

СОГЛАСОВАНО:
Директор ГБОУ СОШ(ООШ)

«9» _____ 2025 г.



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

«9» _____ 2025 г.



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

Осенне-зимнее (весеннее - *)

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	Содий	Магний	Железо		
Понедельник		1-я неделя															
Кукуруза консервированная	1-4 классы	24 С6 1996г	020	0,700	0,560	3,120	20,200	0,080				9,200			0,084		
	5-11 классы	24 С6 1996г	030	1,050	0,840	4,680	30,300	0,120				13,800			0,126		
	1-4 классы	423 С6 1966г	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 1966г	100	12,666	13,566	12,404	175,920	0,025	1,020	0,002	2,210	6,539	3,894	4,846	27,818		
	1-4 классы	469 С6 1966г	150	5,365	4,266	37,247	203,790	0,087	0,021	1,193	10,427	45,359	8,306	0,622	8,306		
Макаронные изделия отварные	5-11 классы	469 С6 1966г	180	6,437	5,117	46,011	244,528	0,105		0,025	1,431	12,512	54,426	9,967	0,746		
	1-4 классы	628 С6 1966г	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001		0,346	0,053		0,053			
	5-11 классы	628 С6 1966г	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001		0,346	0,053		0,053			
	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	55,500	0,028				0,420	5,000	16,250	3,500	0,225	
Хлеб пшеничный	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	
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016				0,280	4,200	17,400	3,800	0,400	
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	025	1,378	0,250	8,020	47,500	0,020				0,420	5,250	21,750	4,750	0,500	
Понедельник		1-я неделя															
Салат из моркови с чесноком/Салат из огурцов консервир-х с зеленым порошком	1-4 классы	60 С6 1996г	060	0,660	5,280	3,500	64,500	0,035	5,520		2,656	14,130	26,268	12,198	0,490		
	5-11 классы	60 С6 1996г	100	1,100	8,800	5,815	107,492	0,058	9,200		4,494	23,550	43,780	20,330	0,816		
Суп картофельный с горохом	1-4 классы	138 С6 1966г	200	4,746	4,302	18,572	127,590	0,202	9,300		3,215	25,820	69,500	28,200	1,556		
	5-11 классы	138 С6 1966г	250	5,933	5,378	23,215	159,475	0,253	11,625		4,019	32,275	86,875	35,250	1,945		
Котлеты куриные с соусом	1-4 классы	423 С6 1966г	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 1966г	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		
Карпась тушеная	1-4 классы	482 С6 1966г	150	3,593	5,267	16,511	123,461	0,111	88,320		2,241	63,598	62,415	31,572	84,606		
	5-11 классы	482 С6 1966г	180	4,316	6,321	19,838	148,280	0,133	105,985		2,689	74,925	74,925	37,885	101,058		
Компот из сухофруктов	1-4 классы	283 С6 2008г	180	0,878		32,139	126,104	0,005	0,549			30,740	21,137	16,470	4,158		
	5-11 классы	283 С6 2008г	180	0,878		32,139	126,104	0,005	0,549			30,740	21,137	16,470	4,158		
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022				0,280	4,000	13,000	2,800	0,180	
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	030	2,280	0,270	14,910	67,800	0,033				0,500	6,000	19,500	4,200	0,270	
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016				0,280	4,200	17,400	3,800	0,400	
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	030	1,653	0,300	9,624	57,000	0,024				0,500	6,300	26,100	5,700	0,600	
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	600	19,730	16,286	81,707	497,623	0,226	1,161	0,024	3,069	33,966	90,261	19,464	38,309		
	Обед	5-11 классы	660	23,630	20,074	98,660	612,016	0,298	1,021	0,027	4,481	43,447	96,320	23,063	29,468		
		1-4 классы	720	21,443	25,259	97,062	668,011	0,411	104,849	0,003	10,018	168,280	224,212	99,698	128,360		
		5-11 классы	870	27,600	34,636	117,946	842,071	0,631	128,379	0,002	14,412	206,734	276,211	124,682	136,876		

- действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименование блюда		№ рецептуры	Ес. блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
Вторник		1-я неделя		Завтрак													
Сыр	1-4 классы	СТО 71063300-003-2012	016	3,580	3,500		47,400	0,510	0,025	0,060	129,000	102,000	6,800	136,000			
	5-11 классы	СТО 71063300-003-2012	016	3,560	3,500		47,400	0,510	0,025	0,060	129,000	102,000	6,800	136,000			
	1-4 классы	109 С6 2008г.	220	4,988	8,935	25,252	190,354	0,151	1,320	0,056	2,296	176,695	203,345	44,890	1,366		
	5-11 классы	109 С6 2008г.	260	10,199	10,806	36,465	283,900	0,201	1,760	0,075	3,135	234,750	270,460	59,740	1,810		
	1-4 классы		25	0,000	0,210	16,355	16,355	0,020	4,000			14,000	14,000	6,000	0,600		
Паста Ассорти фруктовая 1шт	5-11 классы	762С6 1997г	200	3,580	2,728	17,070	138,000	0,027	0,900	0,018	0,081	109,170	81,500	12,600	0,941		
	5-11 классы	762С6 1997г	200	3,580	2,728	17,070	138,000	0,027	0,900	0,018	0,081	109,170	81,500	12,600	0,941		
Какао растворимый	1-4 классы	ГОСТ 31805-2018	040	3,160	0,400	20,760	94,400	0,050			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		
Батон	1-4 классы	ГОСТ 31805-2018	040	3,160	0,400	20,760	94,400	0,050			1,000	10,000	32,800	13,200	0,600		
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2018	050	3,950	0,500	25,950	118,000	0,075			1,250	12,500	41,000	16,500	0,750		
Вторник		1-я неделя		Обед													
Винегрет овощной	1-4 классы	60 С6 1996г	060	1,167	6,193	5,485	79,707	0,035	5,520		2,696	14,130	26,268	12,198	0,490		
	5-11 классы	60 С6 1996г	100	1,945	8,321	9,142	132,845	0,058	9,200		4,494	23,550	43,780	20,330	0,816		
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	1-4 классы	120 С6 1996г	220	1,804	5,530	8,801	85,780	0,056	26,510	0,006	1,774	37,540	43,204	18,240	19,102		
	5-11 классы	120 С6 1996г	260	2,181	6,538	10,929	104,325	0,082	33,125	0,006	2,214	44,675	52,455	22,550	23,875		
Пельмени отварные с бульоном	1-4 классы	293 С6 2015г	180	13,826	12,089	21,343	249,641	0,201	28,530			806,489	86,914	36,855	2,530		
	5-11 классы	293 С6 2015г	220	19,346	16,638	29,623	346,536	0,238	36,000			29,226	115,854	47,475	2,962		
Компот из кураги	1-4 классы	280 С6 2008г	200	1,924		44,343	176,440	0,037	1,480		0,260	4,000	13,000	2,800	0,180		
	5-11 классы	280 С6 2008г	200	1,924		44,343	176,440	0,037	1,480		0,260	4,000	13,000	2,800	0,180		
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	5,940	45,200	0,022									
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	030	2,280	0,270	14,910	67,800	0,033									
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1,102	0,200	6,416	36,000	0,016			0,500	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		501	16,308	16,773	79,447	486,609	0,258	6,730	0,109	3,397	428,865	434,045	86,480	139,607	
		Обед		561	21,309	17,744	96,840	603,656	0,333	7,170	0,118	4,626	499,430	609,360	103,640	140,101	
				700	21,343	24,202	96,328	674,768	0,377	62,010	0,006	6,030	1602,045	240,806	111,743	22,762	
				840	29,329	32,067	118,771	884,946	0,492	81,806	0,006	7,708	746,441	311,709	139,106	28,683	

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		С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо			
Среды		1-я неделя		Завтрак													
Орешки соевые	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			
	1-4 классы		90	8,944	10,030	9,974	133,166	0,066	3,700								
	5-11 классы		100	11,340	13,566	12,404	175,920	0,066	3,700	2,256	14,540	19,460	39,142	92,485			
	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		
Картофельное пюре	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	1,688		
	1-4 классы	702 С6 1997г	200	0,080	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	0,180	9,940	45,200	0,022	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			
	1-4 классы	ГОСТ 28983-2015	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016		0,280	4,200	17,400	3,800	0,400			
Хлеб ржаной	5-11 классы	ГОСТ 28983-2015	025	1,378	0,250	8,020	47,500	0,020		0,420	5,250	21,750	4,750	0,500			
Среды		1-я неделя		Обед													
Салат из свеклы отварной	1-4 классы	23 С6 2008г	060	0,969	6,997	6,156	109,330	0,011	5,700		1,340	21,090	24,510	24,510	0,798		
	5-11 классы	23 С6 2008г	100	1,615	8,995	10,260	145,550	0,019	9,500	2,233	35,150	40,850	40,850	1,330			
	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			
Суп картофельный с макаронными изделиями	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			
	1-4 классы	193 С6 2008г	150	10,849	10,407	34,958	265,808	0,106	2,697	2,849	33,235	68,123	21,137	3,101			
	5-11 классы	193 С6 2008г	200	14,671	16,213	40,528	362,073	0,126	3,595	3,650	41,941	90,771	27,628	3,449			
Чай с сахаром	1-4 классы	628 С6 1996г	200	0,200	0,051	15,010	57,267	0,001			0,346			0,053			
	5-11 классы	628 С6 1996г	200	0,200	0,051	15,010	57,267	0,001			0,346			0,053			
	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022		0,280	4,000	13,000	2,800	0,180			
Хлеб пшеничный	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	030	2,280	0,270	14,910	67,800	0,033		0,500	6,000	19,500	4,200	0,270			
	1-4 классы	ГОСТ 28983-2015	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 28983-2015	030	1,653	0,300	9,624	57,000	0,024		0,500	6,300	26,100	5,700	0,600			
Хлеб ржаной	5-11 классы	ГОСТ 28983-2015	030	1,653	0,300	9,624	57,000	0,024									
	5-11 классы	ГОСТ 28983-2015	030	1,653	0,300	9,624	57,000	0,024									
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	560	16,469	14,907	86,512	501,546	0,259	30,296	0,026	1,980	69,530	152,170	82,547	94,847		
	Обед	5-11 классы	560	19,454	19,452	96,436	697,660	0,311	36,470	0,031	3,267	82,342	180,962	97,678	96,487		
		1-4 классы	700	17,480	20,608	96,336	641,130	0,273	24,898	0,030	6,092	80,371	186,633	76,297	6,419		
		5-11 классы	810	23,259	28,602	114,277	816,216	0,320	29,696	0,030	8,226	107,237	240,721	102,428	6,689		

Действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименование блюда		№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
Четверг		1-я неделя		Завтрак													
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		
Горбуша ленивая с соусом		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		
Макаронные изделия отварные		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	11,365	13,566	12,415	176,020	0,025	0,970	0,002	1,798	6,379	17,384	4,856	27,818	
Сок фруктовый		1-4 классы	469 С6 1996г	150	5,365	4,266	37,247	203,750	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		
Хлеб пшеничный		1-4 классы	293 С6 2008г	200	1,000	0,000	23,400	94,000	0,020	4,000	0,280	16,000	18,000	10,000	0,400		
		5-11 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022		0,420	4,000	13,000	2,800	0,180		
Хлеб ржаной		1-4 классы	ГОСТ 27844-88	025	1,900	0,250	12,425	56,300	0,028		0,420	5,000	16,250	3,500	0,225		
		5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016		0,280	4,200	17,400	3,800	0,400		
		5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	025	1,378	0,250	8,020	47,500	0,020		0,420	5,250	21,750	4,750	0,500		
Четверг		1-я неделя		Обед													
Салат из свежих помидоров, яблок и консервированных огурцов		1-4 классы	37 С6 2015г	060	0,498	3,596	3,137	46,375	0,044	7,078	0,813	12,707	28,457	10,584	0,533		
		5-11 классы	37 С6 2015г	100	0,830	5,594	5,228	77,291	0,073	11,796	1,364	21,177	47,427	17,639	0,888		
Борщ с капустой и картофелем со сметаной		1-4 классы	110 С6 1996г	210	3,833	5,522	11,708	96,080	0,048	16,830	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	2,270	45,125	55,915	33,650	70,053		
ЕЖИК 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	5,967	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	10,677	25,617	6,746	27,956	
Каша гречневая рассыпчатая		1-4 классы	463 С6 1996г	150	7,716	5,364	26,323	232,585	0,255	0,021	4,160	30,396	154,621	0,158	2,985		
		5-11 классы	463 С6 1996г	180	8,715	6,460	32,561	278,971	0,306	0,025	4,989	36,456	185,444	0,189	3,580		
Напиток из шиповника		1-4 классы	289 С6 2008г	180	0,720	24,273	96,705	0,027	216,000		0,308	12,150	3,600	3,600	5,081		
		5-11 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022	216,000		0,308	12,150	3,600	3,600		5,081
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 26983-2015	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016		0,280	4,200	17,400	3,800	0,400		
Хлеб ржаной		5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	030	1,653	0,300	9,624	57,000	0,024		0,500	6,300	26,100	5,700	0,600		
ИТОГО:		Завтрак		600	17,237	16,216	87,873	647,190	0,189	7,160	0,024	3,299	43,784	119,771	33,864	38,723	
Обед		5-11 классы		660	23,000	19,783	104,401	630,848	0,231	7,970	0,027	4,429	49,941	143,710	39,373	29,859	
		1-4 классы		730	26,191	24,586	56,640	718,849	0,434	242,368	0,030	8,966	110,176	283,691	64,019	102,294	
		5-11 классы		880	31,716	31,566	116,942	896,731	0,660	261,647	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)				
Питание	1-я неделя			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
	Завтрак																
Фрукты	1-4 классы	24.06.1996г.	150	0.600		14.700	57.000										
Каша рисовая молочная жидкая с маслом, сахаром	5-11 классы	24.06.1996г.	150	0.600		14.700	57.000										
	1-4 классы	11.04.2008г.	160	11.566	14.844	29.730	242.000	0.019		0.020	0.293	6.919	23.407	5.001	0.452		
Чай с лимоном	5-11 классы	11.04.2008г.	210	12.760	17.584	37.963	287.077	0.025		0.020	0.352	8.792	30.786	6.618	0.594		
	1-4 классы	629.06.1996г.	187	0.243	0.046	13.761	53.710	0.003	2.801			3.111	1.540	0.840	0.090		
Батон	5-11 классы	629.06.1996г.	187	0.243	0.046	13.761	53.710	0.003	2.801			3.111	1.540	0.840	0.090		
	1-4 классы	ГОСТ 31805-2018	040	3.160	0.400	20.760	94.400	0.080			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		
Питание		Обед															
1-я неделя																	
Салат из белокочанной капусты/Салат из огурцов*	1-4 классы	62.06.1997г.	060	0.929	3.003	5.968	53.564	0.032	23.950		1.298	24.878	17.963	9.848	0.489		
Распорышки, ленивые/Салат из со сметаной	5-11 классы	62.06.1997г.	100	1.550	5.005	9.951	89.292	0.053	39.950		2.163	41.494	29.959	16.424	0.816		
	1-4 классы	42.06.2008г.	210	2.288	5.588	16.298	116.572	0.085	12.850	0.006	1.771	24.280	54.000	19.240	0.808		
Стейк(Шницель) из курицы с соусом	5-11 классы	42.06.2008г.	260	2.785	6.610	20.300	142.815	0.106	16.050	0.006	2.211	28.100	65.950	23.800	1.007		
	1-4 классы	520.06.1997г.	090	11.648	8.565	2.097	169.992	0.006	0.960	0.003	1.306	2.764	5.192	2.472	36.838		
Картофель и овощи тушеные	5-11 классы	520.06.1997г.	100	12.895	9.188	5.094	207.500	0.004	0.720	0.002	1.798	2.073	3.894	1.854	27.628		
	1-4 классы	251.06.1997г.	150	3.675	11.419	35.220	250.013	0.215	36.625		4.787	23.400	108.525	43.575	1.622		
Компот из сухофруктов	5-11 классы	251.06.1997г.	180	4.410	13.703	42.264	300.015	0.258	42.750		5.745	28.080	130.230	52.290	1.946		
	1-4 классы	283.06.2008г.	180	0.878				0.005	0.549			30.740	21.137	16.470	4.158		
Хлеб пшеничный	5-11 классы	ГОСТ 27844-89	020	1.520	0.180	9.940	45.200	0.022			0.280	4.000	13.000	2.800	0.180		
	1-4 классы	ГОСТ 27844-89	030	2.280	0.270	14.910	67.800	0.033			0.500	6.000	19.500	4.200	0.270		
Хлеб ржаной	5-11 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		
	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		
Итого:		Завтрак	537	15.69	16.29	78.95	447.110	0.08	2.80	0.02	1.29	20.03	67.75	19.04	1.14		
Обед	5-11 классы	597	17.55	18.13	92.37	616.787	0.10	2.80	0.02	1.60	24.40	73.33	23.96	1.43			
	1-4 классы	730	22.040	28.956	108.078	799.446	0.381	73.534	0.009	9.722	114.262	237.217	98.206	44.496			
	5-11 классы	880	26.461	35.076	134.282	990.526	0.483	100.019	0.008	12.917	142.787	296.770	120.738	36.426			

* Действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименование блюда		№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витаминный (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
Суббота		1-я неделя						Завтрак									
Икра кабачковая(порционно)	1-4 классы	31 С6 1997г	020	0,400	1,800	1,120	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	
	1-4 классы	423 С6 1966г	090	8,944	10,050	9,974	133,166	0,020	1,160	0,003	1,306	5,792	14,492	4,568	36,970	27,818	
	5-11 классы	423 С6 1966г	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		
	1-4 классы	482 С6 1966г	150	3,993	5,267	20,611	148,561	0,111	88,320	2,241	83,598	62,415	31,572	84,506			
	5-11 классы	482 С6 1966г	180	4,316	6,321	23,998	198,290	0,133	105,985	2,589	100,330	74,925	37,886	101,068	0,053		
	Чай с сахаром	1-4 классы	628 С6 1966г	200	0,200	0,051	15,010	57,267	0,001				0,346		0,053	0,053	
	5-11 классы	628 С6 1966г	200	0,200	0,051	15,010	57,267	0,001									
	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 26963-2015	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016				0,280	4,200	17,400	3,800	0,400	
	5-11 классы	ГОСТ 26963-2015	025	1,378	0,250	8,020	47,500	0,020				0,420	5,250	21,750	4,750	0,500	
Суббота		1-я неделя						Обед									
Горошек зеленый консервированный	1-4 классы	31 С6 1997г	020	0,620	0,400	1,420	8,200	0,022	2,000				0,240	3,200	10,600	4,200	0,140
5-11 классы	31 С6 1997г	030	0,930	0,600	2,130	12,300	0,033	3,000				0,360	4,800	15,900	6,300	0,210	
Суп из овощей	1-4 классы	132 С6 1966г	200	3,514	3,525	10,480	76,426	0,073	17,800	1,560	18,880	40,380	17,180	0,636			
5-11 классы	132 С6 1966г	250	3,893	4,406	13,113	95,533	0,091	22,250	1,937	23,600	50,475	21,475	0,795				
Бифштекс с соусом	1-4 классы	423 С6 1966г	90	10,843	10,030	9,974	133,166	0,020	1,160	0,003	1,306	5,792	14,492	4,568	36,970		
5-11 классы	423 С6 1966г	100	12,666	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 1966г	150	7,716	5,384	26,323	232,565	0,255				4,160	30,366	154,621	0,156	2,985	
5-11 классы	463 С6 1966г	180	8,715	6,460	32,561	278,971	0,306				4,989	36,456	186,444	0,189	3,590		
Сок фруктовый	1-4 классы	293 С6 2008г	180	0,900	0,180	21,060	84,600	0,018	3,600				0,280	4,000	13,000	2,800	0,180
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	0,180	
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	0,270	
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26963-2015	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016				0,280	4,200	17,400	3,800	0,400	
5-11 классы	ГОСТ 26963-2015	030	1,653	0,300	9,624	57,000	0,024				0,500	6,300	26,100	5,700	0,600	0,600	
ИТОГО:		Завтрак	500	16,76	17,63	63,67	446,684	0,17	90,88	0,00	4,11	106,14	120,71	48,73	123,61		
		1-4 классы	600	19,73	23,14	74,38	542,067	0,21	109,11	0,00	6,74	129,77	138,92	61,48	131,76		
		5-11 классы	680	26,216	19,719	86,623	618,177	0,426	24,660	0,024	7,816	80,868	266,693	41,696	41,671		
		Обед	800	31,036	26,602	106,802	772,124	0,630	29,870	0,027	10,496	98,096	317,613	61,710	33,633		
		1-4 классы	606	16,616	16,667	79,684	487,762	0,158	23,170	0,034	2,866	118,718	162,449	48,363	72,690		
		5-11 классы	666	20,780	19,722	93,986	603,664	0,266	27,266	0,038	4,007	138,221	180,098	68,159	71,269		
		1-4 классы	710	22,462	23,940	96,609	686,053	0,364	88,770	0,012	7,941	342,669	239,959	80,260	67,600		
		5-11 классы	847	28,216	31,308	118,003	866,769	0,484	103,662	0,013	10,913	239,630	301,088	101,731	68,389		

Циклическое меню

Наименование блюда		№ рецептуры	Вос блюда	Пищевая ценность (г)			Эн ценность (ккал)	Витамин (мг)					Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Понедельник		2-я неделя		Завтрак												
Горячий бутерброд "Ликантин"	1-4 классы	384 С6 2008г	065	3,317	1,980	17,822	93,577	0,022	0,021	0,280	4,000	13,000	2,800	0,180		
Каша молочная жидкая "Лундба-с Маслом, сахаром	5-11 классы	384 С6 2008г	065	3,900	2,340	21,063	110,561	0,033	0,025	0,500	6,000	19,500	4,200	0,270		
	1-4 классы	102 С6 2008г	220	8,291	6,564	24,037	185,300	0,081	0,040	0,680	9,270	42,180	14,560	1,105		
	5-11 классы	102 С6 2008г	260	10,598	7,324	31,238	210,306	0,097	0,040	0,709	10,603	50,216	17,412	1,316		
Каша растительная	1-4 классы	762С6 1997г	200	3,580	2,728	17,070	138,000	0,027	0,040	0,081	109,170	81,900	12,600	0,941		
	5-11 классы	762С6 1997г	290	3,580	2,728	17,070	138,000	0,027	0,018	0,081	109,170	81,900	12,600	0,941		
	1-4 классы	29 С6 1997г	025	0,800	7,550	15,070	131,500									
Кондитерские изделия	5-11 классы	29 С6 1997г	025	0,800	7,550	15,070	131,500									
Понедельник		2-я неделя		Обед												
Салат из свежых овощей	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		
Суп Харчо	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		
	1-4 классы	133 С6 1996г	200	1,560	3,398	13,576	55,532	0,094	13,200	1,074	14,000	50,800	19,240	0,710		
	5-11 классы	133 С6 1996г	250	1,947	4,105	16,951	69,329	0,118	16,500	1,343	17,500	63,500	24,050	0,887		
Паночки с крутой 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	20,541	5,957	37,071		
	5-11 классы	423 С6 1996г	100	7,201	9,414	11,784	158,784	0,027	2,820	2,554	10,677	25,617	6,746	27,956		
	1-4 классы	270 С6 1996г	150	15,131	5,924	40,345	260,286	0,629		6,479	63,418	158,888	61,617	4,899		
Пюре из гороха	5-11 классы	289 С6 1996г	180	17,358	8,908	48,075	312,349	0,755	0,025	7,775	76,103	190,671	73,942	5,879		
	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		
Напиток лимонный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,540	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		
	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016		0,280	4,200	17,400	3,800	0,400		
Хлеб ржаной	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	030	1,653	0,300	9,624	57,000	0,024		0,500	6,300	26,100	5,700	0,600		
ИТОГО:		Завтрак		500	15,59	18,84	74,00	548,377	0,13	0,50	0,08	1,04	122,44	137,08	2,23	
		Обед		650	18,878	19,942	84,441	591,027	0,167	0,900	0,083	1,350	125,773	151,616	2,527	
				720	27,214	23,753	108,131	716,580	0,800	27,120	0,021	11,659	121,722	288,407	14,209	
				870	32,184	31,992	133,619	897,120	0,982	34,580	0,025	14,905	167,922	369,406	16,712	

- действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименование блюда		№ рецептуры	Бес. блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	фосфор	Магний	Железо	
Вторник		2-я неделя		Завтрак												
Острые порционно	1-4 классы	522 Сб 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 Сб 1996г	030	0,210		0,540	3,000	0,006	2,100	0,009	0,030	5,100	12,600		0,006	
	1-4 классы	423 Сб 1996г	080	8,944	10,030	9,974	133,166	0,020	1,160	0,003	1,306	5,792	14,492	4,558	36,970	
	5-11 классы	423 Сб 1996г	100	11,340	13,506	12,404	176,920	0,025	1,020	0,002	2,210	6,639	3,894	4,846	27,818	
	1-4 классы	463 Сб 1996г	150	7,716	5,384	26,323	232,585	0,255		0,021	4,160	30,396	154,621	0,198	2,985	
Каши гречневая рассыпчатая	5-11 классы	463 Сб 1996г	180	8,715	6,460	32,561	278,971	0,306		0,025	4,889	36,456	185,444	0,189	3,580	
	1-4 классы	702 Сб 1997г	200	0,080		33,562	127,760	0,004	0,720	0,004	0,480	2,400	4,000	4,000	0,152	
Комлот из свежих яблок	5-11 классы	702 Сб 1997г	200	0,080		33,562	127,760	0,004	0,720	0,004	0,480	2,400	4,000	4,000	0,152	
	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180	
Хлеб пшеничный	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	025	1,900	0,250	12,425	56,500	0,028			0,420	5,000	16,250	3,500	0,225	
	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016			0,280	4,200	17,400	3,800	0,400	
Хлеб ржаной	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	025	1,378	0,250	8,020	47,500	0,020			0,420	5,250	21,750	4,750	0,500	
Вторник		2-я неделя		Обед												
Винегрет овощной	1-4 классы	60 Сб 1996г	060	1,167	6,193	5,485	79,707	0,035	5,520		2,696	14,130	26,268	12,198	0,490	
	5-11 классы	60 Сб 1996г	100	1,945	8,321	9,142	132,845	0,058	9,200		4,494	23,550	43,780	20,330	0,816	
Уха	1-4 классы	72 Сб 2008г	200	3,970	2,840	16,232	102,530	0,066	26,510	0,006	1,774	37,540	43,004	18,240	19,102	
	5-11 классы	72 Сб 2008г	250	4,400	3,363	20,290	124,225	0,082	33,125	0,006	2,214	44,575	52,455	22,550	23,875	
Ежики в соусе	1-4 классы	202 Сб 2008г	090	10,802	10,114	13,843	163,904	0,022	2,460	0,003	1,306	8,822	20,641	5,967	37,071	
	5-11 классы	202 Сб 2008г	100	13,301	12,414	15,784	200,764	0,027	2,820	0,002	1,798	10,677	25,617	6,746	27,966	
Макаронные изделия отварные	1-4 классы	469 Сб 1996г	150	5,365	4,265	37,247	203,790	0,067			1,431	12,512	54,426	9,967	0,746	
	5-11 классы	469 Сб 1996г	180	6,437	5,117	46,011	244,528	0,105				15,512	64,426	12,512	0,940	
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	0,200	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	9,524	57,000	0,024			0,500	6,300	26,100	5,700	0,600	
Итого:		Завтрак		600	19,602	16,794	86,566	0,321	3,280	0,030	6,046	48,268	210,313	16,316	40,691	
		Обед		660	23,623	20,626	99,602	0,389	3,840	0,036	8,066	58,826	242,338	17,286	32,281	
		Всего		1260	43,225	37,420	186,168	0,710	7,120	0,066	14,112	107,094	452,652	33,602	72,972	
		2-я неделя		677	30,259	29,831	129,622	0,332	47,946	0,033	10,537	106,826	223,418	70,333	64,366	

... действует с 01 марта

Цилиндрное меню

Наименование Блюда		№ рецептуры	Бес. блюда	Питательная ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витаминный (мг)					Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Сред		2-я неделя			Завтрак											
Помидоры консервированные	1-4 классы	24 С6 1996г	040	1,120	0,520	6,440							10,000	8,000		0,480
	5-11 классы	24 С6 1996г	050	1,400	0,650	8,050							12,500	10,000		0,600
	1-4 классы	293 С6 2015г	240	13,845	12,100	21,451	0,201	28,500					806,489	86,914	35,855	2,530
	5-11 классы	293 С6 2015г	280	19,366	16,639	29,931	0,238	38,000					29,226	115,854	47,475	2,962
	1-4 классы	628 С6 1996г	200	0,200	0,051	15,010	0,001	0,001					0,346			0,053
Чай с сахаром	5-11 классы	628 С6 1996г	200	0,200	0,051	15,010	0,001	0,001					0,346			0,053
	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	0,022			0,280		4,000	13,000	2,800	0,180	0,053
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	030	2,280	0,270	14,910	0,033			0,500		6,000	19,500	4,200	0,270	0,270
	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1,102	0,200	6,415	0,016			0,280		4,200	17,400	3,800	0,400	0,400
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	030	1,653	0,300	9,624	0,024			0,500		6,300	26,100	5,700	0,600	0,600
Сред		2-я неделя			Обед											
Салат из моркови и яблок/Салат из помидоров	1-4 классы	11 С6 2008г	060	0,512	6,031	8,678	0,024	2,154		2,751		18,702	21,210	15,708	0,085	0,085
	5-11 классы	11 С6 2008г	100	0,853	7,750	14,464	0,040	3,590		4,564		31,170	36,590	26,180	0,142	0,142
	1-4 классы	110 С6 1996г	210	3,833	5,522	11,708	0,048	16,830	0,006	1,819		37,900	45,972	27,120	56,044	56,044
	5-11 классы	110 С6 1996г	260	4,217	6,528	14,562	0,060	21,025	0,006	2,270		45,125	55,915	33,650	70,053	70,053
	1-4 классы	423 С6 1996г	90	10,843	10,030	9,974	0,020	1,160	0,003	1,306		5,792	14,492	4,568	36,970	36,970
Бифштекс с соусом	5-11 классы	423 С6 1996г	100	12,665	13,566	12,404	0,025	1,020	0,002	2,210		6,539	3,894	4,846	27,818	27,818
	1-4 классы	472 С6 1996г	150	3,263	4,497	26,370	0,161	25,875	0,026	0,144		41,310	95,910	32,805	1,390	1,390
	5-11 классы	472 С6 1996г	180	3,916	5,396	31,644	0,183	31,050	0,031	0,172		49,572	115,092	38,366	1,668	1,668
	1-4 классы	283 С6 2008г	180	0,878		32,139	0,005	0,549				30,740	21,137	16,470	4,158	4,158
	5-11 классы	283 С6 2008г	180	0,878		32,139	0,005	0,549				30,740	21,137	16,470	4,158	4,158
Компот из сухофруктов	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	0,022			0,280		4,000	13,000	2,800	0,180	0,180
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	030	2,280	0,270	14,910	0,033			0,500		6,000	19,500	4,200	0,270	0,270
	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1,102	0,200	6,415	0,016			0,280		4,200	17,400	3,800	0,400	0,400
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	030	1,653	0,300	9,624	0,024			0,500		6,300	26,100	5,700	0,600	0,600
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	520	17,788	12,631	53,337	0,217	28,650	0,000	0,280		820,689	112,314	39,666	3,410	3,410
	5-11 классы	599	22,419	17,260	70,126	412,081	0,282	38,000	0,000	0,800		48,026	161,964	63,176	4,162	4,162
	Обед	1-4 классы	730	21,561	26,460	106,226	0,296	46,568	0,036	6,580		142,644	229,121	103,261	99,227	99,227
	5-11 классы	880	26,462	33,810	129,747	878,064	0,380	67,234	0,039	10,236		176,446	276,988	130,412	104,709	104,709

... действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименование блюда		№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
Четверг		2-я неделя		Завтрак													
Омлет соевый	1-4 классы 24 Сб 1996г	040	1,120	0,520	6,440							10,000	8,000		0,480		
Пюре из овсян	1-4 классы 193 Сб 2008г	200	14,671	16,213	40,528	362,073	0,106	2,697		2,849		33,235	58,123		0,480		
Чай с сахаром	1-4 классы 628 Сб 1996г	200	17,996	17,994	54,034	433,536	0,126	3,595		3,650		41,941	90,771		3,449		
Хлеб пшеничный	5-11 классы 628 Сб 1996г	200	0,200	0,051	15,010	57,267	0,001	0,001		0,001		0,346			0,053		
	1-4 классы ГОСТ 27844-88	030	0,270	0,051	15,010	57,267	0,033			0,500		6,000	19,500		0,053		
Хлеб ржаной	5-11 классы ГОСТ 27844-88	030	2,280	0,270	14,910	67,800	0,033			0,500		6,000	19,500		0,270		
	1-4 классы ГОСТ 25983-2015	030	1,653	0,300	9,624	57,000	0,024			0,500		6,300	25,100		0,500		
1-4 классы ГОСТ 25983-2015	030	1,653	0,300	9,624	57,000	0,024			0,500		6,300	25,100		0,500	0,500		
Четверг		2-я неделя		Обед													
Салат из белокочанной капусты/Салат из огурцов	1-4 классы 62 Сб 1997г	050	0,929	3,003	5,968	53,564	0,032	23,950		1,298		24,878	17,963		9,848	0,489	
Суп картофельный с горохом	5-11 классы 62 Сб 1997г	200	1,550	5,005	9,961	89,292	0,053	39,560		2,163		41,454	29,959		16,424	0,816	
	1-4 классы 138 Сб 1996г	200	4,746	4,302	18,572	127,580	0,202	9,300		3,215		25,820	69,500		28,200	1,556	
Котлеты из мяса с соусом	5-11 классы 138 Сб 1996г	250	5,933	5,378	23,275	159,475	0,293	11,625		4,019		32,275	86,875		35,290	1,946	
	1-4 классы 162 Сб 2008г	90	9,080	5,499	9,271	95,702	0,057	1,845		1,717		14,966	29,764		31,461	28,195	
Картофель и овощи тушеные	5-11 классы 162 Сб 2008г	100	10,984	7,516	12,206	129,098	0,078	2,295		2,39		20,153	40,117		43,305	28,422	
	1-4 классы 251 Сб 1997г	150	3,676	11,419	35,220	250,013	0,275	35,625		4,787		23,400	108,525		43,575	1,622	
Сок фруктовый	5-11 классы 251 Сб 1997г	180	4,410	13,703	42,264	300,015	0,258	42,750		5,745		28,080	130,230		52,290	1,946	
	1-4 классы 293 Сб 2008г	180	0,900		13,703	84,600	0,018	3,600				14,400	16,200		9,000	0,360	
Хлеб пшеничный	5-11 классы 293 Сб 2008г	020	0,900	0,180	9,940	84,600	0,018	3,600		0,280		4,000	16,200		9,000	0,360	
	1-4 классы ГОСТ 27844-88	030	1,520	0,180	9,940	84,600	0,022			0,500		4,000	13,000		2,800	0,180	
Хлеб ржаной	5-11 классы ГОСТ 27844-88	030	2,280	0,270	14,910	67,800	0,033			0,500		6,000	19,500		4,200	0,270	
	1-4 классы ГОСТ 25983-2015	030	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016			0,280		4,200	17,400		3,800	0,400	
5-11 классы ГОСТ 25983-2015	030	1,653	0,300	9,624	57,000	0,024			0,500		6,300	26,100		5,700	0,500	0,500	
Итого:		Завтрак		1-4 классы 5-11 классы	600	19,924	16,834	80,692	650,680	0,163	2,658	0,000	3,849	55,881	121,723	31,037	4,604
		5-11 классы	560	23,249	18,666	54,098	622,043	0,183	3,596	0,000		4,650	54,687	144,371	37,628	4,862	
		Обед	720	21,963	106,447	523,659	0,562	74,220	0,022	11,677		111,684	277,362	128,864	32,802	34,365	
		5-11 классы	870	27,110	32,172	133,230	887,280	0,777	100,220	0,030		16,317	148,702	348,961	166,159	34,365	

- 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	Селен	Магний	Железо		
Питание		2-я неделя															
Исра карбонад(порционно)	1-4 классы	31 Сб 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 Сб 1997г	030	0.600	2.700	2.580	36.600	0.006	2.100			12.300	20.100	10.500	2.100		
	1-4 классы	520 Сб 1997г	090	11.548	8.955	2.097	189.992	0.006	0.950	0.003	1.305	2.754	5.192	2.472	36.838		
	5-11 классы	520 Сб 1997г	100	12.895	9.189	5.094	207.900	0.004	0.720	0.002	1.198	2.073	3.894	1.854	27.928		
	1-4 классы	469 Сб 1996г	150	5.365	4.265	37.247	203.790	0.087	0.021	1.193	10.427	45.359	8.306	0.622	0.746		
Компот из кураги	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	0.060		
	1-4 классы	280 Сб 2008г	200	1.924		44.343	176.440	0.037	1.480			635.690	54.020	38.850	0.560		
	5-11 классы	280 Сб 2008г	200	1.924	0.180	9.940	45.200	0.022		0.280	4.000	13.000	2.800	0.180	0.180		
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844.88	020	1.520	0.180	9.940	45.200	0.022			0.280	4.000	13.000	2.800	0.180		
	5-11 классы	ГОСТ 27844.88	025	1.900	0.225	12.425	56.600	0.028		0.420	5.000	16.250	3.500	0.225	0.225		
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26963.2015	020	1.102	0.200	6.416	36.000	0.016		0.280	4.200	17.400	3.800	0.400	0.400		
	5-11 классы	ГОСТ 26963.2015	025	1.378	0.250	8.020	47.500	0.020		0.420	5.250	21.750	4.750	0.500	0.500		
Питание		2-я неделя															
		Обед															
Салат Стелной	1-4 классы	111 Сб 2008г	050	1.076	9.148	4.969	104.362	0.056	8.160	0.021	2.794	9.948	38.036	13.884	0.576		
	5-11 классы	111 Сб 2008г	100	1.793	15.246	8.281	173.937	0.098	13.600	0.035		16.580	66.060	23.140	0.960		
	1-4 классы	132 Сб 1996г	200	3.514	3.525	10.490	76.426	0.073	17.800		1.550	18.880	40.380	17.180	0.636		
	5-11 классы	132 Сб 1996г	250	3.893	4.406	13.113	96.533	0.091	22.250		1.937	23.600	50.475	21.475	0.755		
	1-4 классы	423 Сб 1996г	090	6.802	7.114	9.623	121.904	0.022	2.460		2.146	8.822	20.641	6.957	37.071		
Тедтели с соусом	5-11 классы	423 Сб 1996г	100	7.201	9.414	11.784	158.754	0.027	2.820		2.554	10.677	26.617	6.746	27.996		
	1-4 классы	465 Сб 1996г	150	3.868	5.218	41.803	219.036	0.044		0.027	0.402	14.580	53.730	11.543	0.966		
Рис отварной	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		
	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		
Чай с лимоном	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		
	1-4 классы	ГОСТ 27844.88	020	1.520	0.180	9.940	45.200	0.022			0.280	4.000	13.000	2.800	0.180		
Хлеб пшеничный	5-11 классы	ГОСТ 27844.88	030	2.280	0.270	14.910	67.800	0.033		0.500	6.000	19.500	4.200	0.270	0.270		
	1-4 классы	ГОСТ 26963.2015	020	1.102	0.200	6.416	38.000	0.016			0.280	4.200	17.400	3.800	0.400		
Хлеб ржаной	5-11 классы	ГОСТ 26963.2015	030	1.553	0.300	9.624	57.000	0.024			0.500	6.300	26.100	5.700	0.900		
ИТОГО:		Завтрак															
	1-4 классы	600	21.568	16.010	101.763	667.822	0.172	3.840	0.024	3.066	666.281	148.371	63.228	39.600			
	5-11 классы	560	26.134	17.480	118.473	769.058	0.200	4.300	0.027	4.066	672.826	170.440	69.421	31.269			
Обед	1-4 классы	727	18.126	26.431	97.002	668.640	0.238	31.221	0.048	7.462	63.641	186.727	66.004	39.939			
	5-11 классы	877	21.704	36.543	121.636	869.689	0.329	41.471	0.067	6.973	63.764	262.768	76.952	31.864			

... действует с 01 марта

Целинное меню

Наименование блюда										№ рецептуры		Вес		Пищевая ценность (г)		Эн. ценность (ккал)		Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
										Блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Целлюлоза		Б1		С		А		Е		Кальций		Фосфор		Магний		Железо																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
Суббота										2-я неделя		Завтрак																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
Сельдь с гарниром	1-4 классы	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	200	20,835	37,052	3,362	329,800	0,125	0,571	0,563	3,323	335,804	90,570	4,705	Чай с сахаром	1-4 классы	200	0,200	0,051	15,010	57,267	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0,346	0,001	0