

СОГЛАСОВАНО:

Начальник территориального отдела  
Управления Роспотребнадзора  
по Самарской области в городе Сызрань  
И.В. Ефимов



«14» октября 2019 г.

Согласовано

директор ГБОУ СОШ и ГБОУ ООШ  
г. Сызрань  
И.И. Мещеряков  
25.08.2019



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор  
АО «Комбинат питания»  
С.В. Ивашин



2019 г.

Примерное циклическое меню  
для организации питания  
в ГБОУ СОШ и ГБОУ ООШ

Осенне-зимнее (весеннее - \*)

Согласовано

Совет родителей ГБОУ ООШ № 7  
Мам - Е.А. Кушкова  
Пап - С.А. Воробьева  
25.08.2019

**Циклическое меню**

| Наименование блюда          | № тех          | Масса              | Пищевая ценность (г) |                |               | Эн. ценность (ккал) | Витамины (мг)  |              |                |              | Минеральные вещества (мг) |                |                |                |                |       |
|-----------------------------|----------------|--------------------|----------------------|----------------|---------------|---------------------|----------------|--------------|----------------|--------------|---------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|-------|
|                             |                |                    | Белки                | Жиры           | Углеводы      |                     | В1             | С            | А              | Е            | Кальций                   | Фосфор         | Магний         | Железо         |                |       |
| <b>Понедельник</b>          |                | <b>1-я неделя</b>  |                      | <b>Завтрак</b> |               |                     |                |              |                |              |                           |                |                |                |                |       |
| Кукуруза консервированная   | 1-4 классы     | 24 Сб.1996г.       | 020                  | 2.06           | 0.98          | 13.5                | 67.68          | 0.08         |                |              |                           |                | 9.2            |                |                | 0.084 |
|                             | 5-11 классы    | 24 Сб.1996г.       | 030                  | 3.09           | 1.47          | 20.25               | 101.52         | 0.12         |                |              |                           |                | 13.8           |                |                | 0.126 |
| Колбаса отварная с соусом   | 1-4 классы     | 205 Сб.2008г.      | 090                  | 6.85           | 11.4          |                     | 130            |              |                |              |                           |                | 14.5           | 89             | 11             | 0.85  |
|                             | 5-11 классы    | 205 Сб.2008г.      | 140                  | 13.7           | 22.8          |                     | 260            |              |                |              |                           |                | 29             | 178            | 22             | 1.7   |
| Макаронные изделия отварные | 1-4 классы     | 469 Сб.1996г.      | 150                  | 5.365          | 4.265         | 38.347              | 203.79         | 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                  | 0.2            | 0.051         | 15.01               | 57.267         |              | 0.001          |              |                           | 0.346          |                |                | 0.053          |       |
|                             | 5-11 классы    | 628 Сб.1996г.      | 200                  | 0.2            | 0.051         | 15.01               | 57.267         |              | 0.001          |              |                           | 0.346          |                |                | 0.053          |       |
| Хлеб                        | 1-4 классы     | ГОСТ 31805-2012    | 040                  | 3.04           | 0.24          | 20.92               | 93.2           | 0.044        |                |              |                           | 0.672          | 8              | 26             | 5.6            | 0.36  |
|                             | 5-11 классы    | ГОСТ 31805-2012    | 050                  | 3.8            | 0.3           | 26.15               | 116.5          | 0.055        |                |              |                           | 0.84           | 10             | 32.5           | 7              | 0.45  |
| <b>Понедельник</b>          |                | <b>1-я неделя</b>  |                      | <b>Обед</b>    |               |                     |                |              |                |              |                           |                |                |                |                |       |
| Икра кабачковая(порционно)  | 1-4 классы     | 31 Сб.1997г.       | 020                  | 0.4            | 1.8           | 1.72                | 24.4           | 0.004        | 1.4            |              |                           |                | 8.2            | 13.4           | 7              | 1.4   |
|                             | 5-11 классы    | 31 Сб.1997г.       | 030                  | 0.6            | 2.7           | 2.58                | 36.6           | 0.006        | 2.1            |              |                           |                | 12.3           | 20.1           | 10.5           | 2.1   |
| Суп картофельный с горохом  | 1-4 классы     | 138 Сб.1996г.      | 200                  | 4.746          | 4.302         | 18.572              | 127.58         | 0.202        | 9.3            |              | 3.215                     | 25.82          | 69.5           | 28.2           | 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         | 35.25          | 1.945          |       |
| Котлеты Куриные с соусом    | 1-4 классы     | 0                  | 090                  | 10.47          | 9.33          | 6.93                | 265            | 0.25         | 114.75         | 0.7          |                           | 318.15         | 246.9          | 115.4          | 4.6            |       |
|                             | 5-11 классы    | 0                  | 100                  | 14.66          | 13.06         | 9.7                 | 371            | 0.35         | 160.65         | 0.98         |                           | 445.41         | 345.66         | 161.56         | 6.44           |       |
| Капуста тушеная             | 1-4 классы     | 482 Сб.1996г.      | 150                  | 3.593          | 5.267         | 16.511              | 123.461        | 0.111        | 88.32          |              | 2.241                     | 83.598         | 62.415         | 31.572         | 84.606         |       |
|                             | 5-11 классы    | 482 Сб.1996г.      | 180                  | 4.316          | 6.321         | 19.838              | 148.28         | 0.133        | 105.985        |              | 2.689                     | 100.33         | 74.925         | 37.886         | 101.068        |       |
| Компот из сухофруктов**     | 1-4 классы     | 283 Сб.2008г.      | 200                  | 0.976          |               | 35.71               | 140.115        | 0.006        | 0.61           |              |                           | 34.155         | 23.485         | 18.3           | 4.62           |       |
|                             | 5-11 классы    | 283 Сб.2008г.      | 200                  | 0.976          |               | 35.71               | 140.115        | 0.006        | 0.61           |              |                           | 34.155         | 23.485         | 18.3           | 4.62           |       |
| Хлеб                        | 1-4 классы     | ГОСТ 31805-2012    | 040                  | 3.04           | 0.24          | 20.92               | 93.2           | 0.044        |                |              |                           | 0.672          | 8              | 26             | 5.6            | 0.36  |
|                             | 5-11 классы    | ГОСТ 31805-2012    | 060                  | 4.56           | 0.36          | 31.38               | 139.8          | 0.066        |                |              |                           | 1.008          | 12             | 39             | 8.4            | 0.54  |
| <b>ИТОГО:</b>               | <b>Завтрак</b> | <b>1-4 классы</b>  | <b>500.000</b>       | <b>17.515</b>  | <b>16.936</b> | <b>87.777</b>       | <b>551.937</b> | <b>0.211</b> | <b>0.001</b>   | <b>0.021</b> | <b>1.865</b>              | <b>42.473</b>  | <b>160.359</b> | <b>24.906</b>  | <b>1.969</b>   |       |
|                             |                | <b>5-11 классы</b> | <b>600.000</b>       | <b>27.227</b>  | <b>29.738</b> | <b>107.421</b>      | <b>779.815</b> | <b>0.280</b> | <b>0.001</b>   | <b>0.025</b> | <b>2.271</b>              | <b>65.658</b>  | <b>264.926</b> | <b>38.967</b>  | <b>3.075</b>   |       |
|                             | <b>Обед</b>    | <b>1-4 классы</b>  | <b>700.000</b>       | <b>23.225</b>  | <b>20.939</b> | <b>100.363</b>      | <b>773.756</b> | <b>0.617</b> | <b>214.380</b> | <b>0.700</b> | <b>6.128</b>              | <b>477.923</b> | <b>441.700</b> | <b>206.072</b> | <b>97.142</b>  |       |
|                             |                | <b>5-11 классы</b> | <b>820.000</b>       | <b>31.045</b>  | <b>27.819</b> | <b>122.423</b>      | <b>995.270</b> | <b>0.814</b> | <b>280.970</b> | <b>0.980</b> | <b>7.716</b>              | <b>636.470</b> | <b>590.045</b> | <b>271.896</b> | <b>116.713</b> |       |

\* - действует с 01 марта

\*\* - витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом)

**Циклическое меню**

| Наименование блюда                             | № тех          | Масса                         | Пищевая ценность (г) |                |               | Эн. ценность (ккал) | Витамины (мг)  |              |               |              | Минеральные вещества (мг) |                |                |                |                |
|--|----------------|-------------------------------|----------------------|----------------|---------------|---------------------|----------------|--------------|---------------|--------------|---------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
|  |                |                               | Белки                | Жиры           | Углеводы      |                     | В1             | С            | А             | Е            | Кальций                   | Фосфор         | Магний         | Железо         |                |
| <b>Вторник</b>                                 |                | <b>1-я неделя</b>             |                      | <b>Завтрак</b> |               |                     |                |              |               |              |                           |                |                |                |                |
| Сыр плавленый                                  | 1-4 классы     | ТУ 10.51.40-001-78634349-2016 | 1шт.(18)             | 3.58           | 3.5           |                     | 47.4           |              | 0.51          | 0.025        | 0.06                      | 129            | 102            | 6.8            | 136            |
|  | 5-11 классы    | ТУ 10.51.40-001-78634349-2016 | 1шт.(18)             | 3.58           | 3.5           |                     | 47.4           |              | 0.51          | 0.025        | 0.06                      | 129            | 102            | 6.8            | 136            |
| Запеканка из творога с молоком сгущенным       | 1-4 классы     | 297 Сб.1996г.                 | 200/35               | 36.229         | 27.610        | 51.770              | 565.568        | 0.128        | 1.337         | 0.13         | 3.534                     | 433.150        | 517.000        | 63.845         | 1.368          |
|  | 5-11 классы    | 297 Сб.1996г.                 | 240/35               | 43.520         | 32.748        | 55.914              | 651.425        | 0.150        | 1.507         | 0.150        | 4.305                     | 489.962        | 605.567        | 73.766         | 1.652          |
| Чай с лимоном                                  | 1-4 классы     | 629 сб.1996г.                 | 200/7                | 0.263          | 0.051         | 15.262              | 59.437         | 0.003        | 2.801         |              |                           | 3.146          | 1.54           | 0.84           | 0.095          |
|  | 5-11 классы    | 629 сб.1996г.                 | 200/7                | 0.263          | 0.051         | 15.262              | 59.437         | 0.003        | 2.801         |              |                           | 3.146          | 1.54           | 0.84           | 0.095          |
| Хлеб   | 1-4 классы     | ГОСТ 31805-2012               | 040                  | 3.04           | 0.24          | 20.92               | 93.2           | 0.044        |               |              | 0.672                     | 8              | 26             | 5.6            | 0.36           |
|  | 5-11 классы    | ГОСТ 31805-2012               | 050                  | 3.8            | 0.3           | 26.15               | 116.5          | 0.055        |               |              | 0.84                      | 10             | 32.5           | 7              | 0.45           |
| <b>Вторник</b>                                 |                | <b>1-я неделя</b>             |                      | <b>Обед</b>    |               |                     |                |              |               |              |                           |                |                |                |                |
| Сельдь с гарниром                              | 1-4 классы     | 83 Сб.1996г.                  | 060                  | 4.24           | 8.098         | 4.468               | 86.115         | 0.026        | 4.29          | 0.012        | 2.902                     | 24.787         | 69.462         | 18.845         | 408.381        |
|  | 5-11 классы    | 83 Сб.1996г.                  | 100                  | 5.17           | 14.603        | 8.659               | 164.247        | 0.05         | 8.317         | 0.022        | 5.601                     | 35.305         | 91.592         | 30.098         | 408.738        |
| Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной | 1-4 классы     | 120 Сб.1996г.                 | 210/10               | 1.804          | 5.53          | 8.801               | 85.78          | 0.066        | 26.51         | 0.006        | 1.774                     | 37.54          | 43.204         | 18.24          | 19.102         |
|  | 5-11 классы    | 120 Сб.1996г.                 | 250/10               | 2.181          | 6.538         | 10.929              | 104.325        | 0.082        | 33.125        | 0.006        | 2.214                     | 44.675         | 52.455         | 22.55          | 23.875         |
| Жаркое По-домашнему(говядина)                  | 1-4 классы     | 394 Сб.1996г.                 | 180                  | 11.701         | 6.702         | 25.368              | 248.634        | 0.178        | 26.496        |              | 2.814                     | 20.562         | 78.612         | 31.715         | 68.648         |
|  | 5-11 классы    | 394 Сб.1996г.                 | 230                  | 18.232         | 8.776         | 30.487              | 343.961        | 0.227        | 31.896        |              | 3.696                     | 26.71          | 94.531         | 38.635         | 88.105         |
| Компот из апельсинов с яблоками**              | 1-4 классы     | 278 Сб.2008г.                 | 200                  | 0.42           |               | 30.52               | 118.6          | 0.019        | 24.54         |              | 0.088                     | 14             | 11             | 8.2            | 0.12           |
|  | 5-11 классы    | 278 Сб.2008г.                 | 200                  | 0.42           |               | 30.52               | 118.6          | 0.019        | 24.54         |              | 0.088                     | 14             | 11             | 8.2            | 0.12           |
| Хлеб   | 1-4 классы     | ГОСТ 31805-2012               | 040                  | 3.04           | 0.24          | 20.92               | 93.2           | 0.044        |               |              | 0.672                     | 8              | 26             | 5.6            | 0.36           |
|  | 5-11 классы    | ГОСТ 31805-2012               | 060                  | 4.56           | 0.36          | 31.38               | 139.8          | 0.066        |               |              | 1.008                     | 12             | 39             | 8.4            | 0.54           |
| <b>ИТОГО:</b>                                  | <b>Завтрак</b> | 1-4 классы                    | <b>500.000</b>       | <b>43.112</b>  | <b>31.401</b> | <b>87.952</b>       | <b>765.605</b> | <b>0.175</b> | <b>4.648</b>  | <b>0.150</b> | <b>4.266</b>              | <b>573.296</b> | <b>646.540</b> | <b>77.085</b>  | <b>137.823</b> |
|  |                | 5-11 классы                   | <b>550.000</b>       | <b>51.163</b>  | <b>36.599</b> | <b>97.326</b>       | <b>874.762</b> | <b>0.208</b> | <b>4.818</b>  | <b>0.175</b> | <b>5.205</b>              | <b>632.108</b> | <b>741.607</b> | <b>88.406</b>  | <b>138.197</b> |
|  | <b>Обед</b>    | 1-4 классы                    | <b>700.000</b>       | <b>21.205</b>  | <b>20.570</b> | <b>90.077</b>       | <b>632.329</b> | <b>0.333</b> | <b>81.836</b> | <b>0.018</b> | <b>8.250</b>              | <b>104.889</b> | <b>228.278</b> | <b>82.600</b>  | <b>496.611</b> |
|  |                | 5-11 классы                   | <b>850.000</b>       | <b>30.563</b>  | <b>30.277</b> | <b>111.975</b>      | <b>870.933</b> | <b>0.444</b> | <b>97.878</b> | <b>0.028</b> | <b>12.607</b>             | <b>132.690</b> | <b>288.578</b> | <b>107.883</b> | <b>521.378</b> |

\* - действует с 01 марта

\*\* - витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом)

**Циклическое меню**

| Наименование блюда                       | № тех             | Масса           | Пищевая ценность (г) |               |               | Эн. ценность (ккал) | Витамины (мг)  |              |               |              | Минеральные вещества (мг) |               |                |                |               |
|--|-------------------|-----------------|----------------------|---------------|---------------|---------------------|----------------|--------------|---------------|--------------|---------------------------|---------------|----------------|----------------|---------------|
|  |                   |                 | Белки                | Жиры          | Углеводы      |                     | В1             | С            | А             | Е            | Кальций                   | Фосфор        | Магний         | Железо         |               |
| <b>Среда</b>                             | <b>1-я неделя</b> |                 |                      |               |               |                     | <b>Завтрак</b> |              |               |              |                           |               |                |                |               |
| Огурцы порционно                         | 1-4 классы        | 522 С6.1996г.   | 020                  | 0.14          | 0.36          | 2                   | 0.004          | 1.4          | 0.006         | 0.02         | 3.4                       | 8.4           |                | 0.004          |               |
|  | 5-11 классы       | 522 С6.1996г.   | 030                  | 0.21          | 0.54          | 3                   | 0.006          | 2.1          | 0.009         | 0.03         | 5.1                       | 12.6          |                | 0.006          |               |
| Котлеты рыбные любительские с соусом     | 1-4 классы        | 162 С6.2008г.   | 90                   | 7.491         | 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        |
| Картофельное пюре                        | 1-4 классы        | 472 С6.1996г.   | 150                  | 3.263         | 4.497         | 26.37               | 154.2          | 0.161        | 25.875        | 0.026        | 0.144                     | 41.31         | 95.91          | 32.805         | 1.39          |
|  | 5-11 классы       | 472 С6.1996г.   | 180                  | 3.916         | 5.396         | 31.644              | 185.04         | 0.193        | 31.05         | 0.031        | 0.172                     | 49.572        | 115.092        | 39.366         | 1.668         |
| Сок фруктовый                            | 1-4 классы        | 293.08          | 200                  | 1             | 23.4          | 94                  | 0.02           | 4            |               |              | 16                        | 18            | 10             | 0.4            |               |
|  | 5-11 классы       | 293.08          | 200                  | 1             | 23.4          | 94                  | 0.02           | 4            |               |              | 16                        | 18            | 10             | 0.4            |               |
| Хлеб                                     | 1-4 классы        | ГОСТ 31805-2012 | 040                  | 3.04          | 0.24          | 20.92               | 93.2           | 0.044        |               |              | 0.672                     | 8             | 26             | 5.6            | 0.36          |
|  | 5-11 классы       | ГОСТ 31805-2012 | 050                  | 3.8           | 0.3           | 26.15               | 116.5          | 0.055        |               |              | 0.84                      | 10            | 32.5           | 7              | 0.45          |
| <b>Среда</b>                             | <b>1-я неделя</b> |                 |                      |               |               |                     | <b>Обед</b>    |              |               |              |                           |               |                |                |               |
| Салат из свеклы отварной                 | 1-4 классы        | 23 С6.2008г.    | 060                  | 0.969         | 2.997         | 6.156               | 54.33          | 0.011        | 5.7           |              | 1.34                      | 21.09         | 24.51          | 24.51          | 0.798         |
|  | 5-11 классы       | 23 С6.2008г.    | 100                  | 1.615         | 4.995         | 10.26               | 90.55          | 0.019        | 9.5           |              | 2.233                     | 35.15         | 40.85          | 40.85          | 1.33          |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 1-4 классы        | 139 С6.1996г.   | 250                  | 2.84          | 2.673         | 23.945              | 125.525        | 0.118        | 16.5          |              | 1.343                     | 17.5          | 63.5           | 24.05          | 0.887         |
|  | 5-11 классы       | 139 С6.1996г.   | 250                  | 2.84          | 2.673         | 23.945              | 125.525        | 0.118        | 16.5          |              | 1.343                     | 17.5          | 63.5           | 24.05          | 0.887         |
| Плов из птицы(филе куриное)              | 1-4 классы        | 893 С6.1998г.   | 150                  | 10.315        | 8.435         | 34.129              | 245.147        | 0.077        | 1.434         | 0.019        | 2.91                      | 22.412        | 150.786        | 25.502         | 1.556         |
|  | 5-11 классы       | 893 С6.1998г.   | 200                  | 13.742        | 11.244        | 45.518              | 326.844        | 0.103        | 1.94          | 0.025        | 3.88                      | 29.964        | 200.972        | 34.006         | 2.076         |
| Чай с сахаром                            | 1-4 классы        | 628 С6.1996г.   | 200                  | 0.2           | 0.051         | 15.01               | 57.267         |              | 0.001         |              |                           | 0.346         |                |                | 0.053         |
|  | 5-11 классы       | 628 С6.1996г.   | 200                  | 0.2           | 0.051         | 15.01               | 57.267         |              | 0.001         |              |                           | 0.346         |                |                | 0.053         |
| Хлеб                                     | 1-4 классы        | ГОСТ 31805-2012 | 040                  | 3.04          | 0.24          | 20.92               | 93.2           | 0.044        |               |              | 0.672                     | 8             | 26             | 5.6            | 0.36          |
|  | 5-11 классы       | ГОСТ 31805-2012 | 060                  | 4.56          | 0.36          | 31.38               | 139.8          | 0.066        |               |              | 1.008                     | 12            | 39             | 8.4            | 0.54          |
| <b>ИТОГО:</b>                            | <b>Завтрак</b>    | 1-4 классы      | <b>500.000</b>       | <b>14.934</b> | <b>10.236</b> | <b>80.321</b>       | <b>439.102</b> | <b>0.286</b> | <b>33.120</b> | <b>0.054</b> | <b>2.553</b>              | <b>83.696</b> | <b>178.074</b> | <b>79.866</b>  | <b>30.349</b> |
|  |                   | 5-11 классы     | <b>560.00</b>        | <b>19.31</b>  | <b>13.21</b>  | <b>93.94</b>        | <b>527.64</b>  | <b>0.35</b>  | <b>39.45</b>  | <b>0.07</b>  | <b>3.43</b>               | <b>100.83</b> | <b>218.31</b>  | <b>99.67</b>   | <b>30.95</b>  |
|  | <b>Обед</b>       | 1-4 классы      | <b>700.000</b>       | <b>17.364</b> | <b>14.396</b> | <b>100.160</b>      | <b>575.469</b> | <b>0.250</b> | <b>23.635</b> | <b>0.019</b> | <b>6.265</b>              | <b>69.348</b> | <b>264.796</b> | <b>79.662</b>  | <b>3.654</b>  |
|  |                   | 5-11 классы     | <b>810.000</b>       | <b>22.957</b> | <b>19.323</b> | <b>126.113</b>      | <b>739.986</b> | <b>0.306</b> | <b>27.941</b> | <b>0.025</b> | <b>8.464</b>              | <b>94.960</b> | <b>344.322</b> | <b>107.306</b> | <b>4.886</b>  |

\* - действует с 01 марта

\*\* - витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом)

**Циклическое меню**

| Наименование блюда                        | № тех       | Масса             | Пищевая ценность (г) |                |          | Эн. ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |         |       | Минеральные вещества (мг) |         |         |         |        |       |
|---|-------------|-------------------|----------------------|----------------|----------|---------------------|---------------|-------|---------|-------|---------------------------|---------|---------|---------|--------|-------|
|   |             |                   | Белки                | Жиры           | Углеводы |                     | В1            | С     | А       | Е     | Кальций                   | Фосфор  | Магний  | Железо  |        |       |
| <b>Четверг</b>                            |             | <b>1-я неделя</b> |                      | <b>Завтрак</b> |          |                     |               |       |         |       |                           |         |         |         |        |       |
| Свекла вареная                            | 1-4 классы  | 24 Сб.1996г.      | 020                  | 0.34           |          | 2.16                | 9.6           | 0.004 |         | 2     |                           | 0.028   | 7.4     | 8.6     | 8.6    | 0.28  |
|   | 5-11 классы | 24 Сб.1997г.      | 030                  | 0.51           |          | 3.24                | 14.4          | 0.006 |         | 3     |                           | 0.042   | 11.1    | 12.9    | 12.9   | 0.42  |
| Сосиски отварные с соусом                 | 1-4 классы  | 393 Сб.1997г.     | 90                   | 5.2            | 6.6      | 0.15                | 85.5          |       |         |       |                           | 14.5    | 80.5    | 10      | 0.85   |       |
|   | 5-11 классы | 393 Сб.1997г.     | 140                  | 10.4           | 13.2     | 0.3                 | 171           |       |         |       |                           | 29      | 161     | 20      | 1.7    |       |
| Макаронные изделия отварные               | 1-4 классы  | 469 Сб.1996г.     | 150                  | 5.365          | 4.265    | 38.347              | 203.79        | 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  |       |
| Компот из свежих яблок**                  | 1-4 классы  | 702 Сб.1997г.     | 200                  | 0.08           |          | 33.552              | 127.76        | 0.004 | 0.72    |       |                           | 0.48    | 2.4     | 4       | 0.152  |       |
|   | 5-11 классы | 702 Сб.1997г.     | 200                  | 0.08           |          | 33.552              | 127.76        | 0.004 | 0.72    |       |                           | 0.48    | 2.4     | 4       | 0.152  |       |
| Хлеб                                      | 1-4 классы  | ГОСТ 31805-2012   | 040                  | 3.04           | 0.24     | 20.92               | 93.2          | 0.044 |         |       |                           | 0.672   | 8       | 26      | 5.6    | 0.36  |
|   | 5-11 классы | ГОСТ 31805-2012   | 050                  | 3.8            | 0.3      | 26.15               | 116.5         | 0.055 |         |       |                           | 0.84    | 10      | 32.5    | 7      | 0.45  |
| <b>Четверг</b>                            |             | <b>1-я неделя</b> |                      | <b>Обед</b>    |          |                     |               |       |         |       |                           |         |         |         |        |       |
| Салат витаминный/Винегрет овощной*        | 1-4 классы  | 2 Сб.2008г.       | 060                  | 0.659          | 6.01     | 8.262               | 88.218        | 0.025 | 12.996  |       |                           | 2.618   | 19.056  | 16.74   | 10.968 | 0.292 |
|   | 5-11 классы | 2 Сб.2008г.       | 100                  | 1.098          | 10.016   | 13.77               | 147.03        | 0.042 | 21.66   |       |                           | 4.364   | 31.76   | 27.9    | 18.28  | 0.486 |
| Борщ с капустой и картофелем, со сметаной | 1-4 классы  | 110 Сб.1996г.     | 210                  | 1.833          | 5.522    | 11.708              | 96.08         | 0.048 | 16.83   | 0.006 | 1.819                     | 37.9    | 45.972  | 27.12   | 56.044 |       |
|   | 5-11 классы | 110 Сб.1996г.     | 260                  | 2.217          | 6.528    | 14.562              | 117.2         | 0.06  | 21.025  | 0.006 | 2.27                      | 45.125  | 55.915  | 33.65   | 70.053 |       |
| Ёжики в соусе                             | 1-4 классы  | 0                 | 090                  | 8.83           | 13.38    | 13.62               | 253           | 0.08  | 3.39    | 4.76  |                           | 49.15   | 113.25  | 34.55   | 1.25   |       |
|   | 5-11 классы | 0                 | 100                  | 11.77          | 17.84    | 18.16               | 337           | 0.106 | 4.52    | 6.34  |                           | 65.53   | 151     | 46.06   | 1.66   |       |
| Каша гречневая рассыпчатая                | 1-4 классы  | 463 Сб.1996г.     | 150                  | 7.716          | 5.384    | 41.323              | 232.585       | 0.255 |         | 0.021 | 4.16                      | 30.396  | 154.621 | 0.158   | 2.985  |       |
|   | 5-11 классы | 463 Сб.1996г.     | 180                  | 9.255          | 6.46     | 49.561              | 278.971       | 0.306 |         | 0.025 | 4.989                     | 36.456  | 185.444 | 0.189   | 3.58   |       |
| Напиток из шиповника                      | 1-4 классы  | 289 Сб.2008г.     | 200                  | 0.8            |          | 26.97               | 107.45        | 0.03  | 240     |       |                           | 0.342   | 13.5    | 4       | 4      | 5.645 |
|   | 5-11 классы | 289 Сб.2008г.     | 200                  | 0.8            |          | 26.97               | 107.45        | 0.03  | 240     |       |                           | 0.342   | 13.5    | 4       | 4      | 5.645 |
| Хлеб                                      | 1-4 классы  | ГОСТ 31805-2012   | 040                  | 3.04           | 0.24     | 20.92               | 93.2          | 0.044 |         |       |                           | 0.672   | 8       | 26      | 5.6    | 0.36  |
|   | 5-11 классы | ГОСТ 31805-2012   | 060                  | 4.56           | 0.36     | 31.38               | 139.8         | 0.066 |         |       |                           | 1.008   | 12      | 39      | 8.4    | 0.54  |
| ИТОГО:                                    | Завтрак     | 1-4 классы        | 500.000              | 14.025         | 11.105   | 95.129              | 519.850       | 0.139 | 2.720   | 0.021 | 1.893                     | 40.807  | 162.859 | 36.506  | 2.264  |       |
|   |             | 5-11 классы       | 600.000              | 21.227         | 18.617   | 109.253             | 674.188       | 0.170 | 3.720   | 0.025 | 2.313                     | 63.092  | 263.226 | 53.867  | 3.468  |       |
|   | Обед        | 1-4 классы        | 750.000              | 22.878         | 30.536   | 122.803             | 870.533       | 0.482 | 273.216 | 4.787 | 9.611                     | 158.002 | 360.583 | 82.396  | 66.576 |       |
|   |             | 5-11 классы       | 900.000              | 29.700         | 41.204   | 154.403             | 1127.451      | 0.610 | 287.205 | 6.371 | 12.973                    | 204.371 | 463.259 | 110.579 | 81.964 |       |

\* - действует с 01 марта

\*\* - витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом)

**Циклическое меню**

| Наименование блюда                              | № тех             | Масса           | Пищевая ценность (г) |               |               | Эн. ценность (ккал) | Витамины (мг)   |              |                |              | Минеральные вещества (мг) |                |                |                |               |  |  |
|---|-------------------|-----------------|----------------------|---------------|---------------|---------------------|-----------------|--------------|----------------|--------------|---------------------------|----------------|----------------|----------------|---------------|--|--|
|   |                   |                 | Белки                | Жиры          | Углеводы      |                     | В1              | С            | А              | Е            | Кальций                   | Фосфор         | Магний         | Железо         |               |  |  |
| <b>Пятница</b>                                  | <b>1-я неделя</b> |                 | <b>Завтрак</b>       |               |               |                     |                 |              |                |              |                           |                |                |                |               |  |  |
| Фрукты  | 1-4 классы        | 24 Сб.1996г.    | 150                  | 3             | 38.4          | 165                 |                 |              |                |              |                           |                |                |                |               |  |  |
|   | 5-11 классы       | 24 Сб.1996г.    | 150                  | 3             | 38.4          | 165                 |                 |              |                |              |                           |                |                |                |               |  |  |
| Каша рисовая молочная жидкая с маслом,сахаром   | 1-4 классы        | 114 Сб.2008г.   | 150/5/5              | 3.923         | 5.764         | 30.395              | 187.237         | 0.043        | 0.8            | 0.036        | 0.293                     | 103.743        | 96.225         | 16.204         | 1.252         |  |  |
|   | 5-11 классы       | 114 Сб. 2008г.  | 200/5/5              | 5.209         | 6.477         | 38.848              | 232.32          | 0.057        | 1.067          | 0.041        | 0.352                     | 137.899        | 127.973        | 21.556         | 1.661         |  |  |
| Кофейный напиток с молоком                      | 1-4 классы        | 762Сб.1997г.    | 200                  | 3.10          | 2.60          | 23.970              | 133.350         | 0.030        | 1.0            | 0.020        | 0.081                     | 121.30         | 91.0           | 14.0           | 1.045         |  |  |
|   | 5-11 классы       | 762Сб.1997г.    | 200                  | 3.10          | 2.60          | 23.970              | 133.350         | 0.030        | 1.0            | 0.020        | 0.081                     | 121.30         | 91.0           | 14.0           | 1.045         |  |  |
| Батон   | 1-4 классы        | ГОСТ 31752-2012 | 040                  | 2.96          | 1.16          | 20.56               | 0.1             | 0.06         |                |              | 1                         | 10             | 32.8           | 13.2           | 0.6           |  |  |
|   | 5-11 классы       | ГОСТ 31752-2012 | 050                  | 3.7           | 1.45          | 25.7                | 0.125           | 0.075        |                |              | 1.25                      | 12.5           | 41             | 16.5           | 0.75          |  |  |
| <b>Пятница</b>                                  | <b>1-я неделя</b> |                 | <b>Обед</b>          |               |               |                     |                 |              |                |              |                           |                |                |                |               |  |  |
| Салат из белокочанной капусты/огурцы порционно* | 1-4 классы        | 62 Сб.1997г.    | 060                  | 0.929         | 3.003         | 5.968               | 53.564          | 0.032        | 23.95          |              | 1.298                     | 24.878         | 17.963         | 9.848          | 0.489         |  |  |
|   | 5-11 классы       | 62 Сб.1997г.    | 100                  | 1.55          | 5.005         | 9.951               | 89.292          | 0.053        | 39.95          |              | 2.163                     | 41.494         | 29.959         | 16.424         | 0.816         |  |  |
| Рассольник ленинградский со сметаной            | 1-4 классы        | 42 Сб.2008г.    | 200/10               | 2.288         | 5.588         | 16.298              | 116.572         | 0.085        | 12.85          | 0.006        | 1.771                     | 24.28          | 54             | 19.24          | 0.808         |  |  |
|   | 5-11 классы       | 42 Сб.2008г.    | 250/10               | 2.785         | 6.61          | 20.3                | 142.815         | 0.106        | 16.05          | 0.006        | 2.211                     | 28.1           | 65.95          | 23.8           | 1.007         |  |  |
| Тефтели Мясные с соусом                         | 1-4 классы        | 0               | 090                  | 10.47         | 9.33          | 6.93                | 265             | 0.25         | 114.75         | 0.7          |                           | 318.15         | 246.9          | 115.4          | 4.6           |  |  |
|   | 5-11 классы       | 0               | 100                  | 14.65         | 13.06         | 9.7                 | 371             | 0.35         | 160.65         | 0.98         |                           | 445.41         | 345.66         | 161.56         | 6.44          |  |  |
| Картофель и овощи тушеные                       | 1-4 классы        | 251 Сб.1997г.   | 150                  | 3.675         | 11.419        | 35.22               | 250.013         | 0.215        | 35.625         |              | 4.787                     | 23.4           | 108.525        | 43.575         | 1.622         |  |  |
|   | 5-11 классы       | 251 Сб.1997г.   | 180                  | 4.41          | 13.703        | 42.264              | 300.015         | 0.258        | 42.75          |              | 5.745                     | 28.08          | 130.23         | 52.29          | 1.946         |  |  |
| Компот из сухофруктов**                         | 1-4 классы        | 283 Сб.2008г.   | 200                  | 0.976         |               | 35.71               | 140.115         | 0.006        | 0.61           |              |                           | 34.155         | 23.485         | 18.3           | 4.62          |  |  |
|   | 5-11 классы       | 283 Сб.2008г.   | 200                  | 0.976         |               | 35.71               | 140.115         | 0.006        | 0.61           |              |                           | 34.155         | 23.485         | 18.3           | 4.62          |  |  |
| Хлеб  | 1-4 классы        | ГОСТ 31805-2012 | 040                  | 3.04          | 0.24          | 20.92               | 93.2            | 0.044        |                |              | 0.672                     | 8              | 26             | 5.6            | 0.36          |  |  |
|   | 5-11 классы       | ГОСТ 31805-2012 | 060                  | 4.56          | 0.36          | 31.38               | 139.8           | 0.066        |                |              | 1.008                     | 12             | 39             | 8.4            | 0.54          |  |  |
| <b>ИТОГО:</b>                                   | <b>Завтрак</b>    | 1-4 классы      | <b>550.000</b>       | <b>12.983</b> | <b>9.524</b>  | <b>113.325</b>      | <b>485.687</b>  | <b>0.133</b> | <b>1.800</b>   | <b>0.056</b> | <b>1.374</b>              | <b>235.043</b> | <b>220.025</b> | <b>43.404</b>  | <b>2.897</b>  |  |  |
|   |                   | 5-11 классы     | <b>610.000</b>       | <b>15.009</b> | <b>10.527</b> | <b>126.918</b>      | <b>530.795</b>  | <b>0.162</b> | <b>2.067</b>   | <b>0.061</b> | <b>1.683</b>              | <b>271.699</b> | <b>259.973</b> | <b>52.056</b>  | <b>3.456</b>  |  |  |
|   | <b>Обед</b>       | 1-4 классы      | <b>750.000</b>       | <b>21.378</b> | <b>29.580</b> | <b>121.046</b>      | <b>918.464</b>  | <b>0.632</b> | <b>187.785</b> | <b>0.706</b> | <b>8.528</b>              | <b>432.863</b> | <b>476.873</b> | <b>211.963</b> | <b>12.499</b> |  |  |
|   |                   | 5-11 классы     | <b>900.000</b>       | <b>28.931</b> | <b>38.738</b> | <b>149.305</b>      | <b>1183.037</b> | <b>0.839</b> | <b>260.010</b> | <b>0.986</b> | <b>11.127</b>             | <b>589.239</b> | <b>634.284</b> | <b>280.774</b> | <b>15.369</b> |  |  |

\* - действует с 01 марта

\*\* - витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом)

**Циклическое меню**

| Наименование блюда         | № тех          | Масса              | Пищевая ценность (г) |                |               | Эн. ценность (ккал) | Витамины (мг)  |              |                |              | Минеральные вещества (мг) |                |                |                |                |
|----------------------------|----------------|--------------------|----------------------|----------------|---------------|---------------------|----------------|--------------|----------------|--------------|---------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
|                            |                |                    | Белки                | Жиры           | Углеводы      |                     | В1             | С            | А              | Е            | Кальций                   | Фосфор         | Магний         | Железо         |                |
| <b>Суббота</b>             |                | <b>1-я неделя</b>  |                      | <b>Завтрак</b> |               |                     |                |              |                |              |                           |                |                |                |                |
| Икра кабачковая(порционно) | 1-4 классы     | 31 Сб.1997г.       | 020                  | 0.4            | 1.8           | 1.72                | 24.4           | 0.004        | 1.4            |              |                           | 8.2            | 13.4           | 7              | 1.4            |
|                            | 5-11 классы    | 31 Сб.1997г.       | 030                  | 0.6            | 2.7           | 2.58                | 36.6           | 0.006        | 2.1            |              |                           | 12.3           | 20.1           | 10.5           | 2.1            |
| Котлеты Куриные с соусом   | 1-4 классы     | 0                  | 090                  | 10.47          | 9.33          | 6.93                | 265            | 0.25         | 114.75         | 0.7          |                           | 318.15         | 246.9          | 115.4          | 4.6            |
|                            | 5-11 классы    | 0                  | 100                  | 14.66          | 13.06         | 9.7                 | 371            | 0.35         | 160.65         | 0.98         |                           | 445.41         | 345.66         | 161.56         | 6.44           |
| Капуста тушеная            | 1-4 классы     | 482 Сб.1996г.      | 150                  | 3.593          | 5.267         | 16.511              | 123.461        | 0.111        | 88.32          |              | 2.241                     | 83.598         | 62.415         | 31.572         | 84.606         |
|                            | 5-11 классы    | 482 Сб.1996г.      | 180                  | 4.316          | 6.321         | 19.838              | 148.28         | 0.133        | 105.985        |              | 2.689                     | 100.33         | 74.925         | 37.886         | 101.068        |
| Чай с сахаром              | 1-4 классы     | 628 Сб.1996г.      | 200                  | 0.2            | 0.051         | 15.01               | 57.267         |              | 0.001          |              |                           | 0.346          |                |                | 0.053          |
|                            | 5-11 классы    | 628 Сб.1996г.      | 200                  | 0.2            | 0.051         | 15.01               | 57.267         |              | 0.001          |              |                           | 0.346          |                |                | 0.053          |
| Хлеб                       | 1-4 классы     | ГОСТ 31805-2012    | 040                  | 3.04           | 0.24          | 20.92               | 93.2           | 0.044        |                |              | 0.672                     | 8              | 26             | 5.6            | 0.36           |
|                            | 5-11 классы    | ГОСТ 31805-2012    | 050                  | 3.8            | 0.3           | 26.15               | 116.5          | 0.055        |                |              | 0.84                      | 10             | 32.5           | 7              | 0.45           |
| <b>ИТОГО:</b>              | <b>Завтрак</b> | <b>1-4 классы</b>  | <b>500.000</b>       | <b>17.703</b>  | <b>16.688</b> | <b>61.091</b>       | <b>563.328</b> | <b>0.409</b> | <b>204.471</b> | <b>0.700</b> | <b>2.913</b>              | <b>418.294</b> | <b>348.715</b> | <b>159.572</b> | <b>91.019</b>  |
|                            |                | <b>5-11 классы</b> | <b>560.000</b>       | <b>23.576</b>  | <b>22.432</b> | <b>73.278</b>       | <b>729.647</b> | <b>0.544</b> | <b>268.736</b> | <b>0.980</b> | <b>3.529</b>              | <b>568.386</b> | <b>473.185</b> | <b>216.946</b> | <b>110.111</b> |

\* - действует с 01 марта

\*\* - витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом)

**Циклическое меню**

| Наименование блюда                       | № тех          | Масса                         | Пищевая ценность (г) |                |               | Эн. ценность (ккал) | Витамины (мг)    |              |                |              | Минеральные вещества (мг) |                |                |                |               |      |
|--|----------------|-------------------------------|----------------------|----------------|---------------|---------------------|------------------|--------------|----------------|--------------|---------------------------|----------------|----------------|----------------|---------------|------|
|  |                |                               | Белки                | Жиры           | Углеводы      |                     | В1               | С            | А              | Е            | Кальций                   | Фосфор         | Магний         | Железо         |               |      |
| <b>Понедельник</b>                       |                | <b>2-я неделя</b>             |                      | <b>Завтрак</b> |               |                     |                  |              |                |              |                           |                |                |                |               |      |
| Йогурт                                   | 1-4 классы     | ТУ 10.51.56-045-18255315-2017 | 100                  | 5              | 1.5           | 3.5                 | 51               | 0.03         | 0.6            | 0.01         |                           | 124            | 95             | 15             | 0.1           |      |
|  | 5-11 классы    | ТУ 10.51.56-045-18255315-2017 | 100                  | 5              | 1.5           | 3.5                 | 51               | 0.03         | 0.6            | 0.01         |                           | 124            | 95             | 15             | 0.1           |      |
| Оладьи с молоком сгущенным               | 1-4 классы     | 682 С6.1996г.                 | 175/25               | 15.69          | 14.398        | 89.563              | 555.924          | 0.216        | 1.238          | 0.044        | 3.922                     | 216.692        | 238.287        | 40.677         | 2.361         |      |
|  | 5-11 классы    | 682 С6.1996г.                 | 225/25               | 19.61          | 17.990        | 111.953             | 694.905          | 0.270        | 1.547          | 0.055        | 4.903                     | 270.865        | 297.858        | 50.846         | 2.951         |      |
| Чай с сахаром                            | 1-4 классы     | 628 С6.1996г.                 | 200                  | 0.2            | 0.051         | 15.01               | 57.267           |              |                | 0.001        |                           | 0.346          |                |                | 0.053         |      |
|  | 5-11 классы    | 628 С6.1996г.                 | 200                  | 0.2            | 0.051         | 15.01               | 57.267           |              |                | 0.001        |                           | 0.346          |                |                | 0.053         |      |
| <b>Понедельник</b>                       |                | <b>2-я неделя</b>             |                      | <b>Обед</b>    |               |                     |                  |              |                |              |                           |                |                |                |               |      |
| Салат из свеклы отварной                 | 1-4 классы     | 23 С6.2008г.                  | 060                  | 0.969          | 2.997         | 6.156               | 54.33            | 0.011        | 5.7            |              | 1.34                      | 21.09          | 24.51          | 24.51          | 0.798         |      |
|  | 5-11 классы    | 23 С6.2008г.                  | 100                  | 1.615          | 4.995         | 10.26               | 90.55            | 0.019        | 9.5            |              | 2.233                     | 35.15          | 40.85          | 40.85          | 1.33          |      |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 1-4 классы     | 139 С6.1996г.                 | 200                  | 2.272          | 2.138         | 19.156              | 100.42           | 0.094        | 13.2           |              | 1.074                     | 14             | 50.8           | 19.24          | 0.71          |      |
|  | 5-11 классы    | 139 С6.1996г.                 | 250                  | 2.84           | 2.673         | 23.945              | 125.525          | 0.118        | 16.5           |              | 1.343                     | 17.5           | 63.5           | 24.05          | 0.887         |      |
| Ёжики в соусе                            | 1-4 классы     | 0                             | 090                  | 8.83           | 13.38         | 13.62               | 253              | 0.08         | 3.39           | 4.76         |                           | 49.15          | 113.25         | 34.55          | 1.25          |      |
|  | 5-11 классы    | 0                             | 100                  | 11.77          | 17.84         | 18.16               | 337              | 0.106        | 4.52           | 6.34         |                           | 65.53          | 151            | 46.06          | 1.66          |      |
| Пюре из гороха                           | 1-4 классы     | 270 С6.1996г.                 | 150                  | 16.131         | 4.924         | 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                  | 19.358         | 5.908         | 48.415              | 312.349          | 0.755        |                | 0.025        | 7.775                     | 76.103         | 190.671        | 73.942         | 5.879         |      |
| Напиток из шиповника                     | 1-4 классы     | 289 С6.2008г.                 | 200                  | 0.8            |               | 26.97               | 107.45           | 0.03         | 240            |              | 0.342                     | 13.5           | 4              | 4              | 5.645         |      |
|  | 5-11 классы    | 289 С6.2008г.                 | 200                  | 0.8            |               | 26.97               | 107.45           | 0.03         | 240            |              | 0.342                     | 13.5           | 4              | 4              | 5.645         |      |
| Хлеб                                     | 1-4 классы     | ГОСТ 31805-2012               | 040                  | 3.04           | 0.24          | 20.92               | 93.2             | 0.044        |                |              |                           | 0.672          | 8              | 26             | 5.6           | 0.36 |
|  | 5-11 классы    | ГОСТ 31805-2012               | 060                  | 4.56           | 0.36          | 31.38               | 139.8            | 0.066        |                |              |                           | 1.008          | 12             | 39             | 8.4           | 0.54 |
| <b>ИТОГО:</b>                            | <b>Завтрак</b> | 1-4 классы                    | <b>500.00</b>        | <b>20.89</b>   | <b>15.95</b>  | <b>108.07</b>       | <b>664.19</b>    | <b>0.25</b>  | <b>1.84</b>    | <b>0.05</b>  | <b>3.92</b>               | <b>341.04</b>  | <b>333.29</b>  | <b>55.68</b>   | <b>2.51</b>   |      |
|  |                | 5-11 классы                   | <b>550.00</b>        | <b>24.81</b>   | <b>19.54</b>  | <b>130.46</b>       | <b>108.27</b>    | <b>0.30</b>  | <b>2.15</b>    | <b>0.07</b>  | <b>4.90</b>               | <b>395.21</b>  | <b>392.86</b>  | <b>65.85</b>   | <b>0.15</b>   |      |
|  | <b>Обед</b>    | 1-4 классы                    | <b>740.000</b>       | <b>32.042</b>  | <b>23.679</b> | <b>127.167</b>      | <b>868.686</b>   | <b>0.888</b> | <b>262.290</b> | <b>4.781</b> | <b>9.907</b>              | <b>169.158</b> | <b>377.448</b> | <b>149.517</b> | <b>13.662</b> |      |
|  |                | 5-11 классы                   | <b>890.000</b>       | <b>40.943</b>  | <b>31.776</b> | <b>159.13</b>       | <b>1,112.674</b> | <b>1.094</b> | <b>270.52</b>  | <b>6.365</b> | <b>12.701</b>             | <b>219.783</b> | <b>489.021</b> | <b>197.302</b> | <b>15.941</b> |      |

\* - действует с 01 марта

\*\* - витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом)



**Циклическое меню**

| Наименование блюда                             | № тех       | Масса             | Пищевая ценность (г) |                |          | Эн. ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |         |       | Минеральные вещества (мг) |         |         |         |        |
|--|-------------|-------------------|----------------------|----------------|----------|---------------------|---------------|-------|---------|-------|---------------------------|---------|---------|---------|--------|
|  |             |                   | Белки                | Жиры           | Углеводы |                     | В1            | С     | А       | Е     | Кальций                   | Фосфор  | Магний  | Железо  |        |
| <b>Вторник</b>                                 |             | <b>2-я неделя</b> |                      | <b>Завтрак</b> |          |                     |               |       |         |       |                           |         |         |         |        |
| Горошек зеленый консервированный               | 1-4 классы  | 31 Сб.1997г.      | 020                  | 0.62           | 0.4      | 1.42                | 8.2           | 0.022 | 2       |       | 0.24                      | 3.2     | 10.6    | 4.2     | 0.14   |
|  | 5-11 классы | 31 Сб.1997г.      | 030                  | 0.93           | 0.6      | 2.13                | 12.3          | 0.033 | 3       |       | 0.36                      | 4.8     | 15.9    | 6.3     | 0.21   |
| Котлеты Куриные с соусом                       | 1-4 классы  | 0                 | 090                  | 10.47          | 9.33     | 6.93                | 265           | 0.25  | 114.75  | 0.7   |                           | 318.15  | 246.9   | 115.4   | 4.6    |
|  | 5-11 классы | 0                 | 100                  | 14.66          | 13.06    | 9.7                 | 371           | 0.35  | 160.65  | 0.98  |                           | 445.41  | 345.66  | 161.56  | 6.44   |
| Каша гречневая рассыпчатая                     | 1-4 классы  | 463 Сб.1996г.     | 150                  | 7.716          | 5.384    | 41.323              | 232.585       | 0.255 |         | 0.021 | 4.16                      | 30.396  | 154.621 | 0.158   | 2.985  |
|  | 5-11 классы | 463 Сб.1996г.     | 180                  | 9.255          | 6.46     | 49.561              | 278.971       | 0.306 |         | 0.025 | 4.989                     | 36.456  | 185.444 | 0.189   | 3.58   |
| Компот из свежих яблок**                       | 1-4 классы  | 702 Сб.1997г.     | 200                  | 0.08           |          | 33.552              | 127.76        | 0.004 | 0.72    |       |                           | 0.48    | 2.4     | 4       | 0.152  |
|  | 5-11 классы | 702 Сб.1997г.     | 200                  | 0.08           |          | 33.552              | 127.76        | 0.004 | 0.72    |       |                           | 0.48    | 2.4     | 4       | 0.152  |
| Хлеб   | 1-4 классы  | ГОСТ 31805-2012   | 040                  | 3.04           | 0.24     | 20.92               | 93.2          | 0.044 |         |       | 0.672                     | 8       | 26      | 5.6     | 0.36   |
|  | 5-11 классы | ГОСТ 31805-2012   | 050                  | 3.8            | 0.3      | 26.15               | 116.5         | 0.055 |         |       | 0.84                      | 10      | 32.5    | 7       | 0.45   |
| <b>Вторник</b>                                 |             | <b>2-я неделя</b> |                      | <b>Обед</b>    |          |                     |               |       |         |       |                           |         |         |         |        |
| Салат витаминный/Винегрет овощной*             | 1-4 классы  | 2 Сб.2008г.       | 060                  | 0.659          | 6.01     | 8.262               | 88.218        | 0.025 | 12.996  |       | 2.618                     | 19.056  | 16.74   | 10.968  | 0.292  |
|  | 5-11 классы | 2 Сб.2008г.       | 100                  | 1.098          | 10.016   | 13.77               | 147.03        | 0.042 | 21.66   |       | 4.364                     | 31.76   | 27.9    | 18.28   | 0.486  |
| Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной | 1-4 классы  | 120 Сб.1996г.     | 200/10               | 1.804          | 5.53     | 8.801               | 85.78         | 0.066 | 26.51   | 0.006 | 1.774                     | 37.54   | 43.204  | 18.24   | 19.102 |
|  | 5-11 классы | 120 Сб.1996г.     | 250/10               | 2.181          | 6.538    | 10.929              | 104.325       | 0.082 | 33.125  | 0.006 | 2.214                     | 44.675  | 52.455  | 22.55   | 23.875 |
| Тефтели Мясные с соусом                        | 1-4 классы  | 0                 | 090                  | 10.47          | 9.33     | 6.93                | 265           | 0.25  | 114.75  | 0.7   |                           | 318.15  | 246.9   | 115.4   | 4.6    |
|  | 5-11 классы | 0                 | 100                  | 14.65          | 13.06    | 9.7                 | 371           | 0.35  | 160.65  | 0.98  |                           | 445.41  | 345.66  | 161.56  | 6.44   |
| Макаронные изделия отварные                    | 1-4 классы  | 469 Сб.1996г.     | 150                  | 5.365          | 4.265    | 38.347              | 203.79        | 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 лимоном                                  | 1-4 классы  | 629 сб.1996г.     | 200/7                | 0.263          | 0.051    | 15.262              | 59.437        | 0.003 | 2.801   |       |                           | 3.146   | 1.54    | 0.84    | 0.095  |
|  | 5-11 классы | 629 сб.1996г.     | 200/7                | 0.263          | 0.051    | 15.262              | 59.437        | 0.003 | 2.801   |       |                           | 3.146   | 1.54    | 0.84    | 0.095  |
| Хлеб   | 1-4 классы  | ГОСТ 31805-2012   | 040                  | 3.04           | 0.24     | 20.92               | 93.2          | 0.044 |         |       | 0.672                     | 8       | 26      | 5.6     | 0.36   |
|  | 5-11 классы | ГОСТ 31805-2012   | 060                  | 4.56           | 0.36     | 31.38               | 139.8         | 0.066 |         |       | 1.008                     | 12      | 39      | 8.4     | 0.54   |
| ИТОГО:   | Завтрак     | 1-4 классы        | 500.000              | 21.926         | 15.354   | 104.145             | 726.745       | 0.575 | 117.470 | 0.721 | 5.072                     | 360.226 | 440.521 | 129.358 | 8.237  |
|  |             | 5-11 классы       | 560.000              | 28.725         | 20.420   | 121.093             | 906.531       | 0.748 | 164.370 | 1.005 | 6.189                     | 497.146 | 581.904 | 179.049 | 10.832 |
|  | Обед        | 1-4 классы        | 757.000              | 21.601         | 25.426   | 98.522              | 795.425       | 0.475 | 157.057 | 0.727 | 6.257                     | 396.319 | 379.743 | 159.354 | 25.071 |
|  |             | 5-11 классы       | 907.000              | 29.189         | 35.142   | 127.052             | 1066.120      | 0.648 | 218.236 | 1.011 | 9.017                     | 549.503 | 520.981 | 221.597 | 32.182 |

\* - действует с 01 марта

\*\* - витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом)

**Циклическое меню**

| Наименование блюда                            | № тех             | Масса           | Пищевая ценность (г) |               |               | Эн. ценность (ккал) | Витамины (мг)  |              |               |              | Минеральные вещества (мг) |                |                |                |               |      |
|---|-------------------|-----------------|----------------------|---------------|---------------|---------------------|----------------|--------------|---------------|--------------|---------------------------|----------------|----------------|----------------|---------------|------|
|   |                   |                 | Белки                | Жиры          | Углеводы      |                     | В1             | С            | А             | Е            | Кальций                   | Фосфор         | Магний         | Железо         |               |      |
| <b>Среда</b>                                  | <b>2-я неделя</b> |                 | <b>Завтрак</b>       |               |               |                     |                |              |               |              |                           |                |                |                |               |      |
| Колбаса п/к порциями                          | 1-4 классы        | 29 Сб.1997г.    | 040                  | 4.4           | 17.6          |                     | 176            | 0.076        |               |              |                           |                | 4              | 90.4           | 10.8          | 1.08 |
|   | 5-11 классы       | 29 Сб.1997г.    | 040                  | 4.4           | 17.6          |                     | 176            | 0.076        |               |              |                           |                | 4              | 90.4           | 10.8          | 1.08 |
| Каша молочная жидкая -Дружба-с маслом,сахаром | 1-4 классы        | 102 Сб.2008г.   | 200/5/5              | 5.291         | 6.584         | 34.037              | 215.3          | 0.111        | 1.02          | 0.04         | 0.563                     | 131.39         | 134            | 28.69          | 2.1           |      |
|   | 5-11 классы       | 102 Сб.2008г.   | 250/5/5              | 6.610         | 8.230         | 42.540              | 269.1          | 0.138        | 1.28          | 0.05         | 0.703                     | 154.23         | 168            | 35.86          | 2.6           |      |
| Кофейный напиток с молоком                    | 1-4 классы        | 762Сб.1997г.    | 200                  | 3.10          | 2.60          | 23.970              | 133.350        | 0.030        | 1.0           | 0.020        | 0.081                     | 121.30         | 91.0           | 14.0           | 1.045         |      |
|   | 5-11 классы       | 762Сб.1997г.    | 200                  | 3.10          | 2.60          | 23.970              | 133.350        | 0.030        | 1.0           | 0.020        | 0.081                     | 121.30         | 91.0           | 14.0           | 1.045         |      |
| Хлеб  | 1-4 классы        | ГОСТ 31805-2012 | 050                  | 3.04          | 0.24          | 20.92               | 93.2           | 0.044        |               |              |                           | 0.672          | 8              | 26             | 5.6           | 0.36 |
|   | 5-11 классы       | ГОСТ 31805-2012 | 050                  | 3.8           | 0.3           | 26.15               | 116.5          | 0.055        |               |              |                           | 0.84           | 10             | 32.5           | 7             | 0.45 |
| <b>Среда</b>                                  | <b>2-я неделя</b> |                 | <b>Обед</b>          |               |               |                     |                |              |               |              |                           |                |                |                |               |      |
| Помидоры порционные                           | 1-4 классы        | 522 Сб.1996г.   | 020                  | 0.12          |               | 0.84                | 3.8            | 0.012        | 5             |              | 0.078                     | 2.8            | 5.2            | 4              | 0.28          |      |
|   | 5-11 классы       | 522 Сб.1996г.   | 030                  | 0.18          |               | 1.26                | 5.7            | 0.018        | 7.5           |              | 0.117                     | 4.2            | 7.8            | 6              | 0.42          |      |
| Борщ с капустой и картофелем,со сметаной      | 1-4 классы        | 110 Сб.1996г.   | 200/10               | 1.833         | 5.522         | 11.708              | 96.08          | 0.048        | 16.83         | 0.006        | 1.819                     | 37.9           | 45.972         | 27.12          | 56.044        |      |
|   | 5-11 классы       | 110 Сб.1996г.   | 250/10               | 2.217         | 6.528         | 14.562              | 117.2          | 0.06         | 21.025        | 0.006        | 2.27                      | 45.125         | 55.915         | 33.65          | 70.053        |      |
| Сосиски отварные с соусом                     | 1-4 классы        | 393 Сб.1997г.   | 050/30               | 5.2           | 6.6           | 0.15                | 85.5           |              |               |              |                           | 14.5           | 80.5           | 10             | 0.85          |      |
|   | 5-11 классы       | 393 Сб.1997г.   | 100/30               | 10.4          | 13.2          | 0.3                 | 171            |              |               |              |                           | 29             | 161            | 20             | 1.7           |      |
| Картофельное пюре                             | 1-4 классы        | 472 Сб.1996г.   | 150                  | 3.263         | 4.497         | 26.37               | 154.2          | 0.161        | 25.875        | 0.026        | 0.144                     | 41.31          | 95.91          | 32.805         | 1.39          |      |
|   | 5-11 классы       | 472 Сб.1996г.   | 180                  | 3.916         | 5.396         | 31.644              | 185.04         | 0.193        | 31.05         | 0.031        | 0.172                     | 49.572         | 115.092        | 39.366         | 1.668         |      |
| Компот из сухофруктов**                       | 1-4 классы        | 283 Сб.2008г.   | 200                  | 0.976         |               | 35.71               | 140.115        | 0.006        | 0.61          |              |                           | 34.155         | 23.485         | 18.3           | 4.62          |      |
|   | 5-11 классы       | 283 Сб.2008г.   | 200                  | 0.976         |               | 35.71               | 140.115        | 0.006        | 0.61          |              |                           | 34.155         | 23.485         | 18.3           | 4.62          |      |
| Хлеб  | 1-4 классы        | ГОСТ 31805-2012 | 040                  | 3.04          | 0.24          | 20.92               | 93.2           | 0.044        |               |              |                           | 0.672          | 8              | 26             | 5.6           | 0.36 |
|   | 5-11 классы       | ГОСТ 31805-2012 | 060                  | 4.56          | 0.36          | 31.38               | 139.8          | 0.066        |               |              |                           | 1.008          | 12             | 39             | 8.4           | 0.54 |
| <b>ИТОГО:</b>                                 | <b>Завтрак</b>    | 1-4 классы      | <b>500.000</b>       | <b>15.831</b> | <b>27.024</b> | <b>78.927</b>       | <b>617.850</b> | <b>0.261</b> | <b>2.020</b>  | <b>0.060</b> | <b>1.316</b>              | <b>264.690</b> | <b>341.400</b> | <b>59.090</b>  | <b>4.585</b>  |      |
|   |                   | 5-11 классы     | <b>550.000</b>       | <b>17.910</b> | <b>28.730</b> | <b>92.660</b>       | <b>694.975</b> | <b>0.299</b> | <b>2.275</b>  | <b>0.070</b> | <b>1.624</b>              | <b>289.530</b> | <b>381.400</b> | <b>67.660</b>  | <b>5.200</b>  |      |
|   | <b>Обед</b>       | 1-4 классы      | <b>700.000</b>       | <b>14.432</b> | <b>16.859</b> | <b>95.698</b>       | <b>572.895</b> | <b>0.271</b> | <b>48.315</b> | <b>0.032</b> | <b>2.713</b>              | <b>138.665</b> | <b>277.067</b> | <b>97.825</b>  | <b>63.544</b> |      |
|   |                   | 5-11 классы     | <b>860.000</b>       | <b>22.249</b> | <b>25.484</b> | <b>114.856</b>      | <b>758.855</b> | <b>0.343</b> | <b>60.185</b> | <b>0.037</b> | <b>3.567</b>              | <b>174.052</b> | <b>402.292</b> | <b>125.716</b> | <b>79.001</b> |      |

\* - действует с 01 марта

\*\* - витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом)

**Циклическое меню**

| Наименование блюда                   | № тех          | Масса             | Пищевая ценность (г) |                |               | Эн. ценность (ккал) | Витамины (мг)  |              |               |              | Минеральные вещества (мг) |                |                |                |               |        |
|--------------------------------------|----------------|-------------------|----------------------|----------------|---------------|---------------------|----------------|--------------|---------------|--------------|---------------------------|----------------|----------------|----------------|---------------|--------|
|                                      |                |                   | Белки                | Жиры           | Углеводы      |                     | В1             | С            | А             | Е            | Кальций                   | Фосфор         | Магний         | Железо         |               |        |
| <b>Четверг</b>                       |                | <b>2-я неделя</b> |                      | <b>Завтрак</b> |               |                     |                |              |               |              |                           |                |                |                |               |        |
| Кукуруза консервированная            | 1-4 классы     | 24 Сб.1996г.      | 040                  | 4.12           | 1.96          | 27.0                | 135.36         | 0.16         |               |              |                           |                | 18.4           |                |               | 0.168  |
|                                      | 5-11 классы    | 24 Сб.1996г.      | 040                  | 4.12           | 1.96          | 27.0                | 135.36         | 0.16         |               |              |                           |                | 18.4           |                |               | 0.168  |
| Плов из Говядины                     | 1-4 классы     | 193 Сб.2008г.     | 050/150              | 18.908         | 6.133         | 40.528              | 362.073        | 0.106        | 2.697         |              |                           | 2.849          | 33.235         | 68.123         | 21.137        | 3.101  |
|                                      | 5-11 классы    | 193 Сб.2008г.     | 050/200              | 23.635         | 7.666         | 50.660              | 452.591        | 0.133        | 3.371         |              |                           | 3.561          | 41.543         | 85.153         | 26.421        | 3.876  |
| Чай с сахаром                        | 1-4 классы     | 628 Сб.1996г.     | 200                  | 0.2            | 0.051         | 15.01               | 57.267         |              | 0.001         |              |                           |                | 0.346          |                |               | 0.053  |
|                                      | 5-11 классы    | 628 Сб.1996г.     | 200                  | 0.2            | 0.051         | 15.01               | 57.267         |              | 0.001         |              |                           |                | 0.346          |                |               | 0.053  |
| Хлеб                                 | 1-4 классы     | ГОСТ 31805-2012   | 060                  | 4.56           | 0.36          | 31.38               | 139.8          | 0.066        |               |              |                           | 1.008          | 12             | 39             | 8.4           | 0.54   |
|                                      | 5-11 классы    | ГОСТ 31805-2012   | 060                  | 4.56           | 0.36          | 31.38               | 139.8          | 0.066        |               |              |                           | 1.008          | 12             | 39             | 8.4           | 0.54   |
| <b>Четверг</b>                       |                | <b>2-я неделя</b> |                      | <b>Обед</b>    |               |                     |                |              |               |              |                           |                |                |                |               |        |
| Икра кабачковая(порционно)           | 1-4 классы     | 31 Сб.1997г.      | 020                  | 0.4            | 1.8           | 1.72                | 24.4           | 0.004        | 1.4           |              |                           |                | 8.2            | 13.4           | 7             | 1.4    |
|                                      | 5-11 классы    | 31 Сб.1997г.      | 030                  | 0.6            | 2.7           | 2.58                | 36.6           | 0.006        | 2.1           |              |                           |                | 12.3           | 20.1           | 10.5          | 2.1    |
| Суп картофельный с горохом           | 1-4 классы     | 138 Сб.1996г.     | 200                  | 4.746          | 4.302         | 18.572              | 127.58         | 0.202        | 9.3           |              |                           | 3.215          | 25.82          | 69.5           | 28.2          | 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         | 35.25         | 1.945  |
| Котлеты рыбные любительские с соусом | 1-4 классы     | 162 Сб.2008г.     | 90                   | 7.491          | 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 Сб.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 Сб.1997г.     | 150                  | 3.675          | 11.419        | 35.22               | 250.013        | 0.215        | 35.625        |              |                           | 4.787          | 23.4           | 108.525        | 43.575        | 1.622  |
|                                      | 5-11 классы    | 251 Сб.1997г.     | 180                  | 4.41           | 13.703        | 42.264              | 300.015        | 0.258        | 42.75         |              |                           | 5.745          | 28.08          | 130.23         | 52.29         | 1.946  |
| Сок фруктовый                        | 1-4 классы     | 293.08            | 200                  | 1              |               | 23.4                | 94             | 0.02         | 4             |              |                           |                | 16             | 18             | 10            | 0.4    |
|                                      | 5-11 классы    | 293.08            | 200                  | 1              |               | 23.4                | 94             | 0.02         | 4             |              |                           |                | 16             | 18             | 10            | 0.4    |
| Хлеб                                 | 1-4 классы     | ГОСТ 31805-2012   | 040                  | 3.04           | 0.24          | 20.92               | 93.2           | 0.044        |               |              |                           | 0.672          | 8              | 26             | 5.6           | 0.36   |
|                                      | 5-11 классы    | ГОСТ 31805-2012   | 060                  | 4.56           | 0.36          | 31.38               | 139.8          | 0.066        |               |              |                           | 1.008          | 12             | 39             | 8.4           | 0.54   |
| <b>ИТОГО:</b>                        | <b>Завтрак</b> | 1-4 классы        | <b>500.000</b>       | <b>27.788</b>  | <b>8.504</b>  | <b>113.918</b>      | <b>694.500</b> | <b>0.332</b> | <b>2.698</b>  | <b>0.000</b> | <b>3.857</b>              | <b>63.981</b>  | <b>107.123</b> | <b>29.537</b>  | <b>3.862</b>  |        |
|                                      |                | 5-11 классы       | <b>550.000</b>       | <b>32.515</b>  | <b>10.037</b> | <b>124.050</b>      | <b>785.018</b> | <b>0.359</b> | <b>3.372</b>  | <b>0.000</b> | <b>1.008</b>              | <b>72.289</b>  | <b>124.153</b> | <b>34.821</b>  | <b>4.637</b>  |        |
|                                      | <b>Обед</b>    | 1-4 классы        | <b>700.000</b>       | <b>20.352</b>  | <b>23.260</b> | <b>109.103</b>      | <b>684.895</b> | <b>0.542</b> | <b>52.170</b> | <b>0.022</b> | <b>10.391</b>             | <b>96.406</b>  | <b>265.189</b> | <b>125.836</b> | <b>33.533</b> |        |
|                                      |                | 5-11 классы       | <b>820.000</b>       | <b>26.887</b>  | <b>29.657</b> | <b>135.045</b>      | <b>858.988</b> | <b>0.681</b> | <b>62.770</b> | <b>0.030</b> | <b>13.162</b>             | <b>120.808</b> | <b>334.322</b> | <b>159.745</b> | <b>35.353</b> |        |

\* - действует с 01 марта

\*\* - витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом)

**Циклическое меню**

| Наименование блюда                                   | № тех          | Масса              | Пищевая ценность (г) |                |               | Эн. ценность (ккал) | Витамины (мг)  |              |                |              | Минеральные вещества (мг) |                |                |               |                |      |
|--|----------------|--------------------|----------------------|----------------|---------------|---------------------|----------------|--------------|----------------|--------------|---------------------------|----------------|----------------|---------------|----------------|------|
|  |                |                    | Белки                | Жиры           | Углеводы      |                     | В1             | С            | А              | Е            | Кальций                   | Фосфор         | Магний         | Железо        |                |      |
| <b>Пятница</b>                                       |                | <b>2-я неделя</b>  |                      | <b>Завтрак</b> |               |                     |                |              |                |              |                           |                |                |               |                |      |
| Свекла вареная                                       | 1-4 классы     | 24 Сб.1996г.       | 020                  | 0.34           |               | 2.16                | 9.6            | 0.004        |                | 2            |                           | 0.028          | 7.4            | 8.6           | 8.6            | 0.28 |
|  | 5-11 классы    | 24 Сб.1997г.       | 030                  | 0.51           |               | 3.24                | 14.4           | 0.006        |                | 3            |                           | 0.042          | 11.1           | 12.9          | 12.9           | 0.42 |
| Стейк из курицы (или шницель из мяса птицы) с соусом | 1-4 классы     | 520 Сб.1997г.      | 090                  | 8.661          | 10.451        | 1.944               | 135.737        | 0.053        | 0.72           | 0.03         |                           | 9.073          | 150.894        | 19.354        | 28.678         |      |
|  | 5-11 классы    | 520 Сб.1997г.      | 100                  | 11.061         | 13.649        | 1.944               | 174.125        | 0.067        | 0.72           | 0.038        |                           | 11.073         | 192.894        | 24.354        | 28.978         |      |
| Макаронные изделия отварные                          | 1-4 классы     | 469 Сб.1996г.      | 150                  | 5.365          | 4.265         | 38.347              | 203.79         | 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          |      |
| Напиток из шиповника                                 | 1-4 классы     | 289 Сб.2008г.      | 200                  | 0.8            |               | 26.97               | 107.45         | 0.03         | 240            |              | 0.342                     | 13.5           | 4              | 4             | 5.645          |      |
|  | 5-11 классы    | 289 Сб.2008г.      | 200                  | 0.8            |               | 26.97               | 107.45         | 0.03         | 240            |              | 0.342                     | 13.5           | 4              | 4             | 5.645          |      |
| Хлеб   | 1-4 классы     | ГОСТ 31805-2012    | 040                  | 3.04           | 0.24          | 20.92               | 93.2           | 0.044        |                |              | 0.672                     | 8              | 26             | 5.6           | 0.36           |      |
|  | 5-11 классы    | ГОСТ 31805-2012    | 050                  | 3.8            | 0.3           | 26.15               | 116.5          | 0.055        |                |              | 0.84                      | 10             | 32.5           | 7             | 0.45           |      |
| <b>Пятница</b>                                       |                | <b>2-я неделя</b>  |                      | <b>Обед</b>    |               |                     |                |              |                |              |                           |                |                |               |                |      |
| Сельдь с гарниром                                    | 1-4 классы     | 83 Сб.1996г.       | 060                  | 4.24           | 8.098         | 4.468               | 86.115         | 0.026        | 4.29           | 0.012        | 2.902                     | 24.787         | 69.462         | 18.845        | 408.381        |      |
|  | 5-11 классы    | 83 Сб.1996г.       | 100                  | 5.17           | 14.603        | 8.659               | 164.247        | 0.05         | 8.317          | 0.022        | 5.601                     | 35.305         | 91.592         | 30.098        | 408.738        |      |
| Суп из овощей  | 1-4 классы     | 132 Сб.1996г.      | 200                  | 1.514          | 3.525         | 10.49               | 76.426         | 0.073        | 17.8           |              | 1.55                      | 18.88          | 40.38          | 17.18         | 0.636          |      |
|  | 5-11 классы    | 132 Сб.1996г.      | 250                  | 1.893          | 4.406         | 13.113              | 95.533         | 0.091        | 22.25          |              | 1.937                     | 23.6           | 50.475         | 21.475        | 0.795          |      |
| Печень говяжья по-строгановски                       | 1-4 классы     | 387Сб.1996г.       | 90                   | 11.177         | 8.546         | 3.401               | 129.011        | 0.188        | 20.679         | 2.275        | 2.044                     | 15.365         | 213.295        | 13.706        | 60.586         |      |
|  | 5-11 классы    | 387Сб.1996г.       | 100                  | 13.752         | 10.204        | 3.401               | 154.303        | 0.232        | 25.563         | 2.842        | 2.548                     | 16.105         | 263.467        | 16.37         | 61.918         |      |
| Рис отварной   | 1-4 классы     | 465 Сб.1996г.      | 150                  | 3.868          | 5.218         | 41.803              | 219.038        | 0.044        |                | 0.027        | 0.402                     | 14.58          | 53.73          | 11.543        | 0.986          |      |
|  | 5-11 классы    | 465 Сб.1996г.      | 180                  | 4.641          | 6.261         | 50.163              | 262.845        | 0.053        |                | 0.032        | 0.482                     | 17.496         | 64.476         | 13.851        | 1.183          |      |
| Чай с лимоном  | 1-4 классы     | 629 сб.1996г.      | 200/7                | 0.263          | 0.051         | 15.262              | 59.437         | 0.003        | 2.801          |              |                           | 3.146          | 1.54           | 0.84          | 0.095          |      |
|  | 5-11 классы    | 629 сб.1996г.      | 200/7                | 0.263          | 0.051         | 15.262              | 59.437         | 0.003        | 2.801          |              |                           | 3.146          | 1.54           | 0.84          | 0.095          |      |
| Хлеб   | 1-4 классы     | ГОСТ 31805-2012    | 040                  | 3.04           | 0.24          | 20.92               | 93.2           | 0.044        |                |              | 0.672                     | 8              | 26             | 5.6           | 0.36           |      |
|  | 5-11 классы    | ГОСТ 31805-2012    | 060                  | 4.56           | 0.36          | 31.38               | 139.8          | 0.066        |                |              | 1.008                     | 12             | 39             | 8.4           | 0.54           |      |
| <b>ИТОГО:</b>  | <b>Завтрак</b> | <b>1-4 классы</b>  | <b>500.000</b>       | <b>18.206</b>  | <b>14.956</b> | <b>90.341</b>       | <b>549.777</b> | <b>0.218</b> | <b>242.720</b> | <b>0.051</b> | <b>2.235</b>              | <b>48.400</b>  | <b>234.853</b> | <b>45.860</b> | <b>35.585</b>  |      |
|  |                | <b>5-11 классы</b> | <b>560.000</b>       | <b>22.608</b>  | <b>19.066</b> | <b>104.315</b>      | <b>657.003</b> | <b>0.263</b> | <b>243.720</b> | <b>0.063</b> | <b>2.655</b>              | <b>58.185</b>  | <b>296.720</b> | <b>58.221</b> | <b>36.239</b>  |      |
|  | <b>Обед</b>    | <b>1-4 классы</b>  | <b>747.000</b>       | <b>24.102</b>  | <b>25.678</b> | <b>96.344</b>       | <b>663.227</b> | <b>0.378</b> | <b>45.570</b>  | <b>2.314</b> | <b>7.570</b>              | <b>84.758</b>  | <b>404.407</b> | <b>67.714</b> | <b>471.044</b> |      |
|  |                | <b>5-11 классы</b> | <b>897.000</b>       | <b>30.279</b>  | <b>35.885</b> | <b>121.978</b>      | <b>876.165</b> | <b>0.495</b> | <b>58.931</b>  | <b>2.896</b> | <b>11.576</b>             | <b>107.652</b> | <b>510.550</b> | <b>91.034</b> | <b>473.269</b> |      |

\* - действует с 01 марта

\*\* - витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом)

**Циклическое меню**

| Наименование блюда | № тех       | Масса             | Пищевая ценность (г) |                |               | Эн. ценность (ккал) | Витамины (мг)  |              |              |              | Минеральные вещества (мг) |                |                |                |              |
|--------------------|-------------|-------------------|----------------------|----------------|---------------|---------------------|----------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
|                    |             |                   | Белки                | Жиры           | Углеводы      |                     | В1             | С            | А            | Е            | Кальций                   | Фосфор         | Магний         | Железо         |              |
| <b>Суббота</b>     |             | <b>2-я неделя</b> |                      | <b>Завтрак</b> |               |                     |                |              |              |              |                           |                |                |                |              |
| Огурцы порционно   | 1-4 классы  | 522 С6.1996г.     | 040                  | 0.28           |               | 0.72                | 4              | 0.008        | 2.8          | 0.012        | 0.04                      | 6.8            | 16.8           |                | 0.008        |
|                    | 5-11 классы | 522 С6.1996г.     | 040                  | 0.28           |               | 0.72                | 4              | 0.008        | 2.8          | 0.012        | 0.04                      | 6.8            | 16.8           |                | 0.008        |
| Омлет натуральный  | 1-4 классы  | 284 С6.1996г.     | 200                  | 21.076         | 25.854        | 3.838               | 335.305        | 0.125        | 0.571        | 0.583        | 3.323                     | 155.233        | 335.804        | 90.57          | 4.705        |
|                    | 5-11 классы | 284 С6.1996г.     | 250                  | 26.345         | 32.317        | 4.798               | 419.131        | 0.156        | 0.714        | 0.729        | 4.154                     | 194.041        | 419.755        | 113.21         | 5.880        |
| Чай с сахаром      | 1-4 классы  | 628 С6.1996г.     | 200                  | 0.2            | 0.051         | 15.01               | 57.267         |              | 0.001        |              |                           | 0.346          |                |                | 0.053        |
|                    | 5-11 классы | 628 С6.1996г.     | 200                  | 0.2            | 0.051         | 15.01               | 57.267         |              | 0.001        |              |                           | 0.346          |                |                | 0.053        |
| Хлеб               | 1-4 классы  | ГОСТ 31805-2012   | 060                  | 4.56           | 0.36          | 31.38               | 139.8          | 0.066        |              |              | 1.008                     | 12             | 39             | 8.4            | 0.54         |
|                    | 5-11 классы | ГОСТ 31805-2012   | 060                  | 4.56           | 0.36          | 31.38               | 139.8          | 0.066        |              |              | 1.008                     | 12             | 39             | 8.4            | 0.54         |
| <b>ИТОГО:</b>      | Завтрак     | 1-4 классы        | <b>500.000</b>       | <b>26.116</b>  | <b>26.265</b> | <b>50.948</b>       | <b>536.372</b> | <b>0.199</b> | <b>3.372</b> | <b>0.595</b> | <b>4.371</b>              | <b>174.379</b> | <b>391.604</b> | <b>98.970</b>  | <b>5.306</b> |
|                    |             | 5-11 классы       | <b>550.000</b>       | <b>31.385</b>  | <b>32.728</b> | <b>51.908</b>       | <b>620.198</b> | <b>0.230</b> | <b>3.515</b> | <b>0.741</b> | <b>5.202</b>              | <b>213.187</b> | <b>55.800</b>  | <b>121.612</b> | <b>6.481</b> |

\* - действует с 01 марта

\*\* - витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом)

|                            |         |             |         |        |        |         |         |       |         |       |        |         |         |         |         |
|----------------------------|---------|-------------|---------|--------|--------|---------|---------|-------|---------|-------|--------|---------|---------|---------|---------|
| Среднее значение за период | Завтрак | 1-4 классы  | 504.167 | 20.919 | 16.995 | 89.329  | 592.912 | 0.265 | 51.407  | 0.207 | 2.970  | 220.527 | 297.113 | 69.986  | 27.201  |
|                            |         | 5-11 классы | 566.667 | 26.289 | 21.804 | 102.719 | 657.403 | 0.326 | 61.516  | 0.273 | 3.334  | 268.943 | 337.838 | 89.760  | 29.400  |
| Среднее значение за период | Обед    | 1-4 классы  | 724.400 | 21.858 | 23.092 | 106.128 | 735.568 | 0.487 | 134.625 | 1.411 | 7.562  | 212.833 | 347.608 | 126.294 | 128.334 |
|                            |         | 5-11 классы | 865.400 | 29.274 | 31.531 | 132.228 | 958.948 | 0.627 | 162.465 | 1.873 | 10.291 | 282.953 | 457.765 | 167.383 | 137.606 |