

Примерное 12-дневное меню для организации питания обучающихся в государственных учреждениях среднего профессионального образования г. Москвы.

Примерное 12-дневное меню для организации питания обучающихся в государственных учреждениях среднего профессионального образования г. Москвы.

Наименование	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						СП		ФК	
						В1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	В2, мг	І, мкг	№ ТК Вариант	№ ТК Вариант		
<b>День 1 (понедельник)</b>																			
<b>Обед</b>																			
1 Огурцы соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,90	0,01	1,50	-	0,03	6,90	7,20	4,20	0,18	0,01	0,90	934	934		
1 Свекла отварная	30	0,47	0,03	2,77	13,20	0,01	3,14	-	0,03	11,63	13,52	6,92	0,44	0,01	2,20	931	931-03		
Морковь свежая	30	0,39	0,03	2,07	10,50	0,02	1,50	-	0,12	8,10	16,50	11,40	0,21	0,02	1,50	932	932-02		
2 Масло растительное	10	-	9,99	-	89,90	-	-	-	4,40	-	0,20	-	-	-	-	999445	999445		
3 Суп-пюре овощной	200	3,00	5,00	12,00	105,00	0,10	16,92	15,00	0,33	118,17	82,85	32,29	1,00	0,10	16,26	110405	110406		
Бульон куриный с зеленью и яйцом*		3,08	2,43	0,23	35,13	0,04	2,15	25,22	0,15	22,75	101,41	10,77	1,14	0,14	18,02	918-2	918-22		
4 Гренки*	20	2,15	0,83	14,70	74,93	0,03	-	-	0,49	6,72	24,02	3,72	0,34	0,01	-	180601	180601		
5 Ёжики куриные	112	9,30	10,19	14,00	188,05	0,07	2,23	51,74	2,55	18,01	152,90	23,08	1,44	0,12	13,34	300102	300103		
6 Соус томатный	20	0,23	-	3,19	13,75	0,02	5,58	-	0,12	2,56	8,45	6,20	0,29	0,02	0,30	140101	140102		
7 Изделия макаронные отварные	100	5,59	5,04	33,12	200,16	0,06	-	-	1,38	8,17	29,39	5,44	0,55	0,01	8,00	130401	130402		
8 Напиток на выбор (не менее двух): Чай или компот фруктовый / ягодный* или напиток из сухофруктов*	200	-	-	-	-	-	-	-	-	4,95	8,24	-	-	-	-	160105	160105		
		0,20	0,08	15,45	64,66	0,01	20,00	-	0,14	7,62	6,60	6,20	0,30	0,01	0,20	160207	160207		
		0,83	0,05	16,15	69,04	0,02	0,64	-	0,88	25,84	23,36	16,80	0,54	0,03	-	160239	160239		
9 Сахар порционный*	10	-	-	9,99	39,90	-	-	-	-	0,30	-	-	0,03	-	-				
10 Хлебная корзина (хлеб пшеничный, хлеб ржано - пшеничный без ограничений выдачи)**																			
Итого за день***		27,07	32,71	138,13	960,76	0,41	30,87	66,74	10,53	342,89	519,64	112,34	6,71	0,33	48,50				
<b>День 2 (вторник)</b>																			
<b>Обед</b>																			
1 Помидоры свежие	30	0,33	0,06	1,14	7,20	0,02	7,50	-	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27	0,01	0,60	100520	100520		
1 Пекинская капуста	30	0,45	0,06	0,60	4,80	0,01	4,50	-	0,21	23,10	10,20	12,00	0,18	0,02	2,40	935	935		
Огурцы свежие	30	0,24	0,03	0,75	4,20	0,01	3,00	-	0,03	6,90	12,60	4,20	0,18	0,01	0,90	100519	100519		
2 Масло растительное	10	-	9,99	-	89,90	-	-	-	4,40	-	0,20	-	-	-	-	999445	999445		
3 Борщ Московский	200	4,93	4,35	6,16	82,89	0,08	11,80	11,00	0,29	117,85	110,42	29,40	1,84	0,09	15,83	110103	110104		
Бульон куриный с зеленью и яйцом*		3,08	2,43	0,23	35,13	0,04	2,15	25,22	0,15	22,75	101,41	10,77	1,14	0,14	18,02	918-2	918-22		
4 Гренки*	40	4,29	1,66	29,40	149,86	0,06	-	-	0,97	13,44	48,05	7,44	0,69	0,02	-	180601	180601		
5 Говядина по-мексикански	100	10,10	7,00	8,70	136,20	0,11	20,50	-	1,49	26,66	172,79	34,29	2,51	0,14	14,02	120570	900		
6 Рис отварной	190	6,36	4,07	69,11	338,45	0,05	-	11,40	0,30	7,87	100,90	33,38	0,69	0,03	9,82	130301	130302		
7 Напиток на выбор (не менее двух): Чай или компот фруктовый / ягодный* или напиток из сухофруктов*	200	-	-	-	-	-	-	-	-	4,95	8,24	-	-	-	-	160105	160105		
		0,09	0,09	10,15	42,26	0,01	2,20	-	0,04	3,76	2,42	1,98	0,51	0,00	0,44	160217	160217		
		0,80	0,06	19,39	79,92	0,01	1,00	200,00	-	23,24	38,40	18,40	600,02	0,04	-	160211-1	160211-1		
8 Сахар порционный*	10	-	-	9,99	39,90	-	-	-	-	0,30	-	-	0,03	-	-				
9 Хлебная корзина (хлеб пшеничный, хлеб ржано - пшеничный без ограничений выдачи)**																			
Итого за день***		30,28	27,95	156,93	999,93	0,40	47,30	22,40	8,49	355,94	623,54	142,06	8,28	0,34	49,57				

\*- По желанию ребенка

\*\* - Без ограничений выдачи на линии раздачи

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

Примерное 12-дневное меню для организации питания обучающихся в государственных учреждениях среднего профессионального образования г. Москвы.

	Наименование	Выход, г Р	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества					СП		ФК	
			г	г	г		В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ТОК. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	В2, мг	I, мкг	№ ТК Вариант	№ ТК Вариант	
<b>День 3 (среда)</b>																			
<b>Обед</b>																			
1	Огурцы свежие	30	0,24	0,03	0,75	4,20	0,01	3,00	-	0,03	6,90	12,60	4,20	0,18	0,01	0,90	100519	100519	
	Морковь свежая	30	0,39	0,03	2,07	10,50	0,02	1,50	-	0,12	8,10	16,50	11,40	0,21	0,02	1,50	932	932-02	
	Капуста свежая	30	0,54	0,03	1,41	8,40	0,01	9,00	-	0,03	56,40	9,30	4,80	0,18	0,01	0,90	933	933-01	
2	Масло растительное	10	-	9,99	-	89,90	-	-	-	4,40	-	0,20	-	-	-	-	999445	999445	
3	Рассольник Ленинградский	200	2,00	4,43	12,37	96,57	0,09	7,42	11,00	0,26	52,44	80,28	23,57	0,90	0,07	7,41	110208	110202	
	Бульон куриный с зеленью*		0,60	0,14	0,10	4,14	0,03	1,85	25,20	0,01	10,88	60,81	7,35	0,62	0,05	15,06	918	918-5	
4	Гренки*	20	2,15	0,83	14,70	74,93	0,03	-	-	0,49	6,72	24,02	3,72	0,34	0,01	-	180601	180601	
5	Наггетсы	80	14,80	14,00	6,56	211,43	0,05	1,15	44,80	1,43	13,32	121,52	12,05	1,13	0,11	10,80	902-1	902-2	
6	Соус томатный	20	0,23	-	3,19	13,75	0,02	5,58	-	0,12	2,56	8,45	6,20	0,29	0,02	0,30	140101	140102	
7	Картофель запеченный по-домашнему	130	2,76	7,72	19,55	158,71	0,18	15,17	-	1,87	24,19	88,36	34,98	1,38	0,12	13,44	130106	1301041	
8	<i>Напиток на выбор (не менее двух):</i>																		
	Чай	200	-	-	-	-	-	-	-	-	4,95	8,24	-	-	-	-	160105	160105	
	или компот фруктовый / ягодный* или напиток из сухофруктов*		0,01	0,04	8,83	35,52	-	-	-	-	0,24	-	-	0,02	-	-	160205	160205	
9	Сахар порционный*	10	-	-	9,99	39,90	-	-	-	-	0,30	-	-	0,03	-	-	999446	999446	
10	Хлебная корзина (хлеб пшеничный, хлеб ржано - пшеничный без ограничений выдачи)**																		
<b>Итого за день***</b>			<b>28,82</b>	<b>38,63</b>	<b>116,37</b>	<b>929,75</b>	<b>0,51</b>	<b>42,82</b>	<b>55,80</b>	<b>9,82</b>	<b>333,26</b>	<b>545,85</b>	<b>120,01</b>	<b>6,87</b>	<b>0,41</b>	<b>41,25</b>			
<b>День 4 (четверг)</b>																			
<b>Обед</b>																			
1	Помидоры свежие	30	0,33	0,06	1,14	7,20	0,02	7,50	-	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27	0,01	0,60	100520	100520	
	Капуста свежая	30	0,54	0,03	1,41	8,40	0,01	9,00	-	0,03	56,40	9,30	4,80	0,18	0,01	0,90	933	933-01	
	Огурцы свежие	30	0,24	0,03	0,75	4,20	0,01	3,00	-	0,03	6,90	12,60	4,20	0,18	0,01	0,90	100519	100519	
2	Масло растительное	10	-	9,99	-	89,90	-	-	-	4,40	-	0,20	-	-	-	-	999445	999445	
3	Суп Кубанский	200	7,34	2,70	16,94	123,72	0,27	8,76	20,00	0,32	46,93	152,51	47,25	2,48	0,12	15,66	110307-3	110308-3	
	Бульон куриный с зеленью*		0,60	0,14	0,10	4,14	0,03	1,85	25,20	0,01	10,88	60,81	7,35	0,62	0,05	15,06	918	918-5	
4	Гренки*	20	2,15	0,83	14,70	74,93	0,03	-	-	0,49	6,72	24,02	3,72	0,34	0,01	-	180601	180601	
5	Пельмени отварные	180	17,11	22,24	36,60	335,56	0,24	-	8,10	0,89	26,79	113,24	18,84	1,32	0,12	8,34	120529	120529	
6	<i>Напиток на выбор (не менее двух):</i>																		
	Чай	200	-	-	-	-	-	-	-	-	4,95	8,24	-	-	-	-	160105	160105	
	или компот фруктовый / ягодный* или напиток из сухофруктов*		0,27	0,06	10,42	44,82	0,01	18,00	-	0,06	10,44	6,90	3,90	0,11	0,01	0,60	160212	160212	
7	Сахар порционный*	10	-	-	9,99	39,90	-	-	-	-	0,30	-	-	0,03	-	-	999446	999446	
8	Хлебная корзина (хлеб пшеничный, хлеб ржано - пшеничный без ограничений выдачи)**																		
<b>Итого за день***</b>			<b>33,42</b>	<b>37,45</b>	<b>127,31</b>	<b>905,28</b>	<b>0,68</b>	<b>28,26</b>	<b>28,10</b>	<b>7,44</b>	<b>310,57</b>	<b>504,29</b>	<b>103,89</b>	<b>7,04</b>	<b>0,31</b>	<b>32,40</b>			

\*- По желанию ребенка

\*\* - Без ограничений выдачи на линии раздачи

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

Примерное 12-дневное меню для организации питания обучающихся в государственных учреждениях среднего профессионального образования г. Москвы.

Наименование	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества					СП		ФК	
		г	г	г		ккал	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	В2, мг	I, мкг	№ ТК Вариант	№ ТК Вариант
<b>День 5 (пятница)</b>																		
<b>Обед</b>																		
1	Огурцы соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,90	0,01	1,50	-	0,03	6,90	7,20	4,20	0,18	0,01	0,90	934	934
	Свекла отварная	30	0,47	0,03	2,77	13,20	0,01	3,14	-	0,03	11,63	13,52	6,92	0,44	0,01	2,20	931	931-03
	Морковь свежая	30	0,39	0,03	2,07	10,50	0,02	1,50	-	0,12	8,10	16,50	11,40	0,21	0,02	1,50	932	932-02
2	Масло растительное	10	-	9,99	-	89,90	-	-	-	4,40	-	0,20	-	-	-	-	999445	999445
3	Суп Дальневосточный	200	7,44	6,84	20,40	172,92	0,18	18,43	28,50	0,32	218,84	203,62	46,34	1,26	0,24	43,25	904-1	110317
	Бульон куриный с зеленью*		0,60	0,14	0,10	4,14	0,03	1,85	25,20	0,01	10,88	60,81	7,35	0,62	0,05	15,06	918	918-5
4	Гренки*	40	4,29	1,66	29,40	149,86	0,06	-	-	0,97	13,44	48,05	7,44	0,69	0,02	-	180601	180601
5	Соус Альфредо	100	10,00	8,90	3,20	132,90	0,06	3,50	74,87	0,17	163,80	184,99	24,01	1,07	0,20	18,45	120702	120703
6	Изделия макаронные отварные	150	8,38	7,55	49,69	300,24	0,08	-	-	2,07	12,25	44,08	8,16	0,82	0,02	12,00	130401	130402
<i>Напиток на выбор (не менее двух):</i>																		
7	Чай	200	-	-	-	-	-	-	-	-	4,95	8,24	-	-	-	-	160105	160105
	или компот фруктовый / ягодный*		0,10	0,04	14,73	61,46	0,00	3,00	-	0,20	3,22	2,20	3,00	0,16	0,00	-	160206	160206
	или напиток из сухофруктов*		0,80	0,06	19,39	79,92	0,01	1,00	200,00	-	23,24	38,40	18,40	600,02	0,04	-	160211-1	160211-1
8	Сахар порционный*	10	-	-	9,99	39,90	-	-	-	-	0,30	-	-	0,03	-	-	-	-
9	Хлебная корзина (хлеб пшеничный, хлеб ржано - пшеничный без ограничений выдачи)**																	
<b>Итого за день***</b>			<b>34,95</b>	<b>32,87</b>	<b>150,12</b>	<b>1038,47</b>	<b>0,49</b>	<b>28,07</b>	<b>103,37</b>	<b>8,70</b>	<b>589,70</b>	<b>680,65</b>	<b>124,13</b>	<b>6,61</b>	<b>0,53</b>	<b>84,30</b>		
<b>День 6 (суббота)</b>																		
<b>Обед</b>																		
1	Помидоры свежие	30	0,33	0,06	1,14	7,20	0,02	7,50	-	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27	0,01	0,60	100520	100520
	Пекинская капуста	30	0,45	0,06	0,60	4,80	0,01	4,50	-	0,21	23,10	10,20	12,00	0,18	0,02	2,40	935	935
	Огурцы свежие	30	0,24	0,03	0,75	4,20	0,01	3,00	-	0,03	6,90	12,60	4,20	0,18	0,01	0,90	100519	100519
2	Масло растительное	10	-	9,99	-	89,90	-	-	-	4,40	-	0,20	-	-	-	-	999445	999445
3	Кюфта-бозбаш	164	2,15	1,95	14,73	85,07	0,11	12,71	4,92	0,26	23,00	62,84	27,82	1,04	0,08	12,12	110311	110312
	Бульон куриный с зеленью*		0,49	0,11	0,08	3,39	0,02	1,52	20,66	0,01	8,93	49,86	6,03	0,51	0,04	12,35	918	918-5
4	Фрикадельки мясные	36	3,71	3,78	3,06	64,69	0,03	0,36	0,00	0,50	6,46	82,85	9,79	1,19	0,07	6,04	120530	120531
5	Гренки*	20	2,15	0,83	14,70	74,93	0,03	-	-	0,49	6,72	24,02	3,72	0,34	0,01	-	180601	180601
6	Котлеты рыбные	120	15,72	8,52	7,44	169,30	0,12	1,02	11,29	2,09	363,95	529,57	34,09	0,94	0,12	140,22	120401	120402
7	Соус томатный	30	0,34	-	4,79	20,62	0,03	8,37	-	0,19	3,83	12,67	9,31	0,43	0,03	0,45	140101	140102
8	Пюре картофельное	150	2,82	7,62	19,58	158,12	0,16	12,96	12,38	0,16	64,49	96,56	32,98	1,23	0,13	31,21	130101	130102
<i>Напиток на выбор (не менее двух):</i>																		
9	Чай	200	-	-	-	-	-	-	-	-	4,95	8,24	-	-	-	-	160105	160105
	или компот фруктовый / ягодный*		0,20	0,08	15,45	64,66	0,01	20,00	-	0,14	7,62	6,60	6,20	0,30	0,01	0,20	160207	160207
	или напиток из сухофруктов*		0,41	0,09	19,84	82,50	0,03	-	0,09	0,09	14,64	23,22	7,56	0,56	0,01	-	160242	160242
10	Сахар порционный*	10	-	-	9,99	39,90	-	-	-	-	0,30	-	-	0,03	-	-	-	-
11	Хлебная корзина (хлеб пшеничный, хлеб ржано - пшеничный без ограничений выдачи)**																	
<b>Итого за день***</b>			<b>33,61</b>	<b>34,41</b>	<b>122,55</b>	<b>940,20</b>	<b>0,61</b>	<b>50,42</b>	<b>28,58</b>	<b>9,60</b>	<b>665,28</b>	<b>1023,91</b>	<b>158,99</b>	<b>8,07</b>	<b>0,52</b>	<b>199,94</b>		
<b>Итого за 6 дней**</b>			<b>31,36</b>	<b>34,01</b>	<b>135,23</b>	<b>972,42</b>	<b>0,52</b>	<b>37,96</b>	<b>50,83</b>	<b>9,10</b>	<b>432,94</b>	<b>649,65</b>	<b>126,90</b>	<b>7,26</b>	<b>0,41</b>	<b>75,99</b>		

\*- По желанию ребенка

\*\* - Без ограничений выдачи на линии раздачи

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

Примерное 12-дневное меню для организации питания обучающихся в государственных учреждениях среднего профессионального образования г. Москвы

Наименование	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества					СП		ФК	
						В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	В2, мг	I, мкг	№ ТК Вариант	№ ТК Вариант	
<b>День 7 (понедельник)</b>																		
<b>Обед</b>																		
1	Огурцы соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,90	0,01	1,50	-	0,03	6,90	7,20	4,20	0,18	0,01	0,90	934	934
	Свекла отварная	30	0,47	0,03	2,77	13,20	0,01	3,14	-	0,03	11,63	13,52	6,92	0,44	0,01	2,20	931	931-03
	Морковь свежая	30	0,39	0,03	2,07	10,50	0,02	1,50	-	0,12	8,10	16,50	11,40	0,21	0,02	1,50	932	932-02
2	Масло растительное	10	-	9,99	-	89,90	-	-	-	4,40	-	0,20	-	-	-	-	999445	999445
3	Борщ Краснодарский	200	2,42	4,27	10,06	75,40	0,04	31,80	11,00	0,25	83,85	41,96	19,52	1,00	0,06	14,00	1101030	1101040
	Бульон куриный с зеленью*		0,60	0,14	0,10	4,14	0,03	1,85	25,20	0,01	10,88	60,81	7,35	0,62	0,05	15,06	918	918-5
4	Гренки*	20	2,15	0,83	14,70	74,93	0,03	-	-	0,49	6,72	24,02	3,72	0,34	0,01	-	180601	180601
5	Наггетсы	100	18,50	17,50	8,20	264,29	0,06	1,44	56,01	1,79	16,65	151,91	15,07	1,41	0,14	13,50	902-1	902-2
6	Соус томатный	20	0,23	-	3,19	13,75	0,02	5,58	-	0,12	2,56	8,45	6,20	0,29	0,02	0,30	140101	140102
7	Картофель запеченный по-домашнему	120	2,55	7,13	18,05	146,50	0,17	14,00	-	1,72	22,33	81,57	32,29	1,27	0,11	12,40	130106	1301041
<i>Напиток на выбор (не менее двух):</i>																		
8	Чай	200	-	-	-	-	-	-	-	-	4,95	8,24	-	-	-	-	160105	160105
	или компот фруктовый / ягодный*		0,09	0,09	10,15	42,26	0,01	2,20	-	0,04	3,76	2,42	1,98	0,51	0,00	0,44	160217	160217
	или напиток из сухофруктов*		0,83	0,05	16,15	69,04	0,02	0,64	-	0,88	25,84	23,36	16,80	0,54	0,03	-	160239	160239
9	Сахар порционный*	10	-	-	9,99	39,90	-	-	-	-	0,30	-	-	0,03	-	-	-	-
10	Хлебная корзина (хлеб пшеничный, хлеб ржано - пшеничный без ограничений выдачи)**																	
<b>Итого за день***</b>			<b>32,66</b>	<b>41,38</b>	<b>115,31</b>	<b>953,74</b>	<b>0,45</b>	<b>58,97</b>	<b>67,01</b>	<b>11,45</b>	<b>321,37</b>	<b>529,94</b>	<b>118,40</b>	<b>7,41</b>	<b>0,41</b>	<b>66,30</b>		
<b>День 8 (вторник)</b>																		
<b>Обед</b>																		
1	Помидоры свежие	30	0,33	0,06	1,14	7,20	0,02	7,50	-	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27	0,01	0,60	100520	100520
	Пекинская капуста	30	0,45	0,06	0,60	4,80	0,01	4,50	-	0,21	23,10	10,20	12,00	0,18	0,02	2,40	935	935
	Огурцы свежие	30	0,24	0,03	0,75	4,20	0,01	3,00	-	0,03	6,90	12,60	4,20	0,18	0,01	0,90	100519	100519
2	Масло растительное	10	-	9,99	-	89,90	-	-	-	4,40	-	0,20	-	-	-	-	999445	999445
3	Солянка	200	2,72	3,48	11,35	87,29	0,08	9,32	11,00	0,23	53,71	78,21	24,75	1,58	0,08	11,76	110205	110206
	Бульон куриный с зеленью и яйцом*		3,08	2,43	0,23	35,13	0,04	2,15	25,22	0,15	22,75	101,41	10,77	1,14	0,14	18,02	918-2	918-22
4	Гренки*	20	2,15	0,83	14,70	74,93	0,03	-	-	0,49	6,72	24,02	3,72	0,34	0,01	-	180601	180601
5	Фишболы	120	16,08	6,36	8,16	154,20	0,10	1,56	9,61	1,72	344,69	524,69	30,78	0,76	0,11	145,26	150903-1	150903
6	Соус томатный	20	0,23	-	3,19	13,75	0,02	5,58	-	0,12	2,56	8,45	6,20	0,29	0,02	0,30	140101	140102
7	Рис отварной	120	4,02	2,57	43,65	213,76	0,03	-	7,20	0,19	4,97	63,73	21,08	0,44	0,02	6,20	130301	130302
<i>Напиток на выбор (не менее двух):</i>																		
8	Чай	200	-	-	-	-	-	-	-	-	4,95	8,24	-	-	-	-	160105	160105
	или компот фруктовый / ягодный*		0,01	0,04	8,83	35,52	-	-	-	-	0,24	-	-	0,02	-	-	160205	160205
	или напиток из сухофруктов*		0,80	0,06	19,39	79,92	0,01	1,00	200,00	-	23,24	38,40	18,40	600,02	0,04	-	160211-1	160211-1
9	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	-	4,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84	0,02	-	-	-
10	Сахар порционный*	10	-	-	9,99	39,90	-	-	-	-	0,30	-	-	0,03	-	-	-	-
11	Хлебная корзина (хлеб пшеничный, хлеб ржано - пшеничный без ограничений выдачи)**																	
<b>Итого за день***</b>			<b>34,93</b>	<b>28,87</b>	<b>169,07</b>	<b>1078,19</b>	<b>0,42</b>	<b>31,46</b>	<b>31,81</b>	<b>10,70</b>	<b>621,08</b>	<b>950,51</b>	<b>135,81</b>	<b>7,14</b>	<b>0,33</b>	<b>191,44</b>		

\*- По желанию ребенка

\*\* - Без ограничений выдачи на линии раздачи

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

Примерное 12-дневное меню для организации питания обучающихся в государственных учреждениях среднего профессионального образования г. Москвы.

	Наименование	Выход, г Р	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал.	Витамины				Минеральные вещества					СП		ФК	
			г	г	г		В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	В2, мг	I, мкг	№ ТК Вариант	№ ТК Вариант	
<b>День 9 (среда)</b>																			
<b>Обед</b>																			
1	Огурцы свежие	30	0,24	0,03	0,75	4,20	0,01	3,00	-	0,03	6,90	12,60	4,20	0,18	0,01	0,90	100519	100519	
	Морковь свежая	30	0,39	0,03	2,07	10,50	0,02	1,50	-	0,12	8,10	16,50	11,40	0,21	0,02	1,50	932	932-02	
	Капуста свежая	30	0,54	0,03	1,41	8,40	0,01	9,00	-	0,03	56,40	9,30	4,80	0,18	0,01	0,90	933	933-01	
2	Масло растительное	10	-	9,99	-	89,90	-	-	-	4,40	-	0,20	-	-	-	-	999445	999445	
3	Суп-пюре куриный	200	5,80	6,80	10,40	126,00	0,09	5,48	23,00	0,28	53,67	93,97	24,77	0,97	0,11	15,32	110407-1	110408-1	
	Бульон куриный с зеленью*		0,60	0,14	0,10	4,14	0,03	1,85	25,20	0,01	10,88	60,81	7,35	0,62	0,05	15,06	918	918-5	
4	Гренки*	20	2,15	0,83	14,70	74,93	0,03	-	-	0,49	6,72	24,02	3,72	0,34	0,01	-	180601	180601	
5	Азу по-татарски	120	12,36	10,80	7,92	181,20	0,08	6,24	3,61	0,54	22,77	171,96	26,64	2,63	0,14	24,48	120503	120504	
6	Картофель отварной	120	2,38	6,85	16,85	138,53	0,15	12,60	10,80	0,16	20,66	74,03	29,06	1,15	0,10	12,02	130103	130104	
7	<i>Напиток на выбор (не менее двух):</i> Чай	200	-	-	-	-	-	-	-	-	4,95	8,24	-	-	-	-	160105	160105	
	<i>или компот фруктовый / ягодный*</i>		0,27	0,06	10,42	44,82	0,01	18,00	-	0,06	10,44	6,90	3,90	0,11	0,01	0,60	160212	160212	
	<i>или напиток из сухофруктов*</i>		0,41	0,09	19,84	82,50	0,03	-	0,09	0,09	14,64	23,22	7,36	0,56	0,01	-	160242	160242	
8	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	-	4,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84	0,02	-			
9	Сахар порционный*	10	-	-	9,99	39,90	-	-	-	-	0,30	-	-	0,03	-	-			
10	Хлебная корзина (хлеб пшеничный, хлеб ржано - пшеничный без ограничений выдачи)**																		
<b>Итого за день***</b>			<b>32,57</b>	<b>40,85</b>	<b>139,63</b>	<b>1061,83</b>	<b>0,52</b>	<b>37,82</b>	<b>41,41</b>	<b>9,16</b>	<b>349,44</b>	<b>623,20</b>	<b>131,67</b>	<b>8,77</b>	<b>0,46</b>	<b>76,78</b>			
<b>День 10 (четверг)</b>																			
<b>Обед</b>																			
1	Помидоры свежие	30	0,33	0,06	1,14	7,20	0,02	7,50	-	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27	0,01	0,60	100520	100520	
	Капуста свежая	30	0,54	0,03	1,41	8,40	0,01	9,00	-	0,03	56,40	9,30	4,80	0,18	0,01	0,90	933	933-01	
	Огурцы свежие	30	0,24	0,03	0,75	4,20	0,01	3,00	-	0,03	6,90	12,60	4,20	0,18	0,01	0,90	100519	100519	
2	Масло растительное	10	-	9,99	-	89,90	-	-	-	4,40	-	0,20	-	-	-	-	999445	999445	
3	Суп фасолевый	164	2,56	1,95	10,18	69,42	0,09	4,26	-	1,56	56,84	71,48	19,58	0,90	0,05	15,46	110309	110310	
	Бульон куриный с зеленью*		0,49	0,11	0,08	3,39	0,02	1,52	20,66	0,01	8,93	49,86	6,03	0,51	0,04	12,35	918	918-5	
4	Фрикадельки мясные	36	3,71	3,78	3,06	64,69	0,03	0,36	0,00	0,50	6,46	82,85	9,79	1,19	0,07	6,04	120530	120531	
5	Гренки*	20	2,15	0,83	14,70	74,93	0,03	-	-	0,49	6,72	24,02	3,72	0,34	0,01	-	180601	180601	
6	Плов мясной	210	16,80	20,79	34,86	401,94	0,14	4,38	-	3,86	28,17	311,93	66,27	3,77	0,20	34,09	120550	120551	
7	<i>Напиток на выбор (не менее двух):</i> Чай	200	-	-	-	-	-	-	-	-	4,95	8,24	-	-	-	-	160105	160105	
	<i>или компот фруктовый / ягодный*</i>		0,10	0,04	14,73	61,46	0,00	3,00	-	0,20	3,22	2,20	3,00	0,16	0,00	-	160206	160206	
	<i>или напиток из сухофруктов*</i>		0,83	0,05	16,13	69,04	0,02	0,64	-	0,88	25,84	23,36	16,80	0,54	0,03	-	160239	160239	
8	Сахар порционный*	10	-	-	9,99	39,90	-	-	-	-	0,30	-	-	0,03	-	-			
9	Хлебная корзина (хлеб пшеничный, хлеб ржано - пшеничный без ограничений выдачи)**																		
<b>Итого за день***</b>			<b>32,04</b>	<b>39,03</b>	<b>121,87</b>	<b>982,05</b>	<b>0,42</b>	<b>28,50</b>	<b>0,00</b>	<b>13,73</b>	<b>328,33</b>	<b>704,80</b>	<b>133,44</b>	<b>9,10</b>	<b>0,39</b>	<b>76,33</b>			

\*- По желанию ребенка

\*\* - Без ограничений выдачи на линии раздачи

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

Примерное 12-дневное меню для организации питания обучающихся в государственных учреждениях среднего профессионального образования г. Москвы.

	Наименование	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества					СП		ФК	
			г	г	г		В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	В2, мг	I, мкг	№ ТК Вариант	№ ТК Вариант	
<b>День 11 (пятница)</b>																			
<b>Обед</b>																			
1	Огурцы соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,90	0,01	1,50	-	0,03	6,90	7,20	4,20	0,18	0,01	0,90	934	934	
	Свекла отварная	30	0,47	0,03	2,77	13,20	0,01	3,14	-	0,03	11,63	13,52	6,92	0,44	0,01	2,20	931	931-03	
	Морковь свежая	30	0,39	0,03	2,07	10,50	0,02	1,50	-	0,12	8,10	16,50	11,40	0,21	0,02	1,50	932	932-02	
2	Масло растительное	10	-	9,99	-	89,90	-	-	-	4,40	-	0,20	-	-	-	-	999445	999445	
3	Суп Минестроне	200	1,49	3,77	9,14	76,17	0,08	22,52	5,00	2,12	67,01	51,38	25,88	0,91	0,06	12,55	110336	110337	
	Бульон куриный с зеленью*		0,60	0,14	0,10	4,14	0,03	1,85	25,20	0,01	10,88	60,81	7,35	0,62	0,05	15,06	918	918-5	
4	Гренки*	10	1,07	0,41	7,35	37,47	0,02	-	-	0,24	3,36	12,01	1,86	0,17	-	-	180601	180601	
5	Митболы	120	13,56	14,16	13,80	252,60	0,08	0,84	-	3,32	17,14	189,76	23,45	2,73	0,14	15,55	120521	120524	
6	Соус томатный	20	0,23	-	3,19	13,75	0,02	5,58	-	0,12	2,56	8,45	6,20	0,29	0,02	0,30	140101	140102	
7	Гречка отварная рассыпчатая	100	5,26	2,21	28,32	154,20	0,15	-	3,00	0,29	8,22	104,72	70,07	2,36	0,07	6,37	130309	130310	
8	<i>Напиток на выбор (не менее двух):</i>																		
	Чай	200	-	-	-	-	-	-	-	4,95	8,24	-	-	-	-	-	160105	160105	
	или компот фруктовый / ягодный* или напиток из сухофруктов*		0,20	0,08	15,45	64,66	0,01	20,00	-	0,14	7,62	6,60	6,20	0,30	0,01	0,20	160207	160207	
9	Сахар порционный*	10	-	-	9,99	39,90	-	-	-	-	0,30	-	-	0,03	-	-			
10	Хлебная корзина (хлеб пшеничный, хлеб ржано - пшеничный без ограничений выдачи)**																		
<b>Итого за день***</b>			<b>29,49</b>	<b>32,63</b>	<b>130,28</b>	<b>950,52</b>	<b>0,49</b>	<b>37,08</b>	<b>8,00</b>	<b>12,64</b>	<b>290,92</b>	<b>600,37</b>	<b>170,91</b>	<b>9,71</b>	<b>0,38</b>	<b>60,63</b>			
<b>День 12 (суббота)</b>																			
<b>Обед</b>																			
1	Помидоры свежие	30	0,33	0,06	1,14	7,20	0,02	7,50	-	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27	0,01	0,60	100520	100520	
	Пекинская капуста	30	0,45	0,06	0,60	4,80	0,01	4,50	-	0,21	23,10	10,20	12,00	0,18	0,02	2,40	935	935	
	Огурцы свежие	30	0,24	0,03	0,75	4,20	0,01	3,00	-	0,03	6,90	12,60	4,20	0,18	0,01	0,90	100519	100519	
2	Масло растительное	10	-	9,99	-	89,90	-	-	-	4,40	-	0,20	-	-	-	-	999445	999445	
3	Щи Новгородские	200	2,46	2,45	5,97	55,15	0,05	15,82	11,00	0,16	117,49	37,06	16,94	0,60	0,05	12,35	110105	110106	
	Бульон куриный с зеленью и яйцом*		3,08	2,43	0,23	35,13	0,04	2,15	25,22	0,15	22,75	101,41	10,77	1,14	0,14	18,02	918-2	918-22	
4	Гренки*	20	2,15	0,83	14,70	74,93	0,03	-	-	0,49	6,72	24,02	3,72	0,34	0,01	-	180601	180601	
5	Печень тушеная (говяжья)	120	20,04	9,36	9,00	200,40	0,61	67,32	11 853,60	1,91	410,19	715,64	36,80	14,10	4,47	32,77	120515	120516	
6	Соус сметанный	20	0,23	-	3,19	13,75	0,01	0,04	13,60	0,07	65,72	8,09	1,23	0,05	0,01	1,74	140106	140107	
7	Пюре картофельное	180	3,38	9,14	23,49	189,75	0,19	15,55	14,85	0,19	77,39	115,87	39,57	1,47	0,16	37,45	130101	130102	
8	<i>Напиток на выбор (не менее двух):</i>																		
	Чай	200	-	-	-	-	-	-	-	4,95	8,24	-	-	-	-	-	160105	160105	
	или компот фруктовый / ягодный* или напиток из сухофруктов*		0,09	0,09	10,15	42,26	0,01	2,20	-	0,04	3,76	2,42	1,98	0,51	0,00	0,44	160217	160217	
9	Сахар порционный*	10	-	-	9,99	39,90	-	-	-	-	0,30	-	-	0,03	-	-	160242	160242	
10	Хлебная корзина (хлеб пшеничный, хлеб ржано - пшеничный без ограничений выдачи)**																		
<b>Итого за день***</b>			<b>37,13</b>	<b>34,33</b>	<b>129,31</b>	<b>976,38</b>	<b>1,06</b>	<b>113,74</b>	<b>11893,05</b>	<b>9,24</b>	<b>881,06</b>	<b>1140,11</b>	<b>143,26</b>	<b>19,80</b>	<b>4,79</b>	<b>109,27</b>			
<b>Итого за 6 дней***</b>			<b>33,14</b>	<b>36,18</b>	<b>134,24</b>	<b>995,15</b>	<b>0,56</b>	<b>50,93</b>	<b>2 006,88</b>	<b>11,16</b>	<b>465,37</b>	<b>758,16</b>	<b>138,91</b>	<b>10,32</b>	<b>1,13</b>	<b>96,79</b>			
<b>Итого за 12 дней***</b>			<b>32,25</b>	<b>35,09</b>	<b>134,74</b>	<b>983,78</b>	<b>0,54</b>	<b>44,44</b>	<b>1028,86</b>	<b>10,13</b>	<b>449,15</b>	<b>703,90</b>	<b>132,91</b>	<b>8,79</b>	<b>0,77</b>	<b>86,39</b>			

\*- По желанию ребенка

\*\* - Без ограничений выдачи на линии раздачи

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

Приложение к примерному 12-дневное меню для организации питания обучающихся в государственных учреждениях среднего профессионального образования г. Москвы.

Таблица замен блюд при организации питания в общественных учреждениях

День по меню	Прием пищи	Заменяемое блюдо	Вариант замены
День 1	Обед	Суп - пюре овощной	Суп куриный по - домашнему
День 2	Обед	Борщ Московский	Борщ Краснодарский
День 2	Обед	Говядина по-мексикански	Говядина тушеная с черносливом Бефстроганов из отварного мяса
День 3	Обед	Бульон куриный с зеленью и яйцом	Бульон куриный с зеленью
День 3	Обед	Наггетсы	Стрипсы / Байтсы Котлеты рубленые из птицы
День 4	Обед	Суп Кубанский	Суп гороховый
День 4	Обед	Пельмени	Пельмени с соусом томатным
День 5	Обед	Суп Дальневосточный	Уха ростовская Суп картофельный с рыбой
День 5	Обед	Макаронные изделия отварные	Фарфалле
День 6	Обед	Пекинская капуста	Капуста белокочанная Салат листовой
День 6	Обед	Котлеты рыбные	Бефстроганов из отварного мяса Гуляш из мяса птицы
День 7	Обед	Наггетсы	Стрипсы / Байтсы Котлеты рубленые из птицы
День 8	Обед	Пекинская капуста	Капуста белокочанная Салат листовой
День 10	Обед	Плов мясной	Жаркое по - домашнему Плов куриный Пельмени с соусом томатным
День 11	Обед	Суп Минестроне	Щи из свежей капусты с говядиной Суп из овощей на мясном бульоне
День 12	Обед	Пекинская капуста	Капуста белокочанная Салат листовой
День 12	Обед	Печень тушеная Соус сметанный	Шницель рыбный натуральный Соус томатный

## Сезонная замена салатов при организации питания в общественных учреждениях

День по меню	Прием пищи	Заменяемое блюдо	Вариант замены
День 1	Обед	Морковь свежая	Горошек консервированный
День 3	Обед	Морковь свежая	Кукуруза консервированная
День 3	Обед	Капуста свежая	Свекла отварная
День 4	Обед	Капуста свежая	Горошек консервированный
День 5	Обед	Морковь свежая	Кукуруза консервированная
День 7	Обед	Морковь свежая	Горошек консервированный
День 9	Обед	Морковь свежая	Кукуруза консервированная
День 9	Обед	Капуста свежая	Свекла отварная
День 10	Обед	Капуста свежая	Горошек консервированный
День 11	Обед	Морковь свежая	Кукуруза консервированная