

СОГЛАСОВАНО:
Директор ГБОУ СОШ(ООШ)

Ирина Николаевна Чиреева

Ирина Николаевна Чиреева
« *9* *сентября* 20 *15* г.

УТВЕРЖДАЮ:

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


А.Н. Воронин
« *9* *сентября* 20 *15* г.

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

Осенне-зимнее (весеннее - *)

Согласовано с советом родителей: председателем ФЛФ 09.09.2015г.

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										
Салат из моркови с чесноком/Салат из огурцов консервир-х с зеленым горошком*	1-4 классы	60 Сб.1996г.	060	0.663	12.036	3.487	124.356	0.035	5.520		2.696	14.130	26.268	12.198	0.490
	5-11 классы	60 Сб.1996г.	100	1.105	20.060	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 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 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
Капуста 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
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500	19.730	15.286	81.707	497.623	0.225	1.161	0.024	3.059	33.965	90.251	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	21.446	32.015	97.039	717.867	0.411	104.849	0.003	10.018	168.280	224.212	99.598	128.360
		5-11 классы	870	27.505	45.895	117.942	941.839	0.531	128.379	0.002	14.412	205.734	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 Сб.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 Сб.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	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
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										
Биточки с соусом	1-4 классы	60 Сб.1996г.	060	1.167	6.193	5.485	79.707	0.035	5.520		2.696	14.130	26.268	12.198	0.490

Синерет овощной	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
	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
Компот из кураги	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
	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
Хлеб пшеничный	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
	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
Хлеб ржаной	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	15.308	15.773	79.447	486.509	0.258	6.730	0.109	3.397	438.865	434.045	85.480	139.507
		5-11 классы	551	21.309	17.744	95.840	603.655	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	5.030	1502.049	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	28.583

* - 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 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 мяты 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	6.416	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 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	15.849	10.407	34.868	295.808	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	6.416	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	15.469	14.907	86.512	501.546	0.259	30.295	0.026	1.980	69.530	152.170	82.547	94.847		
		5-11 классы	560	19.454	19.462	98.435	597.550	0.311	35.470	0.031	3.267	82.342	180.952	97.678	95.487		
	Обед	1-4 классы	700	22.480	20.508	96.335	671.130	0.273	24.898	0.000	6.092	80.371	186.533	76.297	5.419		
		5-11 классы	810	23.259	28.502	114.277	815.215	0.320	29.596	0.000	8.226	107.237	240.721	102.428	6.589		

* - действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
--------------------	-------------	-----------	----------------------	--	--	--------------	---------------	--	--	--	---------------------------	--	--	--

Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)				Энергетическая 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	
Голубцы ленивые с соусом	1-4 классы	428 Сб.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 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 из свежих помидоров, яблок и консервированных огурцов	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	11.796			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	96.080	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	
ЁЖИКИ 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		
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500	17.237	15.215	87.873	547.190	0.189	7.150	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	26.969	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	

* - действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)				Энергетическая 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	265.000	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	314.077	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.	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	
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	0.808	
	5-11 классы	42 Сб.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 Сб.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 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	
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

ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	537	15.59	15.29	78.95	470.110	0.08	2.80	0.02	1.29	20.03	57.75	19.04	1.14
		5-11 классы	597	17.55	18.13	92.37	542.787	0.10	2.80	0.02	1.60	24.40	73.33	23.96	1.43
	Обед	1-4 классы	730	22.040	28.955	108.078	749.445	0.381	73.934	0.009	9.722	114.262	237.217	98.205	44.495
		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	36.425

* - 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	
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	76.426	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	
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	
		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	680	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	

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									
Горячий бутерброд Пикантный	1-4 классы	384 С6.2008г.	055	5.774	4.804	22.341	155.696	0.022		0.021	0.280	4.000	13.000	2.800	0.180	
	5-11 классы	384 С6.2008г.	065	6.352	5.016	26.230	175.440	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	6.584	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									

		2-я неделя		Итого											
		1-4 классы	5-11 классы	500	18.45	21.67	78.52	610.496	0.13	0.90	0.08	1.04	122.44	137.08	29.96
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	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	133 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
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		Итого										
		500	18.45	21.67	78.52	610.496	0.13	0.90	0.08	1.04	122.44	137.08	29.96	2.23
	Обед	1-4 классы		Итого										
		720	27.926	22.553	113.711	761.468	0.800	27.120	0.021	11.599	121.722	288.407	119.652	44.209
		5-11 классы		Итого										
		870	33.077	30.560	140.613	953.316	0.982	34.580	0.025	14.905	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	1.653	0.300	9.624	57.000	0.024		0.500	6.300	26.100	5.700	0.600	

ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы		Итого										
		500	19.502	15.794	86.565	578.711	0.321	3.280	0.030	6.046	48.268	210.313	15.316	40.691
	Обед	1-4 классы		Итого										
		560	23.623	20.526	99.502	689.651	0.389	3.840	0.036	8.069	58.825	242.338	17.285	32.281
		5-11 классы		Итого										
		727	24.169	23.838	102.924	686.841	0.251	37.291	0.030	7.529	82.230	167.412	52.141	57.955
		5-11 классы		Итого										
		877	30.259	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	323.136	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	397.031	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	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		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	12.404	175.920	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	185.400	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	
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	520	17.788	12.531	53.337	470.043	0.217	28.500	0.000	0.280	820.689	112.314	39.655	3.410	
		5-11 классы	590	22.419	17.260	70.125	587.148	0.282	38.000	0.000	0.500	48.026	151.954	53.175	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	57.234	0.039	10.236	175.446	276.988	130.412	104.709	

* - 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 солёные	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	17.671	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 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 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

ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500	22.924	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	550	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	21.953	24.603	106.447	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

* - 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 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	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	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	46.011	244.528	0.105		0.025	1.431	12.512	54.426	9.967	0.746	
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	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 Степной	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	
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	15.010	101.763	607.822	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	25.431	97.002	658.640	0.239	31.221	0.048	7.452	63.541	185.727	56.004	39.939
		5-11 классы	877	21.704	35.943	121.636	869.589	0.329	41.471	0.067	5.973	83.764	252.768	75.952	31.854

* - 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 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	90.574	4.705	

Сладости натуральные		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 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.	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	
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	
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	116.015	413.719	
		5-11 классы		550	32.192	39.771	47.781	657.816	0.226	4.948	0.682	7.723	215.952	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	40.570	
		5-11 классы		820	25.627	15.843	124.622	703.992	0.445	60.446	0.002	4.141	82.540	266.382	93.391	32.144	