

СОГЛАСОВАНО:

Директор ГБОУ СОШ(ООШ) *ад*

г.о. Октябрьск

Зам. Михайловская Н.Н.

30 декабря

2015 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

АО «Комбинат питания»

А.Н. Воронин



«30»

12

2015 г.

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

Осенне-зимнее (весеннее - *)

Согласовано:

Председатель Управления Совета

Р. И. Корсаева-Киш

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											
Сосиски отварные с соусом	1-4 классы	423 С6.1996г.	90	6,461	11,054	2,094	97,667	0,020	1,160	0,003	1,306	5,792	3,200	4,558	25,258
	5-11 классы	423 С6.1996г.	100	5,521	11,124	2,203	98,124	0,025	1,200	0,003	2,210	6,539	3,894	4,846	27,818
Макаронные изделия отварные	1-4 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
	5-11 классы	469 С6.1996г.	200	7,150	5,585	51,123	271,697	0,116		0,027	1,590	13,900	60,473	11,074	0,083
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 квашенной капусты с луком и маслом растительным*	1-4 классы	60 С6.1996г.	060	0,663	9,036	3,487	124,356	0,035	5,520		2,696	14,130	26,268	12,198	0,490
	5-11 классы	*60 С6.1996г.	100	1,105	11,060	5,812	207,260	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	4,749	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
Стейк(шницель) из курицы с соусом	1-4 классы	520 С6.1997г.	090	11,648	8,565	2,097	119,992	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	152,500	0,004	0,720	0,002	1,798	2,073	3,894	1,854	27,628
Капуста тушеная	1-4 классы	482 С6.1996г.	150	3,593	5,267	28,511	125,461	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	31,838	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	2,280	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 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	610	15,720	16,602	79,471	482,662	0,163	1,161	0,028	3,297	26,850	88,026	21,126	26,637
		5-11 классы	660	16,149	17,360	88,781	631,088	0,189	1,201	0,030	4,640	31,035	102,367	24,170	28,679
	Обед	1-4 классы	720	24,160	27,560	101,162	706,693	0,397	104,649	0,003	10,018	166,262	214,912	97,512	128,228
		5-11 классы	870	29,060	32,617	122,632	918,419	0,510	128,079	0,002	14,000	201,268	276,211	121,690	136,485
	Полдник	1-4 классы	276	5,950	3,375	70,600	339,250	0,020	4,000	0,000	0,000	14,000	14,000	8,000	0,600
		5-11 классы	300	7,600	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												
Огурцы консервированные	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 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	
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 фруктовый	1-4 классы	629 с6 1996г	200	0,243	0,200	14,970	56,850	0,003	2,801			3,111	1,540	0,840	0,090	
	5-11 классы	629 с6 1996г	200	0,243	0,200	14,970	56,850	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	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		1-я неделя		Обед												
Салат Витаминный/Салат из свежих помидоров, яблок и консервированных огурцов	1-4 классы	37 С6 2015г	060	1,276	2,836	7,317	49,219	0,044	7,078		0,813	12,707	28,457	10,584	0,533	
	5-11 классы	37 С6 2015г	100	2,126	3,060	12,196	82,032	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	
Голубцы печивые с соусом	1-4 классы	428 С6 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 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	
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 кураги	1-4 классы	280 С6 2008г	180	1,732		39,909	158,796	0,037	1,480			635,690	54,020	38,850	0,060	
	5-11 классы	280 С6 2008г	180	1,732		39,909	158,796	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		74,060		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	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	600	18,136	16,828	83,363	496,474	0,106	3,961	0,030	2,268	36,683	104,162	23,541	38,866	
		5-11 классы	660	21,710	23,424	93,992	601,848	0,228	35,271	0,008	5,922	714,371	194,246	99,195	99,089	
	Обед	1-4 классы	730	24,809	24,292	111,063	777,880	0,189	26,638	0,009	4,498	700,454	174,261	87,902	94,198	
		5-11 классы	880	23,363	23,724	103,616	668,848	0,262	35,271	0,008	6,422	720,671	220,346	104,895	99,689	
	Полдник	1-4 классы	256	7,740	3,900	44,160	235,800	0,080	4,510	0,025	1,060	163,000	148,800	28,000	137,200	
		5-11 классы	276	10,540	6,970	49,360	286,060	0,095	4,797	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											
Горячий бутерброд Пикантный	1-4 классы	384 С6.2008г.	040	2,482	3,440	13,257	68,709	0,022		0,021	0,280	4,000	13,000	2,800	0,180
	5-11 классы	384 С6.2008г.	040	2,482	3,440	13,257	68,709	0,022		0,021	0,280	4,000	13,000	2,800	0,180
Каша геркулесовая молочная жидкая, с маслом,сахаром	1-4 классы	109 С6.2008г.	230	10,893	11,674	26,546	244,294	0,056	3,700		1,276	14,540	19,460	39,142	92,485
	5-11 классы	109 С6.2008г.	270	12,133	12,591	31,362	275,773	0,066	3,700		2,255	14,540	19,460	46,062	92,582
Компот из свежих яблок	1-4 классы	702 С6.1997г.	200	0,080		28,052	127,760	0,004	0,720			0,480	2,400	4,000	0,152
	5-11 классы	702 С6.1997г.	200	0,080		28,052	127,760	0,004	0,720			0,480	2,400	4,000	0,152
Батон	1-4 классы	ГОСТ 31805-2018	030	2,370	0,300	15,570	70,800	0,060			1,000	10,000	32,800	13,200	0,600
	5-11 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
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	199 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
Пюре из Говядины	1-4 классы	193 С6.2008г.	150	16,849	14,407	40,868	330,808	0,106	2,697		2,849	33,235	68,123	21,137	3,101
	5-11 классы	193 С6.2008г.	200	18,671	19,213	44,528	362,073	0,126	3,595		3,650	41,941	90,771	27,628	3,449
Тай 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
Среда		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	16,825	16,414	83,425	611,563	0,142	4,420	0,021	2,556	29,020	67,660	69,142	93,417
		5-11 классы	550	17,866	16,431	93,431	566,642	0,162	4,420	0,021	3,536	29,020	67,660	66,062	93,514
	Обед	1-4 классы	700	23,480	24,508	102,336	706,130	0,273	24,898	0,000	6,092	80,371	186,533	76,297	5,419
		5-11 классы	810	27,269	31,502	118,277	816,215	0,320	29,696	0,000	8,226	107,237	240,721	102,428	6,589
	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											
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
Макароны(вермишель), залеченные с яйцом	1-4 классы	469 С6 1996г.	240	11,774	13,570	49,941	339,179	0,022	1,150	0,003	1,306	5,957	15,412	4,748	36,98
	5-11 классы	469 С6 1996г.	270	13,245	15,013	56,184	381,543	0,025	0,970	0,002	1,798	6,379	17,384	4,856	27,818
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											
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	7,321	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	2,180	5,538	10,929	104,325	0,082	33,125	0,006	2,214	44,675	52,455	22,550	23,875
Ёжики в соусе	1-4 классы	202 С6 2008г.	090	13,802	8,114	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	16,301	9,214	15,784	200,764	0,027	2,820	0,002	1,798	10,677	25,617	6,746	27,956
Картофель и овощи тушеные	1-4 классы	251 С6 1997г.	150	3,675	7,419	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	8,530	42,264	285,015	0,258	42,750		5,745	28,080	130,230	52,290	1,946
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	1,553	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 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
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	15,796	15,750	91,417	540,779	0,084	6,550	0,003	1,866	38,357	77,212	28,348	39,361
		5-11 классы	550	18,123	18,213	102,609	616,143	0,099	7,070	0,002	2,638	44,929	93,484	33,606	31,043
	Обед	1-4 классы	730	23,790	27,636	103,978	759,309	0,403	286,116	0,009	11,431	104,242	232,638	90,170	63,946
		5-11 классы	880	29,490	32,173	126,926	944,454	0,509	303,896	0,008	15,559	131,432	301,282	115,416	60,544
	Полдник	1-4 классы	275	6,558	4,612	49,620	289,375	0,020	4,000	0,000	0,000	14,000	14,000	8,000	0,600
		5-11 классы	290	7,669	5,535	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
Пятница		1-я неделя		Завтрак											
Десерт фруктовый (яблоко свежее)	1-4 классы	24 с6.1996г	70	0,280		6,860	26,600								
	5-11 классы	24 с6.1996г	70	0,280		6,860	26,600								
Каша рисовая молочная жидкая с маслом, сахаром	1-4 классы	114 С6.2008г	210	12,760	17,584	37,963	287,077	0,019		0,020	0,293	6,919	23,407	5,001	0,452
	5-11 классы	114 С6.2008г	260	13,800	18,400	39,963	344,335	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	0,105	16,050	0,006	2,211	28,100	65,950	23,800	1,007
Котлеты Куриные с соусом	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
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
Пятница		1-я неделя		Полдник											
Кондитерские изделия (печенье)	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								
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	507	16,443	18,030	79,344	461,787	0,082	2,801	0,020	1,293	20,030	67,747	19,041	1,142
		5-11 классы	667	18,273	18,946	86,534	642,646	0,103	2,801	0,020	1,602	24,403	73,326	23,968	1,434
	Обед	1-4 классы	730	26,236	24,469	110,927	776,929	0,437	39,809	0,030	9,096	127,316	298,762	68,273	46,091
		5-11 классы	880	31,162	31,069	136,269	962,746	0,554	69,369	0,033	12,161	169,767	373,707	73,529	38,387
	Полдник	1-4 классы	160	6,600	16,600	33,640	314,000	0,030	0,600	0,010	0,000	124,000	96,000	16,000	0,100
		5-11 классы	160	6,600	16,600	33,640	314,000	0,030	0,600	0,010	0,000	124,000	96,000	16,000	0,100

* - 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											
Печенье	1-4 классы	31 С6.1997г.	050	3,750	5,900	27,200	208,500	0,004	1,400			8,200	13,400	7,000	1,400
	5-11 классы	31 С6.1997г.	050	3,750	5,900	27,200	208,500	0,004	1,400			8,200	13,400	7,000	1,400
Суп молочный с вермишелью	1-4 классы	53 С6.2008г.	210	8,534	10,426	20,275	146,730	0,018	2,160		1,860	6,522	18,641	4,957	27,071
	5-11 классы	53 С6.2008г.	250	10,159	12,413	24,137	174,680	0,022	2,460		2,146	8,822	20,641	5,957	37,071
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
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
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	10,843	10,030	9,974	193,166	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	205,920	0,025	1,020	0,002	2,210	6,539	3,894	4,846	27,818
Рис отварной	1-4 классы	465 С6.1996г.	150	4,868	10,218	41,803	250,038	0,044		0,027	0,402	14,580	53,730	11,543	0,986
	5-11 классы	465 С6.1996г.	180	4,641	11,261	50,163	262,845	0,053		0,032	0,482	17,496	64,476	13,851	1,183
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	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	16,644	16,777	63,245	606,897	0,082	3,561	0,000	2,560	25,068	64,641	25,167	29,124
		5-11 классы	550	18,059	18,864	92,297	558,447	0,101	3,861	0,000	3,396	29,868	75,041	29,467	39,274
	Обед	1-4 классы	700	23,467	24,553	103,443	706,030	0,217	24,960	0,030	4,058	66,652	167,602	64,081	39,712
		5-11 классы	820	27,062	30,403	125,744	795,398	0,279	30,270	0,034	6,989	80,735	198,345	66,372	31,276
	Полдник	1-4 классы	250	2,600	16,100	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	16,100	53,540	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											
Бутерброд с маслом	1-4 классы	2 С6.1996г	050	3,170	7,610	19,970	156,500	0,022		0,021	0,280	4,000	13,000	2,800	0,180
	5-11 классы	2 С6.1996г	060	3,930	7,700	24,940	179,100	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	250	8,822	7,298	37,823	232,420	0,081		0,040	0,680	9,270	42,180	14,560	1,105
	5-11 классы	102 С6.2008г	290	10,672	7,910	42,457	259,331	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
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 картофельный с клецками	1-4 классы	46 С6.2008г	200	3,000	2,630	13,500	140,000	0,094	10,450		1,074	33,850	85,650	32,470	1,400
	5-11 классы	46 С6.2008г	250	3,750	3,288	16,870	151,000	0,118	13,000		1,343	42,310	107,060	40,590	1,750
Емки 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
Пюре из гороха	1-4 классы	270 С6.1996г	150	9,131	5,924	40,345	230,286	0,629		0,021	6,479	63,418	158,888	61,617	4,899
	5-11 классы	270 С6.1996г	180	10,020	6,908	44,015	240,349	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	57,600	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 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		74,060		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	18,000	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	600	16,672	17,636	74,863	626,920	0,130	0,900	0,079	1,041	122,440	137,080	29,960	2,226
		5-11 классы	660	18,182	18,338	84,467	676,431	0,167	0,900	0,083	1,350	126,773	161,616	34,212	2,627
	Обед	1-4 классы	720	26,664	26,046	112,276	813,048	0,800	24,370	0,024	10,759	141,572	323,257	132,882	44,899
		5-11 классы	870	32,749	32,175	133,638	948,791	0,982	31,080	0,027	14,149	182,732	412,966	173,756	37,936
	Полдник	1-4 классы	266	7,740	3,900	44,160	235,800	0,080	4,610	0,026	1,060	163,000	148,800	28,000	137,200
		5-11 классы	276	10,540	6,970	49,360	286,060	0,096	4,797	0,069	1,344	228,060	214,376	36,126	213,860

* - 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 консервированные	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	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
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
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	25,517	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	5,437	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	1,653	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	245,250								
	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	600	21,360	15,878	90,434	609,449	0,323	4,680	0,030	6,046	61,298	216,462	16,716	40,792
		5-11 классы	660	26,684	19,374	102,882	714,496	0,391	5,640	0,036	7,667	62,963	264,061	19,186	32,419
	Обед	1-4 классы	727	20,169	20,838	98,704	644,841	0,261	37,291	0,027	8,369	82,230	167,412	52,141	67,966
		5-11 классы	877	24,169	26,831	126,622	838,872	0,332	47,946	0,031	11,693	106,826	223,418	70,333	84,363
	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	7,600	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											
Помидоры консервированные	1-4 классы	24 С6.1996г.	050	1,400		0,650	8,050					12,500	10,000		0,600
	5-11 классы	24 С6.1996г.	050	1,400		0,650	8,050					12,500	10,000		0,600
Греч из птицы (Филе куриное)	1-4 классы	193 С6.2008г.	200	13,742	16,244	45,518	326,844	0,106	2,697		2,849	33,235	68,123	21,137	3,101
	5-11 классы	193 С6.2008г.	250	15,192	20,157	60,692	415,766	0,126	3,595		3,650	41,941	90,771	27,628	3,449
Чай с шиповником	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	025	1,900	0,250	12,425	56,500	0,028			0,420	5,000	16,250	3,500	0,225
	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	025	1,378	0,250	8,020	47,500	0,020			0,420	5,250	21,750	4,750	0,500
	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		2-я неделя		Обед											
Салат из моркови и яблок/Салат из помидоров	1-4 классы	11 С6.2008г.	060	1,661	6,031	8,678	113,000	0,024	2,154		2,751	18,702	21,210	15,708	0,085
	5-11 классы	11 С6.2008г.	100	1,700	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	1,306	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	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		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 (вафли)	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	600	18,620	16,795	81,623	496,161	0,154	2,698	0,000	3,689	56,331	116,123	29,387	4,479
		5-11 классы	650	20,070	20,708	96,797	686,083	0,174	3,596	0,000	4,490	66,037	138,771	36,878	4,827
	Обед	1-4 классы	730	23,100	26,460	106,225	705,750	0,296	46,568	0,036	6,580	142,644	229,121	103,261	99,227
		5-11 классы	880	27,309	33,810	129,747	878,064	0,380	67,234	0,039	10,236	175,446	276,988	130,412	104,709
	Полдник	1-4 классы	260	2,600	15,100	63,540	367,000	0,020	4,000	0,000	0,000	14,000	14,000	8,000	0,600
		5-11 классы	260	2,600	15,100	63,540	367,000	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											
Десерт фруктовый (яблоко свежее)	1-4 классы	24 сб. 1996г	100	0,400		9,800	38,000								0,600
	5-11 классы	24 сб. 1996г	100	0,400		9,800	38,000								0,600
Оладьи с молоком сгущенным	1-4 классы	582 Сб. 1996г	200	15,276	16,498	57,745	506,462	0,216	1,238	0,044	3,922	216,692	238,287	40,677	3,101
	5-11 классы	682 Сб. 1996г	250	16,655	17,904	65,148	564,348	0,273	1,520	0,054	5,025	256,679	290,726	49,870	3,449
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
Четверг		2-я неделя		Обед											
Салат из белокочанной капусты/Салат из огурцов*	1-4 классы	62 Сб. 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 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
Суп картофельный с горохом	1-4 классы	138 Сб. 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 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 из минтая с соусом	1-4 классы	162 Сб. 2008г	90	9,080	10,899	14,271	123,702	0,057	1,845	0,022	1,717	14,986	29,764	31,461	28,195
	5-11 классы	162 Сб. 2008г	100	10,384	11,516	15,206	129,098	0,078	2,295	0,03	2,39	20,153	40,117	43,305	28,422
Халва ореховая 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	8,716	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 Сб. 2008г	180	0,900		21,060	84,600	0,018	3,600			14,400	16,200	9,000	0,360
	5-11 классы	293 Сб. 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 56-045-18255315-2017	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 56-045-18255315-2017	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 Сб. 1997г	050	1,600	15,100	30,140	263,000								0,600
	5-11 классы	29 Сб. 1997г	050	1,600	15,100	30,140	263,000								0,600
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500	16,876	16,649	82,655	601,729	0,216	1,239	0,044	3,922	217,038	238,287	40,677	3,754
		5-11 классы	550	17,256	17,965	89,958	659,616	0,273	1,521	0,054	5,026	267,026	290,726	49,870	4,102
	Обед	1-4 классы	720	25,993	23,968	102,660	706,231	0,602	38,696	0,043	10,960	118,680	318,448	86,267	34,166
		5-11 классы	870	31,416	28,929	126,527	866,236	0,766	57,470	0,066	14,561	167,078	404,195	114,068	36,993
	Полдник	1-4 классы	160	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	160	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											
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								
Каша молочная вязкая пшеничная с маслом	1-4 классы	520 С6.1997г	235	9,541	7,879	33,418	226,950	0,006	0,960	0,003	1,306	2,764	5,192	2,472	36,838
	5-11 классы	520 С6.1997г	275	10,922	9,438	53,159	311,040	0,004	0,720	0,002	1,798	2,073	3,894	1,854	27,628
Компот из кураги	1-4 классы	280 С6.2008г	200	1,924		14,343	126,440	0,037	1,480			635,690	54,020	38,850	0,060
	5-11 классы	280 С6.2008г	200	1,924		14,343	126,440	0,037	1,480			635,690	54,020	38,850	0,060
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		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	1,793	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
Тесто 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	25,317	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	17,495	64,475	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 26963-2015	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 26963-2015	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 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
Пирожок с яблоком	1-4 классы		075	5,568	4,612	26,220	195,375								
	5-11 классы		090	6,669	5,535	31,460	234,450								
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	600	16,425	16,829	83,691	679,250	0,103	2,440	0,003	2,306	648,464	92,012	54,622	37,498
		5-11 классы	650	17,696	17,488	108,622	686,580	0,116	2,200	0,002	3,048	650,263	98,914	57,204	28,438
	Обед	1-4 классы	727	18,125	25,431	97,002	656,640	0,239	31,221	0,048	7,452	63,641	185,727	66,004	39,939
		5-11 классы	877	21,704	35,943	121,636	869,589	0,329	41,471	0,067	6,973	83,764	262,768	76,962	31,864
	Полдник	1-4 классы	276	6,668	4,612	49,620	289,375	0,020	4,000	0,000	0,000	14,000	14,000	8,000	0,600
		5-11 классы	290	7,669	5,535	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											
Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом, сахаром	1-4 классы	109 С6.2008г	200	6,256	7,979	32,912	225,507	0,026	4,290	0,012	2,902	24,787	69,462	18,845	408,381
	5-11 классы	109 С6.2008г	240	7,203	9,902	37,749	252,152	0,026	4,290	0,012	2,902	24,787	69,462	18,845	408,381
Омлет натуральный	1-4 классы	284 С6.1996г	60	6,216	8,103	0,986	101,681	0,125	0,571	0,583	3,323	155,233	335,804	90,570	4,705
	5-11 классы	284 С6.1996г	60	6,216	8,103	0,986	101,681	0,125	0,571	0,583	3,323	155,233	335,804	90,570	4,705
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	12,500	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
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	040	3,040	0,360	19,880	90,400	0,022			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	050	3,800	0,450	24,850	113,000	0,033			0,500	6,000	19,500	4,200	0,270
Суббота		2-я неделя		Обед											
Огурцы солёные	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	200	2,272	2,138	19,156	100,420	0,094	13,200		1,343	14,000	50,800	19,240	0,710
	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
Котлеты Куриные с соусом	1-4 классы	202 С6.2008г.	090	10,802	10,114	13,843	203,904	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	222,764	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	6,094	11,155	30,474	228,393	0,186	30,938			15,469	89,720	35,579	1,392
	5-11 классы	239 С6.2008г	180	3,713	11,186	36,569	254,073	0,223	37,126			18,563	107,665	42,695	1,671
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			0,260	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			0,260	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 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	600	19,092	19,170	70,848	666,686	0,200	6,761	0,613	6,686	293,190	500,166	124,816	414,207
		5-11 классы	660	20,799	21,183	80,666	604,833	0,211	6,761	0,613	6,806	296,190	506,666	126,216	414,297
	Обед	1-4 классы	700	23,360	23,787	103,489	713,137	0,360	60,698	0,003	3,209	67,491	213,661	77,376	40,393
		5-11 классы	820	26,627	26,843	124,622	826,992	0,446	60,446	0,002	4,141	82,540	266,382	93,391	32,144
	Полдник	1-4 классы	250	2,600	16,100	53,540	367,000	0,020	4,000	0,000	0,000	14,000	14,000	8,000	0,600
		5-11 классы	250	2,600	16,100	53,540	367,000	0,020	4,000	0,000	0,000	14,000	14,000	8,000	0,600