

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

	Наименование	Выход,г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								Вариант 1	Вариант 2
			г	г	г	ккал	C, мг	B 1, мг	B2, мг	A, мкг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мг	F, мг		
	День 1 (Понедельник)																				
	Обед																				
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
	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
	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
2	Масло растительное	8	-	7,99	-	71,92	-	-	-	-	-	0,16	-	-	-	-	-	-	-	793	793
3	Суп «Минестроне»	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
4	Запеканка картофельная с печенью	240	25,99	11,46	40,50	395,52	60,82	0,60	2,70	6 703,20	-	273,72	541,31	71,28	10,03	-	-	-	0,028	356	356
5	Соус молочный	40	21,43	2,02	2,41	31,37	0,13	0,01	0,03	7,98	-	26,65	21,41	3,31	0,05	-	-	-	0,002	774	774
6	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
	0,17		0,06	16,08	65,72	16,00	0,00	0,01	-	-	10,68	9,90	4,96	0,24	-	-	-	0,00	892	892	
7	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
	Итого:	828	55,41	27,03	113,29	864,70	103,56	0,80	2,85	6726,26	0,00	505,61	783,13	135,65	13,51	0,00	0,00	0,00	0,04		
	Полдник																				
1	Вареники с творогом	180	16,72	14,92	46,69	383,67	-	0,13	0,26	60,30	-	99,30	168,89	36,83	1,04	-	-	-	0,001	1007	1007
2	Молоко стуженное с сахаром	15	1,08	1,28	8,33	49,20	0,15	0,01	0,06	6,30	-	46,05	32,85	5,10	0,03	-	-	-	0,001	780	780
3	Соус ягодный	15	0,02	0,03	5,11	20,73	1,20	0,00	0,00	-	-	0,57	0,40	0,37	0,03	-	-	-	0,000	789	789
4	Напиток на выбор: Кофейный напиток злаковый на молоке или Чай* Лимон* 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	-	-	-	0,02	875	875
	200/5/5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9,41	15,66	-	-	-	-	-	-	877-2	877-2
		0,05	0,01	0,15	1,70	2,00	0,00	0,00	-	-	-	2,00	1,10	0,60	0,03	-	-	-	-	845	845
		-	-	5,00	19,95	-	-	-	-	-	-	0,15	-	-	0,02	-	-	-	-	887	887
5	Хлебная корзина	40	3,00	1,16	20,56	104,80	-	0,04	0,01	-	-	9,40	33,60	5,20	0,48	-	-	-	-	25	25
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	848
7	Масло (порциями)	10	0,08	8,25	0,08	74,80	-	0,01	0,01	30,00	-	1,20	1,90	-	0,02	-	-	-	0,001	18	18
	Итого:	570	21,34	26,04	95,71	701,85	13,35	0,22	0,36	96,60	0,00	184,07	265,39	57,10	3,85	0,00	0,00	0,00	0,01		
	Итого за день**	1398	76,75	53,07	209,00	1566,56	116,91	1,02	3,21	6822,86	0,00	689,68	1048,51	192,75	17,35	0,00	0,00	0,00	0,05		
	День 2 (Вторник)																				
	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	-	-	-	0,000	251	251
	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
	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
2	Масло растительное	8	-	7,99	-	71,92	-	-	-	-	-	0,16	-	-	-	-	-	-	-	793	793
3	Борщ с капустой и картофелем	200	1,65	2,42	9,13	65,04	11,90	0,04	0,05	11,04	-	90,88	43,10	19,31	0,90	-	-	-	0,005	264	264
4	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
5	Рис отварной	150	3,70	3,00	40,97	197,27	-	0,04	0,02	9,00	-	6,22	79,66	26,35	0,54	-	-	-	0,001	723	723
6	Напиток на выбор: Компот вишневый или Компот из плодов сухих*	200	0,16	0,04	12,11	50,30	3,00	0,01	0,01	-	-	7,70	6,00	5,20	0,13	-	-	-	0,00	914	914
	0,80		0,06	19,39	79,92	1,00	0,01	0,04	200,00	-	23,24	38,40	18,40	600,02	-	-	-	-	933	933	
7	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
	Итого:	788	24,20	26,34	113,66	795,40	43,35	0,30	0,27	24,58	0,00	261,17	438,68	111,72	5,97	55,74	0,00	0,01	0,02		
	Полдник																				
1	Хлопья сладкие с молоком	160	7,41	3,89	52,75	264,36	0,64	0,71	0,14	16,01	1,92	131,80	97,75	20,27	4,32	62,34	0,003	0,009	0,015	410-2	410-2
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
3	Напиток на выбор: Какао на молоке или Чай* Лимон* Сахар порционный*	200	3,55	3,35	14,44	103,06	0,52	0,02	0,12	12,90	-	109,48	104,46	29,04	1,00	-	-	-	0,01	872-2	872-2
	200/5/5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9,41	15,66	-	-	-	-	-	-	877-2	877-2
		0,05	0,01	0,15	1,70	2,00	0,00	0,00	-	-	-	2,00	1,10	0,60	0,03	-	-	-	-	845	845
		-	-	5,00	19,95	-	-	-	-	-	-	0,15	-	-	0,02	-	-	-	-	887	887
4	Хлебная корзина	40	3,00	1,16	20,56	104,80	-	0,04	0,01	-	-	9,40	33,60	5,20	0,48	-	-	-	-	25	25
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	848
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
7	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
	Итого:	660	22,84	18,32	127,31	754,72	12,51	0,91	0,68	104,91	3,17	654,48	558,31	96,51	8,69	259,29	0,01	0,03	0,04		
	Итого за день**	1448	47,04	44,66	240,97	1550,12	55,87	1,21	0,95	129,48	3,17	915,65	996,99	208,23	14,66	315,02	0,01	0,04	0,05		
	День 3 (Среда)																				
	Обед																				
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
	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
	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
2	Масло растительное	8	-	7,99	-	71,92	-	-	-	-	-	0,16	-	-	-	-	-	-	-	793	793
3	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
4	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
5	Макароны отварные с овощами	150	4,86	3,66	29,79	172,53	6,26	0,10	0,05	11,34	-	28,64	69,41	25,10	1,41	-	-	-	0,003	461	461

*- По желанию ребенка

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

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

	Наименование	Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества									Вариант 1	Вариант 2
			г	г	г	ккал	С, мг	В 1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Se, мг	F, мг			
6	Напиток на выбор: Сок или Компот из вишни с яблоками*	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	
	0,25		0,13	14,36	61,11	5,30	0,01	0,01	-	-	11,38	8,53	7,27	0,64	-	-	-	0,00	917	917		
7	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	
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		
Полдник																						
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	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	
3	Напиток на выбор: Кофейный напиток злаковый на молоке или Чай* Лимон* 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	-	-	-	0,02	875	875	
			-	-	-	-	-	-	-	-	-	9,41	15,66	-	-	-	-	-	-	877-2	877-2	
			-	-	-	-	-	-	-	-	-	2,00	1,10	0,60	0,03	-	-	-	-	845	845	
			-	-	5,00	19,95	-	-	-	-	-	0,15	-	-	-	0,02	-	-	-	-	887	887
4	Хлебная корзина	40	3,00	1,16	20,56	104,80	-	0,04	0,01	-	-	9,40	33,60	5,20	0,48	-	-	-	-	25	25	
5	Масло (порциями)	10	0,08	8,25	0,08	74,80	-	-	0,01	30,00	-	1,20	1,90	-	0,02	-	-	-	0,001	18	18	
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	848	
Итого:			590	30,43	61,77	90,96	1046,70	10,89	2,68	1,49	169,44	0,00	311,23	495,03	74,47	8,30	94,40	0,02	0,00	0,06		
Итого за день**			1388	69,49	94,29	219,99	2001,13	40,00	3,25	1,84	247,56	0,00	574,42	1012,54	198,06	18,11	334,40	0,02	0,00	0,08		
День 4 (Четверг)																						
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	-	-	-	0,000	251	251	
	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	
	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	
2	Масло растительное	8	-	7,99	-	71,92	-	-	-	-	-	-	0,16	-	-	-	-	-	-	793	793	
3	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	
4	Второе блюдо на выбор: Котлеты рубленые (говядина) или Изделия 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	
		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	-	-	-	0,11	544	542	
5	Картофель отварной с зеленью	150	3,13	5,56	24,86	162,27	17,40	0,18	0,13	18,00	-	29,88	91,00	36,29	1,43	-	-	-	0,008	728	728	
6	Напиток на выбор: Кисель из смородины или Компот из кураги*	200	0,17	0,06	16,08	65,72	16,00	0,00	0,01	-	-	10,68	9,90	4,96	0,24	-	-	-	0,00	892	892	
	0,83		0,05	16,15	69,04	0,64	0,02	0,03	-	-	25,84	23,36	16,80	0,54	-	-	-	-	921	921		
7	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	
Итого:			798	23,87	32,25	106,19	808,31	38,43	0,45	0,34	37,49	0,00	524,61	748,03	122,78	5,36	0,00	0,00	0,00	0,13		
Полдник																						
1	Вареники с творогом	180	16,72	14,92	46,69	383,67	-	0,13	0,26	60,30	-	99,30	168,89	36,83	1,04	-	-	-	0,001	1007	1007	
2	Молоко сгущенное с сахаром	15	1,08	1,28	8,33	49,20	0,15	0,01	0,06	6,30	-	46,05	32,85	5,10	0,03	-	-	-	0,001	780	780	
3	Соус ягодный	15	0,02	0,03	5,11	20,73	1,20	0,00	0,00	-	-	0,57	0,40	0,37	0,03	-	-	-	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	5,25	0,15	13,20	-	-	-	21	21	
5	Напиток на выбор: Какао на молоке или Чай* Лимон* Сахар порционный*	200	3,55	3,35	14,44	103,06	0,52	0,02	0,12	12,90	-	109,48	104,46	29,04	1,00	-	-	-	0,01	872-2	872-2	
			-	-	-	-	-	-	-	-	-	9,41	15,66	-	-	-	-	-	-	877-2	877-2	
			-	-	0,15	1,70	2,00	0,00	0,00	-	-	2,00	1,10	0,60	0,03	-	-	-	-	845	845	
			-	-	5,00	19,95	-	-	-	-	-	0,15	-	-	-	0,02	-	-	-	-	887	887
6	Хлебная корзина	40	3,00	1,16	20,56	104,80	-	0,04	0,01	-	-	9,40	33,60	5,20	0,48	-	-	-	-	25	25	
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	848	
Итого:			575	24,74	22,22	95,63	681,65	13,46	0,22	0,39	105,60	0,00	314,87	344,49	62,35	3,98	13,20	0,00	0,00	0,00		
Итого за день**			1373	48,62	54,47	201,82	1489,96	51,89	0,67	0,73	143,09	0,00	839,48	1092,51	185,13	9,34	13,20	0,00	0,00	0,13		
День 5 (Пятница)																						
Обед																						
1	Огурцы соленные	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	
	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	
	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	
2	Масло растительное	8	-	7,99	-	71,92	-	-	-	-	-	-	0,16	-	-	-	-	-	-	793	793	
3	Щи «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	
4	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	
5	Напиток на выбор: 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	969	
	0,16		0,04	12,11	50,30	3,00	0,01	0,01	-	-	7,70	6,00	5,20	0,13	-	-	-	0,00	914	914		
	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	
Итого:			788	30,57	41,77	111,54	841,29	22,74	0,49	0,26	21,84	0,00	294,45	352,89	77,36	4,75	0,00	0,00	0,00	0,01		

*- По желанию ребенка

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

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

	Наименование	Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								Вариант 1	Вариант 2
			г	г	г	ккал	С, мг	В 1, мг	В2, мг	А, мкг	D, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	Se, мг	F, мг		
	Подлник																				
1	Гречка отварная рассыпчатая	100	4,42	1,98	19,99	115,28	-	0,15	0,07	3,00	-	8,22	104,72	70,07	2,36	-	-	-	0,002	720	720
2	Фрикадельки по-калнининградски	50	7,97	6,88	4,54	111,83	0,50	0,04	0,07	1,26	-	9,15	85,19	10,35	1,22	-	-	-	0,003	633	633
3	Соус томатный	20	0,60	-	2,44	12,97	5,58	0,02	0,02	-	-	2,56	8,45	6,20	0,29	-	-	-	-	765	765
4	Напиток на выбор: Кофейный напиток злаковый на молоке или Чай* Лимон*	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
		200/5/5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9,41	15,66	-	-	-	-	-	-	877-2	877-2
			0,05	0,01	0,15	1,70	2,00	0,00	0,00	-	-	2,00	1,10	0,60	0,03	-	-	-	-	845	845
			-	-	5,00	19,95	-	-	-	-	-	0,15	-	-	0,02	-	-	-	-	887	887
5	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	ПП	ПП
6	Хлебная корзина	40	3,00	1,16	20,56	104,80	-	0,04	0,01	-	-	9,40	33,60	5,20	0,48	-	-	-	-	25	25
	Итого:	535	23,27	16,54	81,88	569,23	7,93	2,74	0,64	54,26	1,25	420,63	559,29	145,57	6,20	183,75	0,00	0,03	0,03		
	Итого за день**	1323	53,84	58,32	193,42	1410,52	30,67	3,23	0,91	76,10	1,25	715,08	912,18	222,93	10,95	183,75	0,00	0,03	0,04		
	Итого среднее за 5 дней**	1386	59,15	60,96	213,04	1603,66	59,07	1,88	1,53	1483,82	0,88	746,86	1012,55	201,42	14,08	169,27	0,01	0,01	0,07		
	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	-	-	-	0,000	251	251
	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
	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
2	Масло растительное	8	-	7,99	-	71,92	-	-	-	-	-	-	0,16	-	-	-	-	-	-	793	793
3	Рассольник	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
4	Второе блюдо на выбор: Биточки рубленные куриные или Фишболы*	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
		120	20,26	4,97	22,30	216,57	1,56	0,10	0,11	9,61	-	343,80	524,51	30,73	0,75	-	-	-	0,14	547	547
		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
6	Напиток на выбор: 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	-	-	-	0,00	927	927
			0,41	0,09	19,84	82,50	-	0,03	0,01	0,09	-	14,64	23,22	7,56	0,56	-	-	-	-	955	955
7	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
	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		
	Подлник																				
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
2	Соус агонный	15	0,02	0,03	5,11	20,73	1,20	0,00	0,00	-	-	0,57	0,40	0,37	0,03	-	-	-	0,000	789	789
3	Крауассан	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
4	Напиток на выбор: Какао на молоке или Чай* Лимон*	200	3,55	3,35	14,44	103,06	0,52	0,02	0,12	12,90	-	109,48	104,46	29,04	1,00	-	-	-	0,01	872-2	872-2
		200/5/5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9,41	15,66	-	-	-	-	-	-	877-2	877-2
			0,05	0,01	0,15	1,70	2,00	0,00	0,00	-	-	2,00	1,10	0,60	0,03	-	-	-	-	845	845
			-	-	5,00	19,95	-	-	-	-	-	0,15	-	-	0,02	-	-	-	-	887	887
5	Хлебная корзина	40	3,00	1,16	20,56	104,80	-	0,04	0,01	-	-	9,40	33,60	5,20	0,48	-	-	-	-	25	25
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	848
	Итого:	585	19,01	39,68	112,30	885,27	12,08	0,33	1,01	133,92	0,00	233,11	352,72	121,15	6,60	94,40	0,02	0,00	0,03		
	Итого за день**	1453	55,46	66,00	228,82	1738,86	96,60	0,76	1,40	189,22	0,00	1213,81	1246,91	260,75	12,80	138,40	0,02	0,01	0,18		
	День 7 (Вторник)																				
	Обед																				
1	Огурцы соленные	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
	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
	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
2	Масло растительное	8	-	7,99	-	71,92	-	-	-	-	-	-	0,16	-	-	-	-	-	-	793	793
3	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
4	Запеканка картофельная с печенью	240	25,99	11,46	40,50	395,52	60,82	0,60	2,70	6 703,20	-	273,72	541,31	71,28	10,03	-	-	-	0,028	356	356
5	Соус сметанный	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
6	Напиток на выбор: 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
			0,83	0,05	16,15	69,04	0,64	0,02	0,03	-	-	25,84	23,36	16,80	0,54	-	-	-	-	921	921
7	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
	Итого:	818	38,00	29,06	116,85	911,94	74,20	0,80	2,85	6738,26	0,00	532,03	784,99	128,72	15,95	240,00	0,00	0,00	0,04		
	Подлник																				
1	Изделия макаронные отварные	110	4,05	2,29	25,84	140,27	-	0,06	0,02	6,60	-	9,25	32,70	5,98	0,61	-	-	-	0,001	719	719
2	Наггетсы	60	11,11	11,12	4,93	164,23	0,86	0,04	0,08	2,27	-	10,06	0,14	9,04	0,85	-	-	-	0,000	687-3	687-3
3	Соус томатный	20	0,60	-	2,44	12,97	5,58	0,02	0,02	-	-	2,56	8,45	6,20	0,29	-	-	-	-	765	765

*- По желанию ребенка

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

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

	Наименование	Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								Вариант 1	Вариант 2
			г	г	г	ккал	С, мг	В 1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	Se, мг	F, мг		
4	<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	-	-	-	0,02	875	875
	<i>или</i> Чай*		-	-	-	-	-	-	-	-	-	9,41	15,66	-	-	-	-	-	-	877-2	877-2
	Лимон*	200/5/5	0,05	0,01	0,15	1,70	2,00	0,00	0,00	-	-	2,00	1,10	0,60	0,03	-	-	-	-	845	845
	Сахар порционный*		-	-	5,00	19,95	-	-	-	-	-	0,15	-	-	0,02	-	-	-	-	887	887
5	Хлебная корзина	40	3,00	1,16	20,56	104,80	-	0,04	0,01	-	-	9,40	33,60	5,20	0,48	-	-	-	-	25	25
6	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
7	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	ПП	ПП
Итого:		580	25,77	22,13	73,78	596,02	9,80	0,24	0,52	82,87	1,25	424,82	385,15	56,03	2,54	196,95	0,00	0,03	0,01		
Итого за день**		1398	63,77	51,19	190,63	1507,96	84,00	1,05	3,36	6821,13	1,25	956,85	1170,13	184,75	18,49	436,95	0,00	0,03	0,05		
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	-	-	-	0,000	251	251
	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
	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
2	Масло растительное	8	-	7,99	-	71,92	-	-	-	-	-	-	0,16	-	-	-	-	-	-	793	793
3	Борщ «Сибирский»	200	9,35	5,98	15,30	144,06	20,80	0,11	0,12	14,04	-	128,06	117,62	38,66	2,20	-	-	-	0,007	266	266
4	Изделия рыбные формованные в панирковке / Котлеты рыбные	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	544	542
5	Макароны отварные с овощами	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
6	<i>Напиток на выбор:</i> Компот вишневый	200	0,16	0,04	12,11	50,30	3,00	0,01	0,01	-	-	7,70	6,00	5,20	0,13	-	-	-	0,00	914	914
	<i>или</i> Компот из плодов сухих*		0,80	0,06	19,39	79,92	1,00	0,01	0,04	200,00	-	23,24	38,40	18,40	600,02	-	-	-	-	933	933
	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
Итого:		798	32,79	33,37	109,69	861,71	40,91	0,42	0,33	34,79	0,00	594,49	788,49	127,36	6,39	44,00	0,00	0,01	0,13		
Полдник																					
1	Хлопья сладкие с молоком	160	7,41	3,89	52,75	264,36	0,64	0,71	0,14	16,01	1,92	131,80	97,75	20,27	4,32	62,34	0,003	0,009	0,015	410-2	410-2
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
3	<i>Напиток на выбор:</i> Какао на молоке	200	3,55	3,35	14,44	103,06	0,52	0,02	0,12	12,90	-	109,48	104,46	29,04	1,00	-	-	-	0,01	872-2	872-2
	<i>или</i> Чай*		-	-	-	-	-	-	-	-	-	9,41	15,66	-	-	-	-	-	-	877-2	877-2
	Лимон*	200/5/5	0,05	0,01	0,15	1,70	2,00	0,00	0,00	-	-	2,00	1,10	0,60	0,03	-	-	-	-	845	845
	Сахар порционный*		-	-	5,00	19,95	-	-	-	-	-	0,15	-	-	0,02	-	-	-	-	887	887
4	Хлебная корзина	40	3,00	1,16	20,56	104,80	-	0,04	0,01	-	-	9,40	33,60	5,20	0,48	-	-	-	-	25	25
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	848
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
Итого:		535	19,34	15,19	112,43	657,22	11,26	0,83	0,35	69,91	1,92	404,48	345,81	72,76	8,56	75,54	0,00	0,01	0,02		
Итого за день**		1333	52,13	48,56	222,12	1518,94	52,17	1,25	0,68	104,70	1,92	998,96	1134,30	200,12	14,95	119,54	0,00	0,01	0,15		
День 9 (Четверг)																					
Обед																					
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
	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
	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
2	Масло растительное	8	-	7,99	-	71,92	-	-	-	-	-	-	0,16	-	-	-	-	-	-	793	793
3	Суп «Минестроне»	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
4	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
5	Картофель отварной с зеленью	150	3,13	5,56	24,86	162,27	17,40	0,18	0,13	18,00	-	29,88	91,00	36,29	1,43	-	-	-	0,008	728	728
6	<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
	<i>или</i> Компот из смородины*		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	922
	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
Итого:		798	28,15	33,86	107,65	841,91	70,16	0,46	0,37	86,42	0,00	279,86	444,39	113,05	6,16	0,00	0,00	0,00	0,02		
Полдник																					
1	Блины	135	9,62	8,47	50,62	317,11	0,41	0,13	0,14	28,44	-	101,32	128,52	20,75	1,00	-	-	-	0,008	982	975
2	Молоко сгущенное с сахаром	15	1,08	1,28	8,33	49,20	0,15	0,01	0,06	6,30	-	46,05	32,85	5,10	0,03	-	-	-	0,001	780	780
3	Соус ягодный	15	0,02	0,03	5,11	20,73	1,20	0,00	0,00	-	-	0,57	0,40	0,37	0,03	-	-	-	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	5,25	0,15	13,20	-	-	-	21	21
5	<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	-	-	-	0,02	875	875
	<i>или</i> Чай*		-	-	-	-	-	-	-	-	-	9,41	15,66	-	-	-	-	-	-	877-2	877-2
	Лимон*	200/5/5	0,05	0,01	0,15	1,70	2,00	0,00	0,00	-	-	2,00	1,10	0,60	0,03	-	-	-	-	845	845
	Сахар порционный*		-	-	5,00	19,95	-	-	-	-	-	0,15	-	-	0,02	-	-	-	-	887	887
6	Хлебная корзина	40	3,00	1,16	20,56	104,80	-	0,04	0,01	-	-	9,40	33,60	5,20	0,48	-	-	-	-	25	25
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	848
Итого:		520	21,39	19,17	113,89	720,31	12,46	2,64	0,40	88,74	0,00	446,64	402,20	75,67	5,61	13,20	0,00	0,00	0,03		
Итого за день**		1318	49,54	53,02	221,54	1562,22	82,62	3,10	0,77	175,16	0,00	726,49	846,59	188,72	11,78	13,20	0,00	0,00	0,05		

*- По желанию ребенка

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

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

	Наименование	Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								Вариант 1	Вариант 2
			г	г	г	ккал	С, мг	В 1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	Se, мг	F, мг		
	День 10 (Пятница)																				
	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	-	-	-	0,000	251	251
	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
	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
2	Масло растительное	8	-	7,99	-	71,92	-	-	-	-	-	-	0,16	-	-	-	-	-	-	793	793
3	Щи «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
4	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
5	Напиток на выбор: Кисель из вишни или Компот из кураги*	200	0,20	0,05	17,45	71,16	3,60	0,01	0,01	-	-	13,80	11,82	6,24	0,15	-	-	-	0,00	890	890
			0,83	0,05	16,15	69,04	0,64	0,02	0,03	-	-	25,84	23,36	16,80	0,54	-	-	-	-	921	921
	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
	Итого:	788	30,62	41,80	115,52	856,95	32,24	0,49	0,26	21,84	0,00	327,79	353,70	73,39	4,64	0,00	0,00	0,00	0,01		
	Полдник																				
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 цукатами	80	5,92	21,40	40,36	377,41	0,05	0,07	0,12	67,22	-	23,65	70,68	10,05	0,99	-	-	-	0,006	1033	1033-2
3	Напиток на выбор: Какао на молоке или Чай* Лимон* Сахар порционный*	200	3,55	3,35	14,44	103,06	0,52	0,02	0,12	12,90	-	109,48	104,46	29,04	1,00	-	-	-	0,01	872-2	872-2
		200/5/5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9,41	15,66	-	-	-	-	-	-	877-2	877-2
			0,05	0,01	0,15	1,70	2,00	0,00	0,00	-	-	2,00	1,10	0,60	0,03	-	-	-	-	845	845
			-	-	5,00	19,95	-	-	-	-	-	0,15	-	-	0,02	-	-	-	-	887	887
4	Хлебная корзина	40	3,00	1,16	20,56	104,80	-	0,04	0,01	-	-	9,40	33,60	5,20	0,48	-	-	-	-	25	25
5	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	ПП	ПП
	Итого:	615	29,17	43,66	84,06	842,50	3,59	0,28	1,06	119,14	1,25	420,84	608,58	60,83	4,71	183,75	0,00	0,03	0,05		
	Итого за день**	1403	59,78	85,47	199,59	1699,44	35,83	0,78	1,33	140,98	1,25	748,63	962,28	134,22	9,34	183,75	0,00	0,03	0,06		
	Итого среднее за 5 дней**	1381	56,14	60,85	212,54	1605,48	70,24	1,39	1,51	1486,24	0,88	928,95	1072,04	193,71	13,47	178,37	0,01	0,01	0,10		
	Итого среднее за 10 дней**	1384	57,64	60,90	212,79	1604,57	64,66	1,63	1,52	1485,03	0,88	837,91	1042,30	197,57	13,78	173,82	0,01	0,01	0,08		

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