	0,9	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	330
6	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,8	0,6	21,7	99,5	0	0	0,1	0,4	52,8	18,3	12,7	1,2	0	0	375



7	Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	30	2,2	0,9	15,4	75	0	0	0,05	0,3	19,5	4,2	6	0,3	0	0	375
	<b>Итого:</b>	<b>910</b>	<b>32,0</b>	<b>32,5</b>	<b>138,1</b>	<b>993,1</b>	<b>17,9</b>	<b>0,1</b>	<b>0,45</b>	<b>2,0</b>	<b>789,0</b>	<b>139,0</b>	<b>181,2</b>	<b>7,0</b>	<b>0,5</b>	<b>10,7</b>	
<b>День 7 (вторник)</b>																	
<b>Обед</b>																	
1	Икра кабачковая для детского питания	100	2,1	9,1	7,7	120	7,0	0,0	0,0	0,0	37,0	15,0	41,0	0,7	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	54
2	Борщ с фасолью вегетарианский со сметаной	250/5	5,3	6,1	24,3	145,0	11,8	0,0	0,1	0,3	106,8	40,6	85,5	1,7	<b>0,2</b>	<b>6,2</b>	125
3	Тефтели из рыбы	100	11,2	5,9	5,3	195,4	0,0	0,0	0,0	0,0	175,4	14,3	40,4	0,2	<b>0,1</b>	<b>74,6</b>	201
4	Картофельное пюре	180	7,2	7,3	35,2	223,6	20,6	0,1	0,1	0,6	105,3	32,7	51,2	1,2	<b>0,2</b>	<b>10,3</b>	105/ДС
5	Компот из свежих фруктов	200	1,2	0,0	15,6	75,4	3,2	0,0	0,0	0,0	2,1	4,1	14,2	0,5	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	326
6	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	50	2,8	0,6	21,7	99,5	0	0	0,1	0,4	52,8	18,3	12,7	1,2	0	0	375
7	Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	30	2,2	0,9	15,4	75	0	0	0,05	0,3	19,5	4,2	6	0,3	0	0	375
	<b>Итого:</b>	<b>910</b>	<b>32,0</b>	<b>29,9</b>	<b>125,2</b>	<b>933,9</b>	<b>42,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>1,6</b>	<b>498,9</b>	<b>129,2</b>	<b>251,0</b>	<b>5,8</b>	<b>0,5</b>	<b>91,0</b>	
<b>День 8 (среда)</b>																	
<b>Обед</b>																	
1	Салат из отварной свеклы с курагой	100	1,7	5,1	15,3	110,1	11,7	0,0	0,0	0,8	47,3	27,3	48,7	1,5	<b>0,0</b>	<b>6,0</b>	61
2	Суп гороховый вегетарианский	250	8,0	2,2	26,4	152,1	5,3	0,0	0,3	0,0	104,9	46,5	59,8	2,6	<b>0,1</b>	<b>2,5</b>	108
3	Гренки д/супов	30	2,1	0,6	15,3	10,3	0,0	0,0	0,1	0,0	39,0	8,4	12,0	0,7	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	509
4	Колбаски детские (сосиски)	100	10,2	19,6	1,6	244,3	43,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	16,3	0,9	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	456
5	Капуста тушеная	180	4,2	9,4	14,9	157,2	28,0	0,0	0,0	0,6	76,2	38,8	105,6	1,4	<b>0,4</b>	<b>6,1</b>	67
6	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	25,5	99,5	0,4	0,0	0,0	0,0	14,4	5,6	21,1	1,2	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	330
7	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	50	2,8	0,6	21,7	99,5	0	0	0	0,4	52,8	18,3	12,7	1,2	0	0	375

8	Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	30	2,2	0,9	15,4	75	0	0	0,05	0,3	19,5	4,2	6	0,3	0	0	375
	<b>Итого:</b>	<b>940</b>	<b>31,8</b>	<b>38,4</b>	<b>136,1</b>	<b>948,0</b>	<b>88,4</b>	<b>0,0</b>	<b>0,45</b>	<b>2,1</b>	<b>354,1</b>	<b>149,1</b>	<b>282,2</b>	<b>9,8</b>	<b>0,7</b>	<b>14,6</b>	
<b>День 9 (четверг)</b>																	
<b>Обед</b>																	
1	Салат из капусты белокочанной и зелени	100	2,1	6,8	5,3	97,4	33,5	0,0	0,0	0,8	31,8	13,2	39,7	0,5	0,3	3,0	36
2	Рассольник вегетарианский со сметаной	250/3	3,3	6,3	21,5	153,4	10,1	0,1	0,1	0,7	94,6	36,3	57,5	1,2	0,1	4,8	128
3	Котлета мясная	100	12,3	8,6	6,4	145,7	0,8	0,0	0,1	0,0	162,5	20,5	12,7	2,3	0,3	0,0	219
4	Рис отварной	180	7,3	9,6	75,0	298,3	0,0	0,0	0,1	0,0	69,2	21,7	1,4	0,6	0,1	1,2	144
5	Компот из свежих фруктов	200	1,2	0,0	15,6	75,4	3,2	0,0	0,0	0,0	2,1	4,1	14,2	0,5	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	326
6	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	50	2,8	0,6	21,7	99,5	0	0	0,1	0,4	52,8	18,3	12,7	1,2	0	0	375
7	Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	30	2,2	0,9	15,4	75	0	0	0,05	0,3	19,5	4,2	6	0,3	0	0	375
	<b>Итого:</b>	<b>910</b>	<b>31,2</b>	<b>32,8</b>	<b>160,9</b>	<b>944,7</b>	<b>47,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,45</b>	<b>2,2</b>	<b>432,5</b>	<b>118,3</b>	<b>144,2</b>	<b>6,6</b>	<b>0,7</b>	<b>9,1</b>	
<b>День 10 (пятница)</b>																	
<b>Обед</b>																	
1	Зеленый горошек отварной	100	2,9	1,2	7,8	58,9	10,0	0,0	0,2	0,0	62,0	21,0	20,0	0,7	<b>0,2</b>	<b>1,0</b>	11
2	Суп овощной со сметаной	250/10	2,6	5,7	20,5	151,2	37,3	0,1	0,1	0,4	74,4	31,5	53,6	1,1	<b>0,3</b>	<b>5,7</b>	121
3	Рыба (филе запеченная с картофелем по- русски)	250	20,1	20,6	36,2	394,5	7,8	0,1	0,2	0,0	290,0	70,0	157,5	3,0	<b>0,4</b>	<b>145,9</b>	190
4	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	20,4	96,4	0,4	0,0	0,0	0,0	14,4	5,6	21,1	1,2	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	330
6	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	50	2,8	0,6	21,7	99,5	0	0	0,1	0,4	52,8	18,3	12,7	1,2	0	0	375
7	Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	30	2,2	0,9	15,4	75	0	0	0,05	0,3	19,5	4,2	6	0,3	0	0	375
	<b>Итого:</b>	<b>880</b>	<b>31,1</b>	<b>29,0</b>	<b>122,0</b>	<b>875,5</b>	<b>55,5</b>	<b>0,2</b>	<b>0,65</b>	<b>1,1</b>	<b>513,1</b>	<b>150,6</b>	<b>270,9</b>	<b>7,5</b>	<b>0,9</b>	<b>152,6</b>	
	<b>ИТОГО</b> среднее ЗА		<b>31,2</b>	<b>31,9</b>	<b>133,9</b>	<b>938,9</b>	<b>37,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>1,6</b>	<b>513,9</b>	<b>139,9</b>	<b>193,9</b>	<b>7,2</b>	<b>0,7</b>	<b>49,0</b>	



ФОРМА

**ЗАЯВКА на оказание услуг по организации гарантированного питания**

На «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г  
(дата оказания услуг)

№ п/п	Наименование рационов	Количество рационов, шт
1	2	3
1.	Завтрак	
2.	Обед	

Время подачи Заявки «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г \_\_\_\_\_ часов \_\_\_\_\_ минут

По адресу: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/

(подпись Заказчика, расшифровка подписи).

М.П.

**С образцом формы ознакомлены:**

ЗАКАЗЧИК:

Директор МБОУ СОШ № 28

\_\_\_\_\_/М.С. Мосалева/

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

М.П.

ИСПОЛНИТЕЛЬ:

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

М.П.