

СОГЛАСОВАНО:

*М.О.* Директор ГБОУ СОШ(ООШ) *М.Г.О. Сохрань*

*Иванов*  
*Борисов*  
« 30 » 20 *23* г.

УТВЕРЖДАЮ:

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

« 30 » *В* 20 *23* г.

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

Осенне-зимнее (весеннее - \*)

*Согласовано:*  
*Совет родителей*  
*Фамиль Бамарина В.А.*  
*Фамиль Вроблева С.А.*

**Циклическое меню**

Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магния	Железо	
<b>Понедельник</b>		<b>1-я неделя</b>		<b>Завтрак</b>											
Кукуруза консервированная	1-4 классы 24 С6 1996г	020	0,700	0,560	3,320	20,200	0,080					9,200			0,084
	5-11 классы 24 С6 1996г	030	1,050	0,840	4,680	30,300	0,120					13,800			0,126
Биточки с соусом	1-4 классы 423 С6 1996г	90	10,843	10,030	9,974	133,166	0,020	1,160	0,003	1,306	5,792	14,492	4,558	36,970	27,818
	5-11 классы 423 С6 1996г	100	12,565	13,566	12,404	175,920	0,025	1,020	0,002	2,210	6,539	3,894	4,846	27,818	
Макаронные изделия отварные	1-4 классы 469 С6 1996г	150	5,365	4,265	37,247	203,790	0,087		0,021	1,193	10,427	45,359	8,306	0,622	
	5-11 классы 469 С6 1996г	180	6,437	5,117	46,011	244,528	0,105		0,025	1,431	12,512	54,426	9,967	0,746	
Чай с сахаром	1-4 классы 628 С6 1996г	200	0,200	0,051	15,010	57,267			0,001			0,346		0,053	
	5-11 классы 628 С6 1996г	200	0,200	0,051	15,010	57,267			0,001			0,346		0,053	
Хлеб пшеничный	1-4 классы ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022				0,280	4,000	13,000	2,800	0,180
	5-11 классы ГОСТ 27844-88	025	1,900	0,250	12,425	56,500	0,028				0,420	5,000	16,250	3,500	0,225
Хлеб ржаной	1-4 классы ГОСТ 26983-2015	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016				0,280	4,200	17,400	3,800	0,400
	5-11 классы ГОСТ 26983-2015	025	1,378	0,250	8,020	47,500	0,020				0,420	5,250	21,750	4,750	0,500
<b>Понедельник</b>		<b>1-я неделя</b>		<b>Обед</b>											
Винегрет овощной	1-4 классы 60 С6 1996г	060	1,167	6,193	5,485	79,707	0,035	5,520			2,896	14,130	26,268	12,198	0,490
	5-11 классы 60 С6 1996г	100	1,945	8,321	9,142	132,845	0,058	9,200			4,494	23,550	43,780	20,330	0,816
Суп картофельный с горохом	1-4 классы 138 С6 1996г	200	4,746	4,302	18,572	127,580	0,202	9,300			3,215	25,820	69,500	28,200	1,556
	5-11 классы 138 С6 1996г	250	5,933	5,378	23,215	159,475	0,253	11,625			4,019	32,275	86,875	35,250	1,945
Котлеты Куринные с соусом	1-4 классы 423 С6 1996г	090	8,944	10,030	9,974	133,166	0,020	1,160	0,003	1,306	5,792	14,492	4,558	36,970	
	5-11 классы 423 С6 1996г	100	11,340	13,566	12,404	175,920	0,025	1,020	0,002	2,210	6,539	3,894	4,846	27,818	
Калуста тушеная	1-4 классы 482 С6 1996г	150	3,593	5,267	16,511	123,461	0,111	88,320			2,241	83,598	62,415	31,572	84,606
	5-11 классы 482 С6 1996г	180	4,316	6,321	19,838	148,280	0,133	105,985			2,689	100,330	74,925	37,886	101,068
Компот из сухофруктов	1-4 классы 283 С6 2008г	180	0,878		32,139	126,104	0,005	0,549				30,740	21,137	16,470	4,158
	5-11 классы 283 С6 2008г	180	0,878		32,139	126,104	0,005	0,549				30,740	21,137	16,470	4,158
Хлеб пшеничный	1-4 классы ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022				0,280	4,000	13,000	2,800	0,180
	5-11 классы ГОСТ 27844-88	030	2,280	0,270	14,910	67,800	0,033				0,500	6,000	19,500	4,200	0,270
Хлеб ржаной	1-4 классы ГОСТ 26983-2015	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016				0,280	4,200	17,400	3,800	0,400
	5-11 классы ГОСТ 26983-2015	030	1,653	0,300	9,624	57,000	0,024				0,500	6,300	26,100	5,700	0,600
<b>ИТОГО:</b>	<b>Завтрак</b>	1-4 классы	500	19,730	15,286	81,707	497,623	0,225	1,161	0,024	3,059	33,965	90,251	19,464	38,309
		5-11 классы	560	23,630	20,074	98,550	612,015	0,298	1,021	0,027	4,481	43,447	96,320	23,063	29,468
	<b>Обед</b>	1-4 классы	720	21,950	26,172	99,037	673,218	0,411	104,849	0,003	10,018	168,280	224,212	99,598	128,360
		5-11 классы	870	28,345	34,156	121,272	867,424	0,531	128,379	0,002	14,412	205,734	276,211	124,682	136,675

\* - действует с 01 марта

**Циклическое меню**

Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
<b>Вторник</b>		<b>1-я неделя</b>		<b>Завтрак</b>												
Сыр плавленый	1-4 классы	СТО 71063300-003-2012	016	3,580	3,500		47,400		0,510	0,025	0,060	129,000	102,000	6,800	136,000	
	5-11 классы	СТО 71063300-003-2012	016	3,580	3,500		47,400		0,510	0,025	0,060	129,000	102,000	6,800	136,000	
Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом, сахаром	1-4 классы	109 С6 2008г	160	4,988	8,935	25,262	190,354	0,151	1,320	0,066	2,256	176,695	203,345	44,860	1,366	
	5-11 классы	109 С6 2008г	210	6,623	8,033	32,660	236,336	0,201	1,760	0,075	3,135	234,760	270,460	59,740	1,810	
Сок фруктовый (1 шт)	1-4 классы	293 С6 2008г	200	1,000		23,400	94,000	0,020	4,000			14,000	14,000	8,000	0,600	
	5-11 классы	293 С6 2008г	200	1,000		23,400	94,000	0,020	4,000			14,000	14,000	8,000	0,600	
Кофейный напиток с молоком	1-4 классы	762С6 1997г	180	2,250	2,376	18,504	101,385	0,027	0,900	0,018	0,081	109,170	81,900	12,600	0,941	
	5-11 классы	762С6 1997г	180	2,250	2,376	18,504	101,385	0,027	0,900	0,018	0,081	109,170	81,900	12,600	0,941	
Батон	1-4 классы	ГОСТ 31805-2018	040	3,160	0,400	20,760	94,400	0,060			1,000	10,000	32,800	13,200	0,600	
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2018	050	3,950	0,500	25,950	118,000	0,075			1,250	12,500	41,000	16,500	0,750	
<b>Вторник</b>		<b>1-я неделя</b>		<b>Обед</b>												
Салат из моркови и яблок/Салат из помидоров*	1-4 классы	11 С6 2008г	060	0,512	6,031	8,678	89,400	0,024	2,154		2,751	18,702	21,210	15,708	0,085	
	5-11 классы	11 С6 2008г	100	0,853	7,750	14,464	149,000	0,040	3,590		4,584	31,170	35,350	26,180	0,142	
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	1-4 классы	120 С6 1996г	220	1,804	5,530	8,801	85,780	0,066	26,510	0,006	1,774	37,540	43,204	18,240	19,102	
	5-11 классы	120 С6 1996г	260	2,181	6,538	10,929	104,325	0,082	33,125	0,006	2,214	44,675	52,455	22,550	23,875	
Рагу овощное с говядиной	1-4 классы	394 С6 1996г	180	16,899	15,013	31,176	293,648	0,201	28,500			806,489	86,914	35,855	2,530	
	5-11 классы	394 С6 1996г	230	18,279	18,058	40,568	360,318	0,258	38,000			29,226	119,854	47,475	2,962	
Компот из апельсинов с яблоками	1-4 классы	278 С6 2008г	200	0,420		30,520	118,600	0,019	24,540		0,088	14,000	11,000	8,200	0,120	
	5-11 классы	278 С6 2008г	200	0,420		30,520	118,600	0,019	24,540		0,088	14,000	11,000	8,200	0,120	
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180	
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	030	2,280	0,270	14,910	67,800	0,033			0,500	6,000	19,500	4,200	0,270	
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1,192	0,200	6,416	38,000	0,016			0,280	4,200	17,400	3,800	0,400	
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	030	1,653	0,300	9,624	57,000	0,024			0,500	6,300	26,100	5,700	0,600	
<b>ИТОГО:</b>	<b>Завтрак</b>		1-4 классы	<b>596</b>	<b>14,978</b>	<b>15,211</b>	<b>87,926</b>	<b>527,539</b>	<b>0,258</b>	<b>6,730</b>	<b>0,109</b>	<b>3,397</b>	<b>438,865</b>	<b>434,045</b>	<b>85,480</b>	<b>139,507</b>
	<b>Обед</b>		5-11 классы	<b>656</b>	<b>17,403</b>	<b>14,409</b>	<b>100,514</b>	<b>597,121</b>	<b>0,323</b>	<b>7,170</b>	<b>0,118</b>	<b>4,526</b>	<b>499,430</b>	<b>509,360</b>	<b>103,640</b>	<b>140,101</b>
			1-4 классы	<b>700</b>	<b>22,257</b>	<b>26,954</b>	<b>95,531</b>	<b>670,628</b>	<b>0,348</b>	<b>81,704</b>	<b>0,006</b>	<b>5,173</b>	<b>884,931</b>	<b>192,728</b>	<b>84,603</b>	<b>22,417</b>
		5-11 классы	<b>850</b>	<b>25,666</b>	<b>32,916</b>	<b>121,015</b>	<b>857,043</b>	<b>0,456</b>	<b>99,255</b>	<b>0,006</b>	<b>7,886</b>	<b>131,371</b>	<b>260,259</b>	<b>114,305</b>	<b>27,969</b>	

\* - действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
<b>Среда</b>		<b>1-я неделя</b>		<b>Завтрак</b>												
Огурцы соленые	1-4 классы	24 С6 1996г	020	0,560		0,260	3,220						5,000	4,000		0,240
	5-11 классы	24 С6 1996г	030	0,840		0,390	4,830						7,500	6,000		0,360
Рыба тушеная в томате с овощами	1-4 классы	309 С6 1996г	90	8,330	10,229	5,112	78,254	0,056	3,700		1,276	14,540	19,460	39,142	92,485	
	5-11 классы	309 С6 1996г	100	10,261	12,642	5,112	107,499	0,066	3,700		2,255	14,540	19,460	46,062	92,582	
Картофельное пюре	1-4 классы	472 С6 1996г	150	3,263	4,497	26,370	154,200	0,161	25,875	0,026	0,144	41,310	95,910	32,805	1,390	
	5-11 классы	472 С6 1996г	180	3,916	5,396	31,644	185,040	0,193	31,050	0,031	0,172	49,572	115,092	39,366	1,668	
Компот из свежих яблок	1-4 классы	702 С6 1997г	200	0,080		33,552	127,760	0,004	0,720			0,480	2,400	4,000	0,152	
	5-11 классы	702 С6 1997г	200	0,080		33,552	127,760	0,004	0,720			0,480	2,400	4,000	0,152	
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180	
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	025	1,900	0,250	12,425	56,500	0,028			0,420	5,000	16,250	3,500	0,225	
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016			0,280	4,200	17,400	3,800	0,400	
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	025	1,378	0,250	8,020	47,500	0,020			0,420	5,250	21,750	4,750	0,500	
<b>Среда</b>		<b>1-я неделя</b>		<b>Обед</b>												
Салат из свеклы отварной	1-4 классы	23 С6 2008г	060	0,969	6,997	6,156	109,330	0,011	5,700		1,340	21,090	24,510	24,510	0,798	
	5-11 классы	23 С6 2008г	100	1,615	8,995	10,260	145,550	0,019	9,500		2,233	35,150	40,850	40,850	1,330	
Суп картофельный с макаронными изделиями	1-4 классы	139 С6 1996г	250	2,840	2,673	23,945	125,525	0,118	16,500		1,343	17,500	63,500	24,050	0,887	
	5-11 классы	139 С6 1996г	250	2,840	2,673	23,945	125,525	0,118	16,500		1,343	17,500	63,500	24,050	0,887	
Плов из птицы(Филе куриное)	1-4 классы	893 С6 1998г	150	15,415	12,435	34,129	295,147	0,077	1,434	0,019	2,910	22,412	150,786	25,502	1,556	
	5-11 классы	893 С6 1998г	200	18,742	15,244	45,518	376,844	0,103	1,940	0,025	3,880	29,964	200,972	34,006	2,076	
Чай с сахаром	1-4 классы	628 С6 1996г	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001			0,346			0,053	
	5-11 классы	628 С6 1996г	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001			0,346			0,053	
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180	
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	030	2,280	0,270	14,910	67,800	0,033			0,500	6,000	19,500	4,200	0,270	
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016			0,280	4,200	17,400	3,800	0,400	
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	030	1,653	0,300	9,624	57,000	0,024			0,500	6,300	26,100	5,700	0,600	
<b>ИТОГО:</b>	<b>Завтрак</b>	1-4 классы	500	14,855	15,106	81,650	446,634	0,259	30,295	0,026	1,980	69,530	152,170	82,547	94,847	
		5-11 классы	560	18,375	18,538	91,143	529,129	0,311	35,470	0,031	3,267	82,342	180,952	97,676	95,487	
	<b>Обед</b>	1-4 классы	700	22,046	22,536	95,596	670,469	0,244	23,635	0,019	6,153	69,548	269,196	80,662	3,874	
		5-11 классы	810	27,330	27,533	119,267	829,986	0,297	27,941	0,025	8,456	95,260	350,922	108,806	5,216	

\* - действует с 01 марта



Циклическое меню

Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
<b>Четверг</b>		<b>1-я неделя</b>		<b>Завтрак</b>												
Горошек зеленый консервированный	1-4 классы	31 С6 1997г	020	0,620	0,400	1,420	8,200	0,022	2,000			0,240	3,200	10,600	4,200	0,140
	5-11 классы	31 С6 1997г	030	0,930	0,600	2,130	12,300	0,033	3,000			0,360	4,800	15,900	6,300	0,210
Пюля-кебаб с соусом	1-4 классы	428 С6 1996г	90	7,630	10,170	9,450	158,000	0,022	1,150	0,003	1,306	5,957	15,412	4,748	36,981	
	5-11 классы	428 С6 1996г	100	11,355	13,566	12,415	176,020	0,025	0,970	0,002	1,798	6,379	17,384	4,856	27,818	
Макаронные изделия отварные	1-4 классы	469 С6 1996г	150	5,365	4,265	37,247	203,790	0,087			0,021	1,193	10,427	45,359	8,306	0,622
	5-11 классы	469 С6 1996г	180	6,437	5,117	46,011	244,528	0,105			0,025	1,431	12,512	54,426	9,967	0,746
Сок фруктовый	1-4 классы	293 С6 2008г	200	1,000		23,400	94,000	0,020	4,000							
	5-11 классы	293 С6 2008г	200	1,000		23,400	94,000	0,020	4,000				16,000	18,000	10,000	0,400
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022				0,280	4,000	13,000	2,800	0,180
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	025	1,900	0,250	12,425	56,500	0,028				0,420	5,000	16,250	3,500	0,225
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016				0,280	4,200	17,400	3,800	0,400
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	025	1,376	0,250	8,020	47,500	0,020				0,420	5,250	21,750	4,750	0,500
<b>Четверг</b>		<b>1-я неделя</b>		<b>Обед</b>												
Салат картофельный с огурцами	1-4 классы	37 С6 2015г	060	1,276	1,836	7,317	49,219	0,044	7,078			0,813	12,707	28,457	10,584	0,533
	5-11 классы	37 С6 2015г	100	2,126	3,060	12,196	82,032	0,073	11,796			1,354	21,177	47,427	17,639	0,888
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1-4 классы	110 С6 1996г	210	3,833	5,522	11,708	96,080	0,248	16,830	0,006	1,819	37,900	45,972	27,120	56,044	
	5-11 классы	110 С6 1996г	260	4,217	6,526	14,562	117,200	0,260	21,025	0,006	2,270	45,125	55,915	33,650	70,053	
ЕЖИКИ в соусе	1-4 классы	202 С6 2008г	090	10,802	10,114	13,843	163,904	0,022	2,460	0,003	1,306	8,822	20,641	5,957	37,071	
	5-11 классы	202 С6 2008г	100	13,301	12,414	15,784	200,764	0,027	2,820	0,002	1,798	10,677	25,617	6,746	27,956	
Каша гречневая рассыпчатая	1-4 классы	463 С6 1996г	150	7,716	5,384	26,323	232,585	0,255			0,021	4,160	30,396	154,621	0,158	2,885
	5-11 классы	463 С6 1996г	180	8,715	6,460	32,561	278,971	0,306			0,025	4,989	36,456	185,444	0,189	3,580
Напиток из шиповника	1-4 классы	289 С6 2008г	180	0,720		24,273	96,705	0,027	216,000			0,308	12,150	3,600	3,600	5,081
	5-11 классы	289 С6 2008г	180	0,720		24,273	96,705	0,027	216,000			0,308	12,150	3,600	3,600	5,081
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022				0,280	4,000	13,000	2,800	0,180
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	030	2,280	0,270	14,910	67,800	0,033				0,500	6,000	19,500	4,200	0,270
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016				0,280	4,200	17,400	3,800	0,400
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	030	1,653	0,300	9,624	57,000	0,024				0,500	6,300	26,100	5,700	0,600
<b>ИТОГО:</b>	Завтрак	1-4 классы	500	17,237	15,215	87,873	547,190	0,189	7,150	0,024	3,299	43,784	119,771	33,854	38,723	
		5-11 классы	560	23,000	19,783	104,401	630,848	0,231	7,970	0,027	4,429	49,941	143,710	39,373	29,899	
	Обед	1-4 классы	730	26,969	23,236	99,820	721,693	0,434	242,368	0,030	8,966	110,175	283,691	54,019	102,294	
		5-11 классы	880	33,012	29,032	123,910	900,472	0,550	251,641	0,033	11,719	137,886	363,603	71,724	108,428	

действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
<b>Пятница 1-я неделя</b>																
<b>Завтрак</b>																
Фрукты	1-4 классы	24 сб 1996г	150	0,600		14 700	57 000									
	5-11 классы	24 сб 1996г	150	0,600		14 700	57 000									
Каша рисовая молочная жидкая с маслом сахаром	1-4 классы	114 С6 2008г	160	11,586	14,844	29 730	242 000	0,019		0,020	0,293	6 919	23 407	5 001	0,452	
	5-11 классы	114 С6 2008г	210	12,760	17,584	37 963	287 077	0,025		0,020	0,352	8 792	30 786	6 618	0,594	
Чай с лимоном	1-4 классы	629 сб 1996г	187	0,243	0,046	13 761	53 710	0,003	2,801			3 111	1 540	0,840	0,090	
	5-11 классы	629 сб 1996г	187	0,243	0,046	13 761	53 710	0,003	2,801			3 111	1 540	0,840	0,090	
Батон	1-4 классы	ГОСТ 31805-2018	040	3,160	0,400	20 760	94 400	0,060				1 000	10 000	32 800	13 200	0,600
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2018	050	3,950	0,500	25 950	118 000	0,075				1 250	12 500	41 000	16 500	0,750
<b>Пятница 1-я неделя</b>																
<b>Обед</b>																
Салат из белокочанной капусты/Салат из огурцов	1-4 классы	62 С6 1997г	060	0,929	3 003	5 968	53 564	0,032			1,298	24,878	17 963	9 848	0,489	
	5-11 классы	62 С6 1997г	100	1,550	5 005	9 951	89 292	0,053			2 163	41 494	29 959	16 424	0,816	
Рассольник ленинградский со сметаной	1-4 классы	42 С6 2008г	210	2,288	5 588	16 298	116 572	0,085		0,006	1 771	24 280	54 000	19 240	0,808	
	5-11 классы	42 С6 2008г	260	2,785	6 610	20 300	142 815	0,106		0,006	2 211	28 100	65 950	23 800	1 007	
Стейк(Шницель) из курицы с соусом	1-4 классы	520 С6 1997г	090	11 648	8 965	5 094	207 500	0,004	0,720	0,002	1 798	2 073	3 894	1 854	27 628	
	5-11 классы	520 С6 1997г	100	12 895	9 198	5 094	250 013	0,215	0,258		4 787	23 400	108 525	43 575	1 622	
Картофель и овощи тушеные	1-4 классы	251 С6 1997г	150	3 675	11 419	35 220	300 015	0,258			5 745	28 080	130 230	52 290	1 946	
	5-11 классы	251 С6 1997г	180	4 410	13 703	42 264	300 015	0,258				30 740	21 137	16 470	4 158	
Компот из сухофруктов	1-4 классы	283 С6 2008г	180	0,878		32 139	126 104	0,005	0,549							
	5-11 классы	283 С6 2008г	180	0,878		32 139	126 104	0,005	0,549							
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0 180	9 940	45 200	0,022			0,280	4 000	13 000	2 800	0 180	
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	030	2,280	0 270	14 910	67 800	0,033			0 500	6 000	19 500	4 200	0 270	
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1 102	0 200	6 416	38 000	0 016			0 280	4 200	17 400	3 800	0 400	
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	030	1 653	0 300	9 624	57 000	0 024			0 500	6 300	26 100	5 700	0 600	
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	537	15,59	15,29	78,95	447,11	0,08	2,80	0,02	1,29	20,03	57,75	19,04	1,14	
		5-11 классы	597	17,55	18,13	92,37	515,79	0,10	2,80	0,02	1,60	24,40	73,33	23,96	1,43	
	Обед	1-4 классы	730	22,040	26,955	108,078	799,445	0,381	73,934	0,009	9,722	114,262	237,217	98,205	44,495	
		5-11 классы	880	26,451	35,076	134,282	990,526	0,483	100,019	0,008	12,917	142,787	296,770	120,738	36,425	

\* - действует с 01 марта

**Циклическое меню**

Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
<b>Суббота</b>	<b>1-я неделя</b>						<b>Завтрак</b>								
Икра кабачковая(порционно)	1-4 классы	31 С6 1997г	020	0.400	1.800	1.720	24.400	0.004	1.400			8.200	13.400	7.000	1.400
	5-11 классы	31 С6 1997г	030	0.600	2.700	2.580	36.600	0.006	2.100			12.300	20.100	10.500	2.100
Котлеты Куринные с соусом	1-4 классы	423 С6 1996г	090	8.944	10.030	9.974	133.166	0.020	1.160	0.003	1.306	5.792	14.492	4.558	36.970
	5-11 классы	423 С6 1996г	100	11.340	13.566	12.404	175.920	0.025	1.020	0.002	2.210	6.539	3.894	4.846	27.818
Капуста тушеная	1-4 классы	482 С6 1996г	150	3.593	5.267	20.611	148.561	0.111	88.320		2.241	83.598	62.415	31.572	84.606
	5-11 классы	482 С6 1996г	180	4.316	6.321	23.938	168.280	0.133	105.985		2.689	100.330	74.925	37.886	101.068
Чай с сахаром	1-4 классы	628 С6 1996г	200	0.200	0.051	15.010	57.267			0.001		0.346			0.053
	5-11 классы	628 С6 1996г	200	0.200	0.051	15.010	57.267			0.001		0.346			0.053
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1.920	0.180	9.940	45.200	0.022			0.280	4.000	13.000	2.800	0.180
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	025	1.900	0.250	12.425	56.500	0.028			0.420	5.000	16.250	3.500	0.225
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1.102	0.200	6.416	38.000	0.016			0.280	4.200	17.400	3.800	0.400
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	025	1.378	0.250	8.020	47.500	0.020			0.420	5.250	21.750	4.750	0.500
<b>Суббота</b>	<b>1-я неделя</b>										<b>Обед</b>				
Горошек зеленый консервированный	1-4 классы	31 С6 1997г	020	0.620	0.400	1.420	8.200	0.022	2.000		0.240	3.200	10.600	4.200	0.140
	5-11 классы	31 С6 1997г	030	0.930	0.600	2.130	12.300	0.033	3.000		0.360	4.800	15.900	6.300	0.210
Суп из овощей	1-4 классы	132 С6 1996г	200	3.514	3.525	10.490	96.426	0.073	17.800		1.550	18.880	40.380	17.180	0.636
	5-11 классы	132 С6 1996г	250	3.893	4.406	13.113	115.533	0.091	22.250		1.937	23.600	50.475	21.475	0.795
Биточки с соусом	1-4 классы	423 С6 1996г	90	10.843	10.030	9.974	133.166	0.020	1.160	0.003	1.306	5.792	14.492	4.558	36.970
	5-11 классы	423 С6 1996г	100	12.665	13.566	12.404	175.920	0.025	1.020	0.002	2.210	6.539	3.894	4.846	27.818
Каша гречневая рассыпчатая	1-4 классы	463 С6 1996г	150	7.716	5.384	26.323	232.585	0.255	1.020	0.021	4.160	30.396	154.621	0.158	2.985
	5-11 классы	463 С6 1996г	180	8.715	6.460	32.561	278.971	0.306	1.020	0.025	4.989	36.456	185.444	0.189	3.580
Сок фруктовый	1-4 классы	293 С6 2008г	180	0.900		21.060	84.600	0.018	3.600			14.400	16.200	9.000	0.360
	5-11 классы	293 С6 2008г	020	1.520	0.180	9.940	45.200	0.022			0.280	4.000	13.000	2.800	0.180
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1.920	0.180	9.940	45.200	0.022			0.280	4.000	13.000	2.800	0.180
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	030	2.280	0.270	14.910	67.800	0.033			0.500	6.000	19.500	4.200	0.270
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1.102	0.200	6.416	38.000	0.016			0.280	4.200	17.400	3.800	0.400
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	030	1.653	0.300	9.624	57.000	0.024			0.500	6.300	26.100	5.700	0.600
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	590	15.76	17.53	63.67	446.59	0.17	90.88	0.00	4.11	106.14	120.71	49.73	123.61
		5-11 классы	560	19.73	23.14	74.39	542.07	0.21	109.11	0.00	5.74	129.77	136.92	61.48	131.76
	Обед	1-4 классы	680	26.215	19.719	85.623	638.177	0.426	24.560	0.024	7.816	80.868	266.693	41.696	41.671
		5-11 классы	800	31.036	25.602	105.802	792.124	0.530	29.870	0.027	10.496	98.095	317.513	51.710	33.633

**Цикличное меню**

Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
<b>Понедельник</b>		<b>2-я неделя</b>													
<b>Завтрак</b>															
Кондитерские изделия	1-4 классы	29 С6 1997г	025	0.800	7.550	15.070	131.500								
	5-11 классы	29 С6 1997г	025	0.800	7.550	15.070	131.500								
Каша молочная жидкая «Дружба» с маслом, сахаром	1-4 классы	102 С6 2008г	220	8.291	6.584	24.037	215.300	0.081		0.040	0.680	9.270	42.180	14.560	1.105
	5-11 классы	102 С6 2008г	260	10.598	7.324	31.238	240.936	0.097		0.040	0.769	10.603	50.216	17.412	1.316
Кофейный напиток с молоком	1-4 классы	762С6 1997г	200	2.500	2.640	20.560	112.650	0.030	1.000	0.020	0.090	0.300	91.000	14.000	0.045
	5-11 классы	762С6 1997г	200	2.500	2.640	20.560	112.650	0.030	1.000	0.020	0.090	0.300	91.000	14.000	0.045
Бутерброды с повидлом	1-4 классы	2 С6 1997г	25,40	3,260	0,400	27,085	156,150	0,063	0,125			13,500	35,050	14,950	1,050
	5-11 классы	2 С6 1997г	25,50	4,050	0,500	32,275	179,750	0,078	0,125			16,000	43,250	18,250	1,200
<b>Понедельник</b>		<b>2-я неделя</b>													
<b>Обед</b>															
Салат из свеклы отварной	1-4 классы	23 С6 2008г	060	0.969	6.997	6.156	109.330	0.011	5.700		1.340	21.090	24.510	24.510	0.798
	5-11 классы	23 С6 2008г	100	1.615	8.995	10.260	145.550	0.019	9.500		2.233	36.150	40.850	40.850	1.330
Суп картофельный с макаронными изделиями	1-4 классы	139 С6 1996г	200	2.272	2.138	19.156	100.420	0.094	13.200		1.074	14.000	50.800	19.240	0.710
	5-11 классы	139 С6 1996г	250	2.840	2.673	23.945	125.525	0.118	16.500		1.343	17.500	63.500	24.050	0.887
Тефтели с соусом	1-4 классы	423 С6 1996г	090	6.802	7.114	9.623	121.904	0.022	2.460		2.146	8.822	20.641	5.957	37.071
	5-11 классы	423 С6 1996г	100	7.201	9.414	11.784	158.764	0.027	2.820		2.554	10.677	25.617	6.746	27.956
Пюре из гороха	1-4 классы	270 С6 1996г	150	15.131	5.924	40.345	260.296	0.629		0.021	6.479	63.418	158.888	61.617	4.899
	5-11 классы	270 С6 1996г	180	17.358	8.908	48.015	312.349	0.755		0.025	7.775	76.103	190.671	73.942	5.879
Напиток лимонный	1-4 классы	289 С6 2008г	180	0.130		22.075	86.328	0.006	5.760			6.192	3.168	1.728	0.151
	5-11 классы	289 С6 2008г	180	0.130		22.075	86.328	0.006	5.760			6.192	3.168	1.728	0.151
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1.520	0.180	9.940	45.200	0.022			0.280	4.000	13.000	2.800	0.180
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	020	2.280	0.270	14.910	67.800	0.033			0.500	6.000	19.500	4.200	0.270
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1.102	0.200	6.416	38.000	0.016			0.280	4.200	17.400	3.800	0.400
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	030	1.653	0.300	9.624	57.000	0.024			0.500	6.300	26.100	5.700	0.600
<b>ИТОГО:</b>	Завтрак	1-4 классы	510	14,85	17,17	86,75	615,60	0,17	1,13	0,06	0,77	23,07	168,23	43,51	2,20
		5-11 классы	560	17,948	18,014	99,143	664,836	0,205	1,125	0,060	0,859	26,903	184,466	49,662	2,561
		1-4 классы	720	27,926	22,553	113,711	761,468	0,800	27,120	0,021	11,599	121,722	288,407	119,652	44,209
Обед	1-4 классы	870	33,077	30,560	140,613	953,316	0,982	34,580	0,025	14,905	157,922	369,406	157,216	37,073	
	5-11 классы														

\* - действует с 01 марта



Циклическое меню

Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
<b>Вторник</b>		<b>2-я неделя</b>		<b>Завтрак</b>											
Огурцы порционно	1-4 классы	522 С6 1996г	020	0,140		0,360	2,000	0,004	1,400	0,006	0,020	3,400	8,400		0,004
	5-11 классы	522 С6 1996г	030	0,210		0,540	3,000	0,006	2,100	0,009	0,030	5,100	12,600		0,006
Котлеты Куринные с соусом	1-4 классы	423 С6 1996г	090	8,944	10,030	9,974	133,166	0,020	1,160	0,003	1,306	5,792	14,492	4,558	36,970
	5-11 классы	423 С6 1996г	100	11,340	13,566	12,404	175,920	0,025	1,020	0,002	2,210	6,539	3,894	4,846	27,818
Каша гречневая рассыпчатая	1-4 классы	463 С6 1996г	150	7,716	5,384	26,323	232,585	0,255		0,021	4,160	30,396	154,621	0,158	2,985
	5-11 классы	463 С6 1996г	180	8,715	6,460	32,581	278,971	0,306		0,025	4,989	36,456	185,444	0,189	3,580
Компот из свежих яблок	1-4 классы	702 С6 1997г	200	0,080		33,552	127,760	0,004	0,720			0,480	2,400	4,000	0,152
	5-11 классы	702 С6 1997г	200	0,080		33,552	127,760	0,004	0,720			0,480	2,400	4,000	0,152
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	025	1,900	0,250	12,425	56,500	0,028			0,420	5,000	16,250	3,500	0,225
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016			0,280	4,200	17,400	3,800	0,400
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	025	1,378	0,250	8,020	47,500	0,020			0,420	5,250	21,750	4,750	0,500
<b>Вторник</b>		<b>2-я неделя</b>		<b>Обед</b>											
Винегрет овощной	1-4 классы	60 С6 1996г	060	1,167	6,193	5,485	79,707	0,035	5,520		2,696	14,130	26,268	12,198	0,490
	5-11 классы	60 С6 1996г	100	1,945	8,321	9,142	132,845	0,058	9,200		4,494	23,550	43,780	20,330	0,816
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	1-4 классы	120 С6 1996г	210	1,804	5,530	8,801	85,780	0,066	26,510	0,006	1,774	37,540	43,204	18,240	19,102
	5-11 классы	120 С6 1996г	260	2,181	6,538	10,929	104,325	0,082	33,125	0,006	2,214	44,675	52,455	22,550	23,875
ЕЖИКИ в соусе	1-4 классы	202 С6 2008г	090	10,802	10,114	13,843	163,964	0,022	2,460	0,003	1,306	8,922	20,641	5,967	37,071
	5-11 классы	202 С6 2008г	100	13,301	12,414	15,784	200,764	0,027	2,820	0,002	1,798	10,877	25,617	8,746	27,956
Макаронные изделия отварные	1-4 классы	469 С6 1996г	150	5,365	4,265	37,247	203,790	0,087		0,021	1,193	10,427	45,359	8,306	0,622
	5-11 классы	469 С6 1996г	180	6,437	5,117	46,011	244,528	0,105		0,025	1,431	12,512	54,426	9,967	0,746
Чай с лимоном	1-4 классы	629 С6 1996г	187	0,243	0,046	13,761	53,710	0,003	2,801			3,111	1,540	0,840	0,090
	5-11 классы	629 С6 1996г	187	0,243	0,046	13,761	53,710	0,003	2,801			3,111	1,540	0,840	0,090
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	030	2,280	0,270	14,910	67,800	0,033			0,500	6,000	19,500	4,200	0,270
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016			0,280	4,200	17,400	3,800	0,400
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	030	1,653	0,300	9,624	57,000	0,024			0,500	6,300	26,100	5,700	0,600
<b>ИТОГО:</b>	Завтрак	1-4 классы	500	19,502	15,794	86,565	578,711	0,321	3,280	0,030	6,046	48,268	210,313	15,316	40,691
		5-11 классы	560	23,623	20,526	99,502	689,651	0,389	3,840	0,036	8,069	58,825	242,338	17,285	32,281
	Обед	1-4 классы	737	22,003	26,528	95,493	670,091	0,251	37,291	0,030	7,529	82,230	167,412	52,141	57,955
		5-11 классы	887	28,040	33,006	120,161	860,972	0,332	47,946	0,033	10,937	106,825	229,418	70,333	54,353

\* действует с 01 марта



Цикличное меню

Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
<b>Среда</b>		<b>2-я неделя</b>		<b>Завтрак</b>												
Йогурт	1-4 классы	ТУ 10.51.56.045-	100	5,000	1,500	3,500	51,000	0,030	0,600	0,010			124,000	95,000	15,000	0,100
	5-11 классы	ТУ 10.51.56.045-	100	5,000	1,500	3,500	51,000	0,030	0,600	0,010			124,000	95,000	15,000	0,100
Оладьи с молоком сгущенным	1-4 классы	682 С6 1996г	200	10,690	14,398	64,563	430,594	0,216	1,238	0,044	3,922		216,692	238,287	40,677	2,361
	5-11 классы	682 С6 1996г	250	14,655	17,904	81,148	564,348	0,273	1,520	0,054	5,025		256,679	290,726	49,870	3,021
Чай с сахаром	1-4 классы	628 С6 1996г	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001				0,346			0,053
	5-11 классы	628 С6 1996г	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001				0,346			0,053
<b>Среда</b>		<b>2-я неделя</b>		<b>Обед</b>												
Салат из моркови и яблок/Салат из помидоров*	1-4 классы	11 С6 2008г	060	0,512	6,031	8,678	89,400	0,024	2,154			2,751	18,702	21,210	15,708	0,085
	5-11 классы	11 С6 2008г	100	0,853	7,750	14,464	149,000	0,040	3,590			4,584	31,170	35,350	26,180	0,142
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1-4 классы	110 С6 1996г	210	3,833	5,522	11,708	96,080	0,048	16,830	0,006	1,819	37,900	45,972	27,120	56,044	
	5-11 классы	110 С6 1996г	260	4,217	6,528	14,562	117,200	0,060	21,025	0,006	2,270	45,125	55,915	33,650	70,053	
Биточки с соусом	1-4 классы	423 С6 1996г	90	10,843	10,030	9,974	133,166	0,020	1,160	0,003	1,306	5,792	14,492	4,558	36,970	
	5-11 классы	423 С6 1996г	100	12,665	13,566	12,404	175,920	0,025	1,020	0,002	2,210	6,539	3,894	4,846	27,818	
Картофельное пюре	1-4 классы	472 С6 1996г	150	3,263	4,497	26,370	154,200	0,161	25,875	0,026	0,144	41,310	95,910	32,805	1,390	
	5-11 классы	472 С6 1996г	180	3,916	5,396	31,644	185,040	0,193	31,050	0,031	0,172	49,572	115,092	39,366	1,668	
Компот из сухофруктов	1-4 классы	283 С6 2008г	180	0,878		32,139	126,104	0,005	0,549			30,740	21,137	16,470	4,158	
	5-11 классы	283 С6 2008г	180	0,878		32,139	126,104	0,005	0,549			30,740	21,137	16,470	4,158	
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022				0,280	4,000	13,000	2,800	0,180
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	030	2,280	0,270	14,910	67,800	0,033				0,500	6,000	19,500	4,200	0,270
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016				0,280	4,200	17,400	3,800	0,400
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	030	1,653	0,300	9,624	57,000	0,024				0,500	6,300	26,100	5,700	0,600
<b>ИТОГО:</b>	Завтрак	1-4 классы	500	15,890	15,949	83,073	538,861	0,246	1,839	0,054	3,922	341,038	333,287	55,677	2,514	
		5-11 классы	550	19,855	19,455	99,658	672,615	0,303	2,121	0,064	5,025	381,025	385,726	64,870	3,174	
		1-4 классы	730	21,951	26,460	105,225	682,150	0,296	46,568	0,035	6,580	142,644	229,121	103,261	99,227	
Обед	1-4 классы	880	26,462	33,810	129,747	878,064	0,380	57,234	0,039	10,236	175,446	276,988	130,412	104,709		

\* - действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
<b>Четверг</b>		<b>2-я неделя</b>		<b>Завтрак</b>												
Огурцы соленые	1-4 классы	24 С6 1996г	040	1,120		0,520	6,440						10,000	8,000		0,480
	5-11 классы	24 С6 1996г	040	1,120		0,520	6,440						10,000	8,000		0,480
Плов из говядины	1-4 классы	193 С6 2008г	200	14,671	16,213	40,528	362,073	0,106	2,887			2,848	33,235	68,123	21,137	3,101
	5-11 классы	193 С6 2008г	250	17,996	17,934	54,034	433,536	0,126	3,565			3,650	41,941	90,771	27,628	3,449
Чай с сахаром	1-4 классы	628 С6 1996г	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001				0,346			0,053
	5-11 классы	628 С6 1996г	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001				0,346			0,053
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	030	2,280	0,270	14,910	67,800	0,033				0,500	6,000	19,500	4,200	0,270
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	030	2,280	0,270	14,910	67,800	0,033				0,500	6,000	19,500	4,200	0,270
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	030	1,653	0,300	9,624	57,000	0,024				0,500	6,300	26,100	5,700	0,600
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	030	1,653	0,300	9,624	57,000	0,024				0,500	6,300	26,100	5,700	0,600
<b>Четверг</b>		<b>2-я неделя</b>		<b>Обед</b>												
Салат из белокочанной капусты/Салат из огурцов*	1-4 классы	62 С6 1997г	060	0,929	3,003	5,968	53,564	0,032	23,950			1,298	24,878	17,963	9,848	0,489
	5-11 классы	62 С6 1997г	100	1,550	5,005	9,951	89,292	0,053	39,950			2,163	41,494	29,959	16,424	0,816
Суп картофельный с горохом	1-4 классы	138 С6 1996г	200	4,746	4,302	18,572	127,580	0,202	9,300			3,215	25,820	69,500	29,200	1,556
	5-11 классы	138 С6 1996г	250	5,933	5,376	23,215	159,475	0,253	11,625			4,019	32,275	86,875	35,250	1,945
Котлеты рыбные любительские с соусом	1-4 классы	162 С6 2008г	90	9,080	5,499	9,271	95,702	0,057	1,845	0,022	1,717	14,986	29,764	31,461	28,195	
	5-11 классы	162 С6 2008г	100	10,384	7,516	12,206	129,098	0,078	2,295	0,03	2,39	20,153	40,117	43,305	28,422	
Картофель и овощи тушеные	1-4 классы	251 С6 1997г	150	3,676	11,419	35,220	250,013	0,215	35,625		4,787	23,400	108,525	43,575	1,622	
	5-11 классы	251 С6 1997г	180	4,410	13,703	42,264	300,015	0,258	42,750		5,745	28,080	130,230	52,290	1,946	
Сок фруктовый	1-4 классы	293 С6 2008г	180	0,900		21,060	84,600	0,018	3,600			14,400	16,200	9,900	0,360	
	5-11 классы	293 С6 2008г	180	0,900		21,060	84,600	0,018	3,600			14,400	16,200	9,900	0,360	
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022				0,280	4,000	13,000	2,800	0,180
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	030	2,280	0,270	14,910	67,800	0,033				0,500	6,000	19,500	4,200	0,270
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016				0,280	4,200	17,400	3,800	0,400
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	030	1,653	0,300	9,624	57,000	0,024				0,500	6,300	26,100	5,700	0,600
<b>ИТОГО:</b>	Завтрак	1-4 классы	500	19,924	16,834	80,592	550,580	0,163	2,698	0,000	3,849	55,881	121,723	31,037	4,504	
		5-11 классы	550	23,249	18,555	94,098	622,043	0,163	3,596	0,000	4,650	64,587	144,371	37,528	4,852	
	Обед	1-4 классы	720	21,953	24,603	106,447	694,659	0,562	74,320	0,022	11,577	111,684	272,352	128,684	32,802	
		5-11 классы	870	27,110	32,172	133,230	887,280	0,717	100,220	0,030	15,317	148,702	348,981	166,169	34,359	

\* - действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
<b>Пятница</b>		<b>2-я неделя</b>			<b>Завтрак</b>											
Икра кабачковая(порционно)	1-4 классы	31 С6 1997г	020	0,400	1,800	1,720	24,400	0,004	1,400				8,200	13,400	7,000	1,400
	5-11 классы	31 С6 1997г	030	0,600	2,700	2,580	36,600	0,006	2,100				12,300	20,100	10,500	2,100
Стейк(Шницель) из курицы с соусом	1-4 классы	520 С6 1997г	090	11,648	8,565	2,097	169,992	0,006	0,960	0,003	1,306	2,764	5,192	2,472	36,638	
	5-11 классы	520 С6 1997г	100	12,895	9,198	5,094	207,500	0,004	0,720	0,002	1,798	2,073	3,894	1,854	27,628	
Макаронные изделия отварные	1-4 классы	469 С6 1996г	150	5,365	4,265	37,247	203,790	0,087		0,021	1,193	10,427	45,359	8,306	0,622	
	5-11 классы	469 С6 1996г	160	6,437	5,117	46,011	244,528	0,105		0,025	1,431	12,512	54,426	9,967	0,746	
Компот из апельсинов с яблоками	1-4 классы	278 С6 2008г	200	0,420		30,520	118,600	0,019	24,540			0,088	14,000	11,000	8,200	0,120
	5-11 классы	278 С6 2008г	200	0,420		30,520	118,600	0,019	24,540			0,088	14,000	11,000	8,200	0,120
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022				0,280	4,000	13,000	2,800	0,180
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	025	1,900	0,250	12,425	56,500	0,028				0,420	5,000	16,250	3,500	0,225
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1,102	0,290	6,416	38,000	0,016				0,280	4,200	17,400	3,800	0,400
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	025	1,378	0,250	8,020	47,500	0,020				0,420	5,250	21,750	4,750	0,500
<b>Пятница</b>		<b>2-я неделя</b>			<b>Обед</b>											
Салат картофельный с зеленым горошком	1-4 классы	31 С6 2008г	060	4,901	6,956	7,733	97,236	0,059	8,160	0,021	2,794	9,948	39,036	13,884	0,576	
	5-11 классы	31 С6 2008г	100	3,106	11,594	12,888	162,060	0,098	13,600	0,035		16,580	65,066	23,140	0,960	
Суп из овощей	1-4 классы	132 С6 1996г	200	3,514	3,525	10,490	96,426	0,073			1,550	18,860	40,380	17,180	0,636	
	5-11 классы	132 С6 1996г	250	3,893	4,406	13,113	115,533	0,091			1,937	23,600	50,475	21,475	0,795	
Тефтели с соусом	1-4 классы	423 С6 1996г	090	6,802	7,114	9,623	121,904	0,022	2,460			2,146	8,822	20,641	5,957	37,071
	5-11 классы	423 С6 1996г	100	7,201	9,414	11,784	158,764	0,027	2,820			2,554	10,677	25,617	6,746	27,956
Рис отварной	1-4 классы	465 С6 1996г	150	3,868	5,218	41,803	219,038	0,044		0,027	0,402	14,580	53,730	11,543	0,986	
	5-11 классы	465 С6 1996г	180	4,641	6,261	50,163	262,845	0,053		0,032	0,482	17,496	64,476	13,851	1,183	
Чай с лимоном	1-4 классы	629 сб 1996г	187	0,243	0,046	13,761	53,710	0,003	2,801			3,111	1,540	0,840	0,090	
	5-11 классы	629 сб 1996г	187	0,243	0,046	13,761	53,710	0,003	2,801			3,111	1,540	0,840	0,090	
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022				0,280	4,000	13,000	2,800	0,180
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	030	2,280	0,270	14,910	67,800	0,033				0,500	6,000	19,500	4,200	0,270
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1,102	0,290	6,416	38,000	0,016				0,280	4,200	17,400	3,800	0,400
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	030	1,653	0,300	9,624	57,000	0,024				0,500	6,300	26,100	5,700	0,600
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500	20,455	15,010	67,940	599,982	0,154	26,900	0,024	3,147	43,591	105,351	32,578	39,560	
		5-11 классы	560	23,630	17,505	104,650	711,228	0,182	27,360	0,027	4,157	51,135	127,420	38,771	31,319	
		1-4 классы	727	21,950	23,239	99,766	671,514	0,239	31,221	0,048	7,452	63,541	185,727	56,004	39,939	
Обед	1-4 классы	877	23,017	32,291	126,243	877,712	0,329	41,471	0,067	5,973	83,764	252,768	75,952	31,854		
	5-11 классы															

\* - действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
<b>Суббота</b>		<b>2-я неделя</b>		<b>Завтрак</b>												
Сельдь с гарниром	1-4 классы	83 С6 1996г	060	4,240	8,098	4,468	86,115	0,026	4,290	0,012	2,902	24,787	69,462	18,845	408,381	
	5-11 классы	83 С6 1996г	060	4,240	8,098	4,468	86,115	0,026	4,290	0,012	2,902	24,787	69,462	18,845	408,381	
Омлет натуральный	1-4 классы	284 С6 1996г	200	20,835	25,910	3,362	329,800	0,125	0,571	0,583	3,323	155,233	335,804	90,570	4,705	
	5-11 классы	284 С6 1996г	230	23,819	31,052	3,769	389,634	0,143	0,657	0,670	3,921	178,519	386,180	104,158	5,410	
Чай с сахаром	1-4 классы	628 С6 1996г	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001						0,053	
	5-11 классы	628 С6 1996г	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001						0,053	
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022				0,280	4,000	13,000	2,800	0,180
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	030	2,280	0,270	14,910	67,800	0,033				0,500	6,000	19,500	4,200	0,270
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016				0,280	4,200	17,400	3,800	0,400
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	030	1,653	0,300	9,624	57,000	0,024				0,500	6,300	26,100	5,700	0,600
<b>Суббота</b>		<b>2-я неделя</b>		<b>Обед</b>												
Огурцы соленые	1-4 классы	24 С6 1996г	020	0,560		0,260	3,220						5,000	4,000		0,240
	5-11 классы	24 С6 1996г	030	0,840		0,390	4,830						7,500	6,000		0,360
Суп картофельный с макаронными изделиями	1-4 классы	139 С6 1996г	250	2,840	2,673	23,945	125,525	0,118	16,500			1,343	17,500	63,500	24,050	0,887
	5-11 классы	139 С6 1996г	250	2,840	2,673	23,945	125,525	0,118	16,500			1,343	17,500	63,500	24,050	0,887
ЕЖИКИ в соусе	1-4 классы	202 С6 2008г	090	10,802	10,114	13,843	163,904	0,022	2,460	0,003	1,306	8,822	20,641	5,957	37,071	
	5-11 классы	202 С6 2008г	100	13,301	12,414	15,784	200,764	0,027	2,820	0,002	1,798	10,677	25,617	6,746	27,956	
Картофель отварной	1-4 классы	239 С6 2008г	150	3,094	0,155	30,474	128,393	0,186	30,938				15,469	89,720	35,579	1,392
	5-11 классы	239 С6 2008г	180	3,713	0,186	36,569	154,073	0,223	37,126				18,563	107,665	42,695	1,671
Сок фруктовый	1-4 классы	293 С6 2008г	200	1,000		23,400	94,000	0,020	4,000				16,000	18,000	10,000	0,400
	5-11 классы	293 С6 2008г	200	1,000		23,400	94,000	0,020	4,000				16,000	18,000	10,000	0,400
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022				0,280	4,000	13,000	2,800	0,180
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	030	2,280	0,270	14,910	67,800	0,033				0,500	6,000	19,500	4,200	0,270
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016				0,280	4,200	17,400	3,800	0,400
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	030	1,653	0,300	9,624	57,000	0,024				0,500	6,300	26,100	5,700	0,600
<b>ИТОГО:</b>	Завтрак	1-4 классы	500	27,897	34,439	39,196	556,382	0,189	4,862	0,595	6,785	188,566	435,666	116,015	413,719	
		5-11 классы	550	32,192	39,771	47,781	657,816	0,226	4,948	0,682	7,723	215,952	501,242	132,903	414,714	
	Обед	1-4 классы	750	20,918	13,322	108,278	598,242	0,384	53,898	0,003	3,209	70,991	226,261	82,186	40,570	
		5-11 классы	820	25,627	15,843	124,622	703,992	0,445	60,446	0,002	4,141	82,540	266,382	93,391	32,144	