

СОГЛАСОВАНО:

Директор ГБОУ СОШ №38 г.о.Сызрань

Гурм

« » 20 г.



ТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор
АО «Комбинат питания»
А.Н. Воронин

Воронин

« » 20 г.

Примерное циклическое меню
для организации питания
в ГБОУ СОШ №38 г.о.Сызрань

Осенне-зимнее (весеннее - *)

Циклическое меню

Наименование блюда		№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Понедельник		1-я неделя		Завтрак												
Кукуруза консервированная	1-4 классы	24 Сб 1996г.	020	0,700	0,560	3,120	20,200	0,080				9,200			0,084	
	5-11 классы	24 Сб 1996г.	030	1,050	0,840	4,680	30,300	0,120				13,800			0,126	
Биточки с соусом	1-4 классы	423 Сб 1996г.	90	10,843	10,030	9,974	133,166	0,020	1,160	0,003	1,306	5,792	14,492	4,558	36,970	
	5-11 классы	423 Сб 1996г.	100	12,665	13,566	12,404	175,920	0,025	1,020	0,002	2,210	6,539	3,894	4,846	27,818	
Макаронные изделия отварные	1-4 классы	469 Сб 1996г.	150	5,365	4,265	37,247	203,790	0,087		0,021	1,193	10,427	45,359	8,306	0,622	
	5-11 классы	469 Сб 1996г.	180	6,437	5,117	46,011	244,528	0,105		0,025	1,431	12,512	54,426	9,967	0,746	
Чай с сахаром	1-4 классы	628 Сб 1996г.	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001			0,346			0,053	
	5-11 классы	628 Сб 1996г.	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001			0,346			0,053	
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180	
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	025	1,900	0,250	12,425	56,500	0,028			0,420	5,000	16,250	3,500	0,225	
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016			0,280	4,200	17,400	3,800	0,400	
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	025	1,378	0,250	8,020	47,500	0,020			0,420	5,250	21,750	4,750	0,500	
Понедельник		1-я неделя		Обед												
Винегрет овощной	1-4 классы	60 Сб 1996г.	090	1,167	6,193	5,485	79,707	0,035	5,520			2,696	14,130	26,268	12,198	0,490
	5-11 классы	60 Сб 1996г.	100	1,945	8,321	9,142	132,845	0,058	9,200			4,494	23,550	43,780	20,330	0,816
Суп картофельный с горохом	1-4 классы	138 Сб 1996г.	200	4,745	4,302	18,572	127,580	0,202	9,300		3,215	25,820	69,500	28,200	1,556	
	5-11 классы	138 Сб 1996г.	250	5,933	5,378	23,215	159,475	0,253	11,625		4,019	32,275	86,875	35,250	1,945	
Котлеты куриные с соусом	1-4 классы	423 Сб 1996г.	090	8,944	10,030	9,974	133,166	0,020	1,160	0,003	1,306	5,792	14,492	4,558	36,970	
	5-11 классы	423 Сб 1996г.	100	11,340	13,566	12,404	175,920	0,025	1,020	0,002	2,210	6,539	3,894	4,846	27,818	
Калуста тушеная	1-4 классы	482 Сб 1996г.	150	3,593	5,267	16,511	123,461	0,111	88,320		2,241	83,598	62,415	31,572	84,606	
	5-11 классы	482 Сб 1996г.	180	4,316	6,321	19,838	148,280	0,133	105,985		2,689	100,330	74,925	37,886	101,068	
Компот из сухофруктов	1-4 классы	283 Сб 2008г.	180	0,878		32,139	126,104	0,005	0,549			30,740	21,137	16,470	4,158	
	5-11 классы	283 Сб 2008г.	180	0,878		32,139	126,104	0,005	0,549			30,740	21,137	16,470	4,158	
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180	
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	030	2,280	0,270	14,910	67,800	0,033			0,500	6,000	19,500	4,200	0,270	
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016			0,280	4,200	17,400	3,800	0,400	
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	030	1,653	0,300	9,624	57,000	0,024			0,500	6,300	26,100	5,700	0,600	
Понедельник		1-я неделя		Полдник												
Булочка "Загадка"	1-4 классы		075	4,950	3,375	47,100	245,250									
	5-11 классы		100	6,600	4,500	62,800	327,000									
Сок фруктовый, (1 шт)	1-4 классы	293 Сб 2008г.	200	1,000		23,400	94,000	0,020	4,000			14,000	14,000	8,000	0,600	
	5-11 классы	293 Сб 2008г.	200	1,000		23,400	94,000	0,020	4,000			14,000	14,000	8,000	0,600	
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500	19,730	15,286	81,707	497,623	0,225	1,161	0,024	3,059	33,965	90,261	19,464	38,309	
		5-11 классы	560	23,630	20,074	98,550	612,015	0,298	1,021	0,027	4,481	43,447	96,320	23,063	29,468	
	Обед	1-4 классы	720	21,950	26,172	99,037	573,218	0,411	104,849	0,003	10,018	168,280	224,212	99,598	128,360	
		5-11 классы	870	28,345	34,156	121,272	867,424	0,531	128,379	0,002	14,412	205,734	276,211	124,682	136,875	
	Полдник	1-4 классы	275	5,950	3,375	70,500	339,250	0,020	4,000	0,000	0,000	14,000	14,000	8,000	0,600	
		5-11 классы	300	7,800	4,500	86,200	421,000	0,020	4,000	0,000	0,000	14,000	14,000	8,000	0,600	

* - действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименование блюда		№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Вторник		1-я неделя		Завтрак												
Сыр	1-4 классы	СТО 71063300-003-2012	016	3,580	3,500		47,400		0,510	0,025	0,060	129,000	102,000	6,800	136,000	
	5-11 классы	СТО 71063300-003-2012	016	3,580	3,500		47,400		0,510	0,025	0,060	129,000	102,000	6,800	136,000	
Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом, сахаром		1-4 классы	109 С6. 2008г.	160	4,988	8,935	25,262	190,354	0,151	1,320	0,066	2,256	176,695	203,345	44,880	1,366
		5-11 классы	109 С6. 2008г.	210	6,623	11,720	32,660	236,336	0,201	1,760	0,075	3,135	234,760	270,460	59,740	1,810
Сок фруктовый, (1 шт)		1-4 классы	293 С6. 2008г.	200	1,000		23,400	94,000	0,020	4,000			14,000	14,000	8,000	0,600
		5-11 классы	293 С6. 2008г.	200	1,000		23,400	94,000	0,020	4,000			14,000	14,000	8,000	0,600
Какао растворимый		1-4 классы	762С6. 1997г.	200	3,580	2,728	17,070	138,000	0,027	0,900	0,018	0,081	109,170	81,900	12,600	0,941
		5-11 классы	762С6. 1997г.	200	3,580	2,728	17,070	138,000	0,027	0,900	0,018	0,081	109,170	81,900	12,600	0,941
Батон		1-4 классы	ГОСТ 31805-2018	040	3,160	0,400	20,760	94,400	0,060			1,000	10,000	32,800	13,200	0,600
		5-11 классы	ГОСТ 31805-2018	050	3,950	0,500	25,950	118,000	0,075			1,250	12,500	41,000	16,500	0,750
Вторник		1-я неделя		Обед												
Салат из моркови и яблок/Салат из помидоров*		1-4 классы	11 С6. 2008г.	050	0,512	6,031	8,678	89,400	0,024	2,154		2,751	18,702	21,210	15,708	0,085
		5-11 классы	11 С6. 2008г.	100	0,853	7,750	14,464	149,000	0,040	3,590		4,584	31,170	35,350	26,180	0,142
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной		1-4 классы	120 С6. 1996г.	220	1,804	5,530	8,801	85,780	0,096	26,510	0,006	1,774	37,540	43,204	18,240	19,102
		5-11 классы	120 С6. 1996г.	260	2,181	6,538	10,929	104,325	0,082	33,125	0,006	2,214	44,675	52,455	22,550	23,875
Рагу овощное с говядиной		1-4 классы	394 С6. 1996г.	180	16,899	15,013	31,176	293,648	0,201	28,500			806,489	86,914	35,855	2,530
		5-11 классы	394 С6. 1996г.	230	18,279	18,058	40,568	360,318	0,258	38,000			29,226	115,854	47,475	2,962
Компот из кураги		1-4 классы	280 С6. 2008г.	200	1,924		44,343	176,440	0,037	1,480			635,690	54,020	38,850	0,060
		5-11 классы	280 С6. 2008г.	200	1,924		44,343	176,440	0,037	1,480			635,690	54,020	38,850	0,060
Хлеб пшеничный		1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180
		5-11 классы	ГОСТ 27844-88	030	2,280	0,270	14,910	67,800	0,033			0,500	6,000	19,500	4,200	0,270
Хлеб ржаной		1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016			0,280	4,200	17,400	3,800	0,400
		5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	030	1,653	0,300	9,624	57,000	0,024			0,500	6,300	26,100	5,700	0,600
Вторник		1-я неделя		Полдник												
Сок фруктовый, (1 шт)		1-4 классы	293 С6. 2008г.	200	1,000		23,400	94,000	0,020	4,000			14,000	14,000	8,000	0,600
		5-11 классы	293 С6. 2008г.	200	1,000		23,400	94,000	0,020	4,000			14,000	14,000	8,000	0,600
Сыр		1-4 классы	СТО 71063300-003-	016	3,580	3,500		47,400		0,510	0,025	0,060	129,000	102,000	6,800	136,000
		5-11 классы	СТО 71063300-003-	025	5,590	5,470		74,090		0,797	0,069	0,094	201,560	159,375	10,625	212,500
Батон		1-4 классы	ГОСТ 31805-2018	040	3,160	0,400	20,760	94,400	0,060			1,000	10,000	32,800	13,200	0,600
		5-11 классы	ГОСТ 31805-2018	050	3,950	0,500	25,950	118,000	0,075			1,250	12,500	41,000	16,500	0,750
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	616	16,308	15,663	86,492	664,164	0,268	6,730	0,109	3,397	438,865	434,045	85,480	139,507	
		5-11 классы	676	18,733	18,448	99,080	633,736	0,323	7,170	0,118	4,526	499,430	609,360	103,640	140,101	
	Обед	1-4 классы	700	23,761	26,964	109,364	728,468	0,366	58,644	0,006	5,085	1606,621	236,748	115,253	22,357	
		5-11 классы	850	27,170	32,916	134,838	914,883	0,474	76,195	0,006	7,798	753,061	303,279	144,955	27,909	
	Полдник	1-4 классы	256	7,740	3,900	44,160	236,800	0,080	4,510	0,025	1,060	163,000	148,800	28,000	137,200	
		5-11 классы	275	10,540	5,970	48,360	286,060	0,096	4,757	0,069	1,344	228,060	214,375	35,125	213,850	

* - действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименование блюда		№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Среда		1-я неделя		Завтрак											
Огурцы солёные	1-4 классы	24 Сб. 1996г.	020	0,560		0,260	3,220					5,000	4,000		0,240
	5-11 классы	24 Сб. 1996г.	030	0,840		0,390	4,830					7,500	6,000		0,360
Рыба, тушенная в томате с овощами	1-4 классы	309 Сб. 1996г.	90	8,330	10,229	5,112	78,254	0,056	3,700		1,276	14,540	19,460	39,142	92,485
	5-11 классы	309 Сб. 1996г.	100	10,261	12,642	5,112	107,499	0,066	3,700		2,255	14,540	19,460	46,062	92,582
Картофельное пюре	1-4 классы	472 Сб. 1996г.	150	3,263	4,497	26,370	154,200	0,161	25,875	0,026	0,144	41,310	95,910	32,805	1,390
	5-11 классы	472 Сб. 1996г.	180	3,916	5,396	31,644	185,040	0,193	31,050	0,031	0,172	49,572	115,092	39,366	1,668
Компот из свежих яблок	1-4 классы	702 Сб. 1997г.	200	0,080		33,552	127,760	0,004	0,720			0,480	2,400	4,000	0,152
	5-11 классы	702 Сб. 1997г.	200	0,080		33,552	127,760	0,004	0,720			0,480	2,400	4,000	0,152
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	025	1,900	0,250	12,425	56,500	0,028			0,420	5,000	16,250	3,500	0,225
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016			0,280	4,200	17,400	3,800	0,400
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	025	1,378	0,250	8,020	47,500	0,020			0,420	5,250	21,750	4,750	0,500
Среда		1-я неделя		Обед											
Салат из свежей, отварной	1-4 классы	23 Сб. 2008г.	050	0,969	6,997	6,156	109,330	0,011	5,700		1,340	21,090	24,510	24,510	0,798
	5-11 классы	23 Сб. 2008г.	100	1,615	8,995	10,260	145,550	0,019	9,500		2,233	35,150	40,850	40,850	1,330
Суп картофельный с макаронными изделиями	1-4 классы	139 Сб. 1996г.	250	2,840	2,673	23,945	125,525	0,118	16,500		1,343	17,500	63,500	24,050	0,887
	5-11 классы	139 Сб. 1996г.	250	2,840	2,673	23,945	125,525	0,118	16,500		1,343	17,500	63,500	24,050	0,887
Плов из птицы(филе куриное)	1-4 классы	893 Сб.1998г.	150	15,415	12,435	34,129	295,147	0,077	1,434	0,019	2,910	22,412	150,785	25,502	1,556
	5-11 классы	893 Сб. 1998г.	200	18,742	15,244	45,518	376,844	0,103	1,940	0,025	3,880	29,964	200,972	34,006	2,076
Чай с сахаром	1-4 классы	628 Сб. 1996г.	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001			0,346			0,053
	5-11 классы	628 Сб. 1996г.	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001			0,346			0,053
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	030	2,280	0,270	14,910	67,800	0,033			0,500	6,000	19,500	4,200	0,270
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016			0,280	4,200	17,400	3,800	0,400
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	030	1,653	0,300	9,624	57,000	0,024			0,500	6,300	26,100	5,700	0,600
Среда		1-я неделя		Полдник											
Сок фруктовый (1 шт)	1-4 классы	293 Сб. 2008г.	200	1,000		23,400	94,000	0,020	4,000			14,000	14,000	8,000	0,600
	5-11 классы	293 Сб. 2008г.	200	1,000		23,400	94,000	0,020	4,000			14,000	14,000	8,000	0,600
Кондитерские изделия (вафля)	1-4 классы	29 Сб. 1997г.	050	1,600	15,100	30,140	263,000								
	5-11 классы	29 Сб. 1997г.	050	1,600	15,100	30,140	263,000								
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	600	14,855	15,106	81,650	446,634	0,259	30,295	0,026	1,980	69,530	152,170	82,547	94,847
		5-11 классы	560	18,375	18,538	91,143	529,129	0,311	35,470	0,031	3,267	82,342	180,562	97,678	95,487
	Обед	1-4 классы	700	22,048	22,536	95,596	870,469	0,244	23,635	0,019	6,153	69,548	269,196	80,662	3,874
		5-11 классы	810	27,330	27,533	119,267	829,986	0,297	27,941	0,026	8,456	95,260	350,922	108,806	5,216
	Полдник	1-4 классы	250	2,600	15,100	53,540	357,000	0,020	4,000	0,000	0,000	14,000	14,000	8,000	0,600
		5-11 классы	250	2,600	15,100	53,540	357,000	0,020	4,000	0,000	0,000	14,000	14,000	8,000	0,600

* действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименование блюда		№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Четверг		1-я неделя						Завтрак							
Горошек зеленый консервированный	1-4 классы	31 Сб. 1997г.	020	0,620	0,400	1,420	8,200	0,022	2,000		0,240	3,200	10,600	4,200	0,140
	5-11 классы	31 Сб. 1997г.	030	0,930	0,600	2,130	12,300	0,033	3,000		0,360	4,800	15,900	6,300	0,210
Люля-кебаб с соусом	1-4 классы	428 Сб. 1996г.	90	7,630	10,170	9,450	158,000	0,022	1,150	0,003	1,305	5,957	15,412	4,748	36,981
	5-11 классы	428 Сб. 1996г.	100	11,355	13,566	12,415	176,020	0,025	0,970	0,002	1,798	6,379	17,384	4,856	27,818
Макаронные изделия отварные	1-4 классы	469 Сб. 1996г.	150	5,365	4,265	37,247	203,790	0,087		0,021	1,193	10,427	45,359	8,306	0,622
	5-11 классы	469 Сб. 1996г.	180	6,437	5,117	46,011	244,528	0,105		0,025	1,431	12,512	54,426	9,967	0,746
Сок фруктовый	1-4 классы	293 Сб. 2008г.	200	1,000		23,400	94,000	0,020	4,000			16,000	18,000	10,000	0,400
	5-11 классы	293 Сб. 2008г.	200	1,000		23,400	94,000	0,020	4,000			16,000	18,000	10,000	0,400
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	025	1,900	0,250	12,425	56,500	0,028			0,420	5,000	16,250	3,500	0,225
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016			0,280	4,200	17,400	3,800	0,400
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	025	1,378	0,250	8,020	47,500	0,020			0,420	5,250	21,750	4,750	0,500
Четверг		1-я неделя						Обед							
Салат картофельный с огурцами	1-4 классы	37 Сб. 2015г.	060	1,276	1,836	7,317	49,219	0,044	7,078		0,813	12,707	28,457	10,584	0,533
	5-11 классы	37 Сб. 2015г.	100	2,126	3,060	12,196	82,032	0,073	11,795		1,354	21,177	47,427	17,639	0,888
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1-4 классы	110 Сб. 1996г.	210	3,833	5,522	11,708	95,080	0,048	16,830	0,006	1,819	37,900	45,972	27,120	56,044
	5-11 классы	110 Сб. 1996г.	260	4,217	6,528	14,562	117,200	0,060	21,025	0,006	2,270	45,125	55,915	33,650	70,053
ЕЖИКИ в соусе	1-4 классы	202 Сб. 2008г.	090	10,802	10,114	13,843	163,904	0,022	2,460	0,003	1,306	8,822	20,641	5,957	37,071
	5-11 классы	202 Сб. 2008г.	100	13,301	12,414	15,784	200,764	0,027	2,820	0,002	1,798	10,677	25,617	6,746	27,956
Каша гречневая рассыпчатая	1-4 классы	463 Сб. 1996г.	150	7,716	5,384	26,323	232,585	0,255		0,021	4,160	30,396	154,621	0,158	2,985
	5-11 классы	463 Сб. 1996г.	180	8,715	6,460	32,561	278,971	0,306		0,025	4,989	36,456	185,444	0,189	3,580
Напиток из шиповника	1-4 классы	289 Сб. 2008г.	180	0,720		24,273	96,705	0,027	216,000		0,308	12,150	3,600	3,600	5,081
	5-11 классы	289 Сб. 2008г.	180	0,720		24,273	96,705	0,027	216,000		0,308	12,150	3,600	3,600	5,081
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	030	2,280	0,270	14,910	67,800	0,033			0,500	6,000	19,500	4,200	0,270
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016			0,280	4,200	17,400	3,800	0,400
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	030	1,653	0,300	9,624	57,000	0,024			0,500	6,300	26,100	5,700	0,600
Четверг		1-я неделя						Полдник							
Сок фруктовый, (1 шт)	1-4 классы	293 Сб. 2008г.	200	1,000		23,400	94,000	0,020	4,000			14,000	14,000	8,000	0,600
	5-11 классы	293 Сб. 2008г.	200	1,000		23,400	94,000	0,020	4,000			14,000	14,000	8,000	0,600
Пирожок с яблоком	1-4 классы		075	5,558	4,612	26,220	195,375								
	5-11 классы		090	6,669	5,535	31,460	234,450								
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500	17,237	15,215	87,873	547,190	0,189	7,150	0,024	3,295	43,784	119,771	33,864	38,723
		5-11 классы	550	23,000	19,783	104,401	630,848	0,231	7,970	0,027	4,429	49,941	143,710	39,373	29,899
	Обед	1-4 классы	730	26,969	23,236	99,820	721,693	0,434	242,368	0,030	8,966	110,175	283,691	54,019	102,294
		5-11 классы	880	33,012	29,032	123,910	900,472	0,550	251,641	0,033	11,719	137,885	363,603	71,724	108,428
	Полдник	1-4 классы	275	6,558	4,612	48,620	285,375	0,020	4,000	0,000	0,000	14,000	14,000	8,000	0,600
		5-11 классы	290	7,669	5,535	54,860	328,450	0,020	4,000	0,000	0,000	14,000	14,000	8,000	0,600

* - действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Пятница	1-я неделя						Завтрак							
Фрукты	1-4 классы	24 сб. 1996г.	150	0,600	14,700	57,000								
	5-11 классы	24 сб. 1996г.	150	0,600	14,700	57,000								
Каша рисовая молочная жидкая с маслом, сахаром	1-4 классы	114 Сб. 2008г.	160	11,586	14,844	29,730	242,000	0,019	0,020	0,293	6,919	23,407	5,001	0,452
	5-11 классы	114 Сб. 2008г.	210	12,760	17,584	37,963	287,077	0,025	0,020	0,352	8,792	30,786	6,618	0,594
Чай с лимоном	1-4 классы	629 сб. 1996г.	187	0,243	0,046	13,761	53,710	0,003	2,801		3,111	1,540	0,840	0,090
	5-11 классы	629 сб. 1996г.	187	0,243	0,046	13,761	53,710	0,003	2,801		3,111	1,540	0,840	0,090
Батон	1-4 классы	ГОСТ 31805-2018	040	3,160	0,400	20,760	94,400	0,060		1,000	10,000	32,800	13,200	0,600
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2018	050	3,950	0,500	25,950	118,000	0,075		1,250	12,500	41,000	16,500	0,750
Пятница	1-я неделя						Обед							
Салат из белокочанной капусты/Салат из огурцов	1-4 классы	62 Сб. 1997г.	050	0,929	3,003	5,968	53,564	0,032	23,950	1,298	24,878	17,963	9,848	0,489
	5-11 классы	62 Сб. 1997г.	100	1,550	5,005	9,951	89,292	0,053	39,950	2,163	41,494	29,959	16,424	0,816
Рассольник ленинградский со сметаной	1-4 классы	42 Сб. 2008г.	210	2,288	5,588	16,298	116,572	0,085	12,850	0,006	1,771	24,280	54,000	19,240
	5-11 классы	42 Сб. 2008г.	260	2,785	6,610	20,300	142,815	0,108	16,050	0,006	2,211	28,100	65,950	23,800
Стейк(Шницель) из курицы с соусом	1-4 классы	520 Сб. 1997г.	090	11,648	8,565	2,097	169,992	0,006	0,960	0,003	1,306	2,764	5,192	2,472
	5-11 классы	520 Сб. 1997г.	100	12,895	9,188	5,094	207,500	0,004	0,720	0,002	1,798	2,073	3,894	1,854
Картофель и овощи тушеные	1-4 классы	251 Сб. 1997г.	150	3,675	11,419	35,220	250,013	0,215	35,625	4,787	23,400	108,525	43,575	1,622
	5-11 классы	251 Сб. 1997г.	180	4,410	13,703	42,264	300,015	0,258	42,750	5,745	28,080	130,230	52,290	1,946
Компот из сухофруктов	1-4 классы	283 Сб. 2008г.	180	0,878		32,139	126,104	0,005	0,549		30,740	21,137	16,470	4,158
	5-11 классы	283 Сб. 2008г.	180	0,878		32,139	126,104	0,005	0,549		30,740	21,137	16,470	4,158
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022		0,280	4,000	13,000	2,800	0,180
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	030	2,280	0,270	14,910	67,800	0,033		0,500	6,000	19,500	4,200	0,270
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016		0,280	4,200	17,400	3,800	0,400
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	030	1,653	0,300	9,624	57,000	0,024		0,500	6,300	26,100	5,700	0,600
Пятница	1-я неделя						Полдник							
Кондитерские изделия (печенье)	1-4 классы	29 Сб. 1997г.	050	1,600	15,100	30,140	263,000							
	5-11 классы	29 Сб. 1997г.	050	1,600	15,100	30,140	263,000							
Йогурт	1-4 классы	ТУ 10.51.56-045.	100	5,000	1,500	3,500	51,000	0,030	0,600	0,010	124,000	95,000	15,000	0,100
	5-11 классы	ТУ 10.51.56-045.	100	5,000	1,500	3,500	51,000	0,030	0,600	0,010	124,000	95,000	15,000	0,100
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	537	15,58	15,29	78,55	447,110	0,08	2,80	0,02	1,29	20,83	57,75	19,04
		5-11 классы	587	17,55	18,13	92,37	515,787	0,10	2,80	0,02	1,60	24,40	73,33	23,95
	Обед	1-4 классы	730	22,040	28,955	108,078	799,445	0,381	73,934	0,009	9,722	114,262	237,217	98,205
		5-11 классы	880	26,451	35,076	134,282	990,526	0,483	100,019	0,008	12,917	142,787	296,770	120,738
	Полдник	1-4 классы	150	6,600	16,600	33,640	314,000	0,030	0,600	0,010	0,000	124,000	95,000	15,000
		5-11 классы	150	6,600	16,600	33,640	314,000	0,030	0,600	0,010	0,000	124,000	95,000	15,000

* - действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименование блюда		№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Суббота		1-я неделя		Завтрак											
Икра кабачковая(порционно)	1-4 классы	31 С6.1997г.	020	0,400	1,800	1,720	24,400	0,004	1,400			8,200	13,400	7,000	1,400
	5-11 классы	31 С6.1997г.	030	0,600	2,700	2,580	36,600	0,006	2,100			12,300	20,100	10,500	2,100
Котлеты Куриные с соусом	1-4 классы	423 С6.1996г.	090	8,944	10,030	9,974	133,166	0,020	1,160	0,003	1,306	5,792	14,492	4,558	36,970
	5-11 классы	423 С6.1996г.	100	11,340	13,566	12,404	175,920	0,025	1,020	0,002	2,210	6,539	3,894	4,846	27,818
Калуста тушеная	1-4 классы	482 С6.1996г.	150	3,593	5,267	20,611	148,561	0,111	88,320		2,241	83,598	62,415	31,572	84,606
	5-11 классы	482 С6.1996г.	180	4,316	6,321	23,938	168,280	0,133	105,985		2,689	100,330	74,925	37,886	101,068
Чай с сахаром	1-4 классы	628 С6.1996г.	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001			0,346			0,053
	5-11 классы	628 С6.1996г.	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001			0,346			0,053
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	025	1,900	0,250	12,425	56,500	0,028			0,420	5,000	16,250	3,500	0,225
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016			0,280	4,200	17,400	3,800	0,400
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	025	1,378	0,250	8,020	47,500	0,020			0,420	5,250	21,750	4,750	0,500
Суббота		1-я неделя		Обед											
Горошек зеленый консервированный	1-4 классы	31 С6.1997г.	020	0,620	0,400	1,420	8,200	0,022	2,000		0,240	3,200	10,600	4,200	0,140
	5-11 классы	31 С6.1997г.	030	0,930	0,600	2,130	12,300	0,033	3,000		0,360	4,800	15,900	6,300	0,210
Суп из овощей	1-4 классы	132 С6.1996г.	200	3,514	3,525	10,490	76,426	0,073	17,800		1,550	18,880	40,380	17,180	0,636
	5-11 классы	132 С6.1996г.	250	3,893	4,406	13,113	95,533	0,091	22,250		1,937	23,600	50,475	21,475	0,795
Биточки с соусом	1-4 классы	423 С6.1996г.	90	10,643	10,030	9,974	133,166	0,020	1,160	0,003	1,306	5,792	14,492	4,558	36,970
	5-11 классы	423 С6.1996г.	100	12,665	13,566	12,404	175,920	0,025	1,020	0,002	2,210	6,539	3,894	4,846	27,818
Каша гречневая рассыпчатая	1-4 классы	463 С6.1996г.	150	7,716	5,384	26,323	232,585	0,255		0,021	4,160	30,396	154,621	0,158	2,985
	5-11 классы	463 С6.1996г.	180	8,715	6,460	32,561	278,971	0,306		0,025	4,989	36,456	185,444	0,189	3,580
Сок фруктовый	1-4 классы	293 С6.2008г.	180	0,900		21,060	84,600	0,018	3,600			14,400	16,200	9,000	0,360
	5-11 классы	293 С6.2008г.	180	0,900		21,060	84,600	0,018	3,600			14,400	16,200	9,000	0,360
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	030	2,280	0,270	14,910	67,800	0,033			0,500	6,000	19,500	4,200	0,270
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016			0,280	4,200	17,400	3,800	0,400
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	030	1,653	0,300	9,624	57,000	0,024			0,500	6,300	26,100	5,700	0,600
Суббота		1-я неделя		Полдник											
Сок фруктовый, (1 шт)	1-4 классы	293 С6.2008г.	200	1,000		23,400	94,000	0,020	4,000			14,000	14,000	8,000	0,600
	5-11 классы	293 С6.2008г.	200	1,000		23,400	94,000	0,020	4,000			14,000	14,000	8,000	0,600
Кондитерские изделия (вафля)	1-4 классы	29 С6.1997г.	050	1,600	15,100	30,140	263,000								
	5-11 классы	29 С6.1997г.	050	1,600	15,100	30,140	263,000								
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500	15,76	17,53	63,67	448,594	0,17	90,88	0,00	4,11	106,14	120,71	49,73	123,61
		5-11 классы	560	19,73	23,14	74,38	542,067	0,21	109,11	0,00	5,74	129,77	136,92	61,48	131,76
	Обед	1-4 классы	660	26,215	19,719	85,623	618,177	0,426	24,560	0,024	7,816	80,868	266,693	41,696	41,671
		5-11 классы	800	31,036	25,602	105,802	772,124	0,530	29,870	0,027	10,496	98,095	317,513	51,710	33,633
	Полдник	1-4 классы	250	2,800	15,100	63,540	357,000	0,020	4,000	0,000	0,000	14,000	14,000	8,000	0,600
		5-11 классы	250	2,800	15,100	63,540	357,000	0,020	4,000	0,000	0,000	14,000	14,000	8,000	0,600

Циклическое меню

Наименование блюда		№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Понедельник		2-я неделя		Завтрак											
Кондитерские изделия	1-4 классы	29 Сб 1997г.	025	0,800	7,550	15,070	131,500								
	5-11 классы	29 Сб 1997г.	025	0,800	7,550	15,070	131,500								
Каша молочная жидкая -Дружба- с маслом, сахаром	1-4 классы	102 Сб 2008г.	220	8,291	6,584	24,037	185,300	0,081		0,040	0,680	9,270	42,180	14,560	1,105
	5-11 классы	102 Сб 2008г.	260	10,598	7,324	31,238	210,936	0,097		0,040	0,769	10,603	50,216	17,412	1,316
Какао растворимый	1-4 классы	762Сб 1997г.	200	3,580	2,728	17,070	138,000	0,027	0,900	0,018	0,081	109,170	81,900	12,600	0,941
	5-11 классы	762Сб 1997г.	200	3,580	2,728	17,070	138,000	0,027	0,900	0,018	0,081	109,170	81,900	12,600	0,941
Бутерброды с повидлом	1-4 классы	2 Сб 1997г.	25/40	3,260	0,400	27,085	156,150	0,063	0,125			13,500	35,050	14,950	1,050
	5-11 классы	2 Сб 1997г.	25/50	4,050	0,500	32,275	179,750	0,078	0,125			16,000	43,250	18,250	1,200
Понедельник		2-я неделя		Обед											
Салат из свежлы отзарной	1-4 классы	23 Сб 2008г.	060	0,969	6,997	6,156	109,330	0,011	5,700		1,340	21,090	24,510	24,510	0,798
	5-11 классы	23 Сб 2008г.	100	1,615	8,995	10,260	145,550	0,019	9,500		2,233	35,150	40,850	40,850	1,330
Суп картофельный с макаронными изделиями	1-4 классы	139 Сб 1996г.	200	2,272	2,138	19,156	100,420	0,094	13,200		1,074	14,000	50,800	19,240	0,710
	5-11 классы	139 Сб 1996г.	250	2,840	2,673	23,945	125,525	0,118	16,500		1,343	17,500	63,500	24,050	0,887
Тефтели с соусом	1-4 классы	423 Сб 1996г.	090	6,802	7,114	9,623	121,904	0,022	2,460		2,146	8,822	20,641	5,957	37,071
	5-11 классы	423 Сб 1996г.	100	7,201	9,414	11,784	158,764	0,027	2,820		2,554	10,677	25,617	6,746	27,956
Пюре из гороха	1-4 классы	270 Сб 1996г.	150	15,131	5,924	40,345	260,286	0,629		0,021	6,479	63,418	158,888	61,617	4,899
	5-11 классы	270 Сб 1996г.	180	17,358	8,908	48,015	312,349	0,755		0,025	7,775	76,103	190,671	73,942	5,879
Напиток лимонный	1-4 классы	289 Сб 2008г.	180	0,130		22,075	88,328	0,006	5,760			6,192	3,168	1,728	0,151
	5-11 классы	289 Сб 2008г.	180	0,130		22,075	88,328	0,006	5,760			6,192	3,168	1,728	0,151
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	030	2,280	0,270	14,910	67,800	0,033			0,500	6,000	19,500	4,200	0,270
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016			0,280	4,200	17,400	3,800	0,400
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	030	1,653	0,300	9,624	57,000	0,024			0,500	6,300	26,100	5,700	0,600
Понедельник		2-я неделя		Полдник											
Сок фруктовый, (1 шт)	1-4 классы	293 Сб 2008г.	200	1,000		23,400	94,000	0,020	4,000			14,000	14,000	8,000	0,600
	5-11 классы	293 Сб 2008г.	200	1,000		23,400	94,000	0,020	4,000			14,000	14,000	8,000	0,600
Сыр	1-4 классы	СТО 71063300-003-	016	3,580	3,500		47,400		0,510	0,025	0,060	129,000	102,000	6,800	136,000
	5-11 классы	СТО 71063300-003-	025	5,590	5,470		74,060		0,797	0,069	0,094	201,560	159,375	10,625	212,500
Батон	1-4 классы	ГОСТ 31805-2018	040	3,160	0,400	20,760	94,400	0,060				1,000	10,000	32,800	13,200
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2018	050	3,950	0,500	25,950	118,000	0,075				1,250	12,500	41,000	16,500
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	510	15,93	17,26	83,26	810,950	0,17	1,03	0,06	0,76	131,94	159,13	42,11	3,10
		5-11 классы	580	19,028	18,102	95,553	860,185	0,202	1,025	0,058	0,850	135,773	175,365	48,262	3,457
	Обед	1-4 классы	720	27,926	22,553	113,711	761,468	0,800	27,120	0,021	11,599	121,722	288,407	119,552	44,205
		5-11 классы	870	33,077	30,560	140,613	853,315	0,982	34,580	0,025	14,905	157,922	359,406	157,216	37,073
	Полдник	1-4 классы	256	7,740	3,900	44,160	235,800	0,080	4,510	0,025	1,060	153,000	148,800	28,000	137,200
		5-11 классы	275	10,540	5,970	49,350	285,060	0,095	4,797	0,059	1,344	228,050	214,375	35,125	213,850

.. действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименование блюда			№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
					Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Вторник		2-я неделя			Завтрак											
Огурцы порционно	1-4 классы	522 С6.1996г.	020	0,140		0,360	2,000	0,004	1,400	0,006	0,020	3,400	8,400		0,004	
	5-11 классы	522 С6.1996г.	030	0,210		0,540	3,000	0,006	2,100	0,009	0,030	5,100	12,600		0,006	
Котлеты Куриные с соусом	1-4 классы	423 С6.1996г.	090	8,944	10,030	9,974	133,166	0,020	1,160	0,003	1,306	5,792	14,492	4,558	39,970	
	5-11 классы	423 С6.1996г.	100	11,340	13,566	12,404	175,920	0,025	1,020	0,002	2,210	6,539	3,894	4,846	27,818	
Каша гречневая рассыпчатая	1-4 классы	463 С6.1996г.	150	7,716	5,384	26,323	232,585	0,255		0,021	4,160	30,396	154,621	0,158	2,985	
	5-11 классы	463 С6.1996г.	180	8,715	6,460	32,561	278,971	0,306		0,025	4,989	36,456	185,444	0,189	3,580	
Компот из свежих яблок	1-4 классы	702 С6.1997г.	200	0,080		33,552	127,760	0,004	0,720			0,480	2,400	4,000	0,152	
	5-11 классы	702 С6.1997г.	200	0,080		33,552	127,760	0,004	0,720			0,480	2,400	4,000	0,152	
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180	
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	025	1,900	0,250	12,425	56,500	0,028			0,420	5,000	16,250	3,500	0,225	
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016			0,280	4,200	17,400	3,800	0,400	
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	025	1,378	0,250	8,020	47,500	0,020			0,420	5,250	21,750	4,750	0,500	
Вторник		2-я неделя			Обед											
Винегрет овощной	1-4 классы	60 С6.1996г.	060	1,167	6,193	5,485	79,707	0,035	5,520		2,696	14,130	26,268	12,198	0,490	
	5-11 классы	60 С6.1996г.	100	1,945	8,321	9,142	132,845	0,058	9,200		4,494	23,550	43,780	20,330	0,816	
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	1-4 классы	120 С6.1996г.	210	1,804	5,530	8,801	85,780	0,066	26,510	0,006	1,774	37,540	43,204	18,240	19,102	
	5-11 классы	120 С6.1996г.	260	2,181	5,538	10,929	104,325	0,082	33,125	0,006	2,214	44,675	52,455	22,550	23,875	
ЕЖИКИ в соусе	1-4 классы	202 С6.2008г.	090	10,802	10,114	13,843	163,904	0,022	2,460	0,003	1,306	8,822	20,641	5,957	37,071	
	5-11 классы	202 С6.2008г.	100	13,301	12,414	15,784	200,764	0,027	2,820	0,002	1,798	10,677	25,617	6,746	27,956	
Макаронные изделия отварные	1-4 классы	469 С6.1996г.	150	5,365	4,265	37,247	203,790	0,087			0,021	1,193	10,427	45,359	8,306	
	5-11 классы	469 С6.1996г.	180	6,437	5,117	46,011	244,628	0,105			0,025	1,431	12,512	54,426	9,967	
Чай с лимоном	1-4 классы	629 С6.1996г.	187	0,243	0,046	13,761	53,710	0,003	2,801			3,111	1,540	0,840	0,090	
	5-11 классы	629 С6.1996г.	187	0,243	0,046	13,761	53,710	0,003	2,801			3,111	1,540	0,840	0,090	
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180	
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	030	2,280	0,270	14,910	67,800	0,033			0,500	6,000	19,500	4,200	0,270	
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016			0,280	4,200	17,400	3,800	0,400	
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	030	1,653	0,300	9,624	57,000	0,024			0,500	6,300	26,100	5,700	0,600	
Вторник		2-я неделя			Полдник											
Булочка "Загадка"	1-4 классы		075	4,950	3,375	47,100	245,260									
	5-11 классы		100	6,600	4,500	62,800	327,000									
Сок фруктовый, (1 шт)	1-4 классы	293 С6.2008г.	200	1,000		23,400	94,000	0,020	4,000			14,000	14,000	8,000	0,600	
	5-11 классы	293 С6.2008г.	200	1,000		23,400	94,000	0,020	4,000			14,000	14,000	8,000	0,600	
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500	19,502	16,794	86,666	578,711	0,321	3,280	0,030	6,046	48,268	210,313	15,316	40,691	
		5-11 классы	560	23,623	20,526	99,503	689,661	0,389	3,840	0,036	8,069	58,925	242,338	17,285	32,291	
	Обед	1-4 классы	737	22,003	26,628	96,493	670,091	0,251	37,291	0,030	7,629	82,230	167,412	52,141	57,956	
		5-11 классы	887	28,040	33,006	120,161	860,972	0,332	47,946	0,033	10,937	106,925	223,418	70,333	54,363	
	Полдник	1-4 классы	275	5,950	3,375	70,500	339,260	0,020	4,000	0,000	0,000	14,000	14,000	8,000	0,600	
		5-11 классы	300	7,500	4,500	86,200	421,000	0,020	4,000	0,000	0,000	14,000	14,000	8,000	0,600	

* - действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименование блюда		№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Среда		2-я неделя		Завтрак											
Йогурт	1-4 классы	ТУ 10.51.56-045-	100	5,000	1,500	3,500	51,000	0,030	0,600	0,010		124,000	95,000	15,000	0,100
	5-11 классы	ТУ 10.51.56-045-	100	5,000	1,500	3,500	51,000	0,030	0,600	0,010		124,000	95,000	15,000	0,100
Опады с молоком сгущенным	1-4 классы	682 С6.1996г	200	10,690	14,398	64,563	430,594	0,216	1,238	0,044	3,922	216,692	238,287	40,677	2,361
	5-11 классы	682 С6.1996г	250	14,655	17,904	81,148	564,348	0,273	1,520	0,054	5,025	256,679	290,726	49,870	3,021
Чай с сахаром	1-4 классы	628 С6.1996г	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001			0,346			0,053
	5-11 классы	628 С6.1996г	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001			0,346			0,053
Среда		2-я неделя		Обед											
Салат из моркови и яблок/Салат из помидоров*	1-4 классы	11 С6.2008г	060	0,512	6,031	8,678	89,400	0,024	2,154		2,751	18,702	21,210	15,708	0,085
	5-11 классы	11 С6.2008г	100	0,853	7,750	14,464	149,000	0,040	3,590		4,584	31,170	35,350	26,180	0,142
Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	1-4 классы	110 С6.1996г	210	3,833	5,522	11,708	96,080	0,048	16,830	0,006	1,819	37,900	45,972	27,120	56,044
	5-11 классы	110 С6.1996г	260	4,217	6,528	14,562	117,200	0,060	21,025	0,006	2,270	45,125	55,915	33,650	70,053
Биточки с соусом	1-4 классы	423 С6.1996г	90	10,843	10,030	9,974	133,166	0,020	1,160	0,003	1,305	5,792	14,492	4,558	36,970
	5-11 классы	423 С6.1996г	100	12,665	13,566	12,404	175,920	0,025	1,020	0,002	2,210	6,539	3,894	4,846	27,818
Картофельное пюре	1-4 классы	472 С6.1996г	150	3,263	4,497	26,370	154,200	0,161	25,875	0,026	0,144	41,310	95,910	32,805	1,390
	5-11 классы	472 С6.1996г	180	3,916	5,396	31,644	185,040	0,193	31,050	0,031	0,172	49,572	115,092	39,366	1,668
Компот из сухофруктов	1-4 классы	283 С6.2008г	180	0,878		32,139	126,104	0,005	0,549			30,740	21,137	16,470	4,158
	5-11 классы	283 С6.2008г	180	0,878		32,139	126,104	0,005	0,549			30,740	21,137	16,470	4,158
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	030	2,280	0,270	14,910	67,800	0,033			0,500	6,000	19,500	4,200	0,270
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 25983-2015	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016			0,280	4,200	17,400	3,800	0,400
	5-11 классы	ГОСТ 25983-2015	030	1,653	0,300	9,624	57,000	0,024			0,500	6,300	26,100	5,700	0,600
Среда		2-я неделя		Полдник											
Сок фруктовый, (1 шт)	1-4 классы	293 С6.2008г	200	1,000		23,400	94,000	0,020	4,000			14,000	14,000	8,000	0,600
	5-11 классы	293 С6.2008г	200	1,000		23,400	94,000	0,020	4,000			14,000	14,000	8,000	0,600
Кондитерские изделия (вафля)	1-4 классы	29 С6.1997г	050	1,600	15,100	30,140	263,000								
	5-11 классы	29 С6.1997г	050	1,600	15,100	30,140	263,000								
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500	15,890	15,949	83,073	538,861	0,246	1,839	0,054	3,922	341,038	333,287	55,677	2,514
		5-11 классы	550	19,855	19,466	99,568	672,615	0,303	2,121	0,064	5,025	381,025	365,726	64,870	3,174
	Обед	1-4 классы	730	21,951	26,460	105,225	682,150	0,296	46,568	0,035	6,580	142,644	229,121	103,261	99,227
		5-11 классы	880	26,462	33,810	129,747	878,064	0,380	57,234	0,039	10,236	175,446	279,988	130,412	104,709
	Полдник	1-4 классы	250	2,600	15,100	53,540	357,000	0,020	4,000	0,000	0,000	14,000	14,000	8,000	0,600
		5-11 классы	250	2,600	15,100	53,540	357,000	0,020	4,000	0,000	0,000	14,000	14,000	8,000	0,600

* - действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименование блюда		№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Четверг		2-я неделя		Завтрак											
Огурцы соленые	1-4 классы	24 С6 1996г.	040	1,120		0,520	6,440					10,000	8,000		0,480
	5-11 классы	24 С6 1996г.	040	1,120		0,520	6,440					10,000	8,000		0,480
Плов из Говядины	1-4 классы	193 С6 2008г.	200	14,671	16,213	40,528	362,073	0,106	2,697		2,849	33,235	68,123	21,137	3,101
	5-11 классы	193 С6 2008г.	250	17,996	17,934	54,034	433,536	0,126	3,595		3,650	41,941	90,771	27,628	3,449
Чай с сахаром	1-4 классы	628 С6 1996г.	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001			0,346			0,053
	5-11 классы	628 С6 1996г.	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001			0,346			0,053
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	030	2,280	0,270	14,910	67,800	0,033			0,500	6,000	19,500	4,200	0,270
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	030	2,280	0,270	14,910	67,800	0,033			0,500	6,000	19,500	4,200	0,270
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	030	1,653	0,300	9,624	57,000	0,024			0,500	6,300	26,100	5,700	0,600
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	030	1,653	0,300	9,624	57,000	0,024			0,500	6,300	26,100	5,700	0,600
Четверг		2-я неделя		Обед											
Салат из белокочанной капусты/Салат из огурцов*	1-4 классы	62 С6 1997г.	060	0,929	3,003	5,968	53,564	0,032	23,950		1,298	24,878	17,963	9,848	0,489
	5-11 классы	62 С6 1997г.	100	1,550	5,005	9,951	89,292	0,053	39,950		2,163	41,494	29,959	16,424	0,816
Суп картофельный с горохом	1-4 классы	138 С6 1996г.	200	4,746	4,302	18,572	127,580	0,202	9,300		3,215	25,820	69,500	28,200	1,556
	5-11 классы	138 С6 1996г.	250	5,933	5,378	23,215	159,475	0,253	11,625		4,019	32,275	86,875	35,250	1,945
Котлеты рыбные любительские с соусом	1-4 классы	162 С6 2008г.	90	9,080	5,499	9,271	95,702	0,057	1,845	0,022	1,717	14,986	29,764	31,461	28,195
	5-11 классы	162 С6 2008г.	100	10,384	7,516	12,205	129,098	0,078	2,295	0,03	2,39	20,153	40,117	43,305	28,422
Картофель и овощи тушеные	1-4 классы	251 С6 1997г.	150	3,676	11,419	35,220	250,013	0,215	35,625		4,787	23,400	108,525	43,575	1,622
	5-11 классы	251 С6 1997г.	180	4,410	13,703	42,264	300,015	0,258	42,750		5,745	28,080	130,230	52,290	1,946
Сок фруктовый	1-4 классы	293 С6 2008г.	180	0,900		21,060	84,600	0,018	3,600			14,400	16,200	9,000	0,360
	5-11 классы	293 С6 2008г.	180	0,900		21,060	84,600	0,018	3,600			14,400	16,200	9,000	0,360
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	030	2,280	0,270	14,910	67,800	0,033			0,500	6,000	19,500	4,200	0,270
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016			0,280	4,200	17,400	3,800	0,400
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	030	1,653	0,300	9,624	57,000	0,024			0,500	6,300	26,100	5,700	0,600
Четверг		2-я неделя		Полдник											
Йогурт	1-4 классы	ТУ 10.51.56-045-	100	5,000	1,500	3,500	51,000	0,030	0,600	0,010		124,000	95,000	15,000	0,100
	5-11 классы	ТУ 10.51.56-045-	100	5,000	1,500	3,500	51,000	0,030	0,600	0,010		124,000	95,000	15,000	0,100
Кондитерские изделия (печенье)	1-4 классы	29 С6 1997г.	050	1,600	15,100	30,140	263,000								0,600
	5-11 классы	29 С6 1997г.	050	1,600	15,100	30,140	263,000								0,600
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500	19,924	16,834	80,592	550,580	0,163	2,698	0,000	3,849	55,881	121,723	31,037	4,504
		5-11 классы	560	23,249	18,555	94,098	622,043	0,183	3,596	0,000	4,650	64,587	144,371	37,528	4,852
	Обед	1-4 классы	720	21,963	24,803	105,447	694,659	0,562	74,320	0,022	11,577	111,684	272,352	128,684	32,802
		5-11 классы	870	27,110	32,172	133,230	887,280	0,717	100,220	0,030	15,317	148,702	348,981	166,169	34,359
	Полдник	1-4 классы	150	6,600	16,600	33,640	314,000	0,030	0,600	0,010	0,000	124,000	95,000	15,000	0,700
		5-11 классы	150	6,600	16,600	33,640	314,000	0,030	0,600	0,010	0,000	124,000	95,000	15,000	0,700

* - действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименование блюда		№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Пятница		2-я неделя		Завтрак												
Икра кабачковая(порционно)	1-4 классы	31 Сб. 1997г.	020	0,400	1,800	1,720	24,400	0,004	1,400				8,200	13,400	7,000	1,400
	5-11 классы	31 Сб. 1997г.	030	0,600	2,700	2,580	36,600	0,006	2,100				12,300	20,100	10,500	2,100
Стейк(Шницель) из курицы с соусом	1-4 классы	520 Сб. 1997г.	090	11,648	8,565	2,097	169,992	0,006	0,960	0,003	1,306	2,764	5,192	2,472	36,838	
	5-11 классы	520 Сб. 1997г.	100	12,895	9,188	5,094	207,500	0,004	0,720	0,002	1,798	2,073	3,894	1,854	27,628	
Макаронные изделия отварные	1-4 классы	469 Сб. 1996г.	150	5,365	4,265	37,247	203,790	0,087		0,021	1,193	10,427	45,359	8,306	0,622	
	5-11 классы	469 Сб. 1996г.	180	6,437	5,117	46,011	244,528	0,105		0,025	1,431	12,512	54,426	9,967	0,746	
Комлот из кураги	1-4 классы	280 Сб. 2008г.	200	1,924		44,343	176,440	0,037	1,480			635,690	54,020	38,850	0,060	
	5-11 классы	280 Сб. 2008г.	200	1,924		44,343	176,440	0,037	1,480			635,690	54,020	38,850	0,060	
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180	
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	025	1,900	0,225	12,425	56,500	0,028			0,420	5,000	16,250	3,500	0,225	
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016			0,280	4,200	17,400	3,800	0,400	
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	025	1,378	0,250	8,020	47,500	0,020			0,420	5,250	21,750	4,750	0,500	
Пятница		2-я неделя		Обед												
Салат картофельный с зеленым горошком	1-4 классы	31 Сб. 2008г.	090	4,901	6,956	7,733	97,236	0,059	8,160	0,021	2,794	9,948	39,036	13,884	0,576	
	5-11 классы	31 Сб. 2008г.	100	3,106	11,594	12,888	162,060	0,098	13,600	0,035		16,580	65,060	23,140	0,960	
Суп из овощей	1-4 классы	132 Сб. 1996г.	200	3,514	3,525	10,490	76,426	0,073	17,800		1,550	18,880	40,380	17,180	0,636	
	5-11 классы	132 Сб. 1996г.	250	3,893	4,406	13,113	95,533	0,091	22,250		1,937	23,600	50,475	21,475	0,795	
Тефтели с соусом	1-4 классы	423 Сб. 1996г.	090	6,802	7,114	9,623	121,904	0,022	2,460		2,146	8,822	20,641	5,957	37,071	
	5-11 классы	423 Сб. 1996г.	100	7,201	9,414	11,784	158,764	0,027	2,820		2,554	10,677	25,617	6,746	27,956	
Рис отварной	1-4 классы	465 Сб. 1996г.	150	3,868	5,218	41,803	219,038	0,044		0,027	0,402	14,580	53,730	11,543	0,986	
	5-11 классы	465 Сб. 1996г.	180	4,641	6,261	50,163	262,845	0,053		0,032	0,482	17,496	64,476	13,851	1,183	
Чай с лимоном	1-4 классы	629 Сб. 1996г.	187	0,243	0,046	13,761	53,710	0,003	2,801			3,111	1,540	0,840	0,090	
	5-11 классы	629 Сб. 1996г.	187	0,243	0,046	13,761	53,710	0,003	2,801			3,111	1,540	0,840	0,090	
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180	
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	030	2,280	0,270	14,910	67,800	0,033			0,500	6,000	19,500	4,200	0,270	
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016			0,280	4,200	17,400	3,800	0,400	
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	030	1,653	0,300	9,624	57,000	0,024			0,500	6,300	26,100	5,700	0,600	
Пятница		2-я неделя		Полдник												
Сок фруктовый, (1 шт)	1-4 классы	293 Сб. 2008г.	200	1,000		23,400	94,000	0,020	4,000			14,000	14,000	8,000	0,600	
	5-11 классы	293 Сб. 2008г.	200	1,000		23,400	94,000	0,020	4,000			14,000	14,000	8,000	0,600	
Пирожок с яблоком	1-4 классы		075	5,558	4,612	26,220	195,375									
	5-11 классы		090	6,669	5,535	31,460	234,450									
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500	21,959	16,010	101,763	657,822	0,172	3,640	0,024	3,059	665,281	148,371	63,228	39,500	
		5-11 классы	560	25,134	17,480	118,473	769,068	0,200	4,300	0,027	4,069	672,825	170,440	69,421	31,259	
	Обед	1-4 классы	727	21,950	23,239	98,766	651,614	0,239	31,221	0,048	7,462	63,541	185,727	56,004	39,939	
		5-11 классы	877	23,017	32,291	126,243	857,712	0,329	41,471	0,067	5,973	83,764	252,768	75,962	31,854	
	Полдник	1-4 классы	275	6,568	4,612	48,620	285,375	0,020	4,000	0,000	0,000	14,000	14,000	8,000	0,600	
		5-11 классы	290	7,689	5,535	64,860	328,450	0,020	4,000	0,000	0,000	14,000	14,000	8,000	0,600	

* - действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименование блюда			№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
					Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Суббота			2-я неделя		Завтрак											
Сельдь с гарниром	1-4 классы	83 Сб 1996г.	060	4,240	8,098	4,468	86,115	0,026	4,290	0,012	2,902	24,787	69,462	18,845	408,381	
	5-11 классы	83 Сб 1996г.	060	4,240	8,098	4,468	86,115	0,026	4,290	0,012	2,902	24,787	69,462	18,845	408,381	
Омлет натуральный	1-4 классы	284 Сб 1996г.	200	20,835	25,910	3,362	329,800	0,125	0,571	0,583	3,323	155,233	335,804	90,570	4,705	
	5-11 классы	284 Сб 1996г.	230	23,819	31,052	3,769	389,634	0,143	0,657	0,670	3,821	178,519	386,180	104,158	5,410	
Чай с сахаром	1-4 классы	628 Сб 1996г.	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001			0,346			0,053	
	5-11 классы	628 Сб 1996г.	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001			0,346			0,053	
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180	
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	030	2,280	0,270	14,910	67,800	0,033			0,500	6,000	19,500	4,200	0,270	
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016			0,280	4,200	17,400	3,800	0,400	
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	030	1,653	0,300	9,624	57,000	0,024			0,500	6,300	26,100	5,700	0,600	
Суббота			2-я неделя		Обед											
Огурцы соленные	1-4 классы	24 Сб 1996г.	020	0,560		0,260	3,220					5,000	4,000		0,240	
	5-11 классы	24 Сб 1996г.	030	0,840		0,390	4,830					7,500	6,000		0,360	
Суп картофельный с макаронными изделиями	1-4 классы	139 Сб 1996г.	250	2,840	2,673	23,945	125,525	0,118	16,500		1,343	17,500	63,500	24,050	0,887	
	5-11 классы	139 Сб 1996г.	250	2,840	2,673	23,945	125,525	0,118	16,500		1,343	17,500	63,500	24,050	0,887	
ЕЖИКИ в соусе	1-4 классы	202 Сб 2008г.	090	10,802	10,114	13,843	163,904	0,022	2,460	0,003	1,306	8,822	20,641	5,957	37,071	
	5-11 классы	202 Сб 2008г.	100	13,301	12,414	15,784	200,764	0,027	2,820	0,002	1,798	10,677	25,617	6,746	27,956	
Картофель отварной	1-4 классы	239 Сб 2008г.	150	3,094	0,155	30,474	128,393	0,186	30,938			15,469	89,720	35,579	1,392	
	5-11 классы	239 Сб 2008г.	180	3,713	0,186	36,569	154,073	0,223	37,126			18,563	107,665	42,695	1,671	
Сок фруктовый	1-4 классы	293 Сб 2008г.	200	1,000		23,400	94,000	0,020	4,000			16,000	18,000	10,000	0,400	
	5-11 классы	293 Сб 2008г.	200	1,000		23,400	94,000	0,020	4,000			16,000	18,000	10,000	0,400	
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180	
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	030	2,280	0,270	14,910	67,800	0,033			0,500	6,000	19,500	4,200	0,270	
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016			0,280	4,200	17,400	3,800	0,400	
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	030	1,653	0,300	9,624	57,000	0,024			0,500	6,300	26,100	5,700	0,600	
Суббота			2-я неделя		Полдник											
Сок фруктовый (1 шт)	1-4 классы	293 Сб 2008г.	200	1,000		23,400	94,000	0,020	4,000			14,000	14,000	8,000	0,600	
	5-11 классы	293 Сб 2008г.	200	1,000		23,400	94,000	0,020	4,000			14,000	14,000	8,000	0,600	
Кондитерские изделия (вафля)	1-4 классы	29 Сб 1997г.	050	1,600	15,100	30,140	263,000									
	5-11 классы	29 Сб 1997г.	050	1,600	15,100	30,140	263,000									
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500	27,897	34,439	39,196	556,382	0,189	4,862	0,595	6,785	188,566	435,666	116,016	413,719	
		5-11 классы	550	32,192	39,771	47,781	657,816	0,226	4,946	0,682	7,723	215,352	501,242	132,903	414,714	
	Обед	1-4 классы	750	20,918	13,322	108,278	598,242	0,384	53,898	0,003	3,209	70,991	226,261	82,186	40,670	
		5-11 классы	820	25,627	15,843	124,622	703,992	0,446	60,446	0,002	4,141	82,540	266,382	93,391	32,144	
	Полдник	1-4 классы	250	2,600	15,100	53,540	357,000	0,020	4,000	0,000	0,000	14,000	14,000	8,000	0,600	
		5-11 классы	250	2,600	15,100	53,540	357,000	0,020	4,000	0,000	0,000	14,000	14,000	8,000	0,600	