

Управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты
прав потребителей и благополучия человека по городу Москве

Департамент потребительского рынка и услуг города Москвы

Департамент образования города Москвы



УТВЕРЖДАЮ

Руководитель Департамента образования
города Москвы

О.Н.Ларионова
2009г.



СОГЛАСОВАНО

Заместитель руководителя Департамента
Здравоохранения города Москвы

И.А.Лешкевич
2009г.

УТВЕРЖДАЮ

Зам. руководителя Департамента
потребительского рынка и услуг
города Москвы

В.П.Варфоломеева
" " " 2009г.

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель Управления Роспотребнадзора
по городу Москве
Главный государственный санитарный врач
по городу Москве

Н.Н.Филатов
2009г.

**4-недельный рацион питания и циклическое меню для детей и подростков в возрасте от 7 до 10 и от 11 до 17 лет, обучающихся в
государственных общеобразовательных учреждениях системы Департамента образования города Москвы**

РАЗРАБОТАНО

ГУ НИИ питания РАМН
Директор, академик РАМН

В.А.Тутельян

Руководитель отдела детского питания
д.м.н., профессор, академик РАЕН

И.Я.Конь

ГОУ высшего профессионального образования
Московский государственный университет прикладной
Биотехнологии (МГУПБ)
Ректор, профессор, академик РАСХН

Е.И.Титов

РАЗРАБОТАНО

Московским фондом содействия санитарно-
эпидемиологическому благополучию населения
и зампредседателя его директора
Врач по гигиене питания
Специалист 1-й категории

В.И.Тобис

О.В.Перельгина

А.Л.Золотова

Отдел контроля за условиями воспитания и обучения
Управления Роспотребнадзора по городу Москве
Начальник отдела
Заместитель начальника отдела

Н.В.Синякова

А.В.Мосов

Москва 2009 г.

4-недельное циклическое меню для обучающихся общеобразовательных школ со столовыми-доготовочными

День 1 (Понедельник)	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	С	В2	В1	Са	Fe	№ тех. карты по ТИ ¹⁾
Завтрак 1	Каша вязкая с тыквой*	200	7,2	8,1	38,0	254,2	6,3	0,2	0,1	91,5	1,5	222
	Напиток кофейный витаминизированный ²⁾ на молоке	200	3,7	3,4	19,4	122,2	22,6	0,3	0,4	125,5	0,1	433
	Кисломолочный продукт, обогащенный пробиотическим фактором ^{3)**}	100	2,9	3,0	3,6	53,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	462
	Хлеб пшеничный для школьного питания из муки 1 с, обогащенный микроэлементами ^{2)***}	20	1,6	0,5	10,7	54,6	0,0	0,1	0,1	29,6	0,5	480
	Плоды и ягоды свежие ⁴⁾	120	0,5	0,5	11,8	56,4	8,4	0,0	0,0	19,2	2,6	458
Итого			15,9	15,5	83,5	540,4	37,3	0,6	0,6	265,8	4,7	
Обед	Салат из моркови с маслом растительным****	60	0,7	4,3	5,6	64,5	2,0	0,0	0,0	15,1	0,4	52
	Суп с изделиями макаронными группы А на бульоне из птицы	250	4,0	9,0	14,4	153,2	2,7	0,0	0,0	14,1	1,9	128
	Птица отварная ⁵⁾	75	16,2	10,5	0,6	177,0	2,9	0,0	0,1	12,3	1,0	341
	Капуста цветная отварная с маслом	100	1,7	2,8	3,2	47,0	39,2	0,1	0,1	21,1	1,2	664
	Кисель витаминизированный ²⁾ из концентрата промышленного производства ⁶⁾	200	0,0	0,0	19,6	80,0	30,0	0,6	0,6	9,0	0,0	420
	Хлеб пшеничный для школьного питания из муки 1 с, обогащенный микроэлементами ²⁾	20	1,6	0,5	10,7	54,6	0,0	0,1	0,1	29,6	0,5	480
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами ²⁾	40	2,6	0,4	18,5	88,4	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0	481
	Изделие кондитерское, обогащенное железом (гемоглобином)*****	20	1,9	3,9	12,1	88,4	0,0	0,0	0,0	0,0	1,2	505
Итого			28,7	31,4	84,7	753,1	76,8	1,0	1,0	101,2	6,2	
Полдник	Пирожок печеный из теста дрожжевого с яблоком собственного производства или из п\ф промышленного производства ⁶⁾	70	4,4	2,1	36,3	195,7	0,1	0,1	0,1	27,8	0,9	476
	Сок фруктовый или овощной витаминизированный ²⁾ или прямого отжима ⁷⁾	200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0	0,2	0,0	14,0	2,8	
Итого			5,4	2,3	56,5	287,7	4,1	0,3	0,1	41,8	3,7	
Итого за день			50,0	49,2	224,7	1581,2	118,2	1,9	1,7	408,8	14,6	

* Для учащихся начальной школы допускается уменьшение выхода до 150 г. Допускается замена на кашу "Боярскую" из пшена с изюмом (рецептура №225).

** Допускается увеличение массы порции до 125 г.

*** При невозможности обеспечить соблюдение сроков годности хлеба допускается замена на хлебцы хрустящие зерновые - продукт, полученный экструзией зерна (пшеницы и др. злаков).

**** Допускается замена на салат из моркови или моркови с яблоками, или финиками, или черносливом (рецептура №51), салат из моркови, яблок, чернослива (рецептура №53), салат из моркови, яблок, апельсинов (рецептура №54). В зимне-весенний период заменить на салат из отварной моркови с яблоком с соусом салатным (рецептура №580) или Салат "Здоровье" (рецептура №586)

***** Допускается замена на ирис тираженный витаминизированный (с железом)

День 2 (Вторник)	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	С	В2	В1	Са	Fe	№ тех. карты по ТИ ¹⁾
Завтрак I	Изделия колбасные вареные (колбаски, сосиски, сардельки) для школьного питания отварные ⁸⁾ *	49	5,1	9,8	0,4	110,7	0,0	0,0	0,0	12,3	0,9	340
	Капуста тушеная	100	2,1	3,8	5,6	80,4	11,1	0,0	0,0	55,2	0,8	369
	Батончик фруктово-ореховый ⁹⁾	25	1,2	2,4	13,6	82,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	509
	Фиточай ¹⁰⁾	200	0,0	0,0	18,6	66,6	66,6	1,3	1,3	20,0	0,0	685
	Хлеб пшеничный для школьного питания из муки 1 с, обогащенный микроэлементами ²⁾	20	1,6	0,5	10,7	54,6	0,0	0,1	0,1	29,6	0,5	480
	Плоды и ягоды свежие ⁴⁾	120	0,5	0,5	11,8	56,4	8,4	0,0	0,0	19,2	2,6	458
Итого			10,5	17,0	60,7	451,5	86,1	1,4	1,4	136,3	4,8	
Обед	Салат из морской капусты промышленного производства ¹¹⁾	50	0,5	5,0	3,5	61,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	521
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	4,5	13,6	139,4	4,5	0,2	0,1	38,0	2,0	115
	Рыба (филе) ¹²⁾ припущенная	75	13,1	1,7	0,3	66,5	0,4	0,1	0,1	19,6	0,5	272
	Рис отварной	100	2,4	4,4	19,6	143,8	0,0	0,0	0,0	0,8	0,3	355
	Компот из плодов свежих витаминизированный ^{2)***}	200	0,2	0,2	17,9	76,1	4,2	0,0	0,0	16,8	1,4	698
	Хлеб пшеничный для школьного питания из муки 1 с, обогащенный микроэлементами ²⁾	20	1,6	0,5	10,7	54,6	0,0	0,1	0,1	29,6	0,5	480
Итого			25,9	16,7	84,1	629,8	9,1	0,6	0,4	104,8	4,7	
Полдник	Булочка городская собственного производства или из п/ф промышленного производства	70	5,0	4,8	33,0	210,6	0,0	0,1	0,0	29,7	0,5	500
	Кисломолочный напиток ¹³⁾	193	5,6	6,2	7,7	113,9	1,4	0,1	0,3	231,6	0,2	439
Итого			10,6	11,0	40,7	324,5	1,4	0,2	0,3	261,3	0,7	
Итого за день			47,0	44,7	185,5	1405,8	96,6	2,2	2,1	502,4	10,2	

* Допускается замена на сосиску, запеченную в тесте (рецептура №636, 637) или бутерброд горячий с колбаской, сосиской или сарделькой 80/7 г (рецептура №517).

** Допускается замена на компот из свежемороженых ягод витаминизированный (рецептура №699) или компот из сухофруктов витаминизированный (рецептура №700).

День 3 (Среда)		Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	С	В2	В1	Са	Fe	№ тех. карты по ТИ ¹⁾
Завтрак 1		Салат из помидоров свежих с растительным маслом	60	0,6	4,3	2,6	53,2	11,1	0,0	0,0	9,9	0,5	37
		Котлеты рубленые из птицы ⁵⁾ собственного производства или из п/ф промышленного производства ¹⁴⁾ для школьного питания	50	7,8	5,8	7,7	120,1	0,4	0,1	0,1	19,6	1,0	347
		Изделия макаронные группы А отварные	100	3,6	3,7	19,5	127,7	0,0	0,0	0,0	3,9	0,5	359
		Какао-напиток витаминизированный ²⁾	200	6,1	6,4	20,7	165,0	14,4	0,3	0,6	274,5	0,1	683
		Хлеб пшеничный для школьного питания из муки 1 с, обогащенный микронутриентами ²⁾	20	1,6	0,5	10,7	54,6	0,0	0,1	0,1	29,6	0,5	480
		Плоды и ягоды свежие ⁴⁾	120	0,5	0,5	11,8	56,4	8,4	0,0	0,0	19,2	2,6	458
Итого				19,6	16,9	70,4	523,8	23,2	0,5	0,8	346,8	4,7	
Обед		Салат зеленый с растительным маслом*	60	0,8	4,3	1,1	46,7	6,3	0,0	0,0	43,2	0,3	33
		Борщ сибирский на мясном бульоне	250	6,9	9,5	12,5	192,7	8,9	0,1	0,2	73,9	5,8	85
		Запеканка картофельная с мясом отварным	180	18,5	16,2	14,9	319,9	2,8	0,2	0,2	26,7	3,2	332
		Компот из свежемороженых ягод витаминизированный ^{2)**}	200	0,0	0,0	16,0	63,8	0,0	0,0	0,0	8,1	0,0	680
		Хлеб пшеничный для школьного питания из муки 1 с, обогащенный микронутриентами ²⁾	20	1,6	0,5	10,7	54,6	0,0	0,1	0,1	29,6	0,5	480
		Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами ²⁾	40	2,6	0,4	18,5	88,4	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0	481
Итого				30,4	30,9	73,7	766,1	18,0	0,6	0,6	181,5	9,8	
Полдник		Ватрушка с сыром	70	8,5	10,1	23,4	228,6	0,1	0,0	0,1	157,6	0,7	477
		Сок фруктовый или овощной витаминизированный ²⁾ или прямого отжима ⁷⁾	200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0	0,2	0,0	14,0	2,8	
Итого				9,5	10,3	43,6	320,6	4,1	0,2	0,1	171,6	3,5	
Итого за день				59,5	58,1	187,7	1610,5	45,3	1,3	1,5	699,9	18,0	

* Допускается замена на салат зеленый с огурцами (рецептура №34), салат зеленый с огурцами и помидорами (рецептура №35).

** Допускается замена на компот из плодов свежих витаминизированный (рецептура №698) или компот из сухофруктов витаминизированный (рецептура №700).

День 4 (Четверг)	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	С	В2	В1	Са	Fe	№ тех. карты по ТИ ¹⁾
Завтрак I	Пудинг из творога запеченный*	100	19,5	3,0	20,0	194,2	0,2	0,1	0,2	106,1	0,8	266
	Варенье витаминизированное ^{2)**}	20	0,1	0,1	13,6	53,0	0,3	0,0	0,0	2,2	0,3	
	Молоко детское витаминизированное ^{2, 15)}	200	5,6	6,4	8,2	112,0	4,0	0,1	0,2	24,2	0,1	436
	Плоды и ягоды свежие ⁴⁾	120	0,5	0,5	11,8	56,4	8,4	0,0	0,0	19,2	2,6	458
Итого			25,7	10,0	53,6	415,6	12,9	0,2	0,4	151,7	3,8	
Обед	Салат из отварной свеклы и яблок с маслом растительным***	60	1,0	4,1	5,6	62,5	5,8	0,0	0,0	24,3	0,8	561
	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	250	4,6	9,9	10,7	179,1	6,1	0,1	0,2	24,5	4,6	104
	Гуляш из мяса отварного****)	40(40)	15,1	9,9	2,7	151,1	0,4	0,0	0,1	20,6	0,9	299
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,6	5,6	24,8	173,1	0,0	0,1	0,1	12,4	3,0	353
	Компот из сухофруктов ¹⁶⁾ витаминизированный ^{2)*****}	200	0,3	0,0	24,4	100,0	0,3	0,0	0,0	24,8	0,9	700
	Хлеб пшеничный для школьного питания из муки 1 с, обогащенный микроэлементами ²⁾	20	1,6	0,5	10,7	54,6	0,0	0,1	0,1	29,6	0,5	480
Итого			30,8	30,4	97,4	808,8	12,6	0,5	0,6	136,2	10,7	
Полдник	Пирожок печеный из теста дрожжевого собственного приготовления или из п/ф промышленного производства	70	4,5	3,7	25,6	154,0	0,1	0,1	0,1	27,8	0,9	476
	Кисель витаминизированный ²⁾ из концентрата промышленного производства ⁶⁾	200	0,0	0,0	14,4	72,0	30,0	0,6	0,6	59,0	0,0	420
Итого			4,5	3,7	40,0	226,0	30,1	0,7	0,7	86,8	0,9	
Итого за день			61,0	44,1	191,0	1450,4	55,6	1,4	1,7	374,7	15,4	

* Допускается замена на вареники ленивые отварные (рецептура №262), в т.ч. из п/ф промышленного производства, сырники запеченные (рецептуры №263, 264, 265), в т.ч. из п/ф промышленного производства ТУ 9222-008-45259283-05, запеканку творожную (рецептуры №267, 268) или суфле творожное паровое (рецептура №269).

** Допускается замена на соус ягодный (рецептуры №398, 399, 400, 401).

*** Допускается замена на салат из свеклы с маслом растительным (рецептура №56), салат из свеклы с сыром (рецептура №57), салат из свеклы и горошка зеленого консервированного (рецептура №59).

**** Допускается замена на говядину тушеную (консервы для питания детей) 80г. (рецептура №653) В случае замены, рассольник приготовить на овощном отваре.

***** Допускается замена на компот из плодов свежих витаминизированный (рецептура №698) или компот из свежемороженых ягод витаминизированный (рецептура №699).

День 5 (Пятница)		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн/ц, ккал	С	В2	В1	Ca	Fe	№ тех. карты по ТИ ¹⁾
Завтрак I	Изделие формованное из фарша рыбы (рыбная палочка) из п/ф промышленного производства для дошкольного и школьного питания ¹⁷⁾	50	14,0	1,7	0,0	65,5	0,0	0,0	0,1	22,7	0,0	622
	Пюре картофельное	100	2,0	4,7	5,6	96,9	2,4	0,1	0,1	23,5	0,5	362
	Огурцы свежие	30	0,2	0,0	0,8	4,2	3,0	0,0	0,0	6,9	0,2	70
	Чай с сахаром или чай с лимоном	200/7	0,1	0,0	10,0	39,9	0,1	0,0	0,0	12,9	0,6	430 431
	Вафли витаминизированные ^{2)*}	20	4,1	2,3	13,2	94,0	11,2	0,0	0,4	3,1	0,4	508
	Хлеб пшеничный для школьного питания из муки 1 с, обогащенный микронутриентами ²⁾	20	1,6	0,5	10,7	54,6	0,0	0,1	0,1	29,6	0,5	480
	Плоды и ягоды свежие ⁴⁾	120	0,5	0,5	11,8	56,4	8,4	0,0	0,0	19,2	2,6	458
Итого			22,5	9,7	52,1	411,5	25,1	0,2	0,7	117,9	4,8	
Обед	Салат из фасоли с сыром с соусом салатным ¹⁸⁾	60	7,2	9,4	8,0	149,8	3,5	0,1	0,1	159,4	1,1	573
	Суп-пюре из цветной капусты	250	2,6	5,0	9,7	102,5	5,4	0,1	0,1	76,5	0,7	591
	Гренки из хлеба пшеничного к супу	15	1,5	2,0	9,0	61,2	0,0	0,0	0,0	4,7	0,4	153
	Печень по-строгановски ^{**}	40\40	11,7	11,0	7,1	176,4	6,7	0,2	1,2	52,5	4,0	302
	Изделия макаронные группы А отварные	100	3,6	3,7	19,5	127,7	0,0	0,0	0,0	3,9	0,5	
	Сок фруктовый или овощной витаминизированный ²⁾ или прямого отжима ^{7)***}	200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0	0,2	0,0	14,0	2,8	
	Хлеб пшеничный для школьного питания из муки 1 с, обогащенный микронутриентами ²⁾	20	1,6	0,5	10,7	54,6	0,0	0,1	0,1	29,6	0,5	480
Итого			31,8	32,2	102,7	852,6	19,6	0,9	1,6	340,6	10,0	
Полдник	Бутерброд горячий с колбасой полукопченой и сыром	55	7,6	14,8	9,4	171,2	14,5	0,0	0,1	109,1	0,9	514
	Сокосодержащий напиток на сыворотке молочной	200	1,2	0,0	40,6	168,6	12,2	0,0	0,1	10,2	0,4	
Итого			8,8	14,8	50,0	339,8	26,7	0,0	0,2	119,3	1,3	
Итого за день			63,1	56,7	204,8	1603,9	71,4	1,1	2,5	577,8	16,1	

* Допускается замена на печенье витаминизированное массой нетто 20 г, зефир витаминизированный массой нетто 18-20 г.

** Допускается замена на печень, тушенную в сметане 40/40 (рецептура №303) или суфле из печени 50 г (рецептура №651) или печень тушеную (консервы для питания детей) 80г (рецептура №654)

*** Допускается замена на компот из плодов свежих витаминизированный (рецептура №698), компот из свежемороженых ягод витаминизированный (рецептура №699) или компот из сухофруктов витаминизированный (рецептура №700).

День 6 (Суббота)	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	С	В2	В1	Са	Fe	№ тех. карты по ГИ ¹⁾
Завтрак I	Мюсли ¹⁹⁾ с молоком или завтрак сухой из круп ²⁰⁾ витаминизированный ^{1)*}	200	9,7	6,5	37,2	246,9	2,7	0,0	0,2	191,8	0,2	611 231
	Изделие творожное промышленного производства с м.д.ж. не более 6% ²¹⁾	100	4,6	4,0	16,6	85,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	270
	Фиточай ¹⁰⁾	200	0,0	0,0	13,0	51,9	0,0	0,0	0,0	10,1	0,0	685
	Плоды и ягоды свежие ⁴⁾	120	0,5	0,5	11,8	56,4	8,4	0,0	0,0	19,2	2,6	458
	Бутерброд с сыром	30	3,5	7,5	8,0	114,8	0,1	0,1	0,1	110,8	0,5	4
Итого			18,3	18,5	86,6	555,0	11,2	0,1	0,3	331,9	3,3	
Обед	Салат из редиса с растительным маслом ^{**}	60	3,3	8,8	1,3	98,4	4,7	0,0	0,1	122,9	0,4	43
	Суп картофельный (юшка) с кабачками и помидорами	250	2,2	7,7	12,3	133,1	12,0	0,1	0,1	52,3	1,1	112
	Котлеты мясные рубленые паровые собственного производства или из п/ф промышленного производства для школьного питания ¹⁴⁾	75	16,8	2,3	4,4	102,6	0,5	0,0	0,1	43,0	0,4	305
	Соус томатный	30	0,7	1,3	2,9	26,2	4,3	0,0	0,0	5,3	0,3	381
	Капуста цветная отварная, запеченная в соусе сахарном ^{***}	100	2,5	5,7	7,8	100,3	15,6	0,1	0,1	21,5	1,2	665
	Компот из плодов свежих витаминизированный ^{1)****}	200	0,2	0,2	17,9	76,1	4,2	0,0	0,0	16,8	1,4	698
	Хлеб пшеничный для школьного питания из муки 1 с, обогащенный микроэлементами ²⁾	20	1,6	0,5	10,7	54,6	0,0	0,1	0,1	29,6	0,5	480
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами ²⁾	40	2,6	0,4	18,5	88,4	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0	481	
Итого			29,9	26,9	75,8	679,7	41,3	0,5	0,6	291,4	5,3	
Полдник	Кисломолочный продукт, обогащенный пробиотическим фактором ^{3)*****}	100	2,9	3,0	3,6	53,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	462
	Ватрушка с джемом	100	6,1	8,2	45,7	299,4	0,2	0,1	0,1	36,1	0,7	702
	Чай с сахаром или чай с лимоном	200	0,1	0,0	10,0	39,9	0,1	0,0	0,0	12,9	0,6	430 431
Итого			9,1	11,2	59,3	392,3	0,3	0,1	0,1	49,0	1,3	
Итого за день			57,3	56,6	221,7	1627,0	52,8	0,7	1,0	672,3	9,9	

* Для учащихся начальной школы допускается уменьшение выхода до 150 г.

** Допускается замена на салат из сыра и яблок (рецептура №42).

*** Допускается замена блюда на цветную капусту отварную с маслом сливочным (рецептура №162).

**** Допускается замена на компот из свежемороженых ягод витаминизированный (рецептура №699) или компот из сухофруктов витаминизированный (рецептура №700).

***** Допускается увеличение массы порции до 125 г.

День 7 (Понедельник)	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	С	В2	В1	Са	Fe	№ тех. карты по ГИ ¹⁾
Завтрак I	Пирог открытый с мясом, в т.ч. мясом птицы, ветчиной, колбасой и сыром собственного производства или из п/ф промышленного производства ²²⁾	100	9,0	10,0	41,3	293,1	0,0	0,1	0,1	177,1	1,6	479
	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,8	4,8	22,0	150,4	0,9	0,0	0,2	185,0	0,2	684
	Плоды и ягоды свежие ⁴⁾	120	0,5	0,5	11,8	56,4	8,4	0,0	0,0	19,2	2,6	458
Итого			14,3	15,3	75,1	499,9	9,3	0,1	0,3	381,3	4,4	
Обед	Икра из уваренных кабачков собственного производства или промышленного производства для питания детей и подростков [*]	60	0,7	4,8	4,6	64,8	5,8	0,0	0,0	19,2	0,5	76,1
	Суп картофельный с бобовыми на бульоне из птицы	250	6,0	8,0	14,7	166,6	5,8	0,1	0,1	45,0	2,8	115
	Суфле из отварной птицы ^{5)**}	100	15,0	14,1	4,5	183,8	0,5	0,1	0,2	53,0	1,0	652
	Рагу овощное	100	1,6	4,4	6,1	76,9	5,1	0,0	0,0	20,9	0,6	
	Компот из свежемороженных ягод витаминизированный ^{2)***}	200	0,0	0,0	16,0	63,8	0,0	0,0	0,0	8,1	0,0	699
	Хлеб пшеничный для школьного питания из муки 1 с, обогащенный микронутриентами ²⁾	20	1,6	0,5	10,7	54,6	0,0	0,1	0,1	29,6	0,5	480
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами ²⁾	40	2,6	0,4	18,5	88,4	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0	481
Батончик фруктово-ореховый ⁹⁾	25	1,2	2,4	13,6	82,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
Итого			28,7	34,6	88,7	781,7	17,2	0,5	0,5	175,8	5,4	
Полдник	Кисломолочный напиток ¹³⁾	193	5,6	6,2	7,7	113,9	1,4	0,1	0,3	231,6	0,2	439
	Вафли с фруктово-ягодными начинками витаминизированные ^{2)****}	30	0,8	1,0	23,2	106,2	0,0	0,0	0,0	4,8	0,5	508
Итого			6,4	7,2	30,9	220,1	1,4	0,1	0,3	236,4	0,7	
Итого за день			49,4	57,1	194,7	1501,7	27,9	0,7	1,1	793,5	10,5	

* Допускается замена на салат из помидоров свежих с перцем сладким с растительным маслом (рецептура №40).

** Допускается замена на котлеты (крокеты, биточки) рубленные из птицы (рецептуры №347, 348, 349, 350), при замене первое блюдо заменить на суп по рецептуре № 566.

*** Допускается замена на компот из плодов свежих витаминизированный (рецептура №698) или компот из сухофруктов витаминизированный (рецептура №700).

**** Допускается замена на печенье витаминизированное массой нетто 20 г, зефир витаминизированный массой нетто 18-20 г.

День 8 (Вторник)	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	С	В2	В1	Са	Fe	№ тех. карты по ГИ ¹⁾
Завтрак I	Сырники из творога запеченные из п/ф промышленного производства или собственного производства *	100	21,1	3,9	24,4	222,4	0,4	0,1	0,3	127,3	0,7	263
	Паста шоколадно-молочная витаминизированная ²⁾	20	1,6	6,2	10,9	79,2	12,0	0,0	0,2	80,0	0,0	
	Молоко детское витаминизированное ^{2, 15)}	200	5,6	6,4	8,2	112,0	4,0	0,1	0,2	24,2	0,1	436
	Плоды и ягоды свежие ⁴⁾	120	0,5	0,5	11,8	56,4	8,4	0,0	0,0	19,2	2,6	458
Итого			28,8	17,0	55,3	470,0	24,8	0,2	0,7	250,7	3,4	
Обед	Салат из моркови, яблок, апельсинов с растительным маслом **	60	0,8	2,4	6,1	51,6	5,8	0,0	0,0	13,2	0,5	54
	Суп крестьянский с крупой	250	2,1	5,6	9,6	110,7	7,0	0,0	0,0	37,6	0,6	108
	Тефтели рыбные ***	50\25	15,7	3,3	6,1	108,7	0,4	0,0	0,1	37,1	0,2	288
	Пюре картофельное	100	2,0	4,7	5,6	96,9	2,4	0,1	0,1	23,5	0,5	362
	Кисель витаминизированный ²⁾ из концентрата промышленного производства ⁶⁾	200	0,0	0,0	19,6	80,0	30,0	0,6	0,6	9,0	0,0	420
	Хлеб пшеничный для школьного питания из муки 1 с, обогащенный микронутриентами ²⁾	20	1,6	0,5	10,7	54,6	0,0	0,1	0,1	29,6	0,5	480
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами ²⁾	40	2,6	0,4	18,5	88,4	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0	481	
Итого			24,8	16,9	76,2	590,9	45,6	1,0	1,0	150,0	2,3	
Полдник	Булочка школьная	70	5,8	12,9	27,9	262,4	0,1	0,1	0,0	12,9	0,8	495
	Чай с сахаром или чай с лимоном	200	0,1	0,0	10,0	39,9	0,1	0,0	0,0	12,9	0,6	430 431
Итого			5,9	12,9	37,9	302,3	0,2	0,1	0,0	25,8	1,4	
Итого за день			59,5	46,8	169,4	1363,2	70,6	1,3	1,7	426,5	7,1	

* Допускается замена на вареники ленивые отварные (рецептура №262), в т.ч. из п/ф промышленного производства, запеканку творожную (рецептуры №267, 268), суфле творожное паровое (рецептура №269) или пудинг из творога запеченный (рецептура №266).

** Допускается замена на салат из моркови с маслом растительным (рецептура № 52), салат из моркови или моркови с яблоками, или финиками, или черносливом (рецептура №51), салат из моркови, яблок, чернослива (рецептура №53). В зимне-весенний период заменить на салат из припущенной моркови с яблоком с соусом салатным (рецептура №580) или Салат зеленый с огурцами (рецептура №34)

*** Допускается замена на котлеты рыбные любительские (рецептура №280) или биточки, котлеты из кальмаров и рыбы (рецептура №284) или палочки рыбные из п/ф промышленного производства по ТУ 9266-134-00472124.

День 9 (Среда)		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн/ц, ккал	С	В2	В1	Са	Fe	№ тех. карты по ТИ ¹⁾
Завтрак 1	Салат из помидоров свежих с растительным маслом	60	0,6	4,3	2,6	53,2	11,1	0,0	0,0	9,9	0,5	37
	Котлеты мясные рубленые паровые собственного производства или из п/ф промышленного производства для школьного питания ¹⁴⁾	50	9,2	11,4	0,4	140,0	0,5	0,0	0,1	5,8	0,6	305
	Капуста тушеная	100	2,1	3,8	5,6	80,4	11,1	0,0	0,0	55,2	0,8	369
	Какао-напиток витаминизированный ²⁾	200	6,1	6,4	20,7	165,0	14,4	0,3	0,6	274,5	0,1	683
	Плоды и ягоды свежие ⁴⁾	120	0,5	0,5	11,8	56,4	8,4	0,0	0,0	19,2	2,6	458
	Хлеб пшеничный для школьного питания из муки 1 с, обогащенный микронутриентами ²⁾	20	1,6	0,5	10,7	54,6	0,0	0,1	0,1	29,6	0,5	480
Итого			19,5	22,6	49,2	496,4	34,4	0,4	0,8	384,3	4,6	
Обед	Салат из свеклы и яблок с растительным маслом*	60	0,7	4,3	4,8	60,1	3,7	0,0	0,0	17,7	0,8	58
	Суп с изделиями макаронными группы А на мясном бульоне	250	4,0	9,0	14,4	153,2	2,7	0,0	0,0	14,1	1,9	596
	Жаркое по-домашнему	50\125	22,9	24,6	15,0	405,2	7,2	0,2	0,2	29,4	4,3	
	Сок фруктовый или овощной витаминизированный ²⁾ или прямого отжима ^{7)**}	200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0	0,2	0,0	14,0	2,8	
	Хлеб пшеничный для школьного питания из муки 1 с, обогащенный микронутриентами ²⁾	20	1,6	0,5	10,7	54,6	0,0	0,1	0,1	29,6	0,5	480
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами ²⁾	40	2,6	0,4	18,5	88,4	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0	481
Итого			32,8	39,0	83,6	853,5	17,6	0,7	0,4	104,8	10,3	
Полдник	Зефир витаминизированный ^{2)***}	20	0,1	0,0	14,6	55,8	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	507
	Кисломолочный напиток ¹³⁾	193	5,6	6,2	7,7	113,9	1,4	0,1	0,3	231,6	0,2	439
Итого			5,7	6,2	22,3	169,7	1,6	0,1	0,3	231,6	0,2	
Итого за день			58,0	67,8	155,1	1519,6	53,6	1,2	1,5	720,7	15,1	

* Допускается замена на салат из свеклы с маслом растительным (рецептура №56), салат из свеклы с сыром (рецептура №57), салат из свеклы и горошка зеленого консервированного (рецептура №59).

** Допускается замена на компот из плодов свежих витаминизированный (рецептура №698), компот из свежемороженых ягод витаминизированный (рецептура №699) или компот из сухофруктов витаминизированный (рецептура №700).

*** Допускается замена на печенье витаминизированное массой нетто 20 г, вафли витаминизированные массой нетто 16-20 г.

День 10 (Четверг)	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	С	В2	В1	Са	Fe	№ тех. карты по ГИ ¹⁾
Завтрак 1	Завтрак зерновой витаминизированный ²⁾ с молоком ^{23)*}	200	7,3	6,2	36,3	225,6	1,0	0,6	0,8	233,6	4,6	608
	Фиточай ¹⁰⁾	200	0,0	0,0	18,6	66,6	66,6	1,3	1,3	20,0	0,0	685
	Плоды и ягоды свежие ⁴⁾	120	0,5	0,5	11,8	56,4	8,4	0,0	0,0	19,2	2,6	458
	Булочка любимая	70	5,0	8,3	36,9	242,6	0,2	0,1	0,1	32,7	0,6	499
Итого		12,8	15,0	103,6	591,2	76,2	2,0	2,2	305,5	7,8		
Обед	Салат из капусты белокачанной с растительным маслом ^{**}	60	1,2	4,3	4,7	62,3	29,0	0,0	0,0	31,7	0,5	45
	Уха ростовская	250	1,3	2,2	5,9	66,6	5,1	0,1	0,0	28,2	0,6	119
	Пельмени детские готовые из п/ф промышленного производства ²⁴⁾	200	16,0	10,7	33,1	322,3	0,5	0,2	0,2	77,7	1,8	335
	Масло сливочное несоленое к пельменям ^{***}	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,0	1,2	0,0	
	Компот из сухофруктов ¹⁶⁾ витаминизированный ^{2)*****}	200	1,2	0,0	40,6	168,6	12,2	0,0	0,1	10,2	0,4	700
	Хлеб пшеничный для школьного питания из муки 1 с, обогащенный микроэлементами ²⁾	20	1,6	0,5	10,7	54,6	0,0	0,1	0,1	29,6	0,5	480
Итого	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами ²⁾	40	2,6	0,4	18,5	88,4	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0	481
Полдник	Сокодержательный напиток на сыворотке молочной	200	1,2	0,0	40,6	168,6	12,2	0,0	0,1	10,2	0,4	
	Изделие кондитерское, обогащенное железом (гемоглином) ^{*****}	20	1,9	3,9	12,1	88,4	0,0	0,0	0,0	0,0	1,2	505
Итого			3,1	3,9	52,7	257,0	12,2	0,0	0,1	10,2	1,6	
Итого за день			39,9	45,3	269,9	1685,8	135,2	2,6	2,8	494,3	13,2	

* Допускается уменьшение выхода до 150 г.

** Допускается замена (в том числе в зимне-весенний период) на салат из овощей с капустой морской, (рецептура №63). В зимне-весенний период заменить на салат из отварной цветной капусты с огурцом и сладким перцем с соусом салатным (рецептура №582).

*** Подлежит кипячению.

**** Допускается замена на компот из плодов свежих витаминизированный (рецептура №698) или компот из свежемороженых ягод витаминизированный (рецептура №699).

***** Допускается замена на ирис тираженный витаминизированный (с железом)

День 11 (Пятница)	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн/ц, ккал	С	В2	В1	Са	Fe	№ тех. карты по ТИ ¹⁾
Завтрак 1	Макароны группы А, запеченные с сыром	100	5,8	6,6	18,9	165,6	0,1	0,0	0,0	90,4	0,6	248
	Кисломолочный продукт, обогащенный пробиотическим фактором ^{3)*}	100	2,9	3,0	3,6	53,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	462
	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,8	4,8	22,0	150,4	0,9	0,0	0,2	185,0	0,2	684
	Печенье витаминизированное ^{2)**}	20	4,1	2,3	13,2	94,0	11,2	0,0	0,4	3,1	0,4	509
	Фрукты и ягоды свежие ⁴⁾	120	0,5	0,5	11,8	56,4	8,4	0,0	0,0	19,2	2,6	458
Итого			18,1	17,2	69,5	519,4	20,6	0,0	0,6	297,7	3,8	
Обед	Салат из свежих овощей и яблок с растительным маслом ^{***}	60	0,6	5,1	3,4	62,3	30,1	0,0	0,0	16,1	0,7	568
	Щи из капусты свежей на бульоне мясном с мелкошинкованными овощами	250	4,7	8,9	6,4	140,1	15,8	0,1	0,2	44,8	5,3	101
	Азу из мяса отварного ^{****}	40(40)	14,9	16,7	4,7	231,7	1,4	0,1	0,1	21,5	2,5	300
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,7	4,8	25,2	168,2	0,0	0,1	0,1	9,5	3,0	353
	Компот из плодов свежих витаминизированный ^{2)*****}	200	0,2	0,2	17,9	76,1	4,2	0,0	0,0	16,8	1,4	698
	Хлеб пшеничный для школьного питания из муки 1 с, обогащенный микроэлементами ²⁾	20	1,6	0,5	10,7	54,6	0,0	0,1	0,1	29,6	0,5	480
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами ²⁾	40	2,6	0,4	18,5	88,4	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0	481
Итого			30,3	36,6	86,8	821,4	51,5	0,6	0,6	138,3	13,4	
Полдник	Пирожки печеные из теста дрожжевого собственного производства или из п/ф промышленного производства	70	4,4	2,1	36,3	195,7	0,1	0,1	0,1	27,8	0,9	476
	Кисель витаминизированный ²⁾ из концентрата промышленного производства ⁶⁾	200	0,0	0,0	14,4	72,0	30,0	0,6	0,6	59,0	0,0	420
Итого			4,4	2,1	50,7	267,7	30,1	0,7	0,7	86,8	0,9	
Итого за день			52,8	55,9	207,0	1608,5	102,2	1,3	1,9	522,8	18,1	

* Допускается увеличение массы порции до 125 г.

** Допускается замена на вафли витаминизированные массой нетто 16-20 г, зефир витаминизированный массой нетто 18-20 г.

*** Допускается замена на салат из редьки с маслом растительным (рецептура №47) или салат из капусты белокочанной и огурцов (рецептура №544).

**** Допускается замена на говядину тушеную (консервы для питания детей) 80г (рецептура №653)

***** Допускается замена на компот из свежемороженых ягод витаминизированный (рецептура №699) или компот из сухофруктов витаминизированный (рецептура №700).

День 12 (Суббота)	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	С	В2	В1	Ca	Fe	№ тех. карты по ТИ ¹⁾
Завтрак 1	Каша вязкая на молоке*	200	9,9	12,8	39,0	312,6	2,1	0,2	0,2	217,4	1,6	354
	Чай с сахаром или чай с лимоном	200; 200/7	0,1	0,0	10,0	39,9	0,1	0,0	0,0	12,9	0,6	430\431
	Хлеб пшеничный для школьного питания из муки 1 с, обогащенный микроэлементами ²⁾	20	1,6	0,5	10,7	54,6	0,0	0,1	0,1	29,6	0,5	480
	Масло сливочное несоленое	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,0	1,2	0,0	
	Фрукты и ягоды свежие ⁴⁾	120	0,5	0,5	11,8	56,4	8,4	0,0	0,0	19,2	2,6	458
Итого			12,2	22,1	71,6	538,3	10,6	0,3	0,3	280,3	5,3	
Обед	Салат из моркови или моркови с яблоками, или финиками, или черносливом**	60	4,7	7,8	2,8	101,1	3,3	0,0	0,1	150,3	0,4	51
	Суп из овощей	250	4,0	10,9	8,8	152,0	16,6	0,1	0,1	36,6	1,7	594
	Биточки, котлеты из кальмаров и рыбы***	50	11,6	3,0	7,6	103,6	0,2	0,1	0,1	35,8	0,8	284
	Пюре картофельное	100	2,0	4,7	5,6	96,9	2,4	0,1	0,1	23,5	0,5	362
	Компот из свежемороженых ягод витаминизированный ^{2)****}	200	0,0	0,0	16,0	63,8	0,0	0,0	0,0	8,1	0,0	699
	Хлеб пшеничный для школьного питания из муки 1 с, обогащенный микроэлементами ²⁾	20	1,6	0,5	10,7	54,6	0,0	0,1	0,1	29,6	0,5	480
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами ²⁾	40	2,6	0,4	18,5	88,4	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0	481
	Изделие кондитерское, обогащенное железом (гемоглобином)*****	20	0,1	0,0	14,6	55,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	505
Итого			26,6	27,3	84,6	716,2	22,5	0,6	0,6	283,9	3,9	
Полдник	Пирожки печеные из теста дрожжевого с рисом и яйцом	70	4,6	2,9	28,8	159,6	0,1	0,1	0,1	27,8	0,9	476
	Кисломолочный напиток ¹³⁾	193	5,6	6,2	7,7	113,9	1,4	0,1	0,3	231,6	0,2	439
Итого			10,2	9,1	36,5	273,5	1,5	0,2	0,4	259,4	1,1	
Итого за день			49,0	58,5	192,7	1528,0	34,6	1,1	1,3	823,6	10,3	

* Для учащихся начальной школы допускается уменьшение выхода до 150 г. Допускается замена на кашу "Боярскую" из пшена с изюмом (рецептура №225).

** Допускается замена на салат из моркови с маслом растительным (рецептура №52), салат из моркови, яблок, чернослива (рецептура №53), салат из моркови, яблок, апельсинов (рецептура №54). С 01.03 заменить на салат из моркови припущенной с соусом салатным (рецептура №)

*** Допускается замена на котлеты рыбные любительские (рецептура №280).

**** Допускается замена на компот из плодов свежих витаминизированный (рецептура №698) или компот из сухофруктов витаминизированный (рецептура №700).

***** Допускается замена на ирис тираженный витаминизированный (с железом)

День 13 (Понедельник)	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	С	B2	B1	Ca	Fe	№ тех. карты по ГИ ¹⁾
Завтрак I	Блинчики с фруктово-ягодными начинками из п/ф промышленного производства ²⁵⁾	140	8,3	8,6	47,3	289,6	2,5	0,1	0,2	123,1	1,5	
	Молоко детское витаминизированное ^{2, 15)}	200	5,6	6,4	8,2	112,0	4,0	0,1	0,2	24,2	0,1	436
	Плоды и ягоды свежие ⁴⁾	120	0,5	0,5	11,8	56,4	8,4	0,0	0,0	19,2	2,6	458
Итого			14,4	15,5	67,3	458,0	14,9	0,2	0,4	166,5	4,2	
Обед	Салат зеленый с огурцами и помидорами с растительным маслом*	60	0,6	6,1	1,5	63,3	6,7	0,0	0,0	20,2	0,4	35
	Суп рыбный**	250	16,0	4,7	11,5	166,9	7,4	0,1	0,1	57,6	0,9	592
	Котлеты рубленные из птицы ⁵⁾ собственного производства или из п/ф промышленного производства ¹⁴⁾ для школьного питания	75	11,7	8,7	11,6	180,2	0,6	0,1	0,1	29,4	1,5	347
	Капуста цветная, запеченная под соусом молочным	100	2,7	7,9	4,2	101,2	14,8	0,1	0,1	72,6	0,9	
	Компот из сухофруктов ¹⁶⁾ витаминизированный ^{2)***}	200	1,4	0,1	49,2	207,8	1,2	0,0	0,0	78,2	3,8	700
	Хлеб пшеничный для школьного питания из муки 1 с, обогащенный микронутриентами ²⁾	20	1,6	0,5	10,7	54,6	0,0	0,1	0,1	29,6	0,5	480
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами ²⁾	40	2,6	0,4	18,5	88,4	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0	481
Итого			36,6	28,4	107,2	862,4	30,7	0,6	0,5	287,6	8,0	
Полдник	Изделие творожное промышленного производства с м.д.ж. не более 6% ²¹⁾	100	4,6	4,0	16,6	85,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	270
	Чай с лимоном или чай с сахаром	200\7	0,2	0,0	10,2	42,3	2,9	0,0	0,0	15,7	0,6	430 431
	Зефир витаминизированный ^{2)****}	20	0,1	0,0	14,6	55,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	507
Итого			4,9	4,0	41,4	183,1	2,9	0,0	0,0	15,7	0,6	
Итого за день			55,9	47,9	215,9	1503,5	48,5	0,8	0,9	469,8	12,8	

* Допускается замена на салат зеленый с огурцами (рецептура №34), салат зеленый (рецептура №33).

** Допускается замена на суп картофельный с кальмарами (рецептура №120) или суп картофельный с фрикадельками рыбными (рецептура №117).

*** Допускается замена на компот из плодов свежих витаминизированный (рецептура №698) или компот из свежемороженых ягод витаминизированный (рецептура №699).

**** Допускается замена на печенье витаминизированное массой нетто 20 г, вафли витаминизированные массой нетто 16-20 г.

День 14 (Вторник)	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	С	В2	В1	Са	Fe	№ тех. карты по ГИ ¹⁾
Завтрак I	Котлеты, биточки мясные рубленые паровые собственного производства или из п/ф промышленного производства*	75	11,0	4,4	4,1	93,5	0,0	0,0	0,1	10,2	0,8	308
	Горошек зеленый консервированный или замороженный отварной со сливочным маслом	50	2,6	0,1	4,9	30,0	7,5	0,1	0,0	15,0	0,4	244
	Какао-напиток витаминизированный ²⁾	200	6,1	6,4	20,7	165,0	14,4	0,3	0,6	274,5	0,1	683
	Хлеб пшеничный для школьного питания из муки 1 с, обогащенный микроэлементами ²⁾	20	1,6	0,5	10,7	54,6	0,0	0,1	0,1	29,6	0,5	480
	Плоды и ягоды свежие ⁴⁾	120	0,5	0,5	11,8	56,4	8,4	0,0	0,0	19,2	2,6	458
	Батончик фруктово-ореховый ⁹⁾	25	1,2	2,4	13,6	82,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Итого			23,0	14,3	65,8	482,3	30,3	0,5	0,8	348,5	4,4	
Обед	Салат витаминный с маслом растительным**	60	1,0	4,1	5,6	62,5	5,8	0,0	0,0	24,3	0,8	21
	Щи из шпината со сметаной	250	8,4	11,0	8,0	221,7	38,7	0,3	0,4	134,4	9,5	589
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	20	2,5	2,3	0,15	31,4	0	0,1	0	11	0,5	216
	Рыба (филе) ¹²⁾ , тушеная в томате с овощами	50/50	18,3	4,9	4,3	134,5	2,3	0,0	0,1	39,6	0,3	274
	Картофель отварной	100	2,0	3,6	11,1	102,7	14,4	0,1	0,1	9,7	0,8	360
	Компот из плодов свежих витаминизированный ^{1)***}	200	0,2	0,2	17,9	76,1	4,2	0,0	0,0	16,8	1,4	698
	Хлеб пшеничный для школьного питания из муки 1 с, обогащенный микроэлементами ²⁾	20	1,6	0,5	10,7	54,6	0,0	0,1	0,1	29,6	0,5	480
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами ²⁾	40	2,6	0,4	18,5	88,4	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0	481	
Итого			36,6	27,0	76,3	771,9	65,4	0,8	0,8	265,4	13,8	
Полдник	Ватрушка с сыром	70	4,3	5,7	32,0	209,6	0,1	0,0	0,1	25,3	0,5	702
	Кисломолочный напиток ¹³⁾	193	5,6	6,2	7,7	113,9	1,4	0,1	0,3	231,6	0,2	439
Итого			9,9	11,9	39,7	323,5	1,5	0,1	0,4	256,9	0,7	
Итого за день			69,5	53,2	181,8	1577,7	97,2	1,4	2,0	870,8	18,9	

* Допускается замена на котлеты мясные рубленые, запеченные с соусом молочным (рецептура №309).

** С 01.03 период заменить на салат из отварной цветной капусты с огурцом и сладким перцем с соусом салатным(рецептура №582).

*** Допускается замена на компот из свежемороженых ягод витаминизированный (рецептура №699) или компот из сухофруктов витаминизированный (рецептура №700).

День 15 (Среда)	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	С	В2	В1	Са	Fe	№ тех. карты по ТИ ¹⁾
Завтрак 1	Пудинг из творога запеченный*	100	19,5	3,0	20,0	194,2	0,2	0,1	0,2	106,1	0,8	266
	Паста шоколадно-молочная витаминизированная ²⁾	20	1,6	6,2	10,9	79,2	12,0	0,0	0,2	80,0	0,0	
	Напиток кофейный на молоке витаминизированный ²⁾	200	3,7	3,4	19,4	122,2	22,6	0,3	0,4	125,5	0,1	
	Плоды и ягоды свежие ⁴⁾	120	0,5	0,5	11,8	56,4	8,4	0,0	0,0	19,2	2,6	458
	Масло сливочное несоленое	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,0	1,2	0,0	
	Хлеб пшеничный для школьного питания из муки 1 с, обогащенный микронутриентами ²⁾	20	1,6	0,5	10,7	54,6	0,0	0,1	0,1	29,6	0,5	480
Итого			27,0	21,9	72,9	581,4	43,2	0,5	0,9	361,6	4,0	
Обед	Салат из помидоров с растительным маслом**	60	0,6	4,3	2,6	53,2	11,1	0,0	0,0	9,9	0,5	37
	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	250	2,0	4,6	7,0	100,9	7,9	0,0	0,1	49,1	1,2	83
	Говядина, тушенная с черносливом	40\40	16,1	5,3	9,1	155,7	0,8	0,1	0,2	22,5	2,1	296
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,7	4,8	25,2	168,2	0,0	0,1	0,1	9,5	3,0	353
	Сок фруктовый или овощной витаминизированный ²⁾ или прямого отжима ^{7)***}	200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0	0,2	0,0	14,0	2,8	
	Хлеб пшеничный для школьного питания из муки 1 с, обогащенный микронутриентами ²⁾	20	1,6	0,5	10,7	54,6	0,0	0,1	0,1	29,6	0,5	480
Итого			29,6	20,1	93,3	713,0	23,8	0,7	0,6	134,6	10,1	
Полдник	Булочка любимая	70	5,0	8,3	36,9	242,6	0,2	0,1	0,1	32,7	0,6	499
	Чай с сахаром или чай с лимоном	200	0,2	0,0	10,2	42,3	2,9	0,0	0,0	15,7	0,6	430 431
Итого			5,2	8,3	47,1	284,9	3,1	0,1	0,1	48,4	1,2	
Итого за день			61,8	50,3	213,3	1579,3	70,1	1,3	1,6	544,6	15,3	

* Допускается замена на вареники ленивые отварные (рецептура №262), в т.ч. из п/ф промышленного производства, сырники запеченные (рецептуры №263, 264, 265), в т.ч. из п/ф промышленного производства ТУ 9222-008-45259283-05, запеканку творожную (рецептуры №267, 268) или суфле творожное паровое (рецептура №269).

** Допускается замена на салат зеленый (рецептура №33), салат зеленый с огурцами (рецептура №34), салат зеленый с огурцами и помидорами (рецептура №35), салат из огурцов свежих (рецептура №36).

*** Допускается замена на компот из плодов свежих витаминизированный (рецептура №698), компот из свежемороженых ягод витаминизированный (рецептура №699) или компот из сухофруктов витаминизированный (рецептура №700).

День 16 (Четверг)	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	С	В2	В1	Са	Fe	№ тех. карты по ТИ ¹⁾
Завтрак 1	Каша вязкая на молоке*	200	7,8	10,6	45,7	311,9	2,1	0,1	0,2	199,2	0,6	354
	Хлеб пшеничный для школьного питания из муки 1 с, обогащенный микроэлементами ²⁾	20	1,6	0,5	10,7	54,6	0,0	0,1	0,1	29,6	0,5	480
	Кисломолочный продукт, обогащенный пробиотическим фактором ^{3)**}	100	2,9	3,0	3,6	53,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	462
	Фиточай ¹⁰⁾	200	0,0	0,0	18,6	66,6	66,6	1,3	1,3	20,0	0,0	685
	Плоды и ягоды свежие ⁴⁾	150	0,6	0,6	14,7	70,5	10,5	0,0	0,0	24,0	3,3	458
Итого			12,9	14,7	93,3	556,6	79,2	1,5	1,6	272,8	4,4	
Обед	Салат из кальмаров с перцем сладким и луком	60	4,4	3,0	2,4	55,6	26,9	0,1	0,0	21,1	0,4	67
	Рассольник ленинградский	250	4,6	9,9	10,7	179,1	6,1	0,1	0,2	24,5	4,6	104
	Суфле из печени***	80	12,3	5,1	6,2	121,3	5,0	0,2	1,3	33,1	3,7	651
	Изделия макаронные группы А отварные	100	3,6	3,7	19,5	127,7	0,0	0,0	0,0	3,9	0,5	359
	Кисель витаминизированный ²⁾ из концентрата промышленного производства ⁶⁾	200	0,0	0,0	19,6	80,0	30,0	0,6	0,6	9,0	0,0	420
	Хлеб пшеничный для школьного питания из муки 1 с, обогащенный микроэлементами ²⁾	20	1,6	0,5	10,7	54,6	0,0	0,1	0,1	29,6	0,5	480
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами ²⁾	40	2,6	0,4	18,5	88,4	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0	481
Батончик фруктово-злаковый ⁹⁾	32	2,8	4,7	21,3	138,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
Итого			31,9	27,3	108,9	845,6	68,0	1,3	2,3	121,2	9,7	
Полдник	Пирожки печеные из теста дрожжевого с яблоком	70	4,4	2,1	36,3	195,7	0,1	0,1	0,1	27,8	0,9	476
	Кисломолочный напиток ¹³⁾	193	5,6	6,2	7,7	113,9	1,4	0,1	0,3	231,6	0,2	439
Итого			10,0	8,3	44,0	309,6	1,5	0,2	0,4	259,4	1,1	
Итого за день			54,8	50,3	246,2	1711,8	148,7	3,0	4,3	653,4	15,2	

* Для учащихся начальной школы допускается уменьшение выхода до 150 г.

** Допускается увеличение массы порции до 125 г.

*** Допускается замена на печень, тушенную в сметане 40/40 (рецептура №303) или Печень по-строгановски (рецептура 302) или печень тушеную (консервы для детского питания) 80г (рецептура №655)

День 17 (Пятница)	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн/ц, ккал	С	В2	В1	Са	Fe	карты по ТИ ¹⁾
Завтрак I	Салат из помидоров с маслом растительным	60	0,6	4,3	2,6	53,2	11,1	0,0	0,0	9,9	0,5	37
	Омлет, смешанный с продуктами мясными для школьного питания, запеченный*	100	11,1	16,2	1,8	197,9	0,3	0,1	0,3	71,6	2,0	255
	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,8	4,8	22,0	150,4	0,9	0,0	0,2	185,0	0,2	684
	Печенье витаминизированное ^{2)**}	20	4,1	2,3	13,2	94,0	11,2	0,0	0,4	3,1	0,4	509
	Хлеб пшеничный для школьного питания из муки 1 с, обогащенный микронутриентами ²⁾	20	1,6	0,5	10,7	54,6	0,0	0,1	0,1	29,6	0,5	480
	Плоды и ягоды свежие ⁴⁾	120	0,5	0,5	11,8	56,4	8,4	0,0	0,0	19,2	2,6	458
Итого			22,1	24,3	59,5	553,3	20,8	0,2	1,0	308,5	5,7	
Обед	Салат из свеклы с огурцами консервированными с растительным маслом***	60	0,8	4,9	3,7	62,1	4,3	0,0	0,0	17,2	0,6	560
	Суп из овощей на бульоне из птицы	250	4,0	10,9	8,8	152,0	16,6	0,1	0,1	36,6	1,7	109, 565
	Птица отварная ^{5)****}	75	16,2	10,5	0,6	177,0	2,9	0,0	0,1	12,3	1,0	341
	Рис отварной	100	2,4	4,4	19,6	143,8	0,0	0,0	0,0	0,8	0,3	355
	Соус красный основной	30	0,4	0,7	1,8	19,1	0,8	0,0	0,0	4,3	0,2	377
	Сок фруктовый или овощной витаминизированный ²⁾ или прямого отжима ^{7)*****}	200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0	0,2	0,0	14,0	2,8	
	Хлеб пшеничный для школьного питания из муки 1 с, обогащенный микронутриентами ²⁾	20	1,6	0,5	10,7	54,6	0,0	0,1	0,1	29,6	0,5	480
Итого			29,0	32,5	83,9	789,0	28,6	0,6	0,4	114,8	7,1	
Полдник	Кисломолочный продукт, обогащенный пробиотическим фактором ^{3)*****}	100	3,2	3,2	9,8	86,0	3,6	0,0	0,2	136,2	0,1	462
	Булочка полезная	70	5,0	4,8	33,0	210,6	0,0	0,1	0,0	29,7	0,5	490
	Чай с сахаром или чай с лимоном	200	0,1	0,0	10,0	39,9	0,1	0,0	0,0	12,9	0,6	430 431
Итого			8,3	8,0	52,8	336,5	3,7	0,1	0,2	178,8	1,2	
Итого за день			59,4	64,8	196,2	1678,8	53,1	0,9	1,6	602,1	14,0	

* Допускается замена на омлет натуральный запеченный или сваренный на пару (рецептура №253). При замене включить в меню ветчину детскую отварную 20г

** Допускается замена на вафли витаминизированные массой нетто 16-20 г, зефир витаминизированный массой нетто 18-20 г.

*** Допускается замена на винегрет овощной (рецептура №72), салат из отварной свеклы с курагой (рецептура №562), салат из отварной свеклы с черносливом (рецептура №556), салат из свеклы с маслом растительным (рецептура №56), салат из свеклы и зеленого горошка консервированного (рецептура №59).

**** Допускается замена на язык отварной (рецептура №290). При замене первое блюдо приготовить по рецептурам №594 (суп из овощей)

***** Допускается увеличение массы порции до 125 г.

День 18 (Суббота)	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн/ц, ккал	С	В2	В1	Са	Fe	№ тех. карты по ТИ ¹⁾
Завтрак I	Оладьи с яблоками	100	7,1	4,9	34,3	202,2	1,4	0,1	0,1	75,3	1,4	475
	Чай с сахаром или чай с лимоном	200; 200/7	0,1	0,0	10,0	39,9	0,1	0,0	0,0	12,9	0,6	430\431
	Кисломолочный продукт, обогащенный пробиотическим фактором ^{3)*}	100	3,2	3,2	9,8	86,0	3,6	0,0	0,2	136,2	0,1	462
	Плоды и ягоды свежие ⁴⁾	120	0,5	0,5	11,8	56,4	8,4	0,0	0,0	19,2	2,6	458
Итого			10,9	8,6	65,9	384,5	13,5	0,1	0,3	243,6	4,7	
Обед	Салат из морской капусты промышленного производства ¹¹⁾	50	0,5	5,0	3,5	61,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Суп-пюре из горошка зеленого	250	2,3	7,1	9,0	114,3	1,7	0,0	0,0	27,1	0,3	144
	Гренки из хлеба пшеничного к супу	15	1,5	2,0	9,0	61,2	0,0	0,0	0,0	4,7	0,4	153
	Котлеты или биточки рыбные ^{**}	75	16,8	4,4	11,6	151,7	0,1	0,0	0,1	49,2	0,4	279
	Пюре картофельное	100	2,0	4,7	5,6	96,9	2,4	0,1	0,1	23,5	0,5	362
	Компот из сухофруктов ¹⁶⁾ витаминизированный ^{2)***}	200	1,4	0,1	49,2	207,8	1,2	0,0	0,0	78,2	3,8	700
	Хлеб пшеничный для школьного питания из муки 1 с, обогащенный микронутриентами ²⁾	20	1,6	0,5	10,7	54,6	0,0	0,1	0,1	29,6	0,5	480
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами ²⁾	40	2,6	0,4	18,5	88,4	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0	481	
Итого			28,7	24,2	117,1	835,9	5,4	0,4	0,4	212,3	5,9	
Полдник	Сокодержательный напиток на сыворотке молочной	200	1,2	0,0	40,6	168,6	12,2	0,0	0,1	10,2	0,4	
	Бутерброд с колбасой полукопченой для школьного питания	50	5,4	6,1	12,9	124,0	0,1	0,1	0,2	221,6	1,0	7
Итого			6,6	6,1	53,5	292,6	12,3	0,1	0,3	231,8	1,4	
Итого за день			46,2	38,9	236,5	1513,0	31,2	0,6	1,0	687,7	12,0	

* Допускается увеличение массы порции до 125 г.

** Допускается замена на котлеты рыбные любительские (рецептура №280) или биточки, котлеты из кальмаров и рыбы (рецептура №284) или палочки рыбные из п/ф промышленного производства по ТУ 9266-134-00472124.

*** Допускается замена на компот из плодов свежих витаминизированный (рецептура №698) или компот из свежемороженых ягод витаминизированный (рецептура №699).

День 19 (Понедельник)	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	С	В2	В1	Са	Fe	№ тех. карты по ТИ ¹⁾
Завтрак 1	Завтрак зерновой витаминизированный ²⁾ с молоком ^{23)*}	200	7,3	6,2	36,3	225,6	1,0	0,6	0,8	233,6	4,6	608
	Чай с сахаром или чай с лимоном	200	0,1	0,0	10,0	39,9	0,1	0,0	0,0	12,9	0,6	430 431
	Сыр сычужный твердый, полутвердый, мягкий порциями	20	4,6	5,9	0,0	72,8	0,1	0,0	0,1	176,0	0,2	13
	Масло сливочное несоленое	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,0	1,2	0,0	
	Хлеб пшеничный для школьного питания из муки 1 с, обогащенный микроэлементами ^{2)**}	20	1,6	0,5	10,7	54,6	0,0	0,1	0,1	29,6	0,5	480
	Плоды и ягоды свежие ⁴⁾	120	0,5	0,5	11,8	56,4	8,4	0,0	0,0	19,2	2,6	458
Итого			14,2	21,4	68,9	524,1	9,6	0,7	1,0	472,5	8,5	
Обед	Салат из свежих помидоров с растительным маслом ^{***}	60	4,4	3,0	2,4	55,6	26,9	0,1	0,0	21,1	0,4	37
	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	250	2,1	4,2	8,8	97,5	6,6	0,1	0,1	25,8	0,8	595
	Бефстроганов из мяса отварного ^{****}	40(40)	20,3	14,7	4,8	221,9	0,2	0,0	0,2	83,2	1,1	298
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,6	5,6	24,8	173,1	0,0	0,1	0,1	12,4	3,0	353
	Сок фруктовый или овощной витаминизированный ²⁾ или прямого отжима ^{7)*****}	200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0	0,2	0,0	14,0	2,8	
	Хлеб пшеничный для школьного питания из муки 1 с, обогащенный микроэлементами ²⁾	20	1,6	0,5	10,7	54,6	0,0	0,1	0,1	29,6	0,5	480
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами ²⁾	40	2,6	0,4	18,5	88,4	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0	481
Зефир витаминизированный ^{2)*****}	20	0,1	0,0	14,6	55,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	507	
Итого			37,7	28,6	104,8	838,9	37,7	0,8	0,6	186,1	8,6	
Полдник	Кисломолочный напиток ¹²⁾	193	5,6	6,2	7,7	113,9	1,4	0,1	0,3	231,6	0,2	439
	Колбаска детская, запеченная в дрожжевом тесте ^{*****}	100	9,9	13,4	22,1	257,3	0,2	0,1	0,1	44,0	1,8	637
Итого			15,5	19,6	29,8	371,2	1,6	0,2	0,4	275,6	2,0	
Итого за день			67,4	69,6	203,5	1734,2	48,9	1,7	2,0	934,2	19,1	

* Для учащихся начальной школы допускается уменьшение выхода до 150 г.

** При невозможности обеспечить соблюдение сроков годности хлеба допускается замена на хлебцы хрустящие зерновые - продукт, полученный экструзией зерна (пшеницы и др. злаков).

*** Допускается замена на салат зеленый (рецептура №33), салат зеленый с огурцами (рецептура №34), салат зеленый с огурцами и помидорами (рецептура №35), салат из огурцов свежих (рецептура №36).

**** Допускается замена на говядину тушеную (консервы для детского питания) 80г. (рецептура №653) В случае замены суп приготовить на отваре овощном

***** Допускается замена на компот из плодов свежих витаминизированный (рецептура №698), компот из свежемороженых ягод витаминизированный (рецептура №699) или компот из сухофруктов витаминизированный (рецептура №700).

***** Допускается замена на печенье витаминизированное массой нетто 20 г, вафли витаминизированные массой нетто 16-20 г.

***** Допускается замена на пирог открытый с колбасой колукопченной и сыром собственного производства или из п/ф промышленного производства или пиццу школьную из п/ф промышленного производства. (рецептура №597) по ТУ 9214-355-23476484-04

День 20 (Вторник)	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	С	В2	В1	Са	Fe	№ тех. карты по ГИ ¹⁾
Завтрак 1	Суфле творожное паровое*	80	14,2	4,5	11,2	148,2	0,3	0,0	0,2	95,4	0,5	269
	Варенье витаминизированное ^{2)***}	20	0,1	0,1	13,6	53,0	0,3	0,0	0,0	2,2	0,3	
	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,8	4,8	22,0	150,4	0,9	0,0	0,2	185,0	0,2	684
	Хлеб пшеничный для школьного питания из муки 1 с, обогащенный микроэлементами ²⁾	20	1,6	0,5	10,7	54,6	0,0	0,1	0,1	29,6	0,5	480
	Масло сливочное несоленое	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,0	1,2	0,0	
	Плоды и ягоды свежие ⁴⁾	120	0,5	0,5	11,8	56,4	8,4	0,0	0,0	19,2	2,6	458
Итого			21,3	18,7	69,4	537,4	9,9	0,1	0,5	332,6	4,1	
Обед	Салат из отварной свеклы с курагой с растительным маслом***	60	1,0	4,3	6,4	68,7	7,0	0,0	0,0	29,2	0,9	562
	Щи по-уральски****	250	2,0	4,6	5,5	83,2	12,3	0,0	0,0	48,8	0,8	99
	Рыба (филе) ¹¹⁾ с гарниром, запеченная под соусом молочным*****	200	14,2	17,1	17,3	296,2	6,2	0,2	0,2	135,2	1,3	276
	Кисель витаминизированный ²⁾ из концентрата промышленного производства ⁶⁾	200	0,0	0,0	19,6	80,0	30,0	0,6	0,6	9,0	0,0	420
	Батончик фруктово-злаковый ⁹⁾	32	2,8	4,7	21,3	138,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Хлеб пшеничный для школьного питания из муки 1 с, обогащенный микроэлементами ²⁾	20	1,6	0,5	10,7	54,6	0,0	0,1	0,1	29,6	0,5	480
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами ²⁾	40	2,6	0,4	18,5	88,4	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0	481
Итого			24,2	31,6	99,3	810,0	55,5	1,1	1,0	251,8	3,5	
Полдник	Пирожки печеные из теста дрожжевого с капустой	70	4,5	3,7	25,6	154,0	0,1	0,1	0,1	27,8	0,9	476
	Чай с молоком	200	1,6	1,6	11,8	66,6	0,4	0,0	0,1	67,8	0,6	432
Итого			6,1	5,3	37,4	220,6	0,5	0,1	0,2	95,6	1,5	
Итого за день			51,6	55,6	206,1	1568,0	65,9	1,3	1,7	680,0	9,1	

* Допускается замена на вареники ленивые отварные (рецептура №262), в т.ч. из п/ф промышленного производства, сырники запеченные (рецептуры №263, 264, 265), в т.ч. из п/ф промышленного производства ТУ 9222-008-45259283-05, запеканку творожную (рецептуры №267, 268) или пудинг творожный запеченный (рецептура №266).

** Допускается замена на соус ягодный (рецептуры №398, 399, 400, 401).

*** Допускается замена на салат из свеклы с маслом растительным (рецептура №56), салат из отварной свеклы с черносливом (рецептура №556), салат из отварной свеклы с курагой (рецептура №562).

**** В осенний период, при отсутствии капусты квашенной допускается замена на щи из капусты белокачанной (рецептура №95)

***** Допускается замена на рыбу, запеченную с картофелем по-русски (рецептура №275).

День 21 (Среда)	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн/ц, ккал	С	В2	В1	Са	Fe	№ тех. карты по ТИ ¹⁾
Завтрак 1	Каша вязкая на молоке*	200	7,8	10,6	45,7	311,9	2,1	0,1	0,2	199,2	0,6	354
	Чай с лимоном или чай с сахаром	200/7	0,2	0,0	10,2	42,3	2,9	0,0	0,0	15,7	0,6	430 431
	Кисломолочный продукт, обогащенный пробиотическим фактором ^{3)**}	100	2,9	3,0	3,6	53,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	462
	Хлеб пшеничный для школьного питания из муки 1 с, обогащенный микроэлементами ²⁾	20	1,6	0,5	10,7	54,6	0,0	0,1	0,1	29,6	0,5	480
	Плоды и ягоды свежие ⁴⁾	120	0,5	0,5	11,8	56,4	8,4	0,0	0,0	19,2	2,6	458
Итого			13,0	14,6	82,0	518,2	13,4	0,2	0,3	263,7	4,3	
Обед	Салат зеленый***	60	0,5	7,3	2,0	76,3	7,4	0,0	0,0	7,6	0,3	33
	Суп крестьянский с крупой	250	2,1	5,6	9,6	110,7	7,0	0,0	0,0	37,6	0,6	108
	Котлеты, биточки мясные рубленые паровые****	75	14,7	5,9	5,5	124,7	0,0	0,1	0,1	13,6	1,0	305
	Изделия макаронные группы А отварные	100	3,6	3,7	19,5	127,7	0,0	0,0	0,0	3,9	0,5	359
	Компот из плодов свежих витаминизированный ^{2)*****}	200	0,2	0,2	17,9	76,1	4,2	0,0	0,0	16,8	1,4	698
	Хлеб пшеничный для школьного питания из муки 1 с, обогащенный микроэлементами ²⁾	20	1,6	0,5	10,7	54,6	0,0	0,1	0,1	29,6	0,5	480
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами ²⁾	40	2,6	0,4	18,5	88,4	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0	481
Пирожки печеные из теста дрожжевого с рисом и яйцами	70	4,6	2,9	28,8	159,6	0,1	0,1	0,1	27,8	0,9	476	
Итого			29,9	26,5	112,5	818,1	18,7	0,5	0,4	136,9	5,2	
Полдник	Сок фруктовый или овощной витаминизированный ²⁾ или прямого отжима ⁷⁾	200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0	0,2	0,0	14,0	2,8	
	Изделие кондитерское, обогащенное железом (гемоглобином)*****	20	1,9	3,9	12,1	88,4	0,0	0,0	0,0	0,0	1,2	505
Итого			2,9	4,1	32,3	180,4	4,0	0,2	0,0	14,0	4,0	
Итого за день			45,8	45,2	226,8	1516,7	36,1	0,9	0,7	414,6	13,5	

* Для учащихся начальной школы допускается уменьшение выхода до 150 г.

** Допускается увеличение массы порции до 125 г.

*** Допускается замена на салат зеленый с огурцами (рецептура №34), салат зеленый с огурцами и помидорами (рецептура №35), салат из огурцов свежих (рецептура №36), салат из помидоров свежих (рецептура №37). В зимне-весенний период заменить на Салат зеленый с огурцами и помидорами (рецептура №35).

**** Допускается замена на котлеты мясные рубленые, запеченные с соусом молочным (рецептура №309).

***** Допускается замена на компот из свежемороженых ягод витаминизированный (рецептура №699) или компот из сухофруктов витаминизированный (рецептура №700).

***** Допускается замена на ирис тираженный витаминизированный (с железом)

День 22 (Четверг)	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	С	В2	В1	Са	Fe	№ тех. карты по ТИ ¹⁾
Завтрак I	Оладьи из муки	100	6,5	6,9	44,8	257,8	0,3	0,1	0,1	69,1	0,7	473
	Мед порционный	20	0,2	0,0	16,1	65,6	0,0	0,0	0,0	2,8	0,2	457
	Молоко детское витаминизированное ^{2, 15)}	200	5,6	6,4	8,2	112,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	436
	Плоды и ягоды свежие ⁴⁾	120	0,5	0,5	11,8	56,4	8,4	0,0	0,0	19,2	2,6	458
Итого			12,8	13,8	80,9	491,8	12,7	0,1	0,1	91,1	3,5	
Обед	Салат из моркови с изюмом с маслом растительным*	60	2,2	7,3	8,0	108,3	3,2	0,0	0,0	28,0	0,8	55
	Суп рыбный**	250	16,0	4,7	11,5	166,9	7,4	0,1	0,1	57,6	0,9	592
	Голубцы ленивые с отварным мясом собственного производства или из п/ф промышленного производства***	160	14,2	10,3	15,4	202,2	37,2	0,1	0,1	69,6	1,7	649
	Сок фруктовый или овощной витаминизированный ²⁾ или прямого отжима ^{7)****}	200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0	0,2	0,0	14,0	2,8	
	Хлеб пшеничный для школьного питания из муки 1 с, обогащенный микроэлементами ²⁾	20	1,6	0,5	10,7	54,6	0,0	0,1	0,1	29,6	0,5	480
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами ²⁾	40	2,6	0,4	18,5	88,4	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0	481
Итого			37,6	23,4	84,3	712,4	51,8	0,7	0,4	198,8	6,7	
Полдник	Бутерброд горячий с колбасой полукопченой и сыром	55	7,6	14,8	9,4	171,2	14,5	0,0	0,1	109,1	0,9	514
	Фиточай ¹⁰⁾	200	0,0	0,0	18,6	66,6	66,6	1,3	1,3	20,0	0,0	685
Итого			7,6	14,8	28,0	237,8	81,1	1,3	1,4	129,1	0,9	
Итого за день			58,0	52,0	193,2	1442,0	145,6	2,1	1,9	419,0	11,1	

* Допускается замена на салат из моркови с маслом растительным (рецептура № 52), салат из моркови или моркови с яблоками, или финиками, или черносливом (рецептура №51), салат из моркови, яблок, чернослива (рецептура №53). С 01.03 заменить на салат из припущенной моркови (рецептура №551) или на салат из цветной капусты, помидор, огурцов и зеленого горошка (рецептура №568)

** Допускается замена на суп картофельный с кальмарами (рецептура №120) или суп картофельный с фрикадельками рыбными (рецептура №117).

*** Допускается замена на мясо отварное 40 г (рецептура №289) или язык отварной 40 г (рецептура №290) с капустой тушеной 100 г (рецептура №369).

**** Допускается замена на компот из плодов свежих витаминизированный (рецептура №698), компот из свежемороженых ягод витаминизированный (рецептура №699) или компот из сухофруктов витаминизированный (рецептура №700).

День 23 (Пятница)	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	С	В2	В1	Са	Fe	№ тех. карты по ТИ ¹⁾
Завтрак 1	Салат из огурцов свежих	60	0,4	6,0	1,4	61,4	5,3	0,0	0,0	12,3	0,3	36/2
	Котлеты, биточки мясные рубленые паровые собственного производства или из п/ф промышленного производства *	75	11,0	4,4	4,1	93,5	0,0	0,0	0,1	10,2	0,8	308
	Рис, припущенный с кукурузой	100	2,7	4,7	18,9	145,0	16,0	0,0	0,0	2,4	0,6	662
	Какао-напиток витаминизированный ²⁾	200	6,1	6,4	20,7	165,0	14,4	0,3	0,6	274,5	0,1	683
	Хлеб пшеничный для школьного питания из муки 1 с, обогащенный микронутриентами ²⁾	20	1,6	0,5	10,7	54,6	0,0	0,1	0,1	29,6	0,5	480
	Плоды и ягоды свежие ⁴⁾	120	0,5	0,5	11,8	56,4	8,4	0,0	0,0	19,2	2,6	458
Итого			21,9	16,5	66,2	514,5	38,8	0,4	0,8	335,9	4,6	
Обед	Салат из капусты белокачанной с растительным маслом **	60	0,6	4,3	10,1	83,2	2,5	0,0	0,0	15,7	0,9	45
	Суп с изделиями макаронными группы А	250	4,0	9,0	14,4	153,2	2,7	0,0	0,0	14,1	1,9	128
	Рагу из птицы ⁵⁾ ***	150	7,8	5,8	7,7	120,1	0,4	0,1	0,1	19,6	1,0	342
	Компот из свежемороженых ягод витаминизированный ^{2)****}	200	0,0	0,0	16,0	63,8	0,0	0,0	0,0	8,1	0,0	699
	Хлеб пшеничный для школьного питания из муки 1 с, обогащенный микронутриентами ²⁾	20	1,6	0,5	10,7	54,6	0,0	0,1	0,1	29,6	0,5	480
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами ²⁾	40	2,6	0,4	18,5	88,4	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0	481
	Печенье витаминизированное ^{2)*****}	20	4,1	2,3	13,2	94,0	11,2	0,0	0,4	3,1	0,4	509
Итого			20,7	22,3	90,6	657,3	16,8	0,4	0,7	90,2	4,7	
Полдник	Изделие творожное промышленного производства с м.д.ж. не более 6% ²¹⁾	100	4,6	4,0	16,6	85,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	270
	Булочка полезная	50	5,0	4,8	33,0	210,6	0,0	0,1	0,0	29,7	0,5	490
	Кисель витаминизированный ²⁾ из концентрата промышленного производства ⁶⁾	200	0,0	0,0	19,6	80,0	30,0	0,6	0,6	9,0	0,0	420
Итого			9,6	8,8	69,2	375,6	30,0	0,7	0,6	38,7	0,5	
Итого за день			52,2	47,6	226,0	1547,4	85,6	1,5	2,1	464,8	9,8	

* Допускается замена на котлеты мясные рубленые, запеченные с соусом молочным (рецептура №309).

** Допускается замена на салат из овощей с капустой морской, в том числе с 01.03. (рецептура №63). С 01.03. заменить на салат из отварной цветной капусты, огурцов и зеленого горошка с соусом салатным (рецептура №583).

*** Допускается замена на птицу тушеную (консервы для питания детей) 85г с картофелем отварным 100г. При замене Суп с изделиями макаронными приготовить по рецептуре №567

**** Допускается замена на компот из плодов свежих витаминизированный (рецептура №698) или компот из сухофруктов витаминизированный (рецептура №700).

***** Допускается замена на вафли витаминизированные массой нетто 16-20 г, зефир витаминизированный массой нетто 18-20 г.

День 24 (Суббота)	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	С	В2	В1	Са	Fe	№ тех. карты по ТИ ¹⁾
Завтрак I	Омлет натуральный, запеченный или сваренный на пару	100	10,0	12,4	2,0	159,4	0,2	0,1	0,4	78,1	1,9	253
	Сыр сычужный твердый, полутвердый, мягкий порциями	20	4,6	5,9	0,0	72,8	0,1	0,0	0,1	176,0	0,2	13
	Фиточай ¹⁰⁾	200	0,0	0,0	13,0	51,9	0,0	0,0	0,0	10,1	0,0	685
	Плоды и ягоды свежие ⁴⁾	120	0,5	0,5	11,8	56,4	8,4	0,0	0,0	19,2	2,6	458
	Хлеб пшеничный для школьного питания из муки 1 с, обогащенный микронутриентами ²⁾	20	1,6	0,5	10,7	54,6	0,0	0,1	0,1	29,6	0,5	480
	Батончик фруктово-ореховый ⁹⁾	25	1,2	2,4	13,6	82,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Итого			348,9	21,7	51,1	477,9	8,7	0,2	0,6	313,0	5,2	
Обед	Салат из помидоров свежих с растительным маслом*	60	0,5	7,3	2,0	76,3	7,4	0,0	0,0	7,6	0,3	37
	Суп картофельный	250	4,5	7,2	11,6	163,9	9,2	0,2	0,2	19,0	4,5	107
	Тефтели мясокрупяные	150	23,6	10,0	10,0	216,0	1,3	0,0	0,1	25,6	1,6	318
	Фасоль овощная отварная	100	1,3	3,7	2,5	49,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	164
	Компот из сухофруктов ¹⁶⁾ витаминизированный ^{2)**}	200	1,4	0,1	49,2	207,8	1,2	0,0	0,0	78,2	3,8	700
	Хлеб пшеничный для школьного питания из муки 1 с, обогащенный микронутриентами ²⁾	20	1,6	0,5	10,7	54,6	0,0	0,1	0,1	29,6	0,5	480
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами ²⁾	40	2,6	0,4	18,5	88,4	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0	481
Итого			35,5	29,2	104,5	856,0	19,1	0,5	0,5	160,0	10,7	
Полдник	Чай с лимоном или чай с сахаром	200; 200\7	0,2	0,0	10,2	42,3	2,9	0,0	0,0	15,7	0,6	430 431
	Бутерброды с рыбными гастрономическими продуктами	50	8,2	3,2	10,7	105,3	0,0	0,1	0,1	41,6	0,8	10
Итого			8,4	3,2	20,9	147,6	2,9	0,1	0,1	57,3	1,4	
Итого за день			392,8	54,1	176,5	1481,5	30,7	0,8	1,2	530,3	17,3	

* Допускается замена на салат зеленый (рецептура №33), салат зеленый с огурцами (рецептура №34), салат зеленый с огурцами и помидорами (рецептура №35), салат из огурцов свежих (рецептура №36).

** Допускается замена на компот из плодов свежих витаминизированный (рецептура №698) или компот из свежемороженых ягод витаминизированный (рецептура №699).

Примечания:

- 1) "Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах (к ГОСТ 30390-95/ГОСТ 50763-95)", утв. Руководителем Территориального управления Роспотребнадзора по г. Москве 10.04.2006 г. с дополнениями.
- 2) Под словом "витаминизированный (обогащенный микронутриентами)" понимается продукт, обогащенный витаминным или витаминно-минеральным комплексом, содержащим не менее 6 микронутриентов, при этом содержание одного из них должно обеспечивать удовлетворению не менее чем 20% суточной потребности.
- 3) Кисломолочный продукт, обогащенный бифидобактериями (штаммы видов *B. bifidum*, *B. longum*, *B. adolescentis*, *B. breve* и *B. infantis*; количество не менее 2×10^7 КОЕ/г), с содержанием сахара не более 10 г/100 г (рекомендуется - не более 7 г/100 г), в т.ч. биойогурт, биокефир и другие аналогичные продукты (приложение 1). Допускается включать в рацион питания изделия массой до 125 г. В течение 4-х недель должно использоваться не менее 3-4 наименований кисломолочных продуктов. Не допускается использовать один и тот же продукт два раза подряд.
- 4) В течение 4-х недель должно использоваться не менее 3-4 наименований плодов и ягод свежих. При этом не допускается использовать одно и то же наименование два раза подряд. При недостаточном финансировании допускается включать в рацион плоды и ягоды только в завтрак или (не чаще 2-3 раз в неделю) только в обед. Предпочтительно следует давать детям целые (неподеленные по частям) плоды. В исключительных случаях допускается давать детям резанные (как правило, пополам) фрукты. Необходимо обеспечить, чтобы в течение недели дети получили полный объем фруктов, указанный в рационе. В отдельные дни допускается отклонение в большую или меньшую сторону от выхода, указанного в меню.
- 5) В течение 4-х недель при приготовлении блюд из птицы необходимо чередовать цыплят бройлеров 1-й категории потрошенных и филе индейки. Не допускается использование одного и того же вида сырья два раза подряд.
- 6) Кисель витаминизированный - кисель из быстрорастворимого концентрата киселя с комплексом витаминов (С, группы В и др.). Не допускается применение концентратов киселя, не обогащенных комплексом витаминов или обогащенных только каким-либо одним витамином.
- 7) В рационе должны использоваться соки прямого отжима или соки восстановленные витаминизированные. В течение 4-х недель должно использоваться не менее 3-4 наименований сока фруктового или овощного. Не допускается использовать одно и то же наименование сока два раза подряд.
- 8) Специализированные колбасные изделия - колбаски детские, сосиски, сардельки для дошкольного и школьного питания, прошедшие государственную регистрацию в качестве продукта детского питания (по ТУ 9213-851-00419779-04, ТУ 9213-733-00419779-02, ТУ 9213-798-00419779-04 и др. аналогичные, ГОСТ Р 52818).
- 9) Кондитерское изделие в виде батончика "мюсли" с сухофруктами, злаковыми хлопьями и орехами (кроме арахиса).
- 10) Под чаями из растительного сырья (фиточаями) понимают чаи (горячие напитки), приготовленные путем заваривания кипящей водой специальных (для дошкольного и школьного питания) смесей из различных частей пищевых, пряно-ароматических и лекарственных (без выраженного фармакологического действия) растений (предпочтительно в фильтр-пакетах для индивидуальной заварки), а также горячие напитки, приготовленные из растительных экстрактов или бальзамов (напр., "Иремель"), содержащие следующие виды растительного сырья: цветки гибискуса (каркаде); плоды шиповника, цветки гибискуса; цветки липы; листья черники, листья брусники, цветки гибискуса; листья иван-чая; листья черники, цветки топинамбура; плоды шиповника, цветки гибискуса, листья черной смородины, плоды земляники, листья земляники; плоды шиповника, плоды яблони, цветки гибискуса, плоды аниса, корка померанца; плоды шиповника, плоды рябины, плоды аронии, трава душицы, листья крапивы, трава зверобоя; бальзам из растительного сырья "Иремель" и другие аналогичные смеси без содержания чайного листа (черного или зеленого чая).
- 11) Салат из морской капусты, приготовленный промышленным способом без применения уксуса и других жгучих специй по техническим документам или, специально разработанной для детей и подростков, в частности ТУ № 9266-119-004-72124-02.

¹²⁾ Филе (с кожей или без кожи) рыбное охлажденное и мороженное (полуфабрикаты из филе) – горбуши, трески, пикши, ставриды, сайды, зубатки, минтая, путассу, хека, окуня морского, наваги, ледяной рыбы, судака, кефали (пиленгаса), а также, по согласованию с органами, осуществляющими государственный санитарно-эпидемиологический надзор, других видов рыб с показателями пищевой ценности, характеризующимися массовой долей белка не менее 16,0 %, массовой долей жира в пределах 1,0-11,0 % – по техническим условиям для детского питания (ТУ 9261-133-00472124) или импортное, с показателями качества не ниже предусмотренных ТУ 9261-133-00472124

¹³⁾ В течение 4-х недель должно использоваться не менее 3-4 наименований кисломолочных напитков (примерный перечень приведен в приложении 2). При этом не допускается использовать один и тот же напиток два раза подряд.

¹⁴⁾ Полуфабрикаты рубленых кулинарных изделий из говядины, свинины, мяса птицы для дошкольного и школьного питания, прошедшие государственную регистрацию в качестве продукта детского питания - с показателями пищевой ценности, характеризующимися массовой долей белка не менее 10,0 %, массовой долей жира не более 20,0 %, массовой долей поваренной соли не более 0,8 %, отсутствием внесенных фосфатов (ТУ 9214-033-23476484-97; ТУ 9214-157-23476484-2001; ТУ 9214-033-23476484-97 и др. аналогичные)

¹⁵⁾ Молоко для питания детей дошкольного и школьного возраста витаминизированное, (обогащенное комплексом из шести и более витаминов), в асептической упаковке из комбинированного материала емкостью 0,2 л или 1,0-2,0 л (для использования при приготовлении кулинарной продукции) – по ГОСТ Р 52783 (ТУ 9222-304-00419785-2003).

¹⁶⁾ В течение 4-х недель при приготовлении компотов из сухофруктов необходимо чередовать курагу, чернослив, изюм, а также смесь сухофруктов. Не допускается использование одного и того же наименования сухофруктов два раза подряд.

¹⁷⁾ Полуфабрикаты рыбные формованные для дошкольного и школьного питания из горбуши, кеты, гольца, трески, пикши, ставриды, сайды, зубатки, минтая, путассу, хека, окуня морского, наваги, ледяной рыбы, сома, шуки, толстолобика, белого амура, судака, сазана, кефали (пиленгаса), карпа, омуля (кроме байкальского), сига, чира, прошедшие государственную регистрацию в качестве продукта детского питания – с показателями пищевой ценности, характеризующимися массовой долей белка не менее 13,0 %, массовой долей жира не более 8,0 %, массовой долей крахмала – не более 5,0 %, массовой долей поваренной соли не более 0,8 %, отсутствием внесенных фосфатов (ТУ 9261-134-00472124).

¹⁸⁾ Соус салатный - готовый продукт промышленного производства для дошкольного и школьного питания на основе молочного сырья и (или) растительного масла с м.д.ж. не более 40 %. Допускается замена на масло растительное.

¹⁹⁾ Мюсли - смеси злаков, сухофруктов и (или) орехов, кроме арахиса, не требующие варки.

²⁰⁾ Завтрак сухой из круп витаминизированный - изделия (палочки) из зернового сырья, обогащенные витаминами (витаминами и минералами).

²¹⁾ Изделие творожное с фруктовым наполнителем - творог, творожный продукт с массовой долей жира не более 6,0%, содержанием углеводов - не более 10,5%, в том числе сахара не более 10 г на 100 г. (Приложение 3)

²²⁾ Специализированный полуфабрикат для детского питания по ТУ 9119-355-23476484-04

²³⁾ Завтрак зерновой витаминизированный - хлопья, палочки, шарики или фигурные изделия из кукурузы и (или) других злаков (круп), обогащенные микронутриентами, с содержанием сахара не более 10 г/100 г

²⁴⁾ Полуфабрикаты в тесте с мясной начинкой (из говядины, свинины, птицы): пельмени для питания детей дошкольного и школьного возраста замороженные – по техническим условиям для детского питания (ТУ 9214-734-00419779, ТУ 9214-345-23476484 и др. аналогичные)

²⁵⁾ Блинчики с натуральными фруктово-ягодными начинками из п/ф промышленного производства по ТУ 9119-368-23476484, без содержания консервантов, в т.ч. сульфитов, а также искусственных красителей и ароматизаторов в начинке.

Внимание! В меню (в таблице) указана пищевая ценность продуктов, блюд и кулинарных изделий, указанных в графе "Наименование блюда". При проведении допустимых замен на блюда, указанные в примечаниях (сносках), обязательно следует указывать в меню фактическую пищевую ценность блюда, включаемого в рацион питания, и проводить расчет (пересчет) совокупной пищевой ценности приема пищи и за весь день с учетом внесенных изменений.

Примерный ассортимент кисломолочных продуктов

Продукт молочный, обогащенный L.casei Imunitass "Актимель" с м.д.ж. 2,8 %, в том числе с фруктово-ягодными наполнителями	ТУ 9222-013-48773702-04
Йогурт молочный классический с бифидобактериями ActiRegularis "Активиа" с м.д.ж. 2,8-3,5%, в том числе с фруктово-ягодными наполнителями	ТУ 9222-008-48779702-01
Био-йогурт молочный с лактулозой фруктовый с м.д.ж. 2,5-3,2%	ТУ 9222-008-47148164-2003
Йогурт обогащенный пребиотиками "Prebiotic", м.д.ж. 2,7%, в том числе с фруктово-ягодными наполнителями	ТУ 9222-025-18252860-08
Йогурт витаминизированный, обогащенный минеральными веществами с м.д.ж. 2,8 %, в том числе с фруктово-ягодными наполнителями	ТУ 9222-019-48779702-06
Биойогурт "Лактофрут" с м.д.ж. 2,8-3,2%, в том числе с фруктово-ягодными наполнителями	ГОСТ Р 51331-99
Биопродукт кисломолочный "Бифилайф" с м.д.ж. 2,5-3,2%, в том числе с фруктово-ягодными наполнителями	ТУ 9222-007-14173891-04
Бифидойогурты "Бифилайф" с м.д.ж. 3,2%, в том числе с фруктово-ягодными наполнителями	ТУ 9220-019-14173891-07
Йогурт "Растишка", обогащенный витамином D с массовой долей жира 3%	ТУ 9222-026-48779702-09
Йогурт м.д.ж. 2,8%, 3,2% "Большая перемена": сладкий, фруктовый, с ягодами, с овощами, с фруктово-ягодными наполнителями, с фруктово-овощными наполнителями	ТУ 9222-002-00869318-08

Примерный ассортимент кисломолочных напитков

Напиток кисломолочный - Ацидофилин классический с м.д.ж. 3,2%	ТУ 9222-388-00419785-05
Напиток кисломолочный ацидофильный с сахаром и лактулозой "Ацидолакт" м.д.ж. 2,5%, 3,2%	ТУ 9222-388-00419785-05
Продукт кисломолочный "Биокефир" с м.д.ж. 3,2%	ТУ 9222-040-00419785-04
Йогурт "Агуша" питьевой с витаминами и минеральными веществами натуральный с м.д.ж. 3,2%	ТУ 9222-017-17096582-02
Био-кефир с м.д.ж. 3,2% "BioMax", "Веселый молочник", "Наш доктор БИФИ", "Пастушок"	ТУ 9222-037-05268977-03
Кефир, обогащенный бифидобактериями, "Бифидок" с м.д.ж. 3,2%	ТУ 9222-014-16414608-03
Бифидокефир детский "Крепыш" с м.д.ж. 3,2%	ТУ 9222-0291-50179010-07
Продукт кисломолочный "Бифилокс" с м.д.ж. 3,2% классический, со злаками, с фруктовым соком, с лактулозой	ТУ 9222-002-48774768-04
Продукт кисломолочный кефирный "Активиа" с массовой долей жира 2,5-3,2%	ТУ 9220-005-33513171-03
Йогурт "Активиа" с соком с бифидобактериями ActiRegularis с м.д.ж. 1,6-3,2%	ТУ 9222-031-48779702-09, ТУ 9220-005-33513171-03
Йогурт "Активиа", обогащенный бифидобактериями ActiRegularis с м.д.ж. 2,0 -2,4%	ТУ 9222-004-33513171-01

4-недельное циклическое меню для обучающихся общеобразовательных школ с буфетами-раздаточными

День 1 (Понедельник)	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	С	В2	В1	Са	Fe	№ тех. карты по ТИ ¹⁾
Завтрак 1	Каша вязкая с тыквой*	200	7,2	8,1	38,0	254,2	6,3	0,2	0,1	91,5	1,5	222
	Кофейный напиток из цикория растворимого с лактулозой с молоком	200	4,8	4,8	22,0	150,4	0,9	0,0	0,2	185,0	0,2	684
	Кисломолочный продукт, обогащенный пробиотическим фактором ²⁾ **	100	2,9	3,0	3,6	53,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	462
	Хлеб пшеничный для школьного питания из муки 1 с, обогащенный микроэлементами ³⁾ ***	20	1,6	0,5	10,7	54,6	0,0	0,1	0,1	29,6	0,5	480
	Плоды и ягоды свежие ⁴⁾	120	0,5	0,5	11,8	56,4	8,4	0,0	0,0	19,2	2,6	458
			16,5	16,4	74,3	512,2	7,2	0,3	0,4	306,1	2,2	
Обед	Салат из моркови с соусом салатным ^{****}	60	0,7	4,3	5,6	64,5	2,0	0,0	0,0	15,1	0,4	51
	Суп с изделиями макаронными	250	4,0	9,0	14,4	153,2	2,7	0,0	0,0	14,1	1,9	128
	Птица отварная ⁵⁾ *****	75	16,2	10,5	0,6	177,0	2,9	0,0	0,1	12,3	1,0	341
	Рис отварной	100	2,4	4,4	19,6	143,8	0,0	0,0	0,0	0,8	0,3	355
	Сок фруктовый или овощной витаминизированный ³⁾ или прямого отжима ⁶⁾ *****	200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0	0,2	0,0	14,0	2,8	
	Хлеб пшеничный для школьного питания из муки 1 с, обогащенный микроэлементами ³⁾	20	1,6	0,5	10,7	54,6	0,0	0,1	0,1	29,6	0,5	480
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами ³⁾	20	1,6	0,5	10,7	54,6	0,0	0,1	0,1	29,6	0,5	481
	Изделие кондитерское, обогащенное железом (гемоглобином) *****	20	1,9	3,9	12,1	88,4	0,0	0,0	0,0	0,0	1,2	505
Плоды и ягоды свежие ⁴⁾	120	0,5	0,5	11,8	56,4	8,4	0,0	0,0	19,2	2,6	458	
Итого		29,9	33,8	105,7	884,5	20,0	0,4	0,3	134,7	11,2		
Итого за день		46,4	50,2	180,0	1396,7	27,2	0,7	0,7	440,8	13,4		

* Для учащихся начальной школы допускается уменьшение выхода порции до 150 г.

** Допускается увеличение массы порции до 125 г.

*** При невозможности обеспечить соблюдение сроков годности хлеба допускается замена на хлебцы хрустящие зерновые - продукт, полученный экструзией зерна (пшеницы и др. злаков).

**** Допускается замена на салат из моркови или моркови с яблоками, или финиками, или черносливом (рецептура №51), салат из моркови, яблок, чернослива (рецептура №53), салат из моркови, яблок, апельсинов (рецептура №54). С 01.03 заменить на салат из отварной моркови с яблоком с соусом салатным (рецептура №580) или на салат из отварной свеклы с горошком зеленым с маслом растительным (рецептура №586).

***** Допускается увеличение выхода порции до 100 г.

***** Допускается замена на компот из плодов свежих витаминизированный (рецептура №698), компот из свежемороженых ягод витаминизированный (рецептура №699) или компот из сухофруктов витаминизированный (рецептура №700).

***** Допускается замена на ирис тираженный витаминизированный (с железом) 20 г.

День 2 (Вторник)	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	С	В2	В1	Са	Fe	№ тех. карты по ТИ ¹⁾
Завтрак 1	Изделия колбасные вареные (колбаски, сосиски, сардельки) для школьного питания отварные ^{7)*}	49	5,1	9,8	0,4	110,7	0,0	0,0	0,0	12,3	0,9	340
	Капуста тушеная	100	2,1	3,8	5,6	80,4	11,1	0,0	0,0	55,2	0,8	170
	Фиточай ⁸⁾	200	0,0	0,0	18,6	66,6	66,6	1,3	1,3	20,0	0,0	685
	Булочка городская собственного приготовления или из п\ф промышленного приготовления	70	5,0	4,8	33,0	210,6	0,0	0,1	0,0	29,7	0,5	500
	Плоды и ягоды свежие ⁴⁾	120	0,5	0,5	11,8	56,4	8,4	0,0	0,0	19,2	2,6	458
Итого			12,7	18,9	69,4	524,7	86,1	1,4	1,3	136,4	4,8	
Обед	Салат из морской капусты промышленного производства ⁹⁾	50	0,5	5,0	3,5	61,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	526
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	4,5	13,6	139,4	4,5	0,2	0,1	38,0	2,0	115
	Рыба (филе) ¹⁰⁾ , запеченная	70	24,7	8,0	2,9	182,8	0,1	0,0	0,1	92,9	0,2	623
	Пюре картофельное	100	2,0	4,7	5,6	96,9	2,4	0,1	0,1	23,5	0,5	362
	Компот из плодов свежих витаминизированный ^{3)**}	200	0,2	0,2	17,9	76,1	4,2	0,0	0,0	16,8	1,4	698
	Хлеб пшеничный для школьного питания из муки 1с, обогащенный микронутриентами ³⁾	20	1,6	0,5	10,7	54,6	0,0	0,1	0,1	29,6	0,5	480
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами ³⁾	40	2,6	0,4	18,5	88,4	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0	481
Плоды и ягоды свежие ⁴⁾	120	0,5	0,5	11,8	56,4	8,4	0,0	0,0	19,2	2,6	458	
Итого			37,6	23,8	84,5	755,6	19,6	0,6	0,5	220,0	7,2	
Итого за день			50,3	42,7	153,9	1280,3	105,7	2,0	1,8	356,4	12,0	

* Допускается замена на сосиску, запеченную в тесте (рецептура №636, 637) или бутерброд горячий с колбаской, сосиской или сарделькой 80/7 г (рецептура №517).

** Допускается замена на компот из свежемороженых ягод витаминизированный (рецептура №699) или компот из сухофруктов витаминизированный (рецептура №700).

День 3 (Среда)	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	С	В2	В1	Са	Fe	№ тех. карты по ТИ ¹⁾
Завтрак 1	Салат из огурцов свежих с растительным маслом	60	0,4	6,0	1,4	61,4	5,3	0,0	0,0	12,3	0,3	36/2
	Котлеты рубленые из птицы ⁵⁾ собственного производства или из п/ф промышленного производства ¹¹⁾ для школьного питания	50	7,9	6,0	8,2	111,6	0,0	0,0	0,1	22,7	0,9	347
	Изделия макаронные группы А отварные	100	3,6	3,7	19,5	127,7	0,0	0,0	0,0	13,8	0,4	359
	Какао-напиток витаминизированный ³⁾	200	6,1	6,4	20,7	165,0	14,4	0,3	0,6	274,5	0,1	683
	Хлеб пшеничный для школьного питания из муки 1с, обогащенный микронутриентами ³⁾	20	1,6	0,5	10,7	54,6	0,0	0,1	0,1	29,6	0,5	480
	Плоды и ягоды свежие ⁴⁾	120	0,5	0,5	11,8	56,4	8,4	0,0	0,0	19,2	2,6	458
Итого			20,1	23,1	72,3	576,7	28,1	0,4	0,8	372,1	4,8	
Обед	Салат из помидоров свежих с растительным маслом [*]	60	0,6	4,3	2,6	53,2	11,1	0,0	0,0	9,9	0,5	37
	Борщ сибирский	250	6,9	9,5	12,5	192,7	8,9	0,1	0,2	73,9	5,8	85
	Мясо тушеное	40\60	12,1	12,4	3,2	174,9	0,9	0,0	0,1	10,7	1,9	292
	Рис отварной	100	2,4	4,4	19,6	143,8	0,0	0,0	0,0	0,8	0,3	355
	Сок фруктовый или овощной витаминизированный ³⁾ или прямого отжима ⁷⁾ **	200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0	0,0	0,0	14,0	2,8	
	Хлеб пшеничный для школьного питания из муки 1с, обогащенный микронутриентами ³⁾	20	1,6	0,5	10,7	54,6	0,0	0,1	0,1	29,6	0,5	480
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами ³⁾	40	2,6	0,4	18,5	88,4	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0	481	
Итого			27,2	31,7	87,3	799,6	24,9	0,4	0,5	138,9	11,8	
Итого за день			47,3	54,8	159,6	1376,3	53,0	0,8	1,3	511,0	16,6	

* Допускается замена на салат зеленый (рецептура №33).

** Допускается замена на компот из плодов свежих витаминизированный (рецептура №698), компот из свежемороженых ягод витаминизированный (рецептура №699) или компот из сухофруктов витаминизированный (рецептура №700).

День 4 (Четверг)	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	С	В2	В1	Са	Fe	№ тех. карты по ТИ ¹⁾
Завтрак 1	Сырники из творога запеченные из п/ф ¹²⁾ промышленного производства или собственного производства *	100	21,1	3,9	24,4	222,4	0,4	0,1	0,3	127,3	0,7	
	Джем витаминизированный ³⁾	20	0,1	0,0	14,3	55,2	0,5	0,0	0,0	2,4	0,1	
	Молоко детское витаминизированное ^{3, 13)}	200	5,6	6,4	8,2	112,0	4,0	0,1	0,2	24,2	0,1	
	Печенье витаминизированное ^{3)**}	20	4,1	2,3	13,2	94,0	11,2	0,0	0,4	3,1	0,4	
	Фрукты и ягоды свежие ⁴⁾	120	0,5	0,5	11,8	56,4	8,4	0,0	0,0	19,2	2,6	458
Итого			31,4	13,1	71,9	540,0	24,5	0,2	0,9	176,2	3,9	
Обед	Салат из свеклы с растительным маслом ^{***}	60	1,0	4,1	5,6	62,5	5,8	0,0	0,0	24,3	0,8	56
	Рассольник ленинградский	250	4,6	9,9	10,7	179,1	6,1	0,1	0,2	24,5	4,6	104
	Печень по-строгановски ^{****}	40\40	11,7	11,0	7,1	176,4	6,7	0,2	1,2	52,5	4,0	302
	Каша рассыпчатая	100	5,6	5,6	24,8	173,1	0,0	0,1	0,1	12,4	3,0	
	Компот из сухофруктов ¹⁴⁾ витаминизированный ^{3)****}	200	0,3	0,0	24,4	100,0	0,3	0,0	0,0	24,8	0,9	700
	Хлеб пшеничный для школьного питания из муки 1с, обогащенный микронутриентами ³⁾	20	1,6	0,5	10,7	54,6	0,0	0,1	0,1	29,6	0,5	480
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами ³⁾	40	2,6	0,4	18,5	88,4	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0	481
Итого			27,9	32,0	113,6	890,5	27,3	0,7	1,7	187,3	16,4	
Итого за день			59,3	45,1	185,5	1430,5	51,8	0,9	2,6	363,5	20,3	

* Допускается замена на вареники ленивые отварные (рецептура №262), в т.ч. из п/ф промышленного производства, запеканку творожную (рецептуры №267, 268), суфле творожное паровое (рецептура №269) или пудинг из творога запеченный (рецептура №266).

** Допускается замена на вафли витаминизированные массой нетто 16-20 г, зефир витаминизированный массой нетто 18-20 г.

*** Допускается замена на Салат из отварной свеклы с курагой с растительным маслом (рецептура №562), салат из отварной свеклы с черносливом, орехами и чесноком (рецептура №556), салат из отварной свеклы с огурцами консервированными (рецептура №560).

**** Допускается замена на печень, тушенную в сметане 40/40 (рецептура №303) или суфле из печени 50 г (рецептура №535) или печень тушеную (консервы для питания детей) 80 г (рецептура №655).

***** Допускается замена на компот из плодов свежих витаминизированный (рецептура №698) или компот из свежемороженых ягод витаминизированный (рецептура №699).

День 5 (Пятница)	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	С	В2	В1	Са	Fe	№ тех. карты по ТИ ¹⁾
Завтрак 1	Изделие формованное из фарша рыбы (рыбная палочка) из п/ф промышленного производства для дошкольного и школьного питания ¹⁵⁾	50	14,0	1,7	0,0	65,5	0,0	0,0	0,1	22,7	0,0	622
	Пюре картофельное	100	2,0	4,7	5,6	96,9	2,4	0,1	0,1	23,5	0,5	362
	Чай с сахаром или чай с лимоном	200; 200/7	0,1	0,0	10,0	39,9	0,1	0,0	0,0	12,9	0,6	430\431
	Хлеб пшеничный для школьного питания из муки 1с, обогащенный микронутриентами ²⁾	20	1,6	0,5	10,7	54,6	0,0	0,1	0,1	29,6	0,5	480
	Ватрушка с джемом собственного приготовления или из п\ф промышленного производства	70	4,6	6,1	34,3	224,6	0,0	0,1	0,1	31,7	0,5	477
	Фрукты и ягоды свежие ⁴⁾	120	0,5	0,5	11,8	56,4	8,4	0,0	0,0	19,2	2,6	458
	Итого			22,8	13,5	72,4	537,9	10,9	0,3	0,4	139,6	4,7
Обед	Салат из редиса с растительным маслом [*]	60	1,3	6,7	1,6	72,7	8,9	0,0	0,0	25,2	0,6	43
	Суп из разных овощей на мясном бульоне	250	2,8	5,3	10,4	109,1	5,8	0,1	0,1	81,4	0,7	109
	Гуляш из мяса отварного ^{**}	40\40	15,1	9,9	2,7	151,1	0,4	0,0	0,1	20,6	0,9	299
	Изделия макаронные группы А отварные	100	3,6	3,7	19,5	127,7	0,0	0,0	0,0	3,9	0,5	246
	Компот из плодов свежих витаминизированный ^{3)***}	200	0,2	0,2	17,9	76,1	4,2	0,0	0,0	16,8	1,4	698
	Хлеб пшеничный для школьного питания из муки 1с, обогащенный микронутриентами ³⁾	20	1,6	0,5	10,7	54,6	0,0	0,1	0,1	29,6	0,5	480
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами ³⁾	40	2,6	0,4	18,5	88,4	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0	481
	Фрукты и ягоды свежие ⁴⁾	120	0,5	0,5	11,8	56,4	8,4	0,0	0,0	19,2	2,6	458
Итого			27,7	27,2	93,1	736,1	27,7	0,4	0,4	196,7	7,2	
Итого за день			50,5	40,7	165,5	1274,0	38,6	0,7	0,8	336,3	11,9	

* Допускается замена на салат из свежих огурцов (рецептура №36/2) или салат зеленый с огурцами (рецептура №34).

** Допускается замена на говядину тушеную (консервы для питания детей) 80г (рецептура № 653).

*** Допускается замена на компот из свежемороженых ягод витаминизированный (рецептура №699) или компот из сухофруктов витаминизированный (рецептура №700).

День 6 (Суббота)	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	С	В2	В1	Са	Fe	№ тех. карты по ТИ ¹⁾
Завтрак 1	Изделие творожное промышленного производства с м.д.ж не более 6% ¹⁶⁾	100	4,6	4,0	16,6	85,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Какао-напиток витаминизированный ³⁾	200	6,1	6,4	20,7	165,0	14,4	0,3	0,6	274,5	0,1	683
	Фрукты и ягоды свежие ⁴⁾	120	0,5	0,5	11,8	56,4	8,4	0,0	0,0	19,2	2,6	458
	Хлеб пшеничный для школьного питания из муки 1с, обогащенный микроэлементами ³⁾	20	1,6	0,5	10,7	54,6	0,0	0,1	0,1	29,6	0,5	480
	Сыр сычужный твердый, полутвердый, мягкий	20	4,6	5,9	0	72,8	0,1	0	0,1	176	0,2	13
	Зефир витаминизированный ^{3)*}	20	0,1	0,0	14,6	55,8	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	
Итого		12,8	11,4	59,8	361,0	22,8	0,4	0,7	323,3	3,2		
Обед	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом ^{**}	60	0,5	6,1	1,8	64,6	7,3	0,0	0,0	8,5	0,4	38
	Юшка картофельная с кабачками и помидорами	250	2,2	7,7	12,3	133,1	12,0	0,1	0,1	52,3	1,1	112
	Котлеты, биточки мясные рубленые собственного производства (паровые) или из п/ф промышленного производства ^{***}	75	11,0	4,4	4,1	93,5	0,0	0,0	0,1	10,2	0,8	308
	Капуста цветная отварная с маслом	100	1,7	2,8	3,2	47,0	39,2	0,1	0,1	21,1	1,2	664
	Сок фруктовый или овощной витаминизированный ³⁾ или прямого отжима ^{6)****}	200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0	0,2	0,0	14,0	2,8	
	Хлеб пшеничный для школьного питания из муки 1с, обогащенный микроэлементами ³⁾	20	1,6	0,5	10,7	54,6	0,0	0,1	0,1	29,6	0,5	480
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами ³⁾	40	2,6	0,4	18,5	88,4	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0	481
	Фрукты и ягоды свежие ⁴⁾	120	0,5	0,5	11,8	56,4	8,4	0,0	0,0	19,2	2,6	458
Итого		21,1	22,6	82,6	629,6	70,9	0,7	0,5	154,9	9,4		
Итого за день		33,9	34,0	142,4	990,6	93,7	1,1	1,2	478,2	12,6		

* Допускается замена на печенье витаминизированное массой нетто 20 г, вафли витаминизированные массой нетто 16-20 г.

** Допускается замена на салат зеленый (рецептура №33), салат зеленый с огурцами (рецептура №34), салат зеленый с огурцами и помидорами (рецептура №35), салат из огурцов свежих (рецептура №36), салат из помидоров свежих (рецептура №37).

*** Допускается замена на котлеты мясные рубленые, запеченные с соусом молочным (рецептура №309).

**** Допускается замена на компот из плодов свежих витаминизированный (рецептура №698), компот из свежемороженых ягод витаминизированный (рецептура №699) или компот из сухофруктов витаминизированный (рецептура №700).

День 7 (Понедельник)	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	С	В2	В1	Са	Fe	№ тех. карты по ТИ ¹⁾
Завтрак 1	Оладьи из муки	100	9,9	12,8	39,0	312,6	2,1	0,2	0,2	217,4	1,6	473
	Джем витаминизированный ³⁾	20	0,1	0,0	14,3	55,2	0,5	0,0	0,0	2,4	0,1	
	Молоко детское витаминизированное ^{3, 13)}	200	5,6	6,4	8,2	112,0	4,0	0,1	0,2	24,2	0,1	
	Фрукты и ягоды свежие ⁴⁾	120	0,5	0,5	11,8	56,4	8,4	0,0	0,0	19,2	2,6	458
Итого			16,1	19,7	73,3	536,2	15,0	0,3	0,4	263,2	4,4	
Обед	Салат из капусты белокочанной с огурцами с растительным маслом*	60	0,9	4,9	2,4	57,1	15,0	0,0	0,0	25,7	0,3	529
	Суп картофельный с бобовыми	250	6,0	8,0	14,7	166,6	5,8	0,1	0,1	45,0	2,8	115
	Котлеты рубленые из птицы ⁵⁾ собственного производства или из п/ф промышленного производства ¹⁴⁾ для школьного питания	75	11,7	8,7	11,6	180,2	0,6	0,1	0,1	29,4	1,5	347
	Изделия макаронные группы А отварные	100	3,6	3,7	19,5	127,7	0,0	0,0	0,0	3,9	0,5	683
	Компот из плодов свежих витаминизированный ^{3)**}	200	0,2	0,2	17,9	76,1	4,2	0,0	0,0	16,8	1,4	698
	Хлеб пшеничный для школьного питания из муки 1с, обогащенный микронутриентами ³⁾	20	1,6	0,5	10,7	54,6	0,0	0,1	0,1	29,6	0,5	480
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами ³⁾	40	2,6	0,4	18,5	88,4	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0	481
	Батончик фруктово-ореховый ¹⁷⁾	25	1,2	2,4	13,6	82,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Итого		27,8	28,8	108,9	833,5	25,6	0,5	0,4	150,4	7,0		
Итого за день			43,9	48,5	182,2	1369,7	40,6	0,8	0,8	413,6	11,4	

* Допускается замена на салат из овощей с капустой морской (рецептура №63). С 01.03 заменить на салат из отварной цветной капусты с огурцом и сладким перцем с соусом салатным (рецептура №582).

** Допускается замена на компот из свежемороженых ягод витаминизированный (рецептура №699) или компот из сухофруктов витаминизированный (рецептура №700).

День 8 (Вторник)	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	С	В2	В1	Са	Fe	№ тех. карты по ТИ ¹⁾
Завтрак 1	Каша вязкая с тыквой *	200	7,2	8,1	38,0	254,2	6,3	0,2	0,1	91,5	1,5	222
Завтрак 1	Изделие творожное промышленного производства с м.д.ж не более 6% ¹⁶⁾	100	4,6	4,0	16,6	85,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Напиток кофейный на молоке витаминизированный ³⁾	200	3,7	3,4	19,4	122,2	22,6	0,3	0,4	125,5	0,1	
	Плоды и ягоды свежие ⁴⁾	120	0,5	0,5	11,8	56,4	8,4	0,0	0,0	19,2	2,6	458
	Хлеб пшеничный для школьного питания из муки 1с, обогащенный микронутриентами ³⁾	20	1,6	0,5	10,7	54,6	0,0	0,1	0,1	29,6	0,5	480
Итого			17,6	16,5	96,5	572,4	37,3	0,6	0,6	265,8	4,7	
Обед	Салат из свеклы с растительным маслом **	60	0,8	2,4	6,1	51,6	5,8	0,0	0,0	13,2	0,5	56
	Суп крестьянский с крупой	250	2,1	5,6	9,6	110,7	7,0	0,0	0,0	37,6	0,6	
	Рыба (филе) ¹⁰⁾ , запеченная	70	24,7	8,0	2,9	182,8	0,1	0,0	0,1	92,9	0,2	623
	Пюре картофельное	100	2,0	4,7	5,6	96,9	2,4	0,1	0,1	23,5	0,5	362
	Сок фруктовый или овощной витаминизированный ³⁾ или прямого отжима ^{6)***}	200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0	0,2	0,0	14,0	2,8	
	Хлеб пшеничный для школьного питания из муки 1с, обогащенный микронутриентами ³⁾	20	1,6	0,5	10,7	54,6	0,0	0,1	0,1	29,6	0,5	480
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами ³⁾	40	2,6	0,4	18,5	88,4	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0	481
	Плоды и ягоды свежие ⁴⁾	120	0,5	0,5	11,8	56,4	8,4	0,0	0,0	19,2	2,6	458
Итого			35,3	22,3	85,4	733,4	27,7	0,6	0,4	230,0	7,7	
Итого за день			52,9	38,8	181,9	1305,8	65,0	1,2	1,0	495,8	12,4	

* Для учащихся начальной школы допускается уменьшение выхода порции до 150 г.

** Допускается замена на Салат из отварной свеклы с курагой с растительным маслом (рецептура 562), салат из отварной свеклы с черносливом, орехами и чесноком (рецептура №556), салат из отварной свеклы с огурцами консервированными (рецептура №560).

*** Допускается замена на компот из плодов свежих витаминизированный (рецептура №698), компот из свежемороженых ягод витаминизированный (рецептура №699) или компот из сухофруктов витаминизированный (рецептура №700).

День 9 (Среда)	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	С	В2	В1	Са	Fe	№ тех. карты по ТИ ¹⁾
Завтрак 1	Салат из помидоров свежих с растительным маслом	60	0,6	4,3	2,6	53,2	11,1	0,0	0,0	9,9	0,5	37
	Котлеты, биточки мясные рубленые собственного производства (паровые) или из п/ф промышленного производства *	75	11,0	4,4	4,1	93,5	0,0	0,0	0,1	10,2	0,8	308
	Изделия макаронные группы А отварные	100	3,6	3,7	19,5	127,7	0,0	0,0	0,0	3,9	0,5	
	Чай с сахаром или чай с лимоном	200 200/7	0,1	0,0	10,0	39,9	0,1	0,0	0,0	12,9	0,6	430\431
	Фрукты и ягоды свежие ⁴⁾	120	0,5	0,5	11,8	56,4	8,4	0,0	0,0	19,2	2,6	458
	Хлеб пшеничный для школьного питания из муки 1с, обогащенный микронутриентами ³⁾	20	1,6	0,5	10,7	54,6	0,0	0,1	0,1	29,6	0,5	480
	Батончик фруктово-злаковый ¹⁷⁾	32	2,8	4,7	21,3	138,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Итого			17,4	13,4	58,7	425,3	19,6	0,1	0,2	85,7	5,5	
Обед	Салат из моркови с соусом салатным **	60	0,7	4,3	5,6	65,5	2,0	0,0	0,0	15,1	0,4	51
	Борщ с капустой и картофелем	250	4,5	10,1	7,5	166,9	8,7	0,1	0,2	43,3	5,2	83
	Жаркое по-домашнему	50\125	22,9	24,6	15,0	405,2	7,2	0,2	0,2	29,4	4,3	294
	Компот из сухофруктов ¹⁴⁾ витаминизированный ^{3)***}	200	0,3	0,0	24,4	100,0	0,3	0,0	0,0	24,8	0,9	700
	Хлеб пшеничный для школьного питания из муки 1с, обогащенный микронутриентами ³⁾	20	1,6	0,5	10,7	54,6	0,0	0,1	0,1	29,6	0,5	480
Итого			32,6	39,9	81,7	880,6	18,2	0,6	0,6	142,2	11,3	481
Итого за день			50,0	53,3	140,4	1305,9	37,8	0,7	0,8	227,9	16,8	

* Допускается замена на котлеты мясные рубленые, запеченные с соусом молочным (рецептура №309).

** Допускается замена на салат из моркови с яблоками, или финиками, или черносливом (рецептура №51), салат из моркови, яблок, чернослива (рецептура №53), салат из моркови, яблок, апельсинов (рецептура №54). С 01.03 заменить на салат из отварной моркови с яблоком с соусом салатным (рецептура №580) или салат из отварной свеклы с горошком зеленым (рецептура №586).

*** Допускается замена на компот из плодов свежих витаминизированный (рецептура №698) или компот из свежемороженых ягод витаминизированный (рецептура №699).

День 10 (Четверг)	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	С	В2	В1	Са	Fe	№ тех. карты по ТИ ¹⁾
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	2,5	2,3	0,1	31,4	0,0	0,0	0,1	11,0	0,5	216
	Изделия деликатесные из мяса (ветчина, балык и др.) для школьного питания порциями	20	4,5	4,2	0,0	55,8	0,0	0,0	0,0	4,4	0,5	17
	Кофейный напиток из цикория растворимого с лактулозой с молоком	200	4,8	4,8	22,0	150,4	0,9	0,0	0,2	185,0	0,2	684
	Фрукты и ягоды свежие ⁴⁾	120	0,5	0,5	11,8	56,4	8,4	0,0	0,0	19,2	2,6	458
	Хлеб пшеничный для школьного питания из муки 1с, обогащенный микроэлементами ³⁾	20	1,6	0,5	10,7	54,6	0,0	0,1	0,1	29,6	0,5	480
	Изделие кондитерское, обогащенное железом (гемоглибином) *	20	1,9	3,9	12,1	88,4	0,0	0,0	0,0	0,0	1,2	505
			13,9	12,3	44,6	348,6	9,3	0,1	0,4	249,2	4,3	
Обед	Салат из огурцов свежих с растительным маслом	60	0,4	6,0	1,4	61,4	5,3	0,0	0,0	12,3	0,3	36/2
	Уха ростовская	250	1,3	2,2	5,9	66,6	5,1	0,1	0,0	28,2	0,6	119
	Тефтели мясные школьные	100	6,0	5,6	8,7	106,1	4,3	0,1	0,1	29,2	0,9	319
	Рис отварной	100	2,4	4,4	19,6	143,8	0,0	0,0	0,0	0,8	0,3	355
	Сокодержательный напиток на сыворотке молочной	200	1,2	0,0	40,6	168,6	12,2	0,0	0,1	10,2	0,4	
	Хлеб пшеничный для школьного питания из муки 1с, обогащенный микроэлементами ³⁾	20	1,6	0,5	10,7	54,6	0,0	0,1	0,1	29,6	0,5	480
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами ³⁾	40	2,6	0,4	18,5	88,4	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0	481
	Фрукты и ягоды свежие ⁴⁾	120	0,5	0,5	11,8	56,4	8,4	0,0	0,0	19,2	2,6	458
Итого			16,0	19,6	117,2	745,9	35,3	0,5	0,4	129,5	5,6	
Итого за день			29,9	31,9	161,8	1094,5	44,6	0,6	0,8	378,7	9,9	

* Допускается замена на ирис тираженный витаминизированный (с железом) 20г

День 11 (Пятница)	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	С	В2	В1	Са	Fe	№ тех. карты по ТИ ¹⁾
<i>Завтрак 1</i>	Макароны, запеченные с сыром	100	5,8	6,6	18,9	165,6	0,1	0,0	0,0	90,4	0,6	248
	Какао-напиток витаминизированный ³⁾	200	6,1	6,4	20,7	165,0	14,4	0,3	0,6	274,5	0,1	683
	Печенье витаминизированное ^{3)*}	20	4,1	2,3	13,2	94,0	11,2	0,0	0,4	3,1	0,4	
	Фрукты и ягоды свежие ⁴⁾	120	0,5	0,5	11,8	56,4	8,4	0,0	0,0	19,2	2,6	458
	Кисломолочный продукт, обогащенный пробиотическим фактором ^{2)**}	100	2,9	3,0	3,6	53,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	462
<i>Обед</i>			19,4	18,8	68,2	534,0	34,1	0,3	1,0	387,2	3,7	
	Салат из помидоров с маслом растительным	60	0,6	4,3	2,6	53,2	11,1	0,0	0,0	9,9	0,5	37
	Щи из капусты свежей на бульоне мясным	250	4,7	8,9	6,4	140,1	15,8	0,1	0,2	44,8	5,3	101
	Азу из мяса отварного ^{***}	40\40	11,9	13,4	3,8	185,4	1,1	0,0	0,1	17,2	2,0	300
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,7	4,8	25,2	168,2	0,0	0,1	0,1	9,5	3,0	
	Сок фруктовый или овощной витаминизированный ³⁾ или прямого отжима ^{6)****}	200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0	0,2	0,0	14,0	2,8	
	Хлеб пшеничный для школьного питания из муки 1с, обогащенный микронутриентами ³⁾	20	1,6	0,5	10,7	54,6	0,0	0,1	0,1	29,6	0,5	480
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами ³⁾	40	2,6	0,4	18,5	88,4	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0	481	
Итого			28,1	32,5	87,4	781,9	32,0	0,7	0,6	125,0	14,1	
Итого за день			47,5	51,3	155,6	1315,9	66,1	1,0	1,6	512,2	17,8	

* Допускается замена на вафли витаминизированное массой нетто 16-20 г, зефир витаминизированный массой нетто 18-20 г.

** Допускается увеличение массы порции до 125 г.

*** Допускается замена на говядину тушеную (консервы для питания детей) 80г (рецептура №563).

**** Допускается замена на компот из плодов свежих витаминизированный (рецептура №698), компот из свежемороженых ягод витаминизированный (рецептура №699) или компот из сухофруктов витаминизированный (рецептура №700).

День 12 (Суббота)	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	С	В2	В1	Са	Fe	№ тех. карты по ТИ ¹⁾
Завтрак 1	Каша вязкая на молоке *	200	9,9	12,8	39,0	312,6	2,1	0,2	0,2	217,4	1,6	221/1
	Сыр сычужный твердый, полутвердый, мягкий	20	4,6	5,9	0	72,8	0,1	0	0,1	176	0,2	13
	Чай с сахаром или чай с лимоном	200										
	Плоды и ягоды свежие ⁴⁾	200	0,1	0,0	10,0	39,9	0,1	0,0	0,0	12,9	0,6	430-431
	Хлеб пшеничный для школьного питания из муки 1с, обогащенный микронутриентами ³⁾	200	7,0	0,5	0,5	11,8	56,4	8,4	0,0	0,0	19,2	2,6
		20	1,6	0,5	10,7	54,6	0,0	0,1	0,1	29,6	0,5	480
			15,1	19,2	60,8	481,7	10,7	0,2	0,3	425,5	5,0	
Обед	Салат из моркови со сладким перцем и клюквой **	60	0,6	4,1	5,4	62,0	25,3	0,0	0,0	12,0	0,4	546
	Суп из овощей	250	4,0	10,9	8,8	152,0	16,6	0,1	0,1	36,6	1,7	109
	Биточки, котлеты из кальмаров и рыбы ***	50	11,6	3,0	7,6	103,6	0,2	0,1	0,1	35,8	0,8	284
	Пюре картофельное	100	2,0	4,7	5,6	96,9	2,4	0,1	0,1	23,5	0,5	362
	Компот из свежемороженых ягод витаминизированный ^{3)****}	200	0,0	0,0	16,0	63,8	0,0	0,0	0,0	8,1	0,0	699
	Хлеб пшеничный для школьного питания из муки 1с, обогащенный микронутриентами ³⁾	20	1,6	0,5	10,7	54,6	0,0	0,1	0,1	29,6	0,5	480
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами ³⁾	40	2,6	0,4	18,5	88,4	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0	481
Зефир витаминизированный ^{3)*****}	20	0,0	0,0	2,6	10,0	0,5	0,0	0,0	0,8	0,0		
Итого		22,4	23,6	75,2	631,3	45,0	0,6	0,5	146,4	3,9		
Итого за день		37,5	42,8	136,0	1113,0	55,7	0,8	0,8	571,9	8,9		

* Для учащихся начальной школы допускается уменьшение выхода порции до 150 г.

** Допускается замена на салат из моркови с маслом растительным (рецептура №52), салат из моркови, яблок, чернослива (рецептура №53), салат из моркови, яблок, апельсинов (рецептура №54). С 01.03 заменить на салат из отварной моркови с яблоком с соусом салатным (рецептура №580) или салат из отварной свеклы с горошком зеленым (рецептура №586).

*** Допускается замена на котлеты рыбные любительские (рецептура №280).

**** Допускается замена на компот из плодов свежих витаминизированный (рецептура №698) или компот из сухофруктов витаминизированный (рецептура №700).

***** Допускается замена на печенье витаминизированное массой нетто 20 г, вафли витаминизированные массой нетто 16-20 г.

День 13 (Понедельник)	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	С	В2	В1	Са	Fe	№ тех. карты по ТИ ¹⁾
Завтрак I	Блинчики с фруктово-ягодными начинками из п/ф промышленного производства ¹⁸⁾	140	8,3	8,6	47,3	289,6	2,5	0,1	0,2	123,1	1,5	465
	Молоко детское витаминизированное ^{3, 13)}	200	5,6	6,4	8,2	112,0	4,0	0,1	0,2	24,2	0,1	
	Плоды и ягоды свежие ⁴⁾	120	0,5	0,5	11,8	56,4	8,4	0,0	0,0	19,2	2,6	458
			14,4	15,5	67,3	458,0	14,9	0,2	0,4	166,5	4,2	
Обед	Салат из огурцов и помидоров с маслом растительным	60	0,6	4,3	1,5	47,3	6,6	0,0	0,0	20,9	0,4	38
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	4,5	13,6	139,4	4,5	0,2	0,1	38,0	2,0	115
	Котлеты рубленые из птицы ⁵⁾ собственного производства или из п/ф промышленного производства ¹³⁾ для школьного питания	75	11,8	9,0	12,3	167,3	0,0	0,1	0,1	34,1	2,0	374/1
	Рис отварной	100	2,4	4,4	19,6	143,8	0,0	0,0	0,0	0,8	0,3	
	Компот из плодов свежих витаминизированный ^{3)*}	200	0,2	0,2	17,9	76,1	4,2	0,0	0,0	16,8	1,4	698
	Хлеб пшеничный для школьного питания из муки 1с, обогащенный микронутриентами ³⁾	20	1,6	0,5	10,7	54,6	0,0	0,1	0,1	29,6	0,5	480
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами ³⁾	40	2,6	0,4	18,5	88,4	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0	481
	Плоды и ягоды свежие ⁴⁾	120	0,5	0,5	11,8	56,4	8,4	0,0	0,0	19,2	2,6	458
	Батончик фруктово-ореховый ¹⁷⁾	25	1,2	2,4	13,6	82,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Итого		26,4	26,2	119,5	856,1	23,7	0,6	0,4	159,4	9,2		
Итого за день		40,8	41,7	186,8	1314,1	38,6	0,8	0,8	325,9	13,4		

* Допускается замена на компот из свежемороженых ягод витаминизированный (рецептура №699) или компот из сухофруктов витаминизированный (рецептура №700).

День 14 (Вторник)	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	С	В2	В1	Са	Fe	№ тех. карты по ТИ ¹⁾
Завтрак 1	Колбаска детская (сосиска), запеченная в тесте	100	9,1	12,7	21,6	246,7	0,3	0,1	0,1	40,5	1,7	636, 637
	Какао-напиток витаминизированный ³⁾	200	6,1	6,4	20,7	165,0	14,4	0,3	0,6	274,5	0,1	683
			15,2	19,1	42,3	411,7	14,7	0,4	0,7	315,0	1,8	
Обед	Салат из капусты белокочанной с яблоком или клюквой с маслом растительным ^{**}	60	0,6	3,1	6,5	57,2	11,6	0,0	0,0	18,2	0,6	533
	Щи из шпината со сметаной	250	2,9	1,8	3,5	66,4	22,2	0,1	0,2	100,3	2,7	589
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	20	2,5	2,3	0,1	31,4	0,0	0,0	0,1	11,0	0,5	216
	Тефтели рыбные	50\25	15,7	3,3	6,1	108,7	0,4	0,0	0,1	37,1	0,2	288
	Картофель отварной	100	2,0	3,6	11,1	102,7	14,4	0,1	0,1	9,7	0,8	360
	Сок фруктовый или овощной витаминизированный ³⁾ или прямого отжима ^{6)***}	200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0	0,2	0,0	14,0	2,8	
	Хлеб пшеничный для школьного питания из муки 1 с, обогащенный микроэлементами ³⁾	20	1,6	0,5	10,7	54,6	0,0	0,1	0,1	29,6	0,5	480
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами ³⁾	40	2,6	0,4	18,5	88,4	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0	481
Итого	Плоды и ягоды свежие ⁴⁾	120	0,5	0,5	11,8	56,4	8,4	0,0	0,0	19,2	2,6	458
Итого за день			29,4	15,7	88,5	657,8	61,0	0,7	0,7	239,1	10,7	
			44,7	34,8	130,8	1069,5	75,6	1,1	1,4	554,1	12,5	

* Допускается замена на сосиску, запеченную в тесте (рецептура №595) или бутерброд горячий с колбаской, сосиской или сарделькой 30\50\7 г (рецептура №478). При замене исключить из завтрака горошек зеленый консервированный отварной 50 г, хлеб пшеничный для школьного питания из муки 1 с, обогащенный микроэлементами 20 г.

** Допускается замена на Салат из капусты белокочанной с яблоком или морковь (Рецептура № 532). С 01.03 заменить на салат из морской капусты промышленного производства 50 г (рецептура №526).

*** Допускается замена на компот из плодов свежих витаминизированный (рецептура №698), компот из свежемороженых ягод витаминизированный (рецептура №699) или компот из сухофруктов витаминизированный (рецептура №700).

День 15 (Среда)	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	С	В2	В1	Са	Fe	№ тех. карты по ТИ ¹⁾
<i>Завтрак 1</i>	Сырники из творога запеченные из п/ф промышленного производства ¹²⁾ или собственного производства [*]	75	15,8	2,9	18,3	166,8	0,3	0,1	0,2	95,5	0,5	263
	Паста шоколадно-молочная витаминизированная ³⁾	20	1,6	6,1	11,3	107,2	0,0	0,0	0,0	34,8	0,3	
	Напиток кофейный на молоке витаминизированный ²⁾	200	3,7	3,4	19,4	122,2	22,6	0,3	0,4	125,5	0,1	433
	Фрукты и ягоды свежие ⁴⁾	120	0,5	0,5	11,8	56,4	8,4	0,0	0,0	19,2	2,6	458
			21,6	12,9	60,8	452,6	31,3	0,4	0,6	275,0	3,5	
<i>Обед</i>	Салат из огурцов с маслом растительным ^{**}	60	0,6	4,3	1,3	46,0	4,5	0,0	0,0	27,5	0,3	36
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,0	4,6	7,0	100,9	7,9	0,0	0,1	49,1	1,2	83
	Мясо тушеное ^{***}	40/60	12,1	12,4	3,2	174,9	0,9	0,0	0,1	10,7	1,9	292
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,7	4,8	25,2	168,2	0,0	0,1	0,1	9,5	3,0	353
	Сок фруктовый или овощной витаминизированный ³⁾ или прямого отжима ^{6)****}	200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0	0,0	0,0	14,0	2,8	
	Хлеб пшеничный для школьного питания из муки 1с, обогащенный микронутриентами ³⁾	20	1,6	0,5	10,7	54,6	0,0	0,1	0,1	29,6	0,5	480
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами ³⁾	40	2,6	0,4	18,5	88,4	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0	481
Итого			25,6	27,2	86,1	725,0	17,3	0,4	0,5	140,4	9,7	
Итого за день			47,2	40,1	146,9	1177,6	48,6	0,8	1,1	415,4	13,2	

* Допускается замена на вареники ленивые отварные (рецептура №262), в т.ч. из п/ф промышленного производства, запеканку творожную (рецептуры №267, 268), суфле творожное паровое (рецептура №269) или пудинг из творога запеченный (рецептура №266).

** Допускается замена на салат зеленый (рецептура №33), салат зеленый с огурцами (рецептура №34), салат зеленый с огурцами и помидорами (рецептура №35), салат из помидоров свежих (рецептура №37).

*** Допускается замена на говядину тушенную (консервы для питания детей) 80г (рецептура №653)

**** Допускается замена на компот из плодов свежих витаминизированный (рецептура №698), компот из свежемороженых ягод витаминизированный (рецептура №699) или компот из сухофруктов витаминизированный (рецептура №700).

День 16 (Четверг)	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	С	В2	В1	Са	Fe	№ тех. карты по ТИ ¹⁾
<i>Завтрак 1</i>	Каша вязкая на молоке*	200	7,8	10,6	45,7	311,9	2,1	0,1	0,2	199,2	0,6	221
	Кисломолочный продукт, обогащенный пробиотическим фактором ²⁾ **	100	2,9	3,0	3,6	53,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Какао-напиток витаминизированный ³⁾	200	6,1	6,4	20,7	165,0	14,4	0,3	0,6	274,5	0,1	683
	Хлеб пшеничный для школьного питания из муки 1с, обогащенный микронутриентами ³⁾	20	1,6	0,5	10,7	54,6	0,0	0,1	0,1	29,6	0,5	480
	Плоды и ягоды свежие ⁴⁾	120	0,5	0,5	11,8	56,4	8,4	0,0	0,0	19,2	2,6	458
			18,9	21,0	92,5	640,9	24,9	0,5	0,9	522,5	3,8	
<i>Обед</i>	Салат из картофеля, моркови и зеленого горошка	60	2,1	7,2	4,4	93,4	7,0	0,1	0,0	18,2	0,6	542
	Рассольник ленинградский	250	4,6	9,9	10,7	179,1	6,1	0,1	0,2	24,5	4,6	104
	Печень, тушенная в сметанном соусе***	40\60	11,7	11,0	7,1	176,4	6,7	0,2	1,2	52,5	4,0	303\1
	Изделия макаронные группы А отварные	100	3,6	3,7	19,5	127,7	0,0	0,0	0,0	3,9	0,5	246
	Сок фруктовый или овощной витаминизированный ³⁾ или прямого отжима ^{6)****}	200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0	0,2	0,0	14,0	2,8	
	Хлеб пшеничный для школьного питания из муки 1с, обогащенный микронутриентами ³⁾	20	1,6	0,5	10,7	54,6	0,0	0,1	0,1	29,6	0,5	480
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами ³⁾	40	2,6	0,4	18,5	88,4	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0	481
Плоды и ягоды свежие ⁴⁾	120	0,5	0,5	11,8	56,4	8,4	0,0	0,0	19,2	2,6	458	
Итого			27,7	33,4	102,9	868,0	32,2	0,9	1,6	161,9	15,6	
Итого за день			46,6	54,4	195,4	1508,9	57,1	1,4	2,5	684,4	19,4	

* Для учащихся начальной школы допускается уменьшение выхода порции до 150 г.

** Допускается увеличение массы порции до 125 г.

*** Допускается замена на печень по-строгановски 40\60 г (рецептура №302) или суфле из печени 40\60 г (рецептура №609) или печень тушенную (консервы для детского питания) 80 г (рецептура №655).

**** Допускается замена на компот из плодов свежих витаминизированный (рецептура №698), компот из свежемороженых ягод витаминизированный (рецептура №699) или компот из сухофруктов витаминизированный (рецептура №700).

День 17 (Пятница)	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	С	В2	В1	Са	Fe	№ тех. карты по ТИ ¹⁾
Завтрак 1	Салат из помидоров с маслом растительным	60	0,6	4,3	2,6	53,2	11,1	0,0	0,0	9,9	0,5	37
	Котлеты, биточки мясные рубленые собственного производства (паровые) или из п/ф промышленного производства ^{***}	75	11,0	4,4	4,1	93,5	0,0	0,0	0,1	10,2	0,8	308
	Капуста тушеная	100	2,1	3,8	5,6	80,4	11,1	0,0	0,0	55,2	0,8	369
	Кисломолочный продукт, обогащенный пробиотическим фактором ²⁾ *	100	2,9	3,0	3,6	53,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	462
	Фиточай ⁸⁾	200	0,0	0,0	18,6	66,6	66,6	1,3	1,3	20,0	0,0	685
	Печенье витаминизированное ^{3)**}	20	4,1	2,3	13,2	94,0	11,2	0,0	0,4	3,1	0,4	
	Хлеб пшеничный для школьного питания из муки 1с, обогащенный микронутриентами ³⁾	20	1,6	0,5	10,7	54,6	0,0	0,1	0,1	29,6	0,5	480
	Плоды и ягоды свежие ⁴⁾	120	0,5	0,5	11,8	56,4	8,4	0,0	0,0	19,2	2,6	458
			22,8	18,8	70,2	551,7	108,4	1,4	1,9	147,2	5,6	
Обед	Салат из отварной свеклы с огурцами консервированными ^{***}	60	0,8	4,9	3,7	62,1	4,3	0,0	0,0	17,2	0,6	560
	Суп с изделиями макаронными	250	4,0	9,0	14,4	153,2	2,7	0,1	0,1	36,6	1,7	128
	Птица отварная ^{5)****}	75	16,2	10,5	0,6	177,0	2,9	0,0	0,1	12,3	1,0	341
	Рис отварной	100	2,4	4,4	19,6	143,8	0,0	0,0	0,0	0,8	0,3	355
	Компот из плодов свежих витаминизированный ^{3)*****}	200	0,2	0,2	17,9	76,1	4,2	0,0	0,0	16,8	1,4	698
	Хлеб пшеничный для школьного питания из муки 1с, обогащенный микронутриентами ³⁾	20	1,6	0,5	10,7	54,6	0,0	0,1	0,1	29,6	0,5	480
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами ³⁾	40	2,6	0,4	18,5	88,4	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0	481
	Плоды и ягоды свежие ⁴⁾	120	0,5	0,5	11,8	56,4	8,4	0,0	0,0	19,2	2,6	458
Итого			28,3	30,4	97,2	811,6	22,5	0,4	0,4	132,5	8,1	
Итого за день			51,1	49,2	167,4	1363,3	130,9	1,8	2,3	279,7	13,7	

* Допускается увеличение массы порции до 125 г.

** Допускается замена на вафли витаминизированные массой нетто 16-20 г, зефир витаминизированный массой нетто 18-20 г.

*** Допускается замена на салат из свеклы с маслом растительным (рецептура №56), салат из свеклы с сыром (рецептура №57), салат из свеклы и горошка зеленого консервированного (рецептура №59).

**** Допускается замена на язык отварной (рецептура №290). При замене первое блюдо приготовить по рецептурам №565, 566.

***** Допускается замена на компот из свежемороженых ягод витаминизированный (рецептура №699) или компот из сухофруктов витаминизированный (рецептура №700).

День 18 (Суббота)	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	С	В2	В1	Са	Fe	№ тех. карты по ТИ ¹⁾
<i>Завтрак 1</i>	Каша вязкая на молоке *	200	7,8	10,6	45,7	311,9	2,1	0,1	0,2	199,2	0,6	221
	Напиток кофейный на молоке витаминизированный ³⁾	200	3,7	3,4	19,4	122,2	22,6	0,3	0,4	125,5	0,1	433
	Кисломолочный продукт, обогащенный пробиотическим фактором ²⁾ **	100	2,9	3,0	3,6	53,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Плоды и ягоды свежие ⁴⁾	120	0,5	0,5	11,8	56,4	8,4	0,0	0,0	19,2	2,6	458
			14,9	17,5	80,5	543,5	33,1	0,4	0,6	343,9	3,3	
<i>Обед</i>	Салат из морской капусты промышленного производства ⁸⁾	50	0,5	5,0	3,5	61,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	526
	Суп с крупой	250	3,0	4,3	15,0	124,7	0,7	0,1	0,0	27,7	1,3	129
	Котлеты или биточки рыбные ***	75	16,8	4,4	11,6	151,7	0,1	0,0	0,1	49,2	0,4	284
	Пюре картофельное	100	2,0	4,7	5,6	96,9	2,4	0,1	0,1	23,5	0,5	362
	Сок фруктовый или овощной витаминизированный ³⁾ или прямого отжима ^{6)****}	200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0	0,2	0,0	14,0	2,8	
	Хлеб пшеничный для школьного питания из муки 1с, обогащенный микронутриентами ³⁾	20	1,6	0,5	10,7	54,6	0,0	0,1	0,1	29,6	0,5	480
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами ³⁾	40	2,6	0,4	18,5	88,4	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0	481
	Плоды и ягоды свежие ⁴⁾	120	0,5	0,5	11,8	56,4	8,4	0,0	0,0	19,2	2,6	458
Итого			28,0	20,0	96,9	725,7	15,6	0,7	0,4	163,2	8,1	
Итого за день			42,9	37,5	177,4	1269,2	48,7	1,1	1,0	507,1	11,4	

* Для учащихся начальной школы допускается уменьшение выхода порции до 150 г.

** Допускается увеличение массы порции до 125 г.

*** Допускается замена на котлеты рыбные любительские (рецептура №280) или биточки, котлеты из кальмаров и рыбы (рецептура №284) или палочки рыбные из п/ф промышленного производства по ТУ 9266-134-00472124.

**** Допускается замена на компот из плодов свежих витаминизированный (рецептура №698), компот из свежемороженых ягод витаминизированный (рецептура №699) или компот из сухофруктов витаминизированный (рецептура №700).

День 19 (Понедельник)	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	С	В2	В1	Са	Fe	№ тех. карты по ТИ ¹⁾
Завтрак 1	Пирог открытый с мясом, в т.ч. мясом птицы, ветчиной, колбасой и сыром собственного производства или из п/ф промышленного производства ^{19)*}	150	13,5	15,0	62,0	439,6	0,0	0,1	0,1	265,6	2,4	516
	Фрукты и ягоды свежие ⁴⁾	120	0,5	0,5	11,8	56,4	8,4	0,0	0,0	19,2	2,6	458
	Чай с сахаром или чай с лимоном	200	0,1	0,0	10,0	39,9	0,1	0,0	0,0	12,9	0,6	430,431
		200	0,1	0,0	10,0	39,9	0,1	0,0	0,0	12,9	0,6	430,431
			14,1	15,5	83,8	535,9	8,5	0,1	0,1	297,7	5,6	
Обед	Салат из помидоров с маслом растительным ^{**}	60	0,6	4,3	2,6	53,2	11,1	0,0	0,0	9,9	0,5	37
	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	250	2,1	4,2	8,8	97,5	6,6	0,1	0,1	25,8	0,8	115
	Бефстроганов из мяса отварного ^{***}	40\45	16,3	11,8	3,9	177,5	0,1	0,0	0,1	66,6	0,9	298
	Каша рассыпчатая	100	5,6	5,6	24,8	173,1	0,0	0,1	0,1	12,4	3,0	
	Компот из плодов свежих витаминизированный ^{3)****}	200	0,2	0,2	17,9	76,1	4,2	0,0	0,0	16,8	1,4	698
	Хлеб пшеничный для школьного питания из муки 1с, обогащенный микроэлементами ³⁾	20	1,6	0,5	10,7	54,6	0,0	0,1	0,1	29,6	0,5	480
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами ³⁾	40	2,6	0,4	18,5	88,4	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0	481
	Зефир витаминизированный ^{3)*****}	20	0,0	0,0	2,6	10,0	0,5	0,0	0,0	0,8	0,0	
Итого		29,0	27,0	89,8	730,4	22,5	0,5	0,5	161,9	7,1		
Итого за день		43,1	42,5	173,6	1266,3	31,0	0,6	0,6	459,6	12,7		

* Для учащихся начальной школы допускается уменьшение выхода до 100г

** Допускается замена на салат зеленый (рецептура №33), салат зеленый с огурцами (рецептура №34), салат зеленый с огурцами и помидорами (рецептура №35), салат из огурцов свежих (рецептура №36).

** Допускается замена на говядину тушеную (консервы для детского питания) 80г.(рецептура №653) В случае замены суп приготовить на отваре овощном

*** Допускается замена на компот из свежемороженых ягод витаминизированный (рецептура №699) или компот из сухофруктов витаминизированный (рецептура №700).

***** Допускается замена на печенье витаминизированное массой нетто 20 г, вафли витаминизированные массой нетто 16-20 г.

День 20 (Вторник)	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	С	В2	В1	Са	Fe	№ тех. карты по ТИ ¹⁾
<i>Завтрак 1</i>	Каша вязкая из пшена и риса ("Дружба")*	200	6,3	10,2	26,3	223,2	0,9	0,2	0,1	184,0	0,5	222
	Изделие творожное промышленного производства с м.д.ж. не более 6% ¹⁶⁾	100	4,6	4,0	16,6	85,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Кофейный напиток из цикория растворимого с лактулозой с молоком	200	4,8	4,8	22,0	150,4	0,9	0,0	0,2	185,0	0,2	684
	Фрукты и ягоды свежие ⁴⁾	120	0,5	0,5	11,8	56,4	8,4	0,0	0,0	19,2	2,6	458
		16,2	19,5	76,7	515,0	10,2	0,2	0,3	388,2	3,3		
<i>Обед</i>	Салат из отварной свеклы с курагой**	60	1,0	4,3	6,4	68,7	7,0	0,0	0,0	29,2	0,9	562
	Щи по-уральски***	250	2,0	4,6	5,5	83,2	12,3	0,0	0,0	48,8	0,8	99
	Рыба (филе), запеченная	70	24,7	8,0	2,9	182,8	0,1	0,0	0,1	92,9	0,2	623
	Пюре картофельное	100	2,0	4,7	5,6	96,9	2,4	0,1	0,1	23,5	0,5	362
	Сок фруктовый или овощной витаминизированный ³⁾ или прямого отжима ^{6)****}	200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0	0,0	0,0	14,0	2,8	
	Батончик фруктово-злаковый ¹⁷⁾	32	2,8	4,7	21,3	138,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Хлеб пшеничный для школьного питания из муки 1с, обогащенный микроэлементами ³⁾	20	1,6	0,5	10,7	54,6	0,0	0,1	0,1	29,6	0,5	480
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами ³⁾	40	2,6	0,4	18,5	88,4	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0	481
Фрукты и ягоды свежие ⁴⁾	120	0,5	0,5	11,8	56,4	8,4	0,0	0,0	19,2	2,6	458	
Итого		38,2	27,9	102,9	861,9	34,2	0,4	0,4	257,2	8,3		
Итого за день		54,4	47,4	179,6	1376,9	44,4	0,6	0,7	645,4	11,6		

* Для учащихся начальной школы допускается уменьшение выхода порции до 150 г.

** Допускается замена на салат из отварной свеклы с черносливом, орехами и чесноком (рецептура №556), салат из отварной свеклы с огурцами консервированными (рецептура №560).

*** В осенний период при отсутствии капусты квашенной заменить на щи из капусты белокочанной (рецептура №95).

**** Допускается замена на компот из плодов свежих витаминизированный (рецептура №698) или компот из сухофруктов витаминизированный (рецептура №700) или компот из свежемороженых ягод витаминизированный (рецептура № 699).

День 21 (Среда)	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	С	В2	В1	Са	Fe	№ тех. карты по ТИ ¹⁾
Завтрак 1	Омлет натуральный, запеченный или сваренный на пару*	80	8,0	9,9	1,6	127,5	0,2	0,0	0,3	62,5	1,5	253\1
	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	20\20\5	6,2	10,2	9,4	156,4	0,1	0,0	0,1	181,2	0,6	4 "б"
	Фрукты и ягоды свежие ⁴⁾	120	0,5	0,5	11,8	56,4	8,4	0,0	0,0	19,2	2,6	458
	Молоко детское витаминизированное ^{3, 13)}	200	5,6	6,4	8,2	112,0	4,0	0,1	0,2	24,2	0,1	
			20,3	27,0	31,0	452,3	12,7	0,1	0,6	287,1	4,8	
Обед	Салат с огурцами и помидорами с маслом растительным**	60	0,6	4,3	1,5	47,3	6,6	0,0	0,0	20,9	0,4	38
	Суп рыбный	250	10,2	2,6	16,7	151,1	8,1	0,1	0,1	107,8	1,3	592
	Котлеты, биточки мясные рубленые собственного производства (паровые) или из п/ф промышленного производства***	75	11,0	4,4	4,1	93,5	0,0	0,0	0,1	10,2	0,8	308
	Изделия макаронные группы А отварные	150	5,5	5,5	29,2	191,6	0,0	0,1	0,0	5,9	0,8	359\2
	Компот из фруктов свежих витаминизированный ^{3)****}	200	0,2	0,2	17,9	76,1	4,2	0,0	0,0	16,8	1,4	698
	Хлеб пшеничный для школьного питания из муки 1с, обогащенный микроэлементами ³⁾	20	1,6	0,5	10,7	54,6	0,0	0,1	0,1	29,6	0,5	480
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами ³⁾	40	2,6	0,4	18,5	88,4	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0	481
	Изделие кондитерское, обогащенное железом (гемоглобином)*****	20	1,9	3,9	12,1	88,4	0,0	0,0	0,0	0,0	1,2	
Итого			33,6	21,8	110,7	791,0	18,9	0,5	0,4	191,2	6,4	
Итого за день			53,9	48,8	141,7	1243,3	31,6	0,6	1,0	478,3	11,2	

* Допускается замена на омлет с сыром запеченный (рецептура №254). При замене бутерброд с сыром и сливочным маслом заменить на хлеб пшеничный 20г и масло сливочное несоленое 10 г.

** Допускается замена на салат зеленый (рецептура №33), салат зеленый с огурцами (рецептура №34), салат зеленый с огурцами и помидорами (рецептура №35), салат из огурцов свежих (рецептура №36), салат из помидоров свежих (рецептура №37).

*** Допускается замена на котлеты мясные рубленые, запеченные с соусом молочным (рецептура №309).

**** Допускается замена на компот из свежемороженых ягод витаминизированный (рецептура №699) или компот из сухофруктов витаминизированный (рецептура №700).

***** Допускается замена на ирис тираженный витаминизированный (с железом) 20 г

День 22 (Четверг)	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	С	В2	В1	Са	Fe	№ тех. карты по ТИ ¹⁾
Завтрак 1	Сырники из творога запеченные из п/ф ¹²⁾ промышленного производства или собственного производства *	100	21,1	3,9	24,4	222,4	0,4	0,1	0,3	127,3	0,7	263
	Фиточай ⁸⁾	200	0,0	0,0	13,0	51,9	0,0	0,0	0,0	10,1	0,0	685
	Хлеб пшеничный для школьного питания из муки 1с, обогащенный микронутриентами ³⁾	20	1,6	0,5	10,7	54,6	0,0	0,1	0,1	29,6	0,5	480
	Плоды и ягоды свежие ⁴⁾	120	0,5	0,5	11,8	56,4	8,4	0,0	0,0	19,2	2,6	458
	Батончик фруктово-ореховый ¹⁷⁾	25	1,2	2,4	13,6	82,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
			24,4	7,3	73,5	468,1	8,8	0,2	0,4	186,2	3,8	
Обед	Салат из кальмаров с перцем сладким и луком	60	4,4	3,0	2,4	55,6	26,9	0,1	0,0	21,1	0,4	67
	Юшка картофельная с кабачками и помидорами	250	2,2	7,7	12,3	133,1	12,0	0,1	0,1	52,3	1,1	112
	Голубцы ленивые с отварным мясом собственного производства или из п/ф промышленного производства **	160	14,2	10,3	15,4	202,2	37,2	0,1	0,1	69,6	1,7	649/653
	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный ³⁾ ***	200	1,4	0,1	49,2	207,8	1,2	0,0	0,0	78,2	3,8	700
	Хлеб пшеничный для школьного питания из муки 1с, обогащенный микронутриентами ³⁾	20	1,6	0,5	10,7	54,6	0,0	0,1	0,1	29,6	0,5	480
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами ³⁾	40	2,6	0,4	18,5	88,4	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0	481
	Плоды и ягоды свежие ⁴⁾	120	0,5	0,5	11,8	56,4	8,4	0,0	0,0	19,2	2,6	458
Итого			26,9	22,5	120,3	798,1	85,7	0,6	0,4	270,0	10,1	
Итого за день			51,3	29,8	193,8	1266,2	94,5	0,8	0,8	456,2	13,9	

* Допускается замена на вареники ленивые отварные (рецептура №262), в т.ч. из п/ф промышленного производства, запеканку творожную (рецептуры №267, 268), суфле творожное паровое (рецептура №269) или пудинг из творога запеченный (рецептура №266).

** Допускается замена на мясо отварное 40 г (рецептура №289) или язык отварной 40 г (рецептура №290) с капустой тушеной 100 г (рецептура №369).

*** Допускается замена на компот из плодов свежих витаминизированный (рецептура №698), компот из свежемороженых ягод витаминизированный (рецептура №699)

День 23 (Пятница)	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	С	В2	В1	Са	Fe	№ тех. карты по ТИ ¹⁾
<i>Завтрак 1</i>	Салат из огурцов свежих	60	0,4	6,0	1,4	61,4	5,3	0,0	0,0	12,3	0,3	36/2
	Котлеты, биточки мясные рубленые собственного производства (паровые) или из п/ф промышленного производства *	50	7,3	2,9	2,7	62,3	0,0	0,0	0,1	6,8	0,5	308
	Изделия макаронные группы А отварные	100	3,6	3,7	19,5	127,7	0,0	0,0	0,0	3,9	0,5	246
	Какао-напиток витаминизированный ³⁾	200	6,1	6,4	20,7	165,0	14,4	0,3	0,6	274,5	0,1	683
	Хлеб пшеничный для школьного питания из муки 1с, обогащенный микронутриентами ³⁾	20	1,6	0,5	10,7	54,6	0,0	0,1	0,1	29,6	0,5	480
	Плоды и ягоды свежие ⁴⁾	120	0,5	0,5	11,8	56,4	8,4	0,0	0,0	19,2	2,6	458
			19,5	20,0	66,8	527,4	28,1	0,4	0,8	346,3	4,5	
<i>Обед</i>	Салат из капусты белокочанной **	60	0,6	4,3	10,1	83,2	2,5	0,0	0,0	15,7	0,9	
	Щи из шпината со сметаной	250	2,9	1,8	3,5	66,4	22,2	0,1	0,2	100,3	2,7	589
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	20	2,5	2,3	0,1	31,4	0,0	0,0	0,1	11,0	0,5	216
	Рагу из птицы ⁵⁾	150	7,8	5,8	7,7	120,1	0,4	0,1	0,1	19,6	1,0	342
	Сок фруктовый или овощной витаминизированный ³⁾ или прямого отжима ⁶⁾ ***	200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0	0,2	0,0	14,0	2,8	
	Хлеб пшеничный для школьного питания из муки 1с, обогащенный микронутриентами ³⁾	20	1,6	0,5	10,7	54,6	0,0	0,1	0,1	29,6	0,5	480
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами ³⁾	40	2,6	0,4	18,5	88,4	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0	481
	Плоды и ягоды свежие ⁴⁾	120	0,5	0,5	11,8	56,4	8,4	0,0	0,0	19,2	2,6	458
	Печенье витаминизированное ^{3)****}	20	4,1	2,3	13,2	94,0	11,2	0,0	0,4	3,1	0,4	
Итого		23,6	18,1	95,8	686,5	48,7	0,7	1,0	212,5	11,4		
Итого за день		43,1	38,1	162,6	1213,9	76,8	1,1	1,8	558,8	15,9		

* Допускается замена на котлеты мясные рубленые, запеченные с соусом молочным (рецептура №309).

** Допускается замена на салат из овощей с капустой морской (в том числе с 01.03) (рецептура №63). С 01.03 заменить на салат из отварной цветной капусты, огурцов и зеленого горошка с соусом салатным (рецептура №583).

*** Допускается замена на компот из плодов свежих витаминизированный (рецептура №698) или компот из сухофруктов витаминизированный (рецептура №700) или компот из свежемороженых ягод витаминизированный (рецептура № 699)

**** Допускается замена на вафли витаминизированные массой нетто 18-20 г, зефир витаминизированный массой нетто 18-20 г.

День 24 (Суббота)	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	С	В2	В1	Са	Fe	№ тех. карты по ТИ ¹⁾
<i>Завтрак 1</i>	Оладьи из муки	100	6,5	6,9	44,8	257,8	0,3	0,1	0,1	69,1	0,7	473
	Мед порционный *	20	0,2	0,0	16,1	65,6	0,0	0,0	0,0	2,8	0,2	
	Сыр сычужный твердый, полутвердый, мягкий порциями	20	4,6	5,9	0,0	72,8	0,1	0,0	0,1	176,0	0,2	13
	Фиточай ⁸⁾	200	0,0	0,0	13,0	51,9	0,0	0,0	0,0	10,1	0,0	685
	Фрукты и ягоды свежие ⁴⁾	120	0,5	0,5	11,8	56,4	8,4	0,0	0,0	19,2	2,6	458
	Хлеб пшеничный для школьного питания из муки 1с, обогащенный микронутриентами ³⁾	20	1,6	0,5	10,7	54,6	0,0	0,1	0,1	29,6	0,5	480
		13,4	13,8	96,4	559,1	8,8	0,2	0,3	306,8	4,2		
<i>Обед</i>	Салат из помидоров свежих с растительным маслом **	60	0,6	4,3	2,6	53,2	11,1	0,0	0,0	9,9	0,5	37
	Суп картофельный	250	4,5	7,2	11,6	163,9	9,2	0,2	0,2	19,0	4,5	107
	Тефтели мясокрупяные	150	23,6	10,0	10,0	216,0	1,3	0,0	0,1	25,6	1,6	318
	Фасоль овощная отварная	100	1,3	3,7	2,5	49,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	164
	Компот из свежемороженых ягод витаминизированный ^{3) ***}	200	0,0	0,0	16,0	63,8	0,0	0,0	0,0	8,1	0,0	699
	Хлеб пшеничный для школьного питания из муки 1с, обогащенный микронутриентами ³⁾	20	1,6	0,5	10,7	54,6	0,0	0,1	0,1	29,6	0,5	480
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами ³⁾	40	2,6	0,4	18,5	88,4	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0	481
Итого		34,2	26,1	71,9	688,9	21,6	0,5	0,5	92,2	7,1		
Итого за день		47,6	39,9	168,3	1248,0	30,4	0,7	0,8	399,0	11,3		

* Допускается замена на варенье витаминизированное, джем витаминизированный, соус ягодный собственного производства (рецептуры №398, 399, 400, 401, 402).

** Допускается замена на салат зеленый (рецептура №33), салат зеленый с огурцами (рецептура №34), салат зеленый с огурцами и помидорами (рецептура №35), салат из огурцов свежих (рецептура №36).

*** Допускается замена на компот из плодов свежих витаминизированный (рецептура №698) или компот из сухофруктов витаминизированный (рецептура №700).

¹⁾ "Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах (к ГОСТ 30390-95/ГОСТ 50763-95)", утв. Руководителем Территориального управления Роспотребнадзора по г. Москве 10.04.2006 г. с дополнениями.

²⁾ Кисломолочный продукт, обогащенный бифидобактериями (штаммы видов *B. bifidum*, *B. longum*, *B. adolescentis*, *B. breve* и *B. infantis*; количество не менее 2×10^7 КОЕ/г), с содержанием сахара не более 10 г/100 г (рекомендуется - не более 7 г/100 г), в т.ч. биоюгурт, биокефир и другие аналогичные продукты (приложение 1). Допускается включать в рацион питания изделия массой до 125 г. В течение 4-х недель должно использоваться не менее 3-4 наименований кисломолочных продуктов. Не допускается использовать один и тот же продукт два раза подряд.

³⁾ Под словом "витаминизированный (обогащенный микронутриентами)" понимается продукт, обогащенный витаминным или витаминно-минеральным комплексом, содержащим не менее 6 микронутриентов, при этом содержание одного из них должно обеспечивать удовлетворению не менее чем 20% суточной потребности.

⁴⁾ В течение 4-х недель должно использоваться не менее 3-4 наименований плодов и ягод свежих. При этом не допускается использовать одно и то же наименование два раза подряд. При недостаточности финансирования допускается включать плоды и ягоды только в завтрак или (не чаще 2 раз в неделю) только в обед. Предпочтительно следует давать детям целые (неподеленные по частям) плоды. В исключительных случаях допускается давать детям резанные (как правило, пополам) фрукты. Необходимо обеспечить, чтобы в течение недели дети получили полный объем фруктов, указанный в рационе. В отдельные дни допускается отклонение в большую или меньшую сторону от выхода, указанного в меню.

⁵⁾ В течение 4-х недель при приготовлении блюд из птицы необходимо чередовать цылят бройлеров 1-й категории потрошенных и филе индейки. Не допускается использование одного и того же вида сырья два раза подряд.

⁶⁾ В рационе должны использоваться соки прямого отжима или соки восстановленные витаминизированные. В течение 4-х недель должно использоваться не менее 3-4 наименований сока фруктового или овощного. Не допускается использовать одно и то же наименование сока два раза подряд.

⁷⁾ Специализированные колбасные изделия - колбаски детские, сосиски, сардельки для дошкольного и школьного питания, прошедшие государственную регистрацию по качеству продукта детского питания (по ТУ 9213-851-00419779-04, ТУ 9213-733-00419779-02, ТУ 9213-798-00419779-04 и др. аналогичные, ГОСТ Р 52818).

⁸⁾ Под чаями из растительного сырья (фиточаями) понимают чай (горячие напитки), приготовленные путем заваривания кипящей водой специальных (для дошкольного и школьного питания) смесей из различных частей пищевых, пряно-ароматических и лекарственных (без выраженного фармакологического действия) растений (предпочтительно в фильтр-пакетах для индивидуальной заварки), а также горячие напитки, приготовленные из растительных экстрактов или бальзамов (напр., "Ирмель"), содержащие следующие виды растительного сырья: цветки гибискуса (каркаде); плоды шиповника, цветки гибискуса; цветки липы; листья черники, листья брусники, цветки гибискуса; листья иван-чая; листья черники, цветки топинамбура; плоды шиповника, цветки гибискуса, листья черной смородины, плоды земляники, листья земляники; плоды шиповника, плоды яблони, цветки гибискуса, плоды аниса, корка померанца; плоды шиповника, плоды рябины, плоды аронии, трава душицы, листья крапивы, трава зверобоя; бальзам из растительного сырья "Ирмель" и другие аналогичные смеси без содержания чайного листа (черного или зеленого чая).

⁹⁾ Салат из морской капусты, приготовленный промышленным способом без применения уксуса и других жгучих специй по техническим документам или, специально разработанной для детей и подростков, в частности ТУ № 9266-119-004-72124-02.

¹⁰⁾ Филе (с кожей или без кожи) рыбное охлажденное и мороженое (полуфабрикаты из филе) – горбуши, трески, пикши, ставриды, сайды, зубатки, минтая, путассу, хека, окуня морского, наваги, ледяной рыбы, судака, кефали (пиленгаса), а также, по согласованию с органами, осуществляющими государственный санитарно-эпидемиологический надзор, других видов рыб с показателями пищевой ценности, характеризующимися массовой долей белка не менее 16,0 %, массовой долей жира в пределах 1,0-11,0 % – по техническим условиям для детского питания (ТУ 9261-133-00472124) или импортное, с показателями качества не ниже предусмотренных ТУ 9261-133-00472124

- ¹¹⁾ Полуфабрикаты рубленых кулинарных изделий из говядины, свинины, мяса птицы для дошкольного и школьного питания, прошедшие государственную регистрацию в качестве продукта детского питания - с показателями пищевой ценности, характеризующимися массовой долей белка не менее 10,0 %, массовой долей жира не более 20,0 %, массовой долей поваренной соли не более 0,8 %, отсутствием внесенных фосфатов (ТУ 9214-033-23476484-97; ТУ 9214-157-23476484-2001; ТУ 9214-033-23476484-97 и др. аналогичные)
- ¹²⁾ Специализированные полуфабрикаты для детского питания (по ТУ 9222-008-45259283-05)
- ¹³⁾ Молоко для питания детей дошкольного и школьного возраста витаминизированное, (обогащенное комплексом из шести и более витаминов), в асептической упаковке из комбинированного материала емкостью 0,2 л или 1,0-2,0 л (для использования при приготовлении кулинарной продукции) – по ГОСТ Р 52783.(ТУ 9222-304-00419785-2003)
- ¹⁴⁾ В течение 4-х недель при приготовлении компотов из сухофруктов необходимо чередовать курагу, чернослив, изюм, а также смесь сухофруктов. Не допускается использование одного и того же наименования сухофруктов два раза подряд.
- ¹⁵⁾ Полуфабрикаты рыбные формованные для дошкольного и школьного питания из горбуши, кеты, гольца, трески, пикши, ставриды, сайды, зубатки, минтая, путассу, хека, окуня морского, наваги, ледяной рыбы, сома, щуки, толстолобика, белого амура, судака, сазана, кефали (пиленгаса), карпа, омуля (кроме байкальского), сига, чира, прошедшие государственную регистрацию в качестве продукта детского питания – с показателями пищевой ценности, характеризующимися массовой долей белка не менее 13,0 %, массовой долей жира не более 8,0 %, массовой долей крахмала – не более 5,0 %, массовой долей поваренной соли не более 0,8 %, отсутствием внесенных фосфатов (ТУ 9261-134-00472124).
- ¹⁶⁾ Изделие творожное с фруктовым наполнителем - творог, творожный продукт, с массовой долей жира не более 6,0%, содержанием углеводов - не более 10,5%, в том числе сахара не более 10 г на 100 г. (Приложение 2)
- ¹⁷⁾ Кондитерское изделие в виде батончика "мюсли" с сухофруктами, злаковыми хлопьями и орехами (кроме арахиса).
- ¹⁸⁾ Блинчики с натуральными фруктово-ягодными начинками из п/ф промышленного производства по ТУ 9119-368-23476484, без содержания консервантов, в т.ч. сульфитов, а также искусственных красителей и ароматизаторов в начинке. .
- ¹⁹⁾ Специализированный полуфабрикат для детского питания (ТУ 9119-355-23476484-04)

	Молоко	Кисломолочные продукты	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб пшеничный	Крупы, бобовые
Рекомендуемый суточный набор	300	150	80	150	45
День					
1	181,72	100	40	40	44
2	21	193	40	40	55,2
3	200,4	40	59,4	10	33,6
4	216,38	40	22,5	58,2	39,46
5	54,16	0	40	79,2	14,28
6	183	100	40	47	35
Среднесут. погр.	142,77	65,5	40	48,017	36,113
Процент сут. погр.	47,60%	43,70%	50,00%	32,00%	80,30%
День					
7	140	193	40	20	20
8	235		40	20	10
9	185	193	40	40	
10	187,46		40	20	40
11	166,38	100	40	20	46
12	301,7	193	40	53	22,21
Среднесут. погр.	202,59	113,16	40	28,8	23,03
Процент сут. погр.	67,50%	75,40%	50,00%	19,20%	51,20%
День					
13	323		40	41	
14	216,1	193	40	49,75	
15	19,02		40	42,5	54
16	304,38	293	40	40	81,4
17	196	100	40	40	35,2
18	317,41	100	40	90,2	9,4
Среднесут. погр.	229,31	114,33	40	50,575	30
Процент сут. погр.	76,40%	76,20%	50,00%	33,70%	66,70%
День					
19	227	193	40	40	85,2
20	296		40	40	37
21	180,38	100	40	50,5	54,4
22	269,66		40	20	17,8
23	200		40	40	28
24	30		40	60	18
Среднесут. погр.	200,5	48,833	40	41,75	40,067
Процент сут. погр.	66,80%	32,60%	50,00%	27,80%	89,00%
День					
1	181,72	100	40	40	44
2	21	193	40	40	55,2
3	200,4		40	59,4	10
4	216,38		40	22,5	58,2

5	54,16		40	79,2	14,28
6	183	100	40	47	35
7	140	193	40	20	20
8	235		40	20	10
9	185	193	40	40	
10	187,46		40	20	40
11	166,38	100	40	20	46
12	301,7	193	40	53	22,21
13	323		40	41	
14	216,1	193	40	49,75	
15	19,02		40	42,5	54
16	304,38	293	40	40	81,4
17	196	100	40	40	35,2
18	317,41	100	40	90,2	9,4
19	227	193	40	40	85,2
20	296		40	40	37
21	180,38	100	40	50,5	54,4
22	269,66		40	20	17,8
23	200		40	40	28
24	30		40	60	18
Среднесут. потр.	193,79	85,458	40	42,294	32,304
Процент сут. потр.	64,60%	57,00%	50,00%	28,20%	71,80%

	Творог	Сметана	Овощи	Сыр	Мясо
Рекомендуемый суточный набор	50	10	350	10	77
День					
1			240,7		
2			201		
3		5	181,86	15,4	86,4
4	83	7,5	99,2		74,52
5		52	107,62	25	59,2
6	100	10	321,8	10	65,5
Среднесут. потр.	30,5	12,417	192,03	8,4	47,603
Процент сут. потр.	61,00%	124,20%	54,90%	84,00%	61,80%
День					
7			76,8		
8	90	5	108		
9			223,4		177,1
10			90,6		59,88
11		5	152,46	10	62,4
12	5	93,34			
Среднесут. потр.	15	2,5	124,1	1,667	49,897
Процент сут. потр.	30,00%	25,00%	35,50%	16,70%	64,80%

День					
13	100		161,2	2	
14		10	229,5		
15	83	7,5	160,2		89,6
16		5	60,6		66,4
17		5	110,05		
18			71,15	20	
Среднесут. потр.	30,5	4,583	132,11	3,667	26
Процент сут. потр.	61,00%	45,80%	37,70%	36,70%	33,80%
День					
19		9	84,3	20	93,15
20	56	17	150,16	3,2	
21		5	79,6		60,75
22		3,2	176,84		57,96
23	100		141,8		
24			75,2	20	117,3
Среднесут. потр.	26	5,7	117,98	7,2	54,86
Процент сут. потр.	52,00%	57,00%	33,70%	72,00%	71,20%
День					
1			240,7		
2			201		
3		5	181,86	15,4	86,4
4	83	7,5	99,2		74,52
5		52	107,62	25	59,2
6	100	10	321,8	10	65,5
7			76,8		
8	90	5	108		
9			223,4		177,1
10			90,6		59,88
11		5	152,46	10	62,4
12	5	93,34			
13	100		161,2	2	
14		10	229,5		
15	83	7,5	160,2		89,6
16		5	60,6		66,4
17		5	110,05		
18			71,15	20	
19		9	84,3	20	93,15
20	56	17	150,16	3,2	
21		5	79,6		60,75
22		3,2	176,84		57,96
23	100		141,8		
24			75,2	20	117,3
Среднесут. потр.	25,5	6,3	141,55	5,233	44,59
Процент сут. потр.	51,00%	63,00%	40,40%	52,30%	57,90%

	Плоды сухие	Сок	Плоды свежие	Чай	Сахар
Рекомендуемый суточный набор	15	200	200	0,4	40
День					
1		200	132		17,58
2	18,75		180	0,7	33,1
3		200	144,36		24,85
4	24		120		23,38
5		202,04	120	0,7	10
6			180	0,7	46,3
Среднесут. погр.	17,643	86,006	142,33	0,4	27,173
Процент сут. погр.	117,60%	43,00%	71,20%	100,00%	67,90%
День					
7	18,75		144,36		26
8			138	0,7	36
9		200	127,8		2
10	37,04	150,19	120	0,7	20,3
11			195,48		27,38
12			156,36		22,77
Среднесут. погр.	19,505	50,027	143,14	0,3	24,207
Процент сут. погр.	130,00%	25,00%	71,60%	75,00%	60,50%
День					
13	62		155	0,7	33,35
14	18,75		180		15,5
15	27,6	200	120	0,7	39,63
16			150		18,38
17		200	120	0,7	32,1
18	62	2,04	130		15
Среднесут. погр.	35,871	57,434	139,28	0,4	26,994
Процент сут. погр.	239,10%	28,70%	69,60%	100,00%	67,50%
День					
19		200	120	0,7	10
20	4,2		120	0,67	29,7
21		200	187	0,7	30,38
22	6,6	200	144		32,36
23			144,36		23,7
24	80,75		120	0,7	35
Среднесут. погр.	15,258	100	139,22	0,461	26,858
Процент сут. погр.	101,70%	50,00%	69,60%	115,30%	67,10%
День					
1		200	132		17,58
2	18,75		180	0,7	33,1

3		200	144,36		24,85
4	24		120		23,38
5		202,04	120	0,7	10
6			180	0,7	46,3
7	18,75		144,36		26
8			138	0,7	36
9		200	127,8		2
10	37,04	150,19	120	0,7	20,3
11			195,48		27,38
12			156,36		22,77
13	62		155	0,7	33,35
14	18,75		180		15,5
15	27,6	200	120	0,7	39,63
16			150		18,38
17		200	120	0,7	32,1
18	62	2,04	130		15
19		200	120	0,7	10
20	4,2		120	0,67	29,7
21		200	187	0,7	30,38
22	6,6	200	144		32,36
23			144,36		23,7
24	80,75		120	0,7	35
Среднесут. потр.	15,018	81,428	143,69	0,349	25,198
Процент сунт. потр.	100,10%	40,70%	71,80%	87,20%	63,00%

Макаронные изделия	Мука пшеничная	Масло растительное	Кондитерские изделия
15	15	15	10

20	38,99	43,8	
44	0,28		
32,3	7,7		
4,21	43,8		
33,6	7,6	1,5	20
47,75	8,5		
14,533	35,016	3,733	21,6
96,90%	233,40%	24,90%	216,00%

	4	6	30
	47	10,56	
20	2	4,2	3,24
	87,6	4,52	20
34,7	39,46	9,19	43,8
	41,03		20
9,12	36,8	5,745	19,507
60,80%	245,70%	38,30%	195,10%

	50,75	11,2	3,24
	38,9	7,01	15,4
	38,04	7,24	
33,6	41,06	7,41	23,8
	42	5,08	20
	55,4		0
5,6	44,359	6,324	10,407
37,30%	295,70%	42,20%	104,10%

	42		3,24
	49,06	4,41	43,8
33,6	36,26	12,41	43,8
	87,03	10,8	20
20	31,5	4,4	20
		6	
8,933	40,974	6,337	21,807
59,60%	273,20%	42,20%	218,10%

20	38,99	0,21	43,8
	44	0,28	
33,6	32,3	7,7	
	39,46	4,21	43,8

33,6	7,6	1,5	20
	47,75	8,5	22
	4	6	30
	47	10,56	
20	2	4,2	3,24
	87,6	4,52	20
34,7	39,46	9,19	43,8
	41,03		20
	50,75	11,2	3,24
	38,9	7,01	15,4
	38,04	7,24	
33,6	41,06	7,41	23,8
	42	5,08	20
	55,4		
	42		3,24
	49,06	4,41	43,8
33,6	36,26	12,41	43,8
	87,03	10,8	20
20	31,5	4,4	20
		6	
9,546	39,299	5,535	18,33
63,60%	262,00%	36,90%	183,30%

Птица	Рыба	Колбасные изделия	Яйца
40	60	15	1

64,09			0,24
	91,5	49	0,06
38,5			0,26
			0,2
	64,5	20	
			0,31
17,098	26	11,5	0,177
42,70%	43,30%	76,70%	17,70%

103,42			0,2
	78,69		0,1
	31,25		0,18
			0,07
	50,04		1,13
17,237	26,663	0	0,279
43,10%	44,40%	0,00%	27,90%

57,75			0,2
	62,89	49	0,11
			0,22
			0,27
120,96		20	1,68
	62,89		0,22
29,785	20,963	11,5	0,451
74,50%	34,90%	76,70%	45,10%

	20,4	49	0,2
	61		0,27
			0,07
	60,63		1,09
64,5		49	0,04
	30		2,06
10,75	28,672	16,333	0,622
26,90%	47,80%	108,90%	62,20%

64,09			0,24
	91,5	49	0,06
38,5			0,26
			0,2
	64,5	20	
			0,31
103,42			0,2
	78,69		0,1
	31,25		0,18
			0,07
	50,04		1,13
57,75			0,2
	62,89	49	0,11
			0,22
			0,27
120,96		20	1,68
	62,89		0,22
	20,4	49	0,2
	61		0,27
			0,07
	60,63		1,09
64,5		49	0,04
	30		2,06
18,718	25,574	9,833	0,382
46,80%	42,60%	65,60%	38,20%

Какао	Соль	Картофель	Масло сливочное
1,2	5	250	30

	0,92		20,5
	1,21	50	19,2
15	3,42	163	15,7
	1,73	75	17,05
	1,88	105,5	26,25
	2,06	60	26,5
2,143	1,952	80,857	18,958
178,60%	39,00%	32,30%	63,20%

	1,7	70	10,5
	1,87	108	17,6
15	2,55	141,75	21,5
	3,41	62,5	16,7
	1,93	25	11,55
15	1,79	133	29,85
4,286	2,243	93,25	16,457
357,10%	44,90%	37,30%	54,90%

	2,5	112,5	10,25
15	1,51	203	13,1
	1,7	20	18,77
	1,23	100,38	16,05
	1,58	50	19,2
15	1,26	83	33,3
4,286	1,746	97,34	16,881
357,10%	34,90%	38,90%	56,30%

	1,33	62,5	30
	2,22	92	35,85
	2,13	25	11,05
	3,81	52,5	12,85
15	2,24	69	16
	2,45	112,5	7,5
2,5	2,363	68,917	18,874
208,30%	47,30%	27,60%	62,90%

	0,92		20,5
	1,21	50	19,2

15	3,42	163	15,7
	1,73	75	17,05
	1,88	105,5	26,25
	2,06	60	26,5
	1,7	70	10,5
	1,87	108	17,6
15	2,55	141,75	21,5
	3,41	62,5	16,7
	1,93	25	11,55
15	1,79	133	29,85
	2,5	112,5	10,25
15	1,51	203	13,1
	1,7	20	18,77
	1,23	100,38	16,05
	1,58	50	19,2
15	1,26	83	33,3
	1,33	62,5	30
	2,22	92	35,85
	2,13	25	11,05
	3,81	52,5	12,85
15	2,24	69	16
	2,45	112,5	7,5
3,75	2,018	82,339	19,034
312,50%	40,40%	32,90%	63,40%

Период дней: 6 (с 1 по 6)

	В	Ж	У	Эн/ц	С	В2	В1	Са	Fe
Суточная	63	70	305	2100	60	1,2	1,1	1100	12
потребность:									
Среднесуточное	54	53,3	204	1558,6	63,8	1,486	1,2	558,1	14,5
значение:									
	86%	76%	67%	74%	106%	124%	106%	51%	121%

Процент удовлетворения суточной потребности

Период дней: 6 (с 7 по 12)

	В	Ж	У	Эн/ц	С	В2	В1	Са	Fe
Суточная	63	70	305	2100	60	1,2	1,1	1100	12
потребность:									
Среднесуточное	51,7	54,6	190	1503,8	68,7	1,741	1,3	670,5	12,6
значение:									
	82%	78%	62%	72%	114%	145%	115%	61%	105%

Процент удовлетворения суточной потребности:

Период дней: 6 (с 13 по 18)

	В	Ж	У	Эн/ц	С	В2	В1	Са	Fe
Суточная	63	70	305	2100	60	1,2	1,1	1100	12
потребность:									
Среднесуточное	55,4	52,8	214	1601,6	66,5	1,77	1,1	704,3	15,3
значение:									
	88%	75%	70%	76%	111%	147%	102%	64%	127%

Процент удовлетворения суточной потребности:

Период дней: 6 (с 19 по 24)

	В	Ж	У	Эн/ц	С	В2	В1	Са	Fe
Суточная	63	70	305	2100	60	1,2	1,1	1100	12
потребность:									
Среднесуточное	54,9	53,1	205	1544,2	63,1	1,42	1,1	610,1	13,6
значение:									
	87%	76%	67%	74%	105%	118%	103%	55%	114%

Процент удовлетворения суточной потребности:

Период дней: 24 (с 1 по 24)

	В	Ж	У	Эн/ц	С	В2	В1	Са	Fe
Суточная	63	70	305	2100	60	1,2	1,1	1100	12
потребность:									
Среднесуточное	54	53,5	203	1552	65,5	1,604	1,2	635,8	14
значение:									
	86%	76%	67%	74%	109%	134%	107%	58%	117%

Процент удовлетворения суточной потребности:

Ассортимент пищевых продуктов, реализуемых в свободной продаже («буфетной продукции»)

№ п/п	Наименование пищевых продуктов	Масса (объем) порции, упаковки	Особые условия реализации
1.	Фрукты (яблоки, груши, мандарины, апельсины, бананы, киви и др.) и овощи (помидоры, огурцы)	–	поштучно, мытые, в ассортименте не менее 2-х наименований, в том числе в упаковке из ПМ-материалов
2.	Вода питьевая высшей категории, расфасованная в емкости (бутилированная), негазированная	0,2 –0,5 л	в бутылках указанной емкости и в розлив из бутылей без ограничения емкости
3.	Чай, какао-напиток или кофейный напиток (витаминизированные) с сахаром, в том числе с молоком, напиток шиповника, фиточаи из различных видов растительного сырья (кроме лекарственного)	200 мл	горячие напитки (2-3 наименования) готовятся непосредственно перед реализацией или реализуются в течение 3-х часов с момента приготовления (на мармите)
4.	Напитки витаминизированные промышленного производства готовые или сухие «инстантные» (быстрорастворимые) витаминизированные напитки, кисели из концентрата	200 мл	готовые напитки промышленного производства (1-2 наименования) реализуются только в индивидуальной (порционной) упаковке; сухие («инстантные») напитки готовятся непосредственно перед реализацией
5.	Соки плодовые (фруктовые) и овощные, нектары натуральные витаминизированные или прямого отжима (консервы промышленного производства) без добавления сахара (с содержанием соковых веществ 50-100 %), витаминизированные сокодержающие напитки на основе молочной сыворотки	200 мл	в индивидуальной (порционной) упаковке; в ассортименте не менее 2-3 наименований
6.	Молоко питьевое стерилизованное витаминизированное (обогащенное микронутриентами)	200 мл	в индивидуальной (порционной) упаковке типа ТБА
7.	Молочные напитки, коктейли, пудинги, десерты промышленного производства стерилизованные, витаминизированные, с жирностью не более 4,5 %	до 200 г	в ассортименте, в индивидуальной (порционной) упаковке
8.	Кисломолочные напитки традиционные с жизнеспособной микрофлорой жирностью не более 4,5 % и содержанием углеводов не более 10 %	до 200 г	в индивидуальной (порционной) упаковке; в ассортименте не менее 1-го наименования; с использованием охлаждаемого прилавка
9.	Кисломолочные напитки и продукты, обогащенные пробиотическим фактором ("био", "бифидо", "лакто", "ацидо" и т.п.) с жизнеспособной микрофлорой жирностью не более 4 % и содержанием углеводов не более 12 %	до 200 г	в индивидуальной (порционной) упаковке; в ассортименте не менее 1-го наименования; с использованием охлаждаемого прилавка
10.	Изделия творожные с жирностью не более 9 % и содержанием углеводов не более 7-8 %	до 125 г	в индивидуальной (порционной) упаковке; с использованием охлаждаемого прилавка
11.	Сыры сычужные твердые в нарезке и (или) плавленые ломтевые, массы пластифицированные сырные с жирностью не более 30-35 %	до 30 г	в индивидуальной (порционной) упаковке; с использованием охлаждаемого прилавка
12.	Масло сладкосливочное фасованное с жирностью не более 82,5%	10 г	в индивидуальной (порционной) упаковке; с использованием охлаждаемого прилавка

13.	Хлебобулочные изделия (в т. ч. сдобные, несдобные булочные изделия, бублики, зерновые хлебцы) промышленного производства и собственного производства с содержанием белка не менее 8 г /100 г и жира – не более 8 г /100 г.	до 100 г	в ассортименте не менее 3-х наименований
14.	Орехи (кроме арахиса), сухофрукты, очищенные семена масличных культур, злаковые хлопья, сухофрукты и их смеси (сухие завтраки типа «мюсли»). Завтраки сухие крупяные (зерновые) витаминизированные	до 50 г	в ассортименте, кроме чипсов; в индивидуальных (порционных) упаковках
15.	Продукты стерилизованные (термизированные) на основе йогурта, в том числе с плодово-ягодными наполнителями, с жирностью не более 4 %	до 200 г	в ассортименте, в порционной упаковке, при условии обязательного наличия в ассортименте кисломолочных напитков, содержащих жизнеспособную микрофлору (п. 8).
16	Мучные кулинарные изделия (пирожки, ватрушки, и т.п.) готовые или п/ф промышленного производства	До 70 г	в ассортименте; при наличии условий для разогрева
17	Блинчики с фруктово-ягодными начинками из п/ф промышленного производства	До 140 г	в ассортименте; при наличии условий для разогрева
18	Мучные кондитерские изделия промышленного (печенье, вафли, изделия из бисквитного п/ф) и собственного производства (кексы), обогащенные микронутриентами (витаминизированные)	до 25 г	в ассортименте; изделия промышленного производства – только в индивидуальных (порционных) упаковках
19	Кондитерские изделия сахарные (ирис тираженный, зефир, кондитерские батончики, конфеты, кроме карамели), обогащенные микронутриентами (витаминизированные)	до 20 г	в ассортименте; в индивидуальных (порционных) упаковках
20	Шоколад	до 7 г	

Варианты блюд и кулинарных изделий, реализуемых в свободной продаже в составе рационов для дополнительного

День недели	Наименования блюд, кулинарных изделий	Масса (объем) порции, упаковки	Примечание (условия реализации)
ПН	Горячие блюда из мяса и рыбы, приготовленные из замороженных полуфабрикатов для дошкольного и школьного питания промышленного производства (котлеты, биточки, бифштексы, ромштексы, палочки и т.п. из мяса, птицы, рыбы) с гарниром *)	50-100 г	приготовление изделий из полуфабрикатов высокой степени готовности (прошедших промышленную тепловую обработку), возможно непосредственно перед реализацией (в СВЧ-печи или жарочном шкафу)
ВТ	Горячие бутерброды с колбасой п/к или вареной или ветчинными изделиями для школьного питания или (и) с сыром сычужным твердых сортов, бутерброды с колбаской детской (отварной) или котлетой с салатом**)	30-50/ 30-50	приготовление бутербродов – непосредственно перед реализацией (в СВЧ-печи или жарочном шкафу); срок реализации колбасок детских (сосисок) и котлет не более 3 час. (на мармите)
СР	Пельмени для школьного питания из быстрозамороженных полуфабрикатов промышленного производства (ТУ 9214-734-00419779-03)	50-100 г	срок реализации не более 3 час. (на мармите); рекомендуется приготовление малыми партиями непосредственно перед реализацией

ЧТ	Колбасные и мясные (рыбные) рубленые изделия для школьного питания, запеченные в тесте с салатом **).	до 100 г	в ассортименте; срок реализации не более 3 час. (на мармите)
ПТ	Колбаски детские (сосиски) отварные, колбаса детская вареная отварная (на бутербродах или с гарниром*)	30-100 г	готовятся непосредственно перед реализацией путем отваривания в кипящей воде (в течение 5 минут) или в СВЧ-печи (конвектаutomate);
СБ	Пицца «Школьная» из полуфабриката промышленного производства (ТУ 9119-355-23476484-04) с салатом**)	до 100 г	срок реализации готовой пиццы не более 3 час. (на мармите)
	*)Гарниры быстрого приготовления - овощные из смесей быстрозамороженных овощей, крупяные, картофельное пюре, макаронные изделия, зеленый горошек консервированный, кукуруза консервированная и др.	100-250 г	срок реализации 3 часа, на мармите; зеленый горошек подлежит тепловой обработке (кипячению или доведению до кипения в СВЧ-печи).
	**.) Салаты овощные, салаты-коктейли, винегреты собственного изготовления – заправленные растительным маслом, специальными пастеризованными или стерилизованными салатными соусами для детского питания или термизированным йогуртным продуктом	30-200 г	в ассортименте; срок реализации 1 час с использованием охлаждаемого прилавка; рекомендуется заправлять салаты непосредственно перед реализацией

Примерные варианты рационов для организации питания детей в пути следования к месту отдыха и обратно, при проведении походов, экскурсий, различных внешкольных и выездных мероприятий

<i>Вариант 1</i>	Название блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Эн/ц, ккал	С, мг	В2, мг	В1, мг	Са, мг	Железо, мг
	Молоко детское витаминизированное стерилизованное в инд. упаковке ТБА емкостью 0,2 л	200	5,6	6,4	8,2	112,0	4,0	0,1	0,2	24,2	0,1
	Булочка "Полезная" в индивидуальной упаковке	50	5,0	4,8	33,0	210,6	0,0	0,1	0,0	29,7	0,5
	Консервы мясные (рыбные) или мясорастительные (рыборастительные) для детского питания в порционной упаковке с пластмассовой ложечкой	80,00	20,10	90,10	0,50	164,00	0,00	0,20	0,10	17,30	2,90
	Хлебцы зерновые в индивид. упаковке	40,00	3,30	1,00	18,50	96,80	0,00	0,02	0,10	13,60	1,10
	Печенье витаминизированное в/у 20 г	20,00	4,10	2,30	13,20	94,00	11,20	0,41	0,00	3,10	0,40
	Вода питьевая детская в бут. 0,5 л	500,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	0,00
Итого			38,10	104,60	73,40	677,40	15,20	0,86	0,38	107,90	5,00

<i>Вариант 2</i>	Название блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Эн/ц, ккал	С, мг	В2, мг	В1, мг	Са, мг	Железо, мг
	Изделие творожное с фруктовым наполнителем промышленного производства термизированное с допустимой темп. хранения не ниже 25° С в инд. упаковке	100,00	5,00	4,00	19,30	133,00	0,00	0,00	0,00	76,00	0,00
	Сок фруктовый или овощной витаминизированный или прямого отжима в инд. упаковке (ТБА)	200,00	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	0,02	0,00	14,00	2,80
	Батончик фруктово-злаковый	32	2,8	4,7	21,3	138,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Молоко детское витаминизированное стерилизованное в инд. упаковке ТБА емкостью 0,2 л	200	5,6	6,4	8,2	112,0	4,0	0,1	0,2	24,2	0,1
	Плоды и ягоды свежие мытые, упак. в пленку из ПМ	140,00	0,60	0,60	13,70	65,80	9,80	0,03	0,00	22,40	3,10
	Хлеб пшеничный витаминизированный или зерновой из муки 1 с, обогащенный витаминами и микронутриентами в индивидуальной упаковке или хлебцы зерновые	40,00	3,10	1,10	21,30	109,20	0,00	0,12	0,20	59,20	1,10
	Вафли с фруктово-ягодными начинками витаминизированные в/у 20 г	20,00	0,60	0,70	15,50	70,80	0,00	0,01	0,00	3,20	0,30
	Вода питьевая детская в бут. 0,5 л	500,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	0,00
Итого			18,70	17,70	119,50	721,70	17,80	0,31	0,38	219,00	7,40

Вариант 3

Название блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Эн/ц, ккал	С, мг	В2, мг	В1, мг	Са, мг	Железо, мг
Изделие творожное с фруктовым наполнителем промышленного производства термизированное с допустимой темп. хранения не ниже 25° С в инд. упаковке	100,00	5,00	4,00	19,30	133,00	0,00	0,00	0,00	76,00	0,00
Батончик фруктово-злаковый	32	2,8	4,7	21,3	138,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Молоко детское витаминизированное стерилизованное в инд. упаковке ТБА емкостью 0,2 л	200	5,6	6,4	8,2	112,0	4,0	0,1	0,2	24,2	0,1
Напиток витаминизированный инстантный в индивидуальной упаковке	200,00	0,00	0,00	9,60	37,60	15,00	0,30	0,30	20,00	0,00
Орехи (фундук, миндаль, кешью, кедровые, грецкий орех) сушеные (не обжаренные) без скорлупы, без соли, в инд. упак.	30,00	4,50	18,50	2,80	195,30	0,40	0,03	0,10	51,00	0,90
Хлебцы зерновые в индивид. упаковке	40,00	3,30	1,00	18,50	96,80	0,00	0,02	0,10	13,60	1,10
Изделие кондитерское, обогащенное железом (гемоглобином) в/у 20 г	20,00	1,90	3,90	12,10	88,40	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20
Вода питьевая детская в бут. 0,5 л	500,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	0,00
Итого		23,10	38,50	91,80	802,00	19,40	0,48	0,68	204,80	3,30

Вариант 4

Название блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Эн/ц, ккал	С, мг	В2, мг	В1, мг	Са, мг	Железо, мг
Продукт термизированный на основе йогурта с допустимой темп. хранения не ниже 25° С в инд. упаковке	100	2,9	3,0	3,6	53,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Сок фруктовый или овощной витаминизированный или прямого отжима в инд. упаковке (ТБА)	200,00	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	0,02	0,00	14,00	2,80
Консервы мясные (рыбные) или мясорастительные (рыборастительные) для детского питания в порционной упаковке с пластмассовой ложечкой	80,00	20,10	90,10	0,50	164,00	0,00	0,20	0,10	17,30	2,90
Хлебцы зерновые в индивид. упаковке	40,00	3,30	1,00	18,50	96,80	0,00	0,02	0,10	13,60	1,10
Вафли с фруктово-ягодными начинками витаминизированные	30	0,8	1,0	23,2	106,2	0,0	0,0	0,0	4,8	0,5
Вода детская питьевая	500,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	0,00
Итого		28,10	95,30	66,00	512,00	4,00	0,24	0,20	69,70	7,30