

СОГЛАСОВАНО:

Директор ГБОУ СОШ(ООШ) № 2



Михайловская Н.Н.

«9» января 2015 г.

УТВЕРЖДАЮ:

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



«9» января 2015 г.

Примерное циклическое меню для организации питания в ГБОУ СОШ(ООШ)

Осенне-зимнее (весеннее - *)

Согласовано:

*Председатель Управляющего Совета
Ж. И. Макарьева Мануф.*

Цикличное 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												
Хукуруза консервированная	1-4 классы	24 С6 1996г	020	0,700	0,560	3,120	20,200	0,080					9,200			0,084
	5-11 классы	24 С6 1996г	030	1,050	0,840	4,680	30,300	0,120					13,800			0,126
Биточки с соусом	1-4 классы	423 С6 1996г	90	10,843	10,030	9,974	133,166	0,020	1,160	0,003	1,306	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	
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	0,622	
	5-11 классы	469 С6 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 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
Понедельник		1-я неделя		Обед												
Салат из моркови с чесноком*Салат из огурцов консервир-х с зеленым горошком*	1-4 классы	60 С6 1996г	060	0,660	5,280	3,500	64,500	0,035	5,520			2,696	14,130	26,268	12,198	0,490
	5-11 классы	60 С6 1996г	100	1,100	8,800	5,815	107,492	0,058	9,200			4,494	23,550	43,780	20,330	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 Куринные 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	16,511	123,461	0,111	88,320			2,241	83,596	62,415	31,572	84,606
	5-11 классы	482 С6 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 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	2,260	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
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	98,650	612,015	0,298	1,021	0,027	4,481	43,447	96,320	23,063	29,468	
	Обед	1-4 классы	720	21,443	25,259	97,052	658,011	0,411	104,849	0,003	10,018	168,280	224,212	99,599	128,360	
		5-11 классы	870	27,500	34,635	117,945	842,071	0,531	128,379	0,002	14,412	206,734	276,211	124,682	136,675	

* 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 Янтарная	1-4 классы	109 С6.2008г	220	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	260	10,199	10,806	36,465	283,900	0,201	1,760	0,075	3,135	234,760	270,460	59,740	1,810
Пастила Ассорти Фруктовая 1шт	1-4 классы		25	0,000	0,210	16,355	16,355	0,020	4,000			14,000	14,000	8,000	0,600
	5-11 классы		25	0,000	0,210	16,355	16,355	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										
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	220	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	6,538	10,929	104,325	0,082	33,125	0,006	2,214	44,675	52,455	22,550	23,875
Пельмени отварные с бульоном	1-4 классы	293 С6.2015г	180	13,826	12,099	21,343	249,641	0,201	28,500			806,489	86,914	35,855	2,530
	5-11 классы	293 С6.2015г	220	19,346	16,638	29,823	346,536	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
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	501	16,308	15,773	79,447	486,509	0,258	6,730	0,109	3,397	438,865	434,045	86,480	139,507
		5-11 классы	551	21,309	17,744	95,840	603,665	0,323	7,170	0,118	4,526	499,430	509,360	103,640	140,101
	Обед	1-4 классы	700	21,343	24,202	96,328	674,768	0,377	62,010	0,006	6,030	1602,049	240,806	111,743	22,762
		5-11 классы	840	29,329	32,067	118,771	884,946	0,492	81,805	0,006	7,708	745,441	311,709	139,105	28,585

- действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Среда		1-я неделя		Завтрак											
Огурцы соленые	1-4 классы	24 С6 1996г	020	0,560		0,260	3,220					5,000	4,000		0,240
	5-11 классы	24 С6 1996г	030	0,840		0,390	4,830					7,500	6,000		0,360
Биточки из минтая с овощами с соусом	1-4 классы		90	8,944	10,030	9,974	133,166	0,056	3,700		1,276	14,540	19,460	39,142	92,485
	5-11 классы		100	11,340	13,566	12,404	175,920	0,066	3,700		2,255	14,540	19,460	46,062	92,582
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 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	6,415	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 свеклы отварной	1-4 классы	23 С6 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 С6 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 С6 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 С6 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 Говядины	1-4 классы	193 С6 2008г	150	10,849	10,407	34,868	265,808	0,106	2,697		2,849	33,235	68,123	21,137	3,101
	5-11 классы	193 С6 2008г	200	14,671	16,213	40,528	362,073	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	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	6,415	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
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500	15,469	14,907	86,612	501,546	0,269	30,296	0,026	1,980	69,530	162,170	82,647	94,847
		5-11 классы	660	19,454	19,462	98,435	597,650	0,311	35,470	0,031	3,267	82,342	180,952	97,678	95,487
	Обед	1-4 классы	700	17,480	20,508	96,335	641,130	0,273	24,898	0,000	6,092	60,371	186,533	76,297	5,419
		5-11 классы	810	23,269	28,502	114,277	815,215	0,320	29,586	0,000	8,226	107,237	240,721	102,428	6,589

№ действует с 01 марта

Цикличное меню

Наименование блюда	№ рецептур	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 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
Голубцы ленивые с соусом	1-4 классы	428 С6 1996г	90	7,630	10,170	9,450	158,000	0,022	1,150	0,003	1,306	5,957	15,412	4,748	36,981
	5-11 классы	428 С6 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 С6 1996г	150	5,365	4,255	37,247	203,790	0,087		0,021	1,193	10,427	45,359	8,306	0,622
	5-11 классы	469 С6 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 С6 2008г	200	1,000		23,400	94,000	0,020	4,000			16,000	18,000	10,000	0,400
	5-11 классы	293 С6 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 из свежих помидоров, яблок и консервированных огурцов	1-4 классы	37 С6 2015г	060	0,498	3,596	3,137	46,375	0,044	7,078		0,813	12,707	28,457	10,584	0,533
	5-11 классы	37 С6 2015г	100	0,830	5,994	5,228	77,291	0,073	11,796		1,354	21,177	47,427	17,639	0,888
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
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
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
Напиток из шиповника	1-4 классы	289 С6 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 С6 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
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500	17,237	15,216	87,873	547,190	0,169	7,160	0,024	3,299	43,784	119,771	33,854	38,723
		5-11 классы	560	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	26,191	24,996	95,640	718,845	0,434	242,368	0,030	8,966	110,175	283,691	54,019	102,294
		5-11 классы	880	31,716	31,966	116,942	895,731	0,550	251,641	0,033	11,719	137,885	363,603	71,724	108,428

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 с6 1996г	150	0,600		14,700	57,000										
	5-11 классы	24 с6 1996г	150	0,600		14,700	57,000										
Каша рисовая молочная жидкая с маслом, сахаром	1-4 классы	114 С6 2008г	160	11,585	14,844	29,730	242,000	0,019		0,020	0,293	6,919	23,407	5,001	0,452		
	5-11 классы	114 С6 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 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		
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 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		
Рассольник ленинградский со сметаной	1-4 классы	42 С6 2008г	210	2,288	5,588	16,298	116,572	0,085	12,850	0,006	1,771	24,280	54,000	19,240	0,808		
	5-11 классы	42 С6 2008г	260	2,785	6,610	20,300	142,815	0,106	16,050	0,006	2,211	28,100	65,950	23,800	1,007		
Стейк (Шницель) из курицы с соусом	1-4 классы	520 С6 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 С6 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		
Картофель и овощи тушеные	1-4 классы	251 С6 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 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		
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 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		
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	637	15,69	16,29	78,96	447,110	0,08	2,80	0,02	1,29	20,03	67,75	19,04	1,14		
		5-11 классы	697	17,65	18,13	92,37	516,787	0,10	2,80	0,02	1,60	24,40	73,33	23,96	1,43		
	Обед	1-4 классы	730	22,040	28,966	108,078	799,446	0,381	73,934	0,009	9,722	114,262	237,217	98,205	44,496		
		5-11 классы	880	26,461	35,076	134,282	990,526	0,483	100,019	0,008	12,917	142,787	296,770	120,738	36,426		

* - действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	В.т.амины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
Суббота		1-я неделя			Зантрак											
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	0,500	2,700	2,580	36,500	0,006	2,100			12,300	20,100	10,500	2,100	
Котлеты Куринные 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	
Капуста 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	76,425	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	
Бифштекс с соусом	1-4 классы	423 С6 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 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	
ИТОГО:	Завтрак		1-4 классы	500	15,76	17,53	63,67	446,594	0,17	90,88	0,00	4,11	106,14	120,71	49,73	123,61
	Обед		5-11 классы	550	19,73	23,14	74,38	542,067	0,21	109,11	0,00	6,74	129,77	136,92	61,48	131,76
Средний % пищевой ценности за неделю			1-4 классы	680	26,216	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	32,638
			1-4 классы	506	16,515	15,667	79,694	487,762	0,198	23,170	0,034	2,856	118,718	162,449	48,353	72,690
			5-11 классы	556	20,780	19,722	93,996	583,654	0,246	27,256	0,038	4,007	138,221	190,098	58,199	71,359
			1-4 классы	710	22,452	23,940	96,509	685,063	0,384	88,770	0,012	7,941	342,668	239,859	80,260	57,500
			5-11 классы	847	28,216	31,308	118,003	866,769	0,484	103,552	0,013	10,913	239,530	301,088	101,731	68,389

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											
Горючий бутерброд Пшеничный	1-4 классы	384 С6 2008г	055	3,317	1,980	17,822	93,577	0,022		0,021	0,280	4,000	13,000	2,800	0,180
	5-11 классы	384 С6 2008г	065	3,900	2,340	21,063	110,591	0,033		0,025	0,500	6,000	19,500	4,200	0,270
Каша молочная жидкая -Дружба- с маслом, сахаром	1-4 классы	102 С6 2008г	220	8,291	5,564	24,037	185,300	0,081		0,040	0,680	9,270	42,180	14,560	1,105
	5-11 классы	102 С6 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	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
Кондитерские изделия	1-4 классы	29 С6 1997г	025	0,800	7,550	15,070	131,500								
	5-11 классы	29 С6 1997г	025	0,800	7,550	15,070	131,500								
Понедельник		2-я неделя		Обед											
Салат из свеклы отварной	1-4 классы	23 С6 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 С6 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 Харчо	1-4 классы	133 С6 1996г	200	1,560	3,338	13,576	55,532	0,094	13,200		1,074	14,000	50,800	19,240	0,710
	5-11 классы	133 С6 1996г	250	1,947	4,105	16,951	69,329	0,118	16,500		1,343	17,500	63,500	24,050	0,887
Палочки с крупой с соусом	1-4 классы	423 С6 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 С6 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 С6 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 С6 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 С6 2008г	180	0,130		22,075	86,328	0,006	5,760			6,192	3,168	1,728	0,151
	5-11 классы	289 С6 2008г	180	0,130		22,075	86,328	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
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500	15,55	18,84	74,00	548,377	0,13	0,50	0,08	1,04	122,44	137,08	25,56	2,23
		5-11 классы	560	18,878	19,942	84,441	591,027	0,157	0,800	0,083	1,350	125,773	151,616	34,212	2,527
	Обед	1-4 классы	720	27,214	23,753	108,131	716,660	0,800	27,120	0,021	11,599	121,722	288,407	119,652	44,209
		5-11 классы	870	32,184	31,992	133,619	897,120	0,982	34,680	0,025	14,906	157,922	369,406	157,216	37,073

* - 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	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
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
Уха	1-4 классы	72 С6 2008г	200	3,970	2,840	16,232	102,530	0,066	26,510	0,006	1,774	37,540	43,204	18,240	19,102
	5-11 классы	72 С6 2008г	250	4,400	3,363	20,290	124,225	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	0,622
	5-11 классы	469 С6 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 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	1,553	0,300	9,524	57,000	0,024			0,500	6,300	26,100	5,700	0,600
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500	15,502	16,794	86,565	678,711	0,321	3,280	0,030	6,046	48,268	210,313	16,316	40,691
		5-11 классы	560	23,623	20,526	99,602	689,661	0,389	3,840	0,036	8,069	68,825	242,338	17,286	32,281
	Обед	1-4 классы	727	24,169	23,838	102,924	686,841	0,261	37,291	0,030	7,629	82,230	167,412	62,141	57,955
		5-11 классы	877	30,269	29,831	129,522	880,872	0,332	47,946	0,033	10,937	106,825	223,418	70,333	54,353

* - 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											
Помидоры консервированные	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	050	1,400		0,650	8,050					12,500	10,000		0,600
Пельмени отварные с бульоном	1-4 классы	293 С6 2015г	240	13,846	12,100	21,451	250,136	0,201	28,500			806,489	86,914	35,855	2,530
	5-11 классы	293 С6 2015г	280	19,366	16,639	29,931	347,031	0,258	38,000			29,226	115,854	47,475	2,962
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	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	5,416	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		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
Бифштекс с соусом	1-4 классы	423 С6 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 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 26983-2015	020	1,102	0,200	5,416	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
ИТОГО	Завтрак	1-4 классы	520	17,788	12,531	63,337	397,043	0,217	28,500	0,000	0,280	820,689	112,314	39,655	3,410
		5-11 классы	690	22,419	17,260	70,125	412,081	0,282	38,000	0,000	0,500	48,026	151,964	63,175	4,162
	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	67,234	0,039	10,236	176,446	276,988	130,412	104,709

- действует с 01 марта

Цикличное 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 белокачанной 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 из минтая 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	12,206	129,098	0,078	2,295	0,03	2,39	20,153	40,117	43,305	28,422	
Картофель и фасоль 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	
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500	19,924	16,834	80,592	550,580	0,163	2,698	0,000	3,849	56,881	121,723	31,037	4,504	
		5-11 классы	550	23,249	18,555	94,098	622,043	0,183	3,596	0,000	4,650	64,687	144,371	37,528	4,862	
	Обед	1-4 классы	720	21,553	24,603	106,447	694,669	0,562	74,320	0,022	11,577	111,684	272,362	128,684	32,802	
		5-11 классы	870	27,110	32,172	133,230	887,280	0,717	100,220	0,030	16,317	148,702	348,981	166,169	34,369	

* - действует с 01 марта

Цикличное 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 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
Стейк (Шницель) из курицы с соусом	1-4 классы	520 С6 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 С6 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 С6 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 С6 1996г	180	6,437	5,117	45,011	244,528	0,105		0,025	1,431	12,512	54,426	9,967	0,746	
Комлот из курицы	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	025	1,900	0,225	12,425	59,500	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 Стелной	1-4 классы	111 С6 2008г	060	1,076	9,148	4,969	104,362	0,059	8,160	0,021	2,794	9,948	39,036	13,884	0,576	
	5-11 классы	111 С6 2008г	100	1,760	15,246	8,281	173,937	0,098	13,600	0,035		16,580	65,060	23,140	0,960	
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	
Тефтели с соусом	1-4 классы	423 С6 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 С6 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 С6 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 С6 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 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	
Итого:	Завтрак	1-4 классы	500	21,959	16,010	101,763	657,822	0,172	3,840	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	18,125	26,431	97,002	658,640	0,239	31,221	0,048	7,452	63,541	186,727	56,004	39,939	
		5-11 классы	877	21,704	35,943	121,636	869,565	0,329	41,471	0,067	9,973	63,764	262,768	75,952	31,854	

действует с 01 марта

Цикличное 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 С6 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 С6 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 С6 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 С6 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 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	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 соленые	1-4 классы	24 С6 1996г	020	0,560		0,260	3,220					5,000	4,000		0,240	
	5-11 классы	24 С6 1996г	030	0,840		0,390	4,830					7,500	6,000		0,360	
Суп картофельный с макаронными изделиями	1-4 классы	139 С6 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 С6 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 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	
Картофель отварной	1-4 классы	239 С6 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 С6 2008г	180	3,713	0,186	36,569	154,073	0,223	37,126			18,563	107,665	42,695	1,671	
Сол фруктовый	1-4 классы	293 С6 2008г	200	1,000		23,400	94,000	0,020	4,000			16,000	18,000	10,000	0,400	
	5-11 классы	293 С6 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	
Итого.	Завтрак		1-4 классы	500	27,897	34,439	39,196	566,382	0,189	4,862	0,595	6,786	188,666	435,666	116,016	413,719
	Обед		5-11 классы	560	32,192	39,771	47,781	657,816	0,226	4,948	0,682	7,723	216,952	501,242	132,903	414,714
Средний % пищевой ценности за неделю	Завтрак		1-4 классы	750	20,918	13,322	108,278	698,242	0,384	63,898	0,003	3,209	70,991	228,261	82,186	40,570
	Обед		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
	Завтрак		1-4 классы	503	20,610	18,908	72,675	548,153	0,199	7,347	0,121	3,610	316,854	184,246	49,202	84,008
	Обед		5-11 классы	560	24,249	22,266	85,737	623,614	0,240	9,264	0,138	4,394	197,665	226,994	57,421	81,633
Средний % пищевой ценности за неделю	Завтрак		1-4 классы	729	22,388	22,901	104,668	672,852	0,422	45,070	0,027	7,991	98,802	228,213	90,321	62,460
	Обед		5-11 классы	866	27,224	29,932	128,729	852,820	0,531	66,983	0,033	10,262	126,867	289,657	116,579	49,082