

Примерное 12-ти дневное меню для обучающихся 1-4 классов и 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях города Москвы.

Изменение 1

Примерное 12-ти дневное меню для обучающихся 1-4 классов и 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях города Москвы. Изменение 1, **в части организации питания обучающихся 1-4 классов**

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	I, мкг	№ ТК (Вариант I)	№ Т (Вариант II)
		г	г	г	г		г	мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг				
День 1(понедельник)																		
Завтрак																		
1	Макароны, запеченные с сыром	170	13,0	14,1	49,2	376,9	0,1	0,1	65,5	0,9	56,8	152,9	15,2	1,0	0,1	12,4	120213	1202
2	Чай с лимоном	200	0,0	0,0	8,1	33,3	0,0	1,6	0,0	0,0	5,3	6,6	0,5	0,0	0,0	0,0	160106	1601
3	Фрукты в ассортименте (см.приложение)	140	0,6	0,6	13,7	65,8	0,0	14,0	0,0	0,3	22,4	15,4	12,6	3,1	0,0	2,8	210110	2101
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	2001
Итого:			16,6	15,8	91,6	580,8	0,2	15,7	65,5	1,9	93,9	208,5	33,4	4,6	0,1	15,2		
Обед																		
1	Винегрет	80	1,3	6,5	7,2	93,3	0,0	6,6	0,0	2,9	30,8	38,1	17,0	0,7	0,0	6,8	100501	1005
2	Суп куриный	200	7,4	3,4	7,8	91,4	0,1	5,4	23,5	0,2	20,4	77,8	19,4	1,0	0,1	13,2	110303	1103
3	Пельмени отварные	150	14,3	22,9	30,5	318,9	0,2	0,0	22,5	0,8	23,0	95,4	15,7	1,1	0,1	7,4	120529	1205
4	Напиток вишневый	200	0,1	0,0	9,9	41,3	0,0	2,7	0,0	0,1	6,9	5,4	4,7	0,1	0,0	0,4	160204	1602
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	2001
6	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,4	0,7	29,6	139,2	0,1	0,0	0,0	0,5	150,0	150,0	15,0	1,9	0,0	6,0	200103	2001
Итого:			29,5	34,7	105,7	788,9	0,4	14,8	46,0	5,2	240,4	400,3	77,0	5,2	0,3	33,8		
Полдник																		
1	Ватрушка с творогом	100	10,8	11,8	48,0	341,4	0,1	0,3	18,0	2,0	112,8	256,2	19,1	1,0	0,2	9,4	190304 190305	1903
2	Кисломолочный напиток (см.приложение)	200	11,4	6,0	15,6	158,0	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2	0,5	18,0	230103	2301
Итого:			22,2	17,8	63,6	499,4	0,3	2,3	74,0	2,1	512,8	596,2	57,1	1,2	0,7	27,4		
Итого за день			68,3	68,3	260,9	1869,1	0,9	32,8	185,5	9,1	847,1	1205,0	167,5	11,1	1,1	76,4		
День 2(вторник)																		
Завтрак																		
1	Каша рисовая на молоке	200	5,0	10,5	28,0	226,8	0,0	0,5	20,3	0,2	136,1	119,1	27,2	0,4	0,1	14,2	120203	1202
2	Чай с молоком с сахаром	200	4,2	4,5	14,6	115,9	0,0	0,8	21,0	0,0	248,7	133,2	19,6	0,2	0,2	12,6	160108	1601
3	Творог для детского питания	50	9,0	4,5	1,5	84,5	0,0	0,3	25,0	0,1	82,0	110,0	11,5	0,2	0,1	0,0		
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	2001
Итого:			22,7	21,3	74,9	584,4	0,2	1,5	66,3	1,3	480,9	412,7	66,1	1,5	0,4	26,8		
Обед																		
1	Салат из б/к капусты, помидоров и огурцов	80	0,9	6,5	3,1	75,4	0,0	13,5	0,0	3,1	45,8	29,6	15,6	0,6	0,0	8,4	100549	1005
2	Суп с рисом и говядиной	200	2,8	1,0	8,0	52,2	0,0	3,5	12,0									

День 3 (среда)

Завтрак																		
1	Омлет натуральный	200	15,1	20,0	2,7	251,5	0,1	0,4	21,2	0,9	189,8	343,7	26,5	3,8	0,7	43,3	120301	12032
2	Чай	200	0,0	0,0	8,0	31,9	0,0	0,0	0,0	0,0	3,7	5,8	0,0	0,0	0,0	0,0	160105	16010
3	Печенье	40	3,0	3,9	29,8	166,8	0,0	0,0	4,0	1,4	11,6	36,0	8,0	0,8	0,0	0,0		
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	20010
	Итого:		22,6	25,7	71,3	607,4	0,2	0,4	25,2	3,4	219,2	435,9	42,3	5,4	0,8	43,3		
Обед																		
1	Салат Летний	80	1,0	5,8	5,6	78,8	0,1	11,3	0,0	2,7	16,0	33,4	14,2	0,6	0,0	8,5	100550	10055
2	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	200	2,5	2,5	6,0	55,2	0,1	15,7	18,0	0,2	162,9	41,1	17,4	0,6	0,1	12,8	110105	11010
3	Бефстроганов из говядины с соусом сметанным	90	11,5	3,7	6,2	104,1	0,1	0,4	11,9	1,1	105,5	143,5	19,5	1,7	0,1	13,9	120505	12050
4	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,6	9,4	40,8	278,5	0,2	0,0	13,5	0,4	11,9	150,0	100,0	3,4	0,1	8,6	130309	13031
5	Компот из плодов сухих (курага)	200	0,8	0,0	16,2	69,0	0,0	0,6	0,0	0,9	25,8	23,4	16,8	0,5	0,0	0,0	160239	16023
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	20010
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,4	0,7	29,6	139,2	0,1	0,0	0,0	0,5	150,0	150,0	15,0	1,9	0,0	6,0	200103	20010
	Итого:		29,8	23,2	124,9	829,6	0,5	28,0	43,4	6,5	481,5	574,9	188,0	9,2	0,4	49,8		
Полдник																		
1	Огурцы свежие	120	1,0	0,1	3,0	16,8	0,0	12,0	0,0	0,1	27,6	50,4	16,8	0,7	0,0	3,6	100519	10051
2	Напиток смородиновый	200	0,1	0,1	9,0	38,1	0,0	14,0	0,0	0,1	5,3	4,6	4,3	0,2	0,0	0,1	160207	16022
	Итого:		1,1	0,2	12,0	54,9	0,0	26,0	0,0	0,2	32,9	55,0	21,1	0,9	0,1	3,7		
	Итого за день		53,5	49,1	208,3	1491,9	0,7	54,4	68,5	10,1	733,6	1065,8	251,4	15,5	1,2	96,8		
День 4 (четверг)																		
Завтрак																		
1	Сырники из творога с соусом шоколадным	150	12,8	13,1	37,8	284,6	0,2	0,5	69,1	0,5	225,8	652,0	41,7	1,5	0,3	6,7	120313	12031
2	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,5	4,5	16,6	124,5	0,0	0,8	21,0	0,0	245,2	127,4	19,6	0,2	0,2	12,6	160104	16010
3	Фрукты в ассортименте (см.приложение)	140	0,6	0,6	13,7	65,8	0,0	14,0	0,0	0,3	22,4	15,4	12,6	3,1	0,0	2,8	210110	21011
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	20010
	Итого:		19,3	18,7	78,4	527,3	0,3	15,4	90,1	1,1	498,1	811,6	76,5	5,0	0,5	22,1		
Обед																		
1	Салат из белокочанной капусты	80	1,5	4,1	4,7	62,7	0,0	25,2	0,0	1,8	158,8	26,3	13,5	0,5	0,0	6,1	100201	10020
2	Суп гороховый на курином бульоне	200	8,1	2,3	27,3	162,1	0,2	4,7	10,8	0,7	35,3	101,5	31,3	1,8	0,1	11,5	110307	11030
3	Соус Альфредо с курицей	90	9,0	8,0	2,9	119,4	0,0	2,9	56,5	0,5	147,6	152,4	19,9	0,8	0,2	15,7	120702	12070
4	Изделия макаронные отварные	150	8,3	8,2	49,2	304,1	0,1	0,0	13,5	0,8	12,8	44,9	8,2	0,8	0,0	12,4	130401	13040
5	Напиток клубничный	200	0,0	0,0	8,8	35,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	160205	16023
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	20010
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	20010
	Итого:		29,6	23,4	113,1	782,6	0,4	32,8	80,8	4,4	409,4	391,9	80,4	4,8	0,3	47,8		
Полдник																		
1	Оладьи с соусом ягодным	100	5,5	5,5	38,0	223,6	0,1	0,3	7,4	2,7	101,7	94,2	15,4	0,7	0,1	19,2	100	10
2	Кисломолочный напиток (см.приложение)	200	10,0	6,0	15,6	158,0	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2	0,5	18,0	230104	23010
	Итого:		15,5	11,5	53,6	381,6	0,2	2,3	63,4	2,8	501,7	434,2	53,4	0,9	0,6	37,2		
	Итого за день		64,4	53,6	245,1	1691,5	0,9	50,5	234,3	8,4	1409,2	1637,8	210,3	10,7	1,5	107,1		
День 5 (пятница)																		
Завтрак																		
1	Каша гречневая на молоке	200	6,7	12,4	28,8	253,8	0,1	0,9	36,6	0,2	259,8	204,0	68,3	1,8	0,2	23,6	120207	12020
2	Чай с молоком с сахаром	200	4,2	4,5	14,6	115,9	0,0	0,8	21,0	0,0	248,7	133,2	19,6	0,2	0,2	12,6	160108	16010

3	Фрукты в ассортименте (см.приложение)	90	0,7	0,2	6,8	34,2	0,1	34,2	0,0	0,2	31,5	15,3	9,9	0,1	0,0	0,0	210106	2101
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	2001
Итого:			16,2	18,8	80,9	561,1	0,3	35,9	57,6	1,4	554,1	402,8	105,6	2,8	0,5	36,2		
Обед																		
1	Салат из свежих огурцов	80	0,6	8,1	1,8	82,0	0,0	7,2	0,0	3,6	17,4	30,6	10,1	0,4	0,0	5,8	100205	1002
2	Суп-пюре куриный	200	7,4	6,9	24,1	188,3	0,1	1,0	26,1	0,7	47,1	82,2	12,8	0,8	0,1	11,5	110407-1	11040
3	Пельмени отварные	150	14,3	22,9	30,5	318,9	0,2	0,0	22,5	0,8	23,0	95,4	15,7	1,1	0,1	7,4	120529	1205
4	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	10,1	42,3	0,0	2,2	0,0	0,0	3,8	2,4	2,0	0,5	0,0	0,4	160217	1602
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	2001
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,8	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	4,0	200103	2001
Итого:			27,6	39,6	106,9	829,1	0,4	10,4	48,6	6,1	200,6	344,2	55,8	4,6	0,2	29,2		
Полдник																		
1	Салат витаминный с растительным маслом	120	1,5	11,0	10,1	146,7	0,0	23,4	0,0	4,9	135,6	32,0	17,9	1,1	0,0	8,6	100504	1005
2	Сок (см. приложение)	200	2,0	0,2	20,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	0,0	0,0	160223	1602
Итого:			3,5	11,2	30,3	238,7	0,1	27,4	0,0	5,1	149,6	46,0	25,9	3,9	0,1	8,6		
Итого за день			47,2	69,6	218,1	1628,9	0,7	73,7	106,2	12,7	904,3	793,0	187,3	11,2	0,8	74,0		
День 6 (суббота)																		
Завтрак																		
1	Каша манная молочная	200	5,6	11,3	28,4	237,4	0,0	0,6	44,6	0,3	177,1	104,6	16,6	0,3	0,1	18,7	120205	1202
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	5,0	4,7	19,4	142,9	2,4	0,8	21,0	0,0	265,2	151,2	35,6	1,8	0,2	20,6	160103	1601
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	2001
1	Творог для детского питания	50	9,0	4,5	1,5	84,5	0,0	0,3	25,0	0,1	82,0	110,0	11,5	0,2	0,1	0,0		
Итого:			24,1	22,2	80,1	622,0	2,6	1,7	90,6	1,5	538,5	416,2	71,5	3,0	0,5	39,3		
Обед																		
1	Салат из свеклы с сыром	80	2,5	9,9	5,9	123,4	0,0	6,8	16,6	3,6	39,8	63,8	17,1	1,0	0,0	8,3	100408-1	10040
2	Суп с фрикадельками	200	7,0	3,7	15,8	124,0	0,1	8,6	19,7	0,4	23,1	109,5	26,9	1,6	0,1	16,8	110311	1103
3	Рыба припущенная	165	32,8	8,0	0,3	204,2	0,2	2,4	45,2	1,9	719,9	1047,3	62,0	1,1	0,2	284,5	120405	1204
4	Пюре картофельное	180	3,3	13,4	22,8	225,2	0,2	15,6	41,9	0,3	73,8	116,6	39,3	1,5	0,2	19,4	130101	1301
5	Фрукты в ассортименте (см.приложение)	180	1,6	0,4	14,6	77,4	0,1	108,0	0,0	0,4	61,2	41,4	23,4	0,5	0,1	3,6	210102	2101
6	Сок (см. приложение)	200	2,0	0,2	20,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	0,0	0,0	160223	1602
7	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	2001
8	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,8	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	4,0	200103	2001
Итого:			54,5	37,2	120,0	1043,8	0,7	145,3	123,4	7,8	1041,3	1526,2	191,8	10,2	0,6	336,6		
Полдник																		
1	Кекс с цукатами	50	3,3	8,8	27,2	200,6	0,0	0,0	42,0	0,6	14,9	44,2	6,3	0,6	0,1	4,6	170607	1706
2	Йогурт фруктовый	125	7,1	3,8	9,8	98,8	0,1	1,3	35,0	0,1	250,0	212,5	23,8	0,1	0,3	11,3		
3	Кисломолочный напиток (см.приложение)	200	11,4	6,0	15,6	158,0	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2	0,5	18,0	230103	2301
Итого:			21,8	18,5	52,6	457,3	0,2	3,3	133,0	0,8	664,9	596,7	68,0	1,0	1,0	33,8		
Итого за день			100,3	77,9	252,6	2123,1	3,5	150,3	347,0	10,1	2244,7	2539,1	331,4	14,2	2,0	409,7		
Итого за 6 дней			64,74	62,76	237,40	1750,72	1,26	68,09	181,56	10,51	1220,18	1456,96	234,11	12,50	1,26	165,67		
День 7 (понедельник)																		
Завтрак																		
1	Омлет натуральный	200	15,1	20,0	2,7	251,5	0,1	0,4	21,2	0,9	189,8	343,7	26,5	3,8	0,7	43,3	120301	1203
2	Чай	200	0,0	0,0	8,0	31,9	0,0	0,0	0,0	0,0	3,7	5,8	0,0	0,0	0,0	0,0	160105	1601
3	Печенье	40	3,0	3,9	29,8	166,8	0,0	0,0	4,0	1,4	11,6	36,0	8,0	0,8	0,0	0,0		

4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	20010
	Итого:		22,6	25,7	71,3	607,4	0,2	0,4	25,2	3,4	219,2	435,9	42,3	5,4	0,8	43,3		
Обед																		
1	Салат из моркови с растительным маслом	80	1,0	5,7	5,2	76,7	0,0	3,8	0,0	2,8	20,3	41,5	28,6	0,5	0,1	3,8	100301	10030
2	Суп куриный	200	7,4	3,4	7,8	91,4	0,1	5,4	23,5	0,2	20,4	77,8	19,4	1,0	0,1	13,2	110303	11030
3	Биточки рубленые куриные	100	12,4	6,9	10,2	152,5	0,1	1,4	51,9	1,3	59,7	157,1	19,2	1,4	0,1	10,9	120611	12061
4	Рагу из овощей	150	2,9	3,5	16,4	107,9	0,1	11,6	0,0	1,6	27,3	70,9	32,7	1,1	0,1	12,3	130203	13020
5	Компот из плодов сухих (курага)	200	0,8	0,0	16,2	69,0	0,0	0,6	0,0	0,9	25,8	23,4	16,8	0,5	0,0	0,0	160239	16023
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	20010
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,4	0,7	29,6	139,2	0,1	0,0	0,0	0,5	150,0	150,0	15,0	1,9	0,0	6,0	200103	20010
	Итого:		32,3	21,9	116,2	793,9	0,5	22,8	75,4	8,3	317,8	571,0	139,5	7,1	0,4	46,2		
Полдник																		
1	Салат из б/к капусты, помидоров и огурцов	120	1,4	9,7	4,7	113,2	0,0	20,2	0,0	4,6	68,6	44,5	23,3	0,8	0,1	12,6	100549	10054
2	Сок (см. приложение)	200	2,0	0,2	20,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	0,0	0,0	160223	16022
	Итого:		3,4	9,9	24,9	205,2	0,1	24,2	0,0	4,8	82,6	58,5	31,3	3,6	0,1	12,6		
	Итого за день		58,3	57,5	212,4	1606,4	0,8	47,4	100,5	16,5	619,6	1065,4	213,2	16,2	1,3	102,0		
День 8 (вторник)																		
Завтрак																		
1	Каша пшеничная	200	5,8	10,3	26,9	223,6	0,1	0,3	17,6	0,1	108,0	105,2	26,8	0,7	0,1	13,3	120201	12020
2	Какао на молоке	200	6,1	6,0	16,4	145,5	0,0	1,0	25,5	0,0	302,9	180,9	40,8	1,1	0,2	15,3	160101	16010
3	Фрукты в ассортименте (см. приложение)	140	0,6	0,6	13,7	65,8	0,0	14,0	0,0	0,3	22,4	15,4	12,6	3,1	0,0	2,8	210110	21011
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	20010
	Итого:		15,4	18,1	77,5	539,7	0,2	15,4	43,1	1,1	442,7	335,1	85,4	5,3	0,4	31,4		
Обед																		
1	Салат Летний	80	1,0	5,8	5,6	78,8	0,1	11,3	0,0	2,7	16,0	33,4	14,2	0,6	0,0	8,5	100550	10055
2	Суп из овощей на мясном бульоне	200	2,7	4,4	7,9	80,6	0,1	16,3	26,0	0,2	163,7	62,9	24,2	0,9	0,1	14,9	110305	11030
3	Азу из говядины с соусом томатным	90	12,8	1,1	5,0	81,0	0,1	2,5	0,0	2,3	15,4	123,4	17,3	1,8	0,1	18,2	120503	12050
4	Рис отварной	150	4,9	8,1	52,4	302,1	0,0	0,0	13,5	0,3	6,4	79,9	26,3	0,5	0,0	7,9	130301	13030
5	Напиток вишневый	200	0,1	0,0	9,9	41,3	0,0	2,7	0,0	0,1	6,9	5,4	4,7	0,1	0,0	0,4	160204	16023
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	20010
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,4	0,7	29,6	139,2	0,1	0,0	0,0	0,5	150,0	150,0	15,0	1,9	0,0	6,0	200103	20010
	Итого:		29,3	21,8	141,2	880,1	0,4	32,8	39,5	7,1	372,5	505,5	109,5	6,6	0,3	55,8		
Полдник																		
1	Кекс "Столичный"	100	7,1	21,0	51,3	422,6	0,1	0,0	84,0	1,2	28,1	88,7	11,0	1,3	0,1	9,2	170601	17060
2	Кисломолочный напиток (см. приложение)	200	7,8	5,0	8,4	108,0	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2	0,5	18,0	230102	23010
	Итого:		14,9	26,0	59,7	530,6	0,2	2,0	140,0	1,3	428,1	428,7	49,0	1,5	0,7	27,2		
	Итого за день		59,6	65,9	278,5	1950,4	0,8	50,1	222,6	9,5	1243,2	1269,3	243,8	13,4	1,3	114,4		
День 9 (среда)																		
Завтрак																		
1	Макароны, запеченные с сыром	170	13,0	14,1	49,2	376,9	0,1	0,1	65,5	0,9	56,8	152,9	15,2	1,0	0,1	12,4	120213	12021
2	Салат витаминный с растительным маслом	100	1,2	9,1	8,4	122,3	0,0	19,5	0,0	4,1	113,0	26,6	14,9	0,9	0,0	7,1	100504	10050
3	Чай с лимоном	200	0,0	0,0	8,1	33,3	0,0	1,6	0,0	0,0	5,3	6,6	0,5	0,0	0,0	0,0	160106	16010
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	20010
	Итого:		17,3	24,4	86,3	637,3	0,2	21,2	65,5	5,7	184,5	219,7	35,7	2,4	0,1	19,5		

Обед																		
1	Салат из отварной моркови с сыром	80	2,7	7,2	4,7	96,1	0,0	3,5	20,8	2,4	36,8	80,9	28,7	0,6	0,1	7,0	100308	100308
2	Борщ "Сибирский" с говядиной	200	4,9	4,4	6,2	73,2	0,1	11,1	23,6	0,3	175,8	107,9	28,6	1,7	0,1	16,3	110103	110103
3	Котлеты рыбные	120	10,4	5,5	20,5	164,9	0,1	1,0	11,3	2,3	362,0	524,5	33,7	0,9	0,1	140,1	120401	120401
4	Пюре картофельное	180	3,3	13,4	22,8	225,2	0,2	15,6	41,9	0,3	73,8	116,6	39,3	1,5	0,2	19,4	130101	130101
5	Напиток из плодов сухих (изюм)	200	0,4	0,1	19,8	82,5	0,0	0,0	0,1	0,1	14,6	23,2	7,6	0,6	0,0	0,0	160242	160242
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,8	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	4,0	200103	200103
Итого:			28,6	32,8	124,6	891,8	0,6	31,1	97,6	6,8	777,2	1003,5	155,6	7,1	0,5	186,7		
Полдник																		
1	Огурцы свежие	120	1,0	0,1	3,0	16,8	0,0	12,0	0,0	0,1	27,6	50,4	16,8	0,7	0,0	3,6	100519	100519
2	Сок (см. приложение)	200	2,0	0,2	20,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	0,0	0,0	160223	160223
Итого:			3,0	0,3	23,2	108,8	0,1	16,0	0,0	0,3	41,6	64,4	24,8	3,5	0,1	3,6		
Итого за день			48,8	57,5	234,2	1637,9	0,8	68,4	163,1	12,8	1003,3	1287,6	216,1	13,1	0,7	209,9		
День 10 (четверг)																		
Завтрак																		
1	Каша гречневая на молоке	200	6,7	12,4	28,8	253,8	0,1	0,9	36,6	0,2	259,8	204,0	68,3	1,8	0,2	23,6	120207	120207
2	Чай с молоком с сахаром	200	4,2	4,5	14,6	115,9	0,0	0,8	21,0	0,0	248,7	133,2	19,6	0,2	0,2	12,6	160108	160108
3	Фрукты в ассортименте (см.приложение)	90	0,7	0,2	6,8	34,2	0,1	34,2	0,0	0,2	31,5	15,3	9,9	0,1	0,0	0,0	210106	210106
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	200102
Итого:			16,2	18,8	80,9	561,1	0,3	35,9	57,6	1,4	554,1	402,8	105,6	2,8	0,5	36,2		
Обед																		
1	Салат из свеклы с сыром	80	2,5	9,9	5,9	123,4	0,0	6,8	16,6	3,6	39,8	63,8	17,1	1,0	0,0	8,3	100408-1	100408-1
2	Суп куриный	200	7,4	3,4	7,8	91,4	0,1	5,4	23,5	0,2	20,4	77,8	19,4	1,0	0,1	13,2	110303	110303
3	Пельмени отварные	150	14,3	22,9	30,5	318,9	0,2	0,0	22,5	0,8	23,0	95,4	15,7	1,1	0,1	7,4	120529	120529
4	Компот из плодов сухих	200	0,8	0,1	19,4	79,9	0,0	1,0	200,0	0,0	23,2	38,4	18,4	600,0	0,0	0,0	160211-1	160211-1
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,8	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	4,0	200103	200103
Итого:			30,2	37,9	104,0	811,2	0,4	13,2	262,6	5,7	215,8	409,0	85,8	604,8	0,3	32,9		
Полдник																		
1	Салат из отварного картофеля, свежего огурца и зеленого салата	120	2,2	8,8	16,6	154,4	0,1	12,0	0,0	3,8	23,6	64,9	26,9	1,0	0,1	11,2	100544	100544
2	Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,0	0,0	2,0	0,7	5,8	18,0	4,0	0,4	0,0	0,0		
3	Сок (см. приложение)	200	2,0	0,2	20,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	0,0	0,0	160223	160223
Итого:			5,7	11,0	51,6	329,8	0,2	16,0	2,0	4,7	43,4	96,9	38,9	4,2	0,1	11,2		
Итого за день			52,1	67,7	236,5	1702,1	0,8	65,1	322,2	11,8	813,3	908,7	230,3	611,8	0,9	80,3		
День 11 (пятница)																		
Завтрак																		
1	Сырники из творога с соусом шоколадным	150	12,8	13,1	37,8	284,6	0,2	0,5	69,1	0,5	225,8	652,0	41,7	1,5	0,3	6,7	120313	120313
2	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,5	4,5	16,6	124,5	0,0	0,8	21,0	0,0	245,2	127,4	19,6	0,2	0,2	12,6	160104	160104
3	Фрукты в ассортименте (см.приложение)	140	0,6	0,6	13,7	65,8	0,0	14,0	0,0	0,3	22,4	15,4	12,6	3,1	0,0	2,8	210110	210110
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	200102
Итого:			19,3	18,7	78,4	527,3	0,3	15,4	90,1	1,1	498,1	811,6	76,5	5,0	0,5	22,1		
Обед																		
1	Салат из б/к капусты, помидоров и огурцов	80	0,9	6,5	3,1	75,4	0,0	13,5	0,0	3,1	45,8	29,6	15,6	0,6	0,0	8,4	100549	100549

2	Суп с рисом и говядиной	200	2,8	1,0	8,0	52,2	0,0	3,5	12,0	0,2	13,2	67,5	17,9	0,9	0,1	12,2	110301	1103
3	Шницель рубленый крупный	100	11,9	9,0	11,5	174,6	0,1	1,4	51,9	1,3	59,7	157,1	19,2	1,4	0,1	10,9	120615	1206
4	Рагу из овощей	150	2,9	3,5	16,4	107,9	0,1	11,6	0,0	1,6	27,3	70,9	32,7	1,1	0,1	12,3	130203	1302
5	Сок (см. приложение)	200	2,0	0,2	20,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	0,0	0,0	160223	1602
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	2001
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,4	0,7	29,6	139,2	0,1	0,0	0,0	0,5	150,0	150,0	15,0	1,9	0,0	6,0	200103	2001
Итого:			28,3	22,5	119,7	798,5	0,4	34,0	63,9	8,0	324,2	539,5	116,2	9,3	0,4	49,8		
Подлинник																		
1	Фрукты в ассортименте (см. приложение)	180	0,7	0,5	18,5	84,6	0,0	9,0	0,0	0,7	34,2	28,8	21,6	4,1	0,1	1,8	210104	2101
2	Кисломолочный напиток (см. приложение)	200	11,4	6,0	15,6	158,0	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2	0,5	18,0	230103	2301
Итого:			12,1	6,5	34,1	242,6	0,2	11,0	56,0	0,8	434,2	368,8	59,6	4,3	0,6	19,8		
Итого за день			59,8	47,8	232,2	1568,3	0,9	60,4	210,0	9,9	1256,5	1719,9	252,3	18,7	1,5	91,7		
День 12 (суббота)																		
Завтрак																		
1	Каша овсяная на молоке	200	7,5	11,5	18,1	205,7	0,1	0,3	38,6	0,4	113,4	118,2	33,3	0,8	0,1	16,2	120209	1202
2	Какао на молоке	200	6,1	6,0	16,4	145,5	0,0	1,0	25,5	0,0	302,9	180,9	40,8	1,1	0,2	15,3	160101	1601
3	Творог для детского питания	50	9,0	4,5	1,5	84,5	0,0	0,3	25,0	0,1	82,0	110,0	11,5	0,2	0,1	0,0		
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	2001
Итого:			27,1	23,8	66,9	592,9	0,2	1,6	89,1	1,5	512,3	459,5	93,4	2,8	0,5	31,5		
Обед																		
1	Салат "Мозаика"	80	2,3	5,9	8,2	95,3	0,1	5,6	0,0	2,3	29,7	54,9	20,2	0,8	0,1	8,6	100515-1	10051
2	Уха Ростовская	200	4,2	3,3	12,8	97,3	0,1	12,3	26,5	0,5	105,6	175,3	26,8	1,0	0,1	47,2	110316	11031
3	Печень тушеная (говядя) с соусом сметанным	150	17,5	10,6	9,8	205,2	0,5	56,2	9912,0	1,8	506,1	616,6	33,7	11,9	3,8	31,7	120515	12051
4	Картофель запеченный	180	3,8	10,7	27,1	219,8	0,2	18,9	32,4	0,3	31,6	112,1	43,6	1,7	0,2	18,5	130106	13010
5	Напиток клубничный	200	0,0	0,0	8,8	35,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	160205	1602
6	Фрукты в ассортименте (см. приложение)	180	1,6	0,4	14,6	77,4	0,1	108,0	0,0	0,4	61,2	41,4	23,4	0,5	0,1	3,6	210102	2101
7	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	2001
8	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,4	0,7	29,6	139,2	0,1	0,0	0,0	0,5	150,0	150,0	15,0	1,9	0,0	6,0	200103	2001
Итого:			37,3	33,3	141,7	1026,9	1,1	201,0	9970,9	6,8	898,6	1200,6	170,6	18,5	4,2	115,6		
Полдник																		
1	Салат из мелкоочинной капусты	120	2,3	6,1	7,1	94,0	0,0	37,8	0,0	2,8	238,2	39,5	20,2	0,8	0,1	9,2	100201	1002
2	Сок (см. приложение)	200	2,0	0,2	20,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	0,0	0,0	160223	1602
Итого:			4,3	6,3	27,3	186,0	0,1	41,8	0,0	3,0	252,2	53,5	28,2	3,6	0,1	9,2		
Итого за день			68,6	63,3	235,9	1805,8	1,4	244,4	10060,1	11,3	1663,2	1713,6	292,2	24,8	4,7	156,2		
Итого за 6 дней			57,85	59,94	238,28	1711,83	0,91	89,30	1846,43	11,97	1099,84	1327,42	241,32	116,34	1,73	125,76		
Итого за 12 дней			61,30	61,35	237,84	1731,27	1,08	78,69	1014,00	11,24	1160,01	1392,19	237,71	64,42	1,49	145,72		

Примерное 12-ти дневное меню для обучающихся 1-4 классов и 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях города Москвы. Изменение 1, **в части организации питания обучающихся 5-11 классов 1 комплекс**

Примерное 12-ти дневное меню для 5-11 классов 1 комплекс. Изменение 1.

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	I, мкг	№ ТК (Вариант 1)	№ Т (Вариант 2)
		г	г	г	г	ккал	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг				
День 1(понедельник)																		
Завтрак																		
1	Макароны, запеченные с сыром	220	15,7	16,9	65,6	478,3	0,1	0,1	70,0	1,2	61,1	167,8	17,9	1,3	0,1	16,5	120213	1202
2	Чай с лимоном	200	0,0	0,0	8,1	33,3	0,0	1,6	0,0	0,0	5,3	6,6	0,5	0,0	0,0	0,0	160106	1601
3	Фрукты в ассортименте (см.приложение)	140	0,6	0,6	13,7	65,8	0,0	14,0	0,0	0,3	22,4	15,4	12,6	3,1	0,0	2,8	210110	2101
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	2001
	Итого:		19,3	18,6	108,0	682,2	0,2	15,7	70,0	2,1	98,2	223,5	36,2	4,9	0,1	19,3		
Обед																		
1	Винегрет	100	1,6	8,2	9,0	116,6	0,1	8,3	0,0	3,7	38,4	47,6	21,2	0,9	0,0	8,5	100501	1005
2	Суп куриный	250	9,3	4,3	9,8	114,3	0,1	6,8	29,4	0,3	25,5	97,3	24,3	1,2	0,1	16,5	110303	1103
3	Пельмени отварные	200	19,1	30,5	40,7	425,2	0,3	0,0	30,0	1,1	30,6	127,2	20,9	1,5	0,1	9,9	120529	1205
4	Напиток вишневый	200	0,1	0,0	9,9	41,3	0,0	2,7	0,0	0,1	6,9	5,4	4,7	0,1	0,0	0,4	160204	1602
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	2001
6	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,4	0,7	29,6	139,2	0,1	0,0	0,0	0,5	150,0	150,0	15,0	1,9	0,0	6,0	200103	2001
	Итого:		36,4	44,8	119,6	941,4	0,5	17,8	59,4	6,3	260,9	461,1	91,3	6,0	0,3	41,3		
Полдник																		
1	Ватрушка с творогом	150	16,2	17,7	72,0	512,1	0,2	0,4	27,0	2,9	169,2	384,3	28,7	1,6	0,3	14,1	190304 190305	1903
2	Кисломолочный напиток (см.приложение)	200	11,4	6,0	15,6	158,0	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2	0,5	18,0	230103	2301
	Итого:		27,6	23,7	87,6	670,1	0,3	2,4	83,0	3,0	569,2	724,3	66,7	1,8	0,8	32,1		
	Итого за день		83,4	87,1	315,2	2293,7	1,1	35,9	212,4	11,4	928,2	1408,8	194,1	12,7	1,3	92,7		
День 2(вторник)																		
Завтрак																		
1	Каша рисовая на молоке	250	6,3	13,2	35,0	283,5	0,1	0,6	25,3	0,2	170,1	148,9	34,1	0,6	0,1	17,8	120203	1202
2	Чай с молоком с сахаром	200	4,2	4,5	14,6	115,9	0,0	0,8	21,0	0,0	248,7	133,2	19,6	0,2	0,2	12,6	160108	1601
3	Творог для детского питания	50	9,0	4,5	1,5	84,5	0,0	0,3	25,0	0,1	82,0	110,0	11,5	0,2	0,1	0,0		
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	2001
	Итого:		24,0	23,9	81,9	641,1	0,2	1,7	71,3	1,3	514,9	442,5	73,0	1,6	0,5	30,4		
Обед																		
1	Салат из б/к капусты, помидоров и огурцов	100	1,1	8,1	3,9	94,3	0,0	16,9	0,0	3,8	57,2	37,0	19,5	0,7	0,0	10,5	100549	10054
2	Суп с рисом и говядиной	250	3,5	1,3	10,0	65,3	0,1	4,4	15,0	0,3	16,5	84,4	22,4	1,1	0,1	15,2	110301	1103
3	Котлеты рыбные	180	15,7	8,3	30,8	247,3	0,2	1,5	16,9	3,5	543,0	786,7	50,5	1,3	0,1	210,1	120401	1204
4	Картофель отварной	180	3,6	10,3	25,3	207,8	0,2	18,2	27,0	0,3	32,3	108,0	42,1	1,7	0,2	26,1	130103	1301
5	Напиток из плодов сухих (изюм)	200	0,4	0,1	19,8	82,5	0,0	0,0	0,1	0,1	14,6	23,2	7,6	0,6	0,0	0,0	160242	16024
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	2001
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,4	0,7	29,6	139,2	0,1	0,0	0,0	0,5	150,0	150,0	15,0	1,9	0,0	6,0	200103	2001
	Итого:		32,1	30,4	150,3	993,6	0,7	41,0	59,0	9,5	827,8	1239,7	164,8	7,9	0,5	267,9		
Полдник																		
1	Салат из отварной моркови с сыром	150	5,1	13,5	8,8	180,1	0,1	6,5	39,0	4,5	69,1	151,6	53,8	1,1	0,1	13,1	100308	1003
2	Сок (см. приложение)	200	2,0	0,2	20,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	0,0	0,0	160223	16022
	Итого:		7,1	13,7	29,0	272,1	0,1	10,5	39,0	4,7	83,1	165,6	61,8	3,9	0,2	13,1		
	Итого за день		63,3	68,0	261,2	1906,8	0,9	53,1	169,3	15,6	1425,7	1847,8	299,5	13,4	1,1	311,4		
День 3 (среда)																		
Завтрак																		
1	Омлет натуральный	250	18,9	25,0	3,4	314,4	0,1	0,5	26,4	1,2	237,3	429,7	33,1	4,8	0,9	54,1	120301	12032
2	Чай	200	0,0	0,0	8,0	31,9	0,0	0,0	0,0	0,0	3,7	5,8	0,0	0,0	0,0	0,0	160105	1601
3	Печенье	40	3,0	3,9	29,8	166,8	0,0	0,0	4,0	1,4	11,6	36,0	8,0	0,8	0,0	0,0		
4	Горошек зеленый консервированный	80	2,5	1,5	5,2	44,0	0,1	8,0	4,8	0,2	125,0	49,9	16,8	0,6	0,0	4,1	130206	1302
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	2001
	Итого:		28,9	32,2	77,2	714,3	0,3	8,5	35,2	3,8	391,7	571,7	65,7	6,9	1,0	58,2		
Обед																		
1	Салат Летний	100	1,2	7,2	6,9	98,5	0,1	14,1	0,0	3,4	19,9	41,8	17,7	0,8	0,0	10,6	100550	10055
2	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	250	3,1	3,1	7,5	68,9	0,1	19,6	22,5	0,2	203,6	51,3	21,7	0,8	0,1	16,1	110105	1101
3	Бефстроганов из говядины с соусом сметанным	100	12,8	4,1	6,9	115,7	0,1	0,5	13,2	1,2	117,2	159,4	21,6	1,9	0,1	15,5	120505	1205
4	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,1	11,3	49,0	334,2	0,3	0,0	16,2	0,5	14,3	180,0	120,0	4,0	0,1	10,3	130309	1303
5	Компот из плодов сухих (курага)	200	0,8	0,0	16,2	69,0	0,0	0,6	0,0	0,9	25,8	23,4	16,8	0,5	0,0	0,0	160239	16023

6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	200103
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,4	0,7	29,6	139,2	0,1	0,0	0,0	0,5	150,0	150,0	15,0	1,9	0,0	6,0	200103	200104
	Итого:		34,9	28,1	146,9	982,7	0,6	34,8	51,9	7,8	545,0	656,3	220,6	10,6	0,5	58,4		
Полдник																		
1	Фрукты в ассортименте (см.приложение)	180	0,7	0,5	18,5	84,6	0,0	9,0	0,0	0,7	34,2	28,8	21,6	4,1	0,1	1,8	210104	210105
2	Кисломолочный напиток (см.приложение)	200	7,8	5,0	8,4	108,0	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2	0,5	18,0	230102	230103
	Итого:		8,5	5,5	26,9	192,6	0,2	11,0	56,0	0,8	434,2	368,8	59,6	4,3	0,6	19,8		
	Итого за день		72,3	65,8	251,1	1889,6	1,1	54,2	143,1	12,4	1370,9	1596,8	346,0	21,9	2,1	136,5		
День 4 (четверг)																		
Завтрак																		
1	Сырники из творога с соусом шоколадным	200	18,3	18,2	53,8	399,4	0,3	0,8	103,1	0,8	329,0	962,5	54,6	1,9	0,5	9,8	120313	120314
2	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,5	4,5	16,6	124,5	0,0	0,8	21,0	0,0	245,2	127,4	19,6	0,2	0,2	12,6	160104	160105
3	Фрукты в ассортименте (см.приложение)	140	0,6	0,6	13,7	65,8	0,0	14,0	0,0	0,3	22,4	15,4	12,6	3,1	0,0	2,8	210110	210111
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	200103
	Итого:		24,8	23,8	94,4	642,1	0,4	15,6	124,1	1,4	601,4	1122,1	89,4	5,3	0,7	25,2		
Обед																		
1	Салат из белокочанной капусты	100	1,9	5,1	5,9	78,3	0,0	31,5	0,0	2,3	198,5	32,9	16,9	0,6	0,0	7,7	100201	100202
2	Суп гороховый на курином бульоне	250	9,7	2,7	30,8	186,3	0,2	6,0	13,8	0,8	43,2	123,0	38,9	2,2	0,1	14,7	110307	110308
3	Соус Альфредо с курицей	130	13,0	11,6	4,2	172,5	0,1	4,3	81,6	0,8	213,2	220,2	28,7	1,1	0,2	22,7	120702	120703
4	Изделия макаронные отварные	180	10,0	9,9	59,1	365,0	0,1	0,0	16,2	1,0	15,3	53,8	9,8	1,0	0,0	14,9	130401	130402
5	Напиток клубничный	200	0,0	0,0	8,8	35,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	160205	160206
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	200103
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200104
	Итого:		37,2	30,1	128,9	936,4	0,5	41,7	111,6	5,3	525,2	496,8	101,9	5,8	0,4	62,0		
Полдник																		
1	Оладьи с соусом ягодным	155	8,3	8,3	57,9	339,5	0,1	0,4	11,1	4,1	152,7	141,5	23,2	1,1	0,1	28,8	100	10
2	Кисломолочный напиток (см.приложение)	200	10,0	6,0	15,6	158,0	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2	0,5	18,0	230104	230105
	Итого:		18,3	14,3	73,5	497,5	0,3	2,4	67,1	4,2	552,7	481,5	61,2	1,3	0,7	46,8		
	Итого за день		80,3	68,2	296,9	2075,9	1,1	59,8	302,9	10,9	1679,3	2100,4	252,4	12,5	1,8	133,9		
День 5 (пятница)																		
Завтрак																		
1	Каша гречневая на молоке	250	8,4	15,5	36,0	317,2	0,2	1,1	45,8	0,3	324,7	255,0	85,4	2,2	0,3	29,5	120207	120208
2	Чай с молоком с сахаром	200	4,2	4,5	14,6	115,9	0,0	0,8	21,0	0,0	248,7	133,2	19,6	0,2	0,2	12,6	160108	160109
3	Фрукты в ассортименте (см.приложение)	90	0,7	0,2	6,8	34,2	0,1	34,2	0,0	0,2	31,5	15,3	9,9	0,1	0,0	0,0	210106	210107
4	Сыр	10	2,3	3,0	0,0	36,4	0,0	0,1	26,0	0,1	22,0	54,0	3,5	0,1	0,0	0,0	100102	100103
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200103
	Итого:		18,7	24,3	77,8	608,5	0,3	36,2	92,8	1,2	636,3	491,0	123,6	3,1	0,6	42,1		
Обед																		
1	Салат из свежих огурцов	100	0,7	10,1	2,3	102,5	0,0	9,0	0,0	4,5	21,8	38,2	12,7	0,5	0,0	7,2	100205	100206
2	Суп-пюре куриный	250	8,8	8,6	26,7	219,8	0,1	1,2	33,4	0,7	58,3	98,4	15,3	1,0	0,1	14,7	110407-1	110408
3	Пельмени отварные	200	19,1	30,5	40,7	425,2	0,3	0,0	30,0	1,1	30,6	127,2	20,9	1,5	0,1	9,9	120529	120530
4	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	10,1	42,3	0,0	2,2	0,0	0,0	3,8	2,4	2,0	0,5	0,0	0,4	160217	160218
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200103
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,8	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	4,0	200103	200104
	Итого:		33,9	50,9	120,1	987,4	0,5	12,4	63,4	7,3	223,8	399,8	66,1	5,2	0,3	36,3		
Полдник																		
1	Салат витаминный с растительным маслом	150	1,9	13,7	12,7	183,4	0,0	29,3	0,0	6,2	169,5	39,9	22,4	1,3	0,1	10,7	100504	100505
2	Сок (см. приложение)	200	2,0	0,2	20,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	0,0	0,0	160223	160224
	Итого:		3,9	13,9	32,9	275,4	0,1	33,3	0,0	6,4	183,5	53,9	30,4	4,1	0,1	10,7		
	Итого за день		56,5	89,1	230,8	1871,4	0,8	81,9	156,1	14,9	1043,7	944,7	220,0	12,4	0,9	89,1		
День 6 (суббота)																		
Завтрак																		
1	Каша манная молочная	250	7,0	14,1	35,5	296,8	0,1	0,7	55,8	0,4	221,4	130,7	20,8	0,4	0,2	23,3	120205	120206
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	5,0	4,7	19,4	142,9	2,4	0,8	21,0	0,0	265,2	151,2	35,6	1,8	0,2	20,6	160103	160104
3	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	200103
4	Творог для детского питания	100	18,0	9,0	3,0	169,0	0,0	0,5	50,0	0,2	164,0	220,0	23,0	0,4	0,3	0,0		
	Итого:		34,5	29,5	88,7	765,9	2,6	2,1	126,8	1,6	664,8	552,4	87,2	3,3	0,6	43,9		
Обед																		
1	Салат из свеклы с сыром	100	3,1	12,4	7,4	154,3	0,0	8,4	20,8	4,5	49,7	79,7	21,3	1,3	0,1	10,4	100408-1	100409
2	Суп с фрикадельками	250	7,6	3,9	19,5	143,7	0,1	11,2	25,7	0,5	28,2	124,2	32,8	1,9	0,1	20,4	110311	110312

[illegible]

1	Макароны, запеченные с сыром	220	15,7	16,9	65,6	478,3	0,1	0,1	70,0	1,2	61,1	167,8	17,9	1,3	0,1	16,5	120213	1202
2	Салат витаминный с растительным маслом	100	1,2	9,1	8,4	122,3	0,0	19,5	0,0	4,1	113,0	26,6	14,9	0,9	0,0	7,1	100504	1002
3	Чай с лимоном	200	0,0	0,0	8,1	33,3	0,0	1,6	0,0	0,0	5,3	6,6	0,5	0,0	0,0	0,0	160106	1602
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	2002
	Итого:		21,5	27,7	113,0	791,1	0,2	21,2	70,0	6,3	193,5	251,5	41,1	3,0	0,1	23,7		
Обед																		
1	Салат из отварной моркови с сыром	100	3,4	9,0	5,9	120,1	0,1	4,3	26,0	3,0	46,1	101,1	35,9	0,7	0,1	8,8	100308	1002
2	Борщ "Сибирский" с говядиной	250	6,2	5,4	7,7	91,5	0,1	13,9	29,5	0,4	219,8	134,9	35,7	2,2	0,1	20,4	110103	1101
3	Котлеты рыбные	180	15,7	8,3	30,8	247,3	0,2	1,5	16,9	3,5	543,0	786,7	50,5	1,3	0,1	210,1	120401	1204
4	Пюре картофельное	180	3,3	13,4	22,8	225,2	0,2	15,6	41,9	0,3	73,8	116,6	39,3	1,5	0,2	19,4	130101	1301
5	Напиток из плодов сухих (изюм)	200	0,4	0,1	19,8	82,5	0,0	0,0	0,1	0,1	14,6	23,2	7,6	0,6	0,0	0,0	160242	1602
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	2001
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,4	0,7	29,6	139,2	0,1	0,0	0,0	0,5	150,0	150,0	15,0	1,9	0,0	6,0	200103	2001
	Итого:		36,8	38,6	147,5	1063,0	0,7	35,3	114,4	8,8	1061,4	1362,9	191,7	8,7	0,6	264,6		
Полдник																		
1	Огурцы свежие	150	1,2	0,2	3,8	21,0	0,0	15,0	0,0	0,2	34,5	63,0	21,0	0,9	0,1	4,5	100519	1005
2	Сок (см. приложение)	200	2,0	0,2	20,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	0,0	0,0	160223	1602
	Итого:		3,2	0,4	24,0	113,0	0,1	19,0	0,0	0,4	48,5	77,0	29,0	3,7	0,1	4,5		
	Итого за день		61,6	66,7	284,4	1967,0	1,0	75,5	184,4	15,5	1303,3	1691,4	261,8	15,4	0,8	292,8		
День 10 (четверг)																		
Завтрак																		
1	Каша гречневая на молоке	250	8,4	15,5	36,0	317,2	0,2	1,1	45,8	0,3	324,7	255,0	85,4	2,2	0,3	29,5	120207	1202
2	Сыр	10	2,3	3,0	0,0	36,4	0,0	0,1	26,0	0,1	22,0	54,0	3,5	0,1	0,0	0,0	100102	1001
3	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	2001
4	Чай с молоком с сахаром	200	4,2	4,5	14,6	115,9	0,0	0,8	21,0	0,0	248,7	133,2	19,6	0,2	0,2	12,6	160108	1601
5	Фрукты в ассортименте (см. приложение)	90	0,7	0,2	6,8	34,2	0,1	34,2	0,0	0,2	31,5	15,3	9,9	0,1	0,0	0,0	210106	2101
	Итого:		18,7	24,3	77,8	608,5	0,3	36,2	92,8	1,2	636,3	491,0	123,6	3,1	0,6	42,1		
Обед																		
1	Салат из свеклы с сыром	100	3,1	12,4	7,4	154,3	0,0	8,4	20,8	4,5	49,7	79,7	21,3	1,3	0,1	10,4	100408-1	10040
2	Суп куриный	250	9,3	4,3	9,8	114,3	0,1	6,8	29,4	0,3	25,5	97,3	24,3	1,2	0,1	16,5	110303	1103
3	Пельмени отварные	200	19,1	30,5	40,7	425,2	0,3	0,0	30,0	1,1	30,6	127,2	20,9	1,5	0,1	9,9	120529	12052
4	Компот из плодов сухих	200	0,8	0,1	19,4	79,9	0,0	1,0	200,0	0,0	23,2	38,4	18,4	600,0	0,0	0,0	160211-1	16021
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	2001
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,8	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	4,0	200103	2001
	Итого:		37,5	48,8	117,6	971,2	0,5	16,2	280,2	6,9	238,5	476,1	100,1	605,7	0,4	40,8		
Полдник																		
1	Салат Нежный (с огурцом)	150	8,2	12,9	17,5	215,4	0,2	11,9	18,9	3,5	31,6	120,0	40,4	1,6	0,1	19,4	100525-1	10052
2	Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,0	0,0	2,0	0,7	5,8	18,0	4,0	0,4	0,0	0,0		
3	Сок (см. приложение)	200	2,0	0,2	20,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	0,0	0,0	160223	16022
	Итого:		11,7	15,0	52,6	390,8	0,2	15,9	20,9	4,4	51,4	152,0	52,4	4,8	0,2	19,4		
	Итого за день		67,8	88,2	248,0	1970,5	1,0	68,3	393,8	12,5	926,2	1119,2	276,1	613,5	1,1	102,3		
День 11 (пятница)																		
Завтрак																		
1	Сырники из творога с соусом шоколадным	200	18,3	18,2	53,8	399,4	0,3	0,8	103,1	0,8	329,0	962,5	54,6	1,9	0,5	9,8	120313	12031
2	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,5	4,5	16,6	124,5	0,0	0,8	21,0	0,0	245,2	127,4	19,6	0,2	0,2	12,6	160104	16010
3	Фрукты в ассортименте (см. приложение)	140	0,6	0,6	13,7	65,8	0,0	14,0	0,0	0,3	22,4	15,4	12,6	3,1	0,0	2,8	210110	21011
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	20010
	Итого:		24,8	23,8	94,4	642,1	0,4	15,6	124,1	1,4	601,4	1122,1	89,4	5,3	0,7	25,2		
Обед																		
1	Салат из б/к капусты, помидоров и огурцов	100	1,1	8,1	3,9	94,3	0,0	16,9	0,0	3,8	57,2	37,0	19,5	0,7	0,0	10,5	100549	10054
2	Суп с рисом и говядиной	250	3,5	1,3	10,0	65,3	0,1	4,4	15,0	0,3	16,5	84,4	22,4	1,1	0,1	15,2	110301	11030
3	Шницель рубленый куриный	150	17,9	13,5	17,3	261,9	0,1	2,1	77,9	1,9	89,6	235,6	28,9	2,2	0,2	16,3	120615	12061
4	Рагу из овощей	180	3,4	4,1	19,6	129,4	0,1	13,9	0,0	1,9	32,8	85,1	39,2	1,3	0,1	14,8	130203	13020
5	Сок (см. приложение)	200	2,0	0,2	20,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	0,0	0,0	160223	16022
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	20010
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,4	0,7	29,6	139,2	0,1	0,0	0,0	0,5	150,0	150,0	15,0	1,9	0,0	6,0	200103	20010
	Итого:		35,8	29,6	131,5	939,3	0,5	41,3	92,9	9,7	374,3	656,5	140,8	10,6	0,5	62,8		
Полдник																		
1	Фрукты в ассортименте (см. приложение)	180	0,7	0,5	18,5	84,6	0,0	9,0	0,0	0,7	34,2	28,8	21,6	4,1	0,1	1,8	210104	21010
2	Кисломолочный напиток (см. приложение)	200	11,4	6,0	15,6	158,0	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2	0,5	18,0	230103	23010

	Итого:		12,1	6,5	34,1	242,6	0,2	11,0	56,0	0,8	434,2	368,8	59,6	4,3	0,6	19,8		
	Итого за день		72,7	60,0	260,0	1823,9	1,0	67,9	273,0	11,9	1409,8	2147,4	289,8	20,3	1,8	107,8		
День 12 (суббота)																		
Завтрак																		
1	Каша овсяная на молоке	250	9,4	14,4	22,7	257,1	0,1	0,4	48,3	0,5	141,7	147,7	41,6	1,0	0,1	20,3	120209	1202
2	Какао на молоке	200	6,1	6,0	16,4	145,5	0,0	1,0	25,5	0,0	302,9	180,9	40,8	1,1	0,2	15,3	160101	1601
3	Фрукты в ассортименте (см. приложение)	180	1,6	0,4	14,6	77,4	0,1	108,0	0,0	0,4	61,2	41,4	23,4	0,5	0,1	3,6	210102	2101
4	Творог для детского питания	50	9,0	4,5	1,5	84,5	0,0	0,3	25,0	0,1	82,0	110,0	11,5	0,2	0,1	0,0		
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	2001
	Итого:		30,6	27,0	86,0	721,7	0,3	109,7	98,8	2,0	601,9	530,4	125,1	3,5	0,6	39,2		
Обед																		
1	Салат "Мозаика"	100	2,9	7,4	10,2	119,1	0,1	7,0	0,0	2,9	37,2	68,6	25,3	0,9	0,1	10,8	100515-1	1005
2	Уха Ростовская	250	5,3	4,1	16,0	121,7	0,1	15,3	33,1	0,7	132,0	219,1	33,5	1,2	0,1	59,0	110316	1103
3	Печень тушеная (говяжья) с соусом сметанным	200	25,9	14,5	13,6	288,7	0,8	84,3	14851,0	2,6	677,0	914,8	49,1	17,7	5,6	45,3	120515	1205
4	Картофель запеченный	180	3,8	10,7	27,1	219,8	0,2	18,9	32,4	0,3	31,6	112,1	43,6	1,7	0,2	18,5	130106	1301
5	Напиток клубничный	200	0,0	0,0	8,8	35,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	160205	1602
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	2001
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,8	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	4,0	200103	2001
	Итого:		44,5	38,9	126,2	1034,7	1,3	125,5	14916,5	7,8	992,1	1465,0	169,3	23,6	6,0	137,6		
Полдник																		
1	Салат из белокочанной капусты	150	2,8	7,7	8,9	117,5	0,0	47,3	0,0	3,5	297,8	49,3	25,3	1,0	0,1	11,5	100201	1002
2	Сок (см. приложение)	200	2,0	0,2	20,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	0,0	0,0	160223	1602
	Итого:		4,8	7,9	29,1	209,5	0,1	51,3	0,0	3,7	311,8	63,3	33,3	3,8	0,1	11,5		
	Итого за день		79,9	73,7	241,3	1966,0	1,7	286,5	15015,3	13,4	1905,8	2058,7	327,7	30,9	6,7	188,2		
	Итого за 6 дней		70,48	74,36	264,20	1987,72	1,10	103,57	2714,86	14,10	1272,98	1610,55	282,10	118,92	2,24	158,50		
	Итого за 12 дней		75,07	76,90	269,51	2043,76	1,27	88,49	1476,49	13,51	1386,61	1711,17	281,77	66,84	1,90	183,30		

Приложения к примерному 12-ти дневному меню для обучающихся 1-4 классов и 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях города Москвы. Изменение 1

Приложение №1

Распределение фруктов по дням цикличного меню

Распределение плодов и ягод по дням циклического меню 1-4 классы I комплекс, меню для 5-11 классов комплекс I и комплекс II

Наименование плода	Выход, гр.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Яблоко*	140	X			X				X			X	
Груша*	180			X								X	
Мандарин*	90					X					X		
Апельсин*	180						X						X
Киви*	90												
Банан*	220												

*Возможна замена на фрукт или десерт фруктовый (пюре) в ассортименте

Приложение №2

Распределение соков фруктовых по дням цикличного меню

Распределение соков фруктовых по дням циклического меню 1-4 классы I комплекс, меню для 5-11 классов комплекс I и комплекс II

Наименование плода	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Сок яблочный*		X				X				X		
Сок апельсиновый*							X					X
Сок яблочно-персиковый*									X			
Сок яблочно-вишневый*					X						X	

*Возможна замена на нектар или сок в ассортименте.

Распределение кисломолочных напитков по дням циклического меню

Распределение кисломолочных напитков по дням циклического меню к рациону питания для детей 1-4 класса

Наименование продукта	Выход, гр.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Кефир*	200	X					X					X	
Йогурт или биокефир фруктовый питьевой*	200				X								
Ряженка*	200								X				

*Возможна замена на кисломолочный напиток в ассортименте

Распределение кисломолочных напитков по дням циклического меню к рациону питания для детей 5-11 класса 1 и 2 комплекс

Наименование продукта	Выход, гр.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Кефир*	200	X					X					X	
Йогурт или биокефир фруктовый питьевой*	200				X								
Ряженка*	200			X					X				

*Возможна замена на кисломолочный напиток в ассортименте

Замены блюд при организации питания в общеобразовательных учреждениях

День	Прием пищи	№ Комплекса	Заменяемое блюдо	Вариант замены
1	Завтрак	I и II	Макароны, запеченные с сыром	Изделия макаронные отварные Сыр
1	Обед	I	Пельмени отварные	Плов мясной
1	Обед	II	Котлеты рубленые из птицы	Котлеты куриные с сыром
1	Полдник	I и II	Ватрушка с творогом	Выпечка в ассортименте
2	Обед	I	Суп с рисом и говядиной	Суп харчо
3	Завтрак	I и II	Омлет натуральный	Фритатта с сыром
3	Обед	I	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	Суп Минестроне на мясном бульоне
4	Завтрак	I и II	Сырники из творога с соусом шоколадным	Сырники из творога с соусом абрикосовым или Запеканка из творога с соусом шоколадным
5	Обед	I	Пельмени отварные	Плов мясной

5	Обед	II	Суп с рисом и говядиной	Суп харчо
6	Обед	II	Уха ростовская	Солянка рыбная
6	Обед	I	Рыба припущенная	Котлеты рыбные Соус томатный
6	Полдник	I и II	Кекс с цукатами	Выпечка в ассортименте
7	Завтрак	I и II	Омлет натуральный	Фритатта с овощами
7	Обед	II	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	Суп Минестроне на мясном бульоне
7	Обед	I	Суп куриный	Суп из птицы по-домашнему
8	Обед	I	Азу из говядины с соусом томатным	Говядина по-мексикански
8	Обед	II	Пельмени отварные	Плов мясной
8	Полдник	I и II	Кекс «Столичный»	Выпечка в ассортименте
9	Завтрак	I и II	Макароны, запеченные с сыром	Изделия макаронные отварные Сыр
9	Завтрак	I и II	Салат витаминный с растительным маслом	Икра из кабачков

10	Обед	I	Пельмени отварные	Плов мясной
11	Завтрак	I и II	Сырники из творога с соусом шоколадным	Сырники из творога с соусом абрикосовым или Запеканка из творога с соусом шоколадным
11	Обед	II	Пельмени отварные	Плов куриный
12	Обед	I	Уха ростовская	Солянка рыбная
12	Обед	II	Рыба припущенная	Котлеты рыбные Соус томатный
12	Обед	I	Картофель запеченный	Картофель отварной

Сезонные замены салатов из сырых овощей урожая прошлого года в период после 1 марта.

День	Прием пищи	№ комплекса	Заменяемый салат	Сезонный салат
1	Обед	II	Салат из моркови и свежих огурцов	Салат из овощей с кукурузой
2	Обед	I	Салат из б/к капусты, помидоров и огурцов	Салат овощной с фасолью
3	Обед	II	Салат из моркови с растительным маслом	Икра из кабачков
4	Обед	I	Салат из белокочанной капусты	Салат из овощей с кукурузой
4	Обед	II	Салат из б/к капусты, помидоров и огурцов	Салат «Мозаика»
5	Полдник	I	Салат витаминный с растительным маслом	Салат из отварного картофеля, свежего огурца и зеленого салата
5	Полдник	II	Салат Нежный (с огурцом)	Салат картофельный с растительным маслом
6	Обед	II	Салат из белокочанной капусты	Салат Летний
7	Обед	I	Салат из моркови с растительным маслом	Салат из овощей с кукурузой
7	Полдник	I и II	Салат из б/к капусты, помидоров и огурцов	Салат овощной с фасолью
9	Завтрак	I и II	Салат витаминный с растительным маслом	Икра из кабачков

День	Прием пищи	№ комплекса	Заменяемый салат	Сезонный салат
10	Обед	II	Салат из моркови и свежих огурцов	Салат из овощей с кукурузой
10	Полдник	I и II	Салат Нежный (с огурцом)	Салат картофельный с растительным маслом
11	Обед	I	Салат из б/к капусты, помидоров и огурцов	Салат овощной с фасолью
12	Полдник	I и II	Салат из белокочанной капусты	Икра из кабачков