



СОГЛАСОВАНО:
Директор ГБОУ СОШ(ООШ)

Дир. А.А. Тюмашев

«01» 09 2025 г.

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



«01» 09 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	Фосфор	Магний	Железо		
Понедельник		1-я неделя															
	Кукуруза консервированная	1-4 классы	020	0,700	0,560	3,120	20,200	0,060					9,200			0,084	
		5-11 классы	030	1,050	0,840	4,680	30,300	0,120					13,800			0,126	
	Сосиски отварные с соусом	1-4 классы	90	5,461	7,054	2,094	97,667	0,020	1,160	0,003	1,306	3,200	4,568	25,258			
		5-11 классы	100	5,521	7,124	2,203	98,124	0,025	1,200	0,003	2,210	3,894	4,845	27,818			
	Макаронные изделия отварные	1-4 классы	150	5,365	4,205	37,247	203,750	0,087		0,021	1,193	10,427	45,359	8,305	0,622		
		5-11 классы	160	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	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001			0,346			0,053		
		5-11 классы	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001			0,346			0,053		
	Хлеб пшеничный	1-4 классы	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180		
		5-11 классы	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	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016			0,280	4,200	17,400	3,800	0,400			
	5-11 классы	025	1,378	0,250	8,020	47,500	0,020			0,420	5,250	21,750	4,750	0,500			
Понедельник		1-я неделя							Обед								
Салат из моркови с чесноком/Салат картофельный с сельдью*	1-4 классы	060	0,663	12,038	3,487	124,366	0,035			2,686	14,130	26,268	12,198		0,450		
		100	1,105	20,060	5,812	207,260	0,058			4,494	23,550	43,780	20,330		0,816		
	5-11 классы	200	4,746	4,302	18,572	127,580	0,202	9,300		3,215	25,820	69,500	28,200		1,556		
		250	5,933	5,378	23,215	159,475	0,253	11,625		4,019	32,275	86,875	35,250		1,945		
	Суп картофельный с горохом	090	11,648	8,565	2,067	119,592	0,006	0,960	0,003	1,306	2,764	5,192	2,472		36,838		
		100	12,895	9,188	5,094	207,500	0,004	0,720	0,002	1,798	2,070	3,894	1,894		27,628		
	Стейк(Шницель) из курицы с соусом	150	3,593	5,267	16,511	123,461	0,111	66,320		2,241	83,598	62,415	31,572		84,606		
		180	4,316	6,321	19,838	148,280	0,133	105,985		2,689	100,330	74,925	37,886		101,068		
	Капуста тушеная	1-4 классы	180	0,878	32,139	126,104	0,005	0,549			30,740	21,137	16,470		4,158		
		5-11 классы	180	0,878	32,139	126,104	0,005	0,549			30,740	21,137	16,470		4,158		
Компот из сухофруктов	1-4 классы	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022			0,280	4,000	13,000	2,800		0,180		
	5-11 классы	030	2,280	0,270	14,910	67,800	0,033			0,500	6,000	19,500	4,200		0,270		
Хлеб пшеничный	1-4 классы	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016			0,280	4,200	17,400	3,800		0,400		
	5-11 классы	030	1,653	0,300	9,624	57,000	0,024			0,500	6,300	26,100	5,700		0,900		
Хлеб ржаной	1-4 классы	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016			0,280	4,200	17,400	3,800		0,400		
	5-11 классы	030	1,653	0,300	9,624	57,000	0,024			0,500	6,300	26,100	5,700		0,900		
Завтрак	1-4 классы	600	14,348	12,310	73,627	462,124	0,226	1,161	0,024	3,069	33,965	78,969	19,464		26,697		
		660	16,466	13,632	88,349	534,219	0,298	1,201	0,028	4,481	43,447	96,320	23,063		29,468		
	5-11 классы	720	24,160	30,560	89,162	704,683	0,397	104,849	0,003	10,018	166,262	214,912	97,612		128,228		
Обед	1-4 классы	870	29,060	41,517	110,632	973,419	0,510	128,079	0,002	14,000	201,268	276,211	121,550		136,486		
	5-11 классы	870	29,060	41,517	110,632	973,419	0,510	128,079	0,002	14,000	201,268	276,211	121,550		136,486		
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	600	14,348	12,310	73,627	462,124	0,226	1,161	0,024	3,069	33,965	78,969	19,464		26,697	
		660	16,466	13,632	88,349	534,219	0,298	1,201	0,028	4,481	43,447	96,320	23,063		29,468		
ИТОГО:	Обед	1-4 классы	870	29,060	41,517	110,632	973,419	0,510	128,079	0,002	14,000	201,268	276,211	121,550		136,486	
		5-11 классы	870	29,060	41,517	110,632	973,419	0,510	128,079	0,002	14,000	201,268	276,211	121,550		136,486	

* - действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименование блюда		№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
Вторник		1-я неделя															
Сыр	1-4 классы	СТО 71063300-0003-2012	16	3,580	3,500		47,400			0,510	0,025	0,060	129,000	102,000	6,800	136,000	
	5-11 классы	СТО 71063300-0003-2012	16	3,580	3,500		47,400			0,510	0,025	0,060	129,000	102,000	6,800	136,000	
	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	4,568	36,970		
	5-11 классы	423 С6 1996г.	100	12,695	13,566	12,404	175,920	0,025	1,020	0,002	2,210	6,539	3,894	4,845	27,818		
	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	13,951	1,183		
	1-4 классы	629 с6 1996г.	207	0,263	0,051	15,262	59,437	0,003	2,801			3,111	1,540	0,840	0,090		
	5-11 классы	629 с6 1996г.	207	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	46,200	0,022			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180		
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	030	2,290	0,270	14,910	67,800	0,033			0,500	6,000	19,500	4,200	0,270		
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	030	1,653	0,300	9,624	57,000	0,024			0,500	6,300	26,100	5,700	0,600		
	Обед																
	1-я неделя																
	Салат из свежих помидоров, яблок и консервированных огурцов	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	11,795		1,354	21,177	47,427	17,539	0,888	
		1-4 классы	110 С6 1996г.	210	3,853	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	0,005	2,270	45,125	55,915	33,650	70,053	
		1-4 классы	293 С6 2015г.	180	13,826	12,099	21,343	249,641	0,201	28,500			806,489	86,914	35,855	2,530	
		5-11 классы	293 С6 2015г.	220	19,346	16,638	29,823	346,536	0,258	38,000			29,226	115,854	47,475	2,962	
1-4 классы		280 С6 2008г.	200	1,924		44,343	176,440	0,037	1,480			635,690	54,020	38,850	0,060		
5-11 классы		280 С6 2008г.	200	1,924		44,343	176,440	0,037	1,480			635,690	54,020	38,850	0,060		
1-4 классы		ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180		
5-11 классы		ГОСТ 27844-88	030	2,290	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		
	Завтрак																
	1-я неделя																
	Салат из свежих помидоров, яблок и консервированных огурцов	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	11,795		1,354	21,177	47,427	17,539	0,888	
		1-4 классы	110 С6 1996г.	210	3,853	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	0,005	2,270	45,125	55,915	33,650	70,053	
		1-4 классы	293 С6 2015г.	180	13,826	12,099	21,343	249,641	0,201	28,500			806,489	86,914	35,855	2,530	
		5-11 классы	293 С6 2015г.	220	19,346	16,638	29,823	346,536	0,258	38,000			29,226	115,854	47,475	2,962	
1-4 классы		280 С6 2008г.	200	1,924		44,343	176,440	0,037	1,480			635,690	54,020	38,850	0,060		
5-11 классы		280 С6 2008г.	200	1,924		44,343	176,440	0,037	1,480			635,690	54,020	38,850	0,060		
1-4 классы		ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180		
5-11 классы		ГОСТ 27844-88	030	2,290	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																
	Итого:	1-4 классы	503	21,176	19,179	83,396	642,241	0,105	4,471	0,065	2,328	160,883	202,162	30,341	174,626		
		5-11 классы	563	29,893	26,496	115,834	790,008	0,461	72,301	0,006	4,124	737,218	292,716	141,814	74,233		
		Обед	630	23,481	19,837	101,067	664,690	0,368	53,888	0,006	3,192	1600,986	245,763	119,009	69,747		
			840	31,646	26,796	125,468	847,008	0,486	72,301	0,006	4,624	743,618	318,816	147,614	74,833		

* - действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименование блюда п/к		№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Среда		Завтрак														
Оуроче солёные	1-4 классы	24 Сб 1996г.	020	0,560		0,280	3,220					5,000	4,000		0,240	
	5-11 классы	24 Сб 1996г.	030	0,840		0,380	4,830					7,500	6,000		0,360	
	1-4 классы		90	8,944	10,030	9,974	133,166	0,056	3,700		1,276	14,540	19,460	39,142	92,485	
	5-11 классы		100	11,340	13,566	12,404	175,920	0,066	3,700		2,255	14,540	19,460	46,062	92,582	
	1-4 классы	472 Сб 1996г.	150	3,253	4,487	26,370	154,200	0,151	25,875	0,026	0,144	41,310	95,910	32,805	1,360	
	5-11 классы	472 Сб 1996г.	180	3,916	5,396	31,644	185,040	0,193	31,050	0,031	0,172	49,572	115,092	39,386	1,668	
	1-4 классы	702 Сб 1997г.	200	0,080		33,552	127,160	0,004	0,720		0,480	2,400	4,000	0,152		
	5-11 классы	702 Сб 1997г.	200	0,080		33,552	127,160	0,004	0,720		0,480	2,400	4,000	0,152		
	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	46,200	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 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																
		Обед														
Среда		Обед														
Салат из свежих овощей	1-4 классы	23 Сб 2008г.	060	0,969	6,597	6,156	109,330	0,011	5,700		1,340	21,080	24,510	24,510	0,798	
	5-11 классы	23 Сб 2008г.	100	1,615	8,995	10,290	145,550	0,019	9,500		2,233	35,150	40,850	40,850	1,330	
	1-4 классы	139 Сб 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 Сб 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 Сб 2008г.	150	15,849	10,407	34,868	295,808	0,105	2,687		2,849	33,235	68,123	21,137	3,101	
	5-11 классы	193 Сб 2008г.	200	14,671	16,213	40,528	362,073	0,126	3,585		3,650	41,941	90,771	27,828	3,449	
	1-4 классы	628 Сб 1996г.	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001		0,346	0,346			0,053	
	5-11 классы	628 Сб 1996г.	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001		0,346	0,346			0,053	
	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	46,200	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 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	030	1,553	0,300	9,624	57,000	0,024		0,500	6,300	25,100	5,700	0,600		
Хлеб ржаной																
		Ужин														
Среда		Ужин														
Оуроче солёные	1-4 классы	24 Сб 1996г.	020	0,560		0,280	3,220					5,000	4,000		0,240	
	5-11 классы	24 Сб 1996г.	030	0,840		0,380	4,830					7,500	6,000		0,360	
	1-4 классы		90	8,944	10,030	9,974	133,166	0,056	3,700		1,276	14,540	19,460	39,142	92,485	
	5-11 классы		100	11,340	13,566	12,404	175,920	0,066	3,700		2,255	14,540	19,460	46,062	92,582	
	1-4 классы	472 Сб 1996г.	150	3,253	4,487	26,370	154,200	0,151	25,875	0,026	0,144	41,310	95,910	32,805	1,360	
	5-11 классы	472 Сб 1996г.	180	3,916	5,396	31,644	185,040	0,193	31,050	0,031	0,172	49,572	115,092	39,386	1,668	
	1-4 классы	702 Сб 1997г.	200	0,080		33,552	127,160	0,004	0,720		0,480	2,400	4,000	0,152		
	5-11 классы	702 Сб 1997г.	200	0,080		33,552	127,160	0,004	0,720		0,480	2,400	4,000	0,152		
	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	46,200	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 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																
		Итого:														
Итого:	Завтрак	1-4 классы	500	15,465	14,907	86,512	601,546	0,259	30,295	0,026	1,980	69,530	162,170	82,547	94,847	
	Обед	5-11 классы	560	19,462	19,462	98,435	697,560	0,311	36,470	0,031	3,267	82,342	180,962	97,678	96,487	
	Ужин	1-4 классы	700	22,480	20,608	96,335	671,130	0,273	24,898	0,000	6,092	80,371	186,533	76,297	5,419	
	Итого	5-11 классы	810	23,269	28,602	114,277	815,215	0,320	29,696	0,000	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															
	Горошек зеленый консервированный	31 Сб 1997г	020	0,620	0,400	1,420	8,200	0,022	2,000			3,200	10,600	4,200	0,140	
	1-4 классы															
	5-11 классы	31 Сб 1997г	030	0,930	0,600	2,130	12,300	0,033	3,000			4,800	15,900	6,300	0,210	
	Голубцы ленивые с соусом	428 Сб 1996г	90	7,630	10,170	9,460	158,000	0,022	1,150	0,003		1,306	5,957	15,412	4,748	
	1-4 классы															
	5-11 классы	428 Сб 1996г	100	11,355	13,566	12,415	176,020	0,025	0,970	0,002		1,798	6,379	17,384	4,856	
	Макаронные изделия отварные	469 Сб 1996г	150	5,365	4,265	37,247	203,790	0,067				10,427	45,359	8,306	0,622	
	1-4 классы															
	5-11 классы	469 Сб 1996г	180	6,437	5,117	46,011	244,528	0,105				12,512	54,426	9,967	0,748	
Четверг	Обед															
	Сок фруктовый	293 Сб 2008г	200	1,000	0,020	23,400	94,000	0,020	4,000			16,000	18,000	10,000	0,400	
	1-4 классы															
	5-11 классы	293 Сб 2008г	200	1,000	0,180	9,940	45,200	0,022				4,000	13,000	2,800	0,160	
	Хлеб пшеничный	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,250	12,425	56,500	0,028				5,000	16,250	3,500	0,225	
	1-4 классы															
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016				4,200	17,400	3,800	0,400	
	Хлеб ржаной	ГОСТ 26983-2015	025	1,378	0,250	8,020	47,500	0,020				5,250	21,750	4,750	0,500	
	1-4 классы															
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	025	1,378	0,250	8,020	47,500	0,020								
Четверг	Обед															
	Винегрет овощной	60 Сб 1996г	060	1,167	6,193	5,485	79,707	0,035	5,520			14,130	26,288	12,198	0,490	
	1-4 классы															
	5-11 классы	60 Сб 1996г	100	1,945	8,321	9,142	132,846	0,058	9,200			23,550	43,780	20,330	0,816	
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	120 Сб 1996г	220	1,804	5,530	8,801	85,790	0,068	26,510	0,006		1,774	37,540	43,204	18,240	
	1-4 классы															
	5-11 классы	120 Сб 1996г	260	2,181	6,538	10,929	104,325	0,082	33,125	0,006		2,214	44,675	52,455	22,560	
	ЕЖИКИ в соусе	202 Сб 2008г	080	10,802	10,114	13,843	163,904	0,022	2,480	0,003		1,306	8,822	20,641	5,957	
	1-4 классы															
	5-11 классы	202 Сб 2008г	100	13,301	12,414	15,784	200,764	0,027	2,820	0,002		1,768	10,677	25,617	6,746	
Четверг	Обед															
	Каша гречневая рассыпчатая	463 Сб 1996г	150	7,716	5,384	26,323	232,585	0,255				4,160	30,356	154,621	0,158	
	1-4 классы															
	5-11 классы	463 Сб 1996г	180	8,715	6,490	32,561	278,971	0,306				4,989	36,456	185,444	0,189	
	Напиток из шиповника	289 Сб 2008г	160	0,720	0,720	24,273	96,705	0,027	216,000			0,308	12,150	3,600	5,081	
	1-4 классы															
	5-11 классы	289 Сб 2008г	180	0,720	0,180	9,940	45,200	0,022	216,000			0,308	12,150	3,600	5,081	
	Хлеб пшеничный	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,270	14,910	67,800	0,033				4,000	13,000	2,800	0,180	
	1-4 классы															
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	030	2,280	0,270	14,910	67,800	0,033				5,000	19,500	4,200	0,270	
Четверг	Обед															
	Хлеб ржаной	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															
	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	0,800
	Завтрак	ИТОГО:	500	17,237	16,215	87,873	547,190	0,189	7,160	0,024	3,299	43,784	119,771	33,864	38,723	
	1-4 классы															
	5-11 классы	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	ИТОГО:	740	24,831	27,601	95,081	741,881	0,413	260,490	0,030	10,803	111,238	278,734	46,763	65,309	
	1-4 классы															
	5-11 классы	5-11 классы	880	30,795	34,303	117,223	938,410	0,567	281,145	0,033	14,803	139,808	366,496	82,316	62,178	

* - действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименование блюда		№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)		Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Белки	Жиры		Углеводы	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Пятница		Завтрак													
Фрукты	1-4 классы	24 сб 1996г.	150	0,600		14,700	57,000								
	5-11 классы	24 сб 1996г.	150	0,600		14,700	57,000								
	1-4 классы	114 сб 2008г.	160	11,566	14,844	29,730	265,000	0,019		0,020	0,293	6,919	23,407	5,001	
	5-11 классы	210	12,760	17,584	37,963	314,077	0,025		0,020	0,352	8,752	30,786	6,618	0,452	
	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	187	0,243	0,046	13,761	53,710	0,003	2,801		3,111	1,540	0,840	0,090		
Батон	1-4 классы	ГОСТ 31805-2018	040	3,160	0,400	20,760	94,400	0,060		1,000	10,000	32,800	13,200	0,600	
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2018	050	3,950	0,500	25,950	118,000	0,075		1,250	12,500	41,000	16,500	0,750	
Пятница		Обед													
1-я неделя															
Салат из белокачанной капусты/Салат из огурцов*	1-4 классы	62 сб 1997г.	050	0,929	3,003	5,968	53,554	0,032	23,950		1,298	24,878	17,963	9,648	0,489
	5-11 классы	62 сб 1997г.	100	1,550	5,005	9,961	89,292	0,053	39,950		2,163	41,494	29,959	16,424	0,816
	1-4 классы	42 сб 2008г.	210	2,288	5,588	16,298	116,572	0,085	12,850	0,006	1,771	24,280	54,000	19,240	0,808
	5-11 классы	42 сб 2008г.	260	2,785	6,610	20,300	142,815	0,106	16,050	0,006	2,211	28,100	65,950	23,800	1,007
	1-4 классы	202 сб 2008г.	090	10,802	10,114	13,843	163,904	0,022	2,480	0,003	1,308	8,822	20,641	5,957	37,071
	5-11 классы	202 сб 2008г.	100	13,301	12,414	15,784	200,764	0,027	2,820	0,002	1,798	10,677	25,617	6,746	27,956
	1-4 классы	261 сб 1997г.	150	3,675	11,419	35,220	250,013	0,215	35,625		4,787	23,400	108,525	43,575	1,622
	5-11 классы	261 сб 1997г.	180	4,410	13,703	42,264	300,015	0,258	42,750		5,745	28,090	130,230	52,250	1,946
	1-4 классы	263 сб 2008г.	180	0,878	32,139	126,104	0,005	0,549				30,740	21,137	16,470	4,158
	5-11 классы	263 сб 2008г.	180	0,878	32,139	126,104	0,005	0,549				30,740	21,137	16,470	4,158
	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 пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016		0,280	4,200	17,400	3,900	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	0,500	
Завтрак															
ИТОГО:	1-4 классы	537	15,589	16,230	78,951	470,110	0,082	2,801	0,020	1,293	20,030	57,747	19,041	1,142	
	5-11 классы	597	17,563	18,130	92,374	542,787	0,103	2,801	0,020	1,602	24,403	73,325	23,968	1,434	
	1-4 классы	730	21,194	30,604	119,824	793,367	0,397	76,434	0,009	9,722	120,320	252,666	101,690	44,728	
Обед	5-11 классы	880	26,867	36,302	144,972	983,790	0,606	102,119	0,008	12,917	151,391	318,493	125,630	36,763	

* - 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	
ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ																	
Суббота			1-я неделя														
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		
	1-4 классы	423 С6.1996г.	090	6,902	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	156,764	0,027	2,820		2,554	10,677	25,617	6,746	27,956		
	Терттели с соусом	482 С6.1996г.	150	3,593	5,267	20,611	148,561	0,111	86,320		2,241	83,598	62,415	31,572	84,606		
Калупа тушеная	1-4 классы	482 С6.1996г.	180	4,316	6,321	23,938	166,260	0,133	105,895		2,689	100,330	74,925	37,886	101,068		
	5-11 классы	482 С6.1996г.	200	0,200	0,061	15,010	57,267		0,001			0,346			0,053		
	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	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180		
	Хлеб пшеничный	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 27844-88	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	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	025	1,378	0,250	8,020	47,500	0,020			0,420	5,250	21,750	4,750	0,500		
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	025	1,378	0,250	8,020	47,500	0,020			0,420	5,250	21,750	4,750	0,500		
Суббота			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		
	1-4 классы	132 С6.1996г.	200	3,514	3,525	10,490	76,426	0,073	17,800		1,550	18,980	40,380	17,180	0,636		
	5-11 классы	132 С6.1996г.	250	3,893	4,406	13,113	95,533	0,091	22,250		1,937	23,600	50,475	21,475	0,795		
	Суп из овощей	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		
Биточки с соусом	1-4 классы	423 С6.1996г.	100	12,665	13,566	12,404	175,920	0,025	1,020	0,002	2,210	6,539	15,462	4,846	27,818		
	5-11 классы	423 С6.1996г.	150	7,715	5,384	28,323	232,585	0,255		0,021	4,160	30,366	154,621	0,158	2,985		
	1-4 классы	463 С6.1996г.	180	8,715	6,450	32,561	278,971	0,306		0,025	4,989	36,456	185,444	0,189	3,580		
	5-11 классы	463 С6.1996г.	180	0,900	0,900	21,060	84,600	0,018	3,600			14,400	16,200	9,000	0,360		
	Сок фруктовый	293 С6.2008г.	180	0,900	0,900	21,060	84,600	0,018	3,600			14,400	16,200	9,000	0,360		
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180		
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	030	2,280	0,270	14,910	67,800	0,033			0,500	6,000	19,500	4,200	0,270		
	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	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016			0,280	4,200	17,400	3,800	0,400		
	Хлеб ржаной	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:	1-4 классы		500	13,62	14,61	63,32	436,332	0,18	92,18	0,00	4,96	109,17	126,86	61,13	123,71		
	5-11 классы		560	16,50	18,99	73,78	524,911	0,21	110,91	0,00	6,08	133,90	169,64	63,38	131,50		
	1-4 классы		680	26,216	29,679	86,623	618,177	0,426	146,09	0,024	7,816	80,868	266,693	41,696	41,671		
	5-11 классы		800	31,036	35,692	105,992	777,124	0,530	176,09	0,027	10,456	98,096	317,513	61,710	33,633		
	Обед																

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			
2-я неделя				Завтрак														
Понедельник		1-4 классы	384 С6 2008г.	055	5,774	4,804	22,341	155,986	0,022		0,021	0,280	4,000	13,000	2,800	0,180		
Горячий бутерброд Пикантный	5-11 классы	384 С6 2008г.	065	6,352	5,016	26,230	175,440	0,033		0,025	0,500	6,000	19,500	4,200	0,270			
	1-4 классы	102 С6 2008г.	220	8,291	6,584	24,037	185,300	0,081		0,040	0,680	9,270	42,180	14,560	1,105			
	5-11 классы	102 С6 2008г.	260	10,588	7,324	31,238	210,936	0,087		0,040	0,769	10,603	50,216	17,412	1,316			
	1-4 классы	762С6 1997г.	200	3,560	2,728	17,070	138,000	0,027	0,900	0,018	0,081	109,170	81,900	12,600	0,941			
	5-11 классы	762С6 1997г.	200	3,580	2,728	17,070	138,000	0,027	0,900	0,018	0,081	109,170	81,900	12,600	0,941			
Какао растворимый	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											
Кондитерские изделия																		
Понедельник		Обед																
Салат из свежих овощей	1-4 классы	23 С6 2008г.	060	0,969	6,997	6,156	109,330	0,011	5,700		1,340	21,060	24,510	24,510	0,708			
	5-11 классы	23 С6 2008г.	100	1,615	8,995	10,260	145,560	0,019	9,500		2,233	36,150	40,850	40,850	1,330			
	1-4 классы	46 С6 2008г.	200	3,000	2,830	13,500	145,000	0,094	10,450		1,074	33,850	86,850	32,470	1,400			
	5-11 классы	46 С6 2008г.	250	3,750	3,288	16,870	181,000	0,118	13,000		1,343	42,310	107,060	40,590	1,750			
	1-4 классы	202 С6 2008г.	060	10,802	10,114	13,843	163,904	0,022	2,460	0,003	1,306	8,822	20,841	6,957	37,071			
Ежики в соусе	1-4 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	27,968			
	5-11 классы	270 С6 1996г.	150	15,131	5,924	40,345	260,286	0,629		0,021	6,479	63,418	158,898	61,617	4,899			
	5-11 классы	270 С6 1996г.	180	17,358	8,908	48,015	312,346	0,755		0,025	7,775	76,103	190,671	73,942	5,879			
Пюре из гороха	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			
	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			
Напиток лимонный	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			
	1-4 классы	ГОСТ 26883-2015	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016			0,280	4,200	17,400	3,800	0,400			
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 26883-2015	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 26883-2015	030	1,653	0,300	9,624	57,000	0,024			0,500	6,300	26,100	5,700	0,600			
Хлеб ржаной																		
Понедельник		Обед																
Салат из свежих овощей	1-4 классы	23 С6 2008г.	060	0,969	6,997	6,156	109,330	0,011	5,700		1,340	21,060	24,510	24,510	0,708			
	5-11 классы	23 С6 2008г.	100	1,615	8,995	10,260	145,560	0,019	9,500		2,233	36,150	40,850	40,850	1,330			
	1-4 классы	46 С6 2008г.	200	3,000	2,830	13,500	145,000	0,094	10,450		1,074	33,850	86,850	32,470	1,400			
	5-11 классы	46 С6 2008г.	250	3,750	3,288	16,870	181,000	0,118	13,000		1,343	42,310	107,060	40,590	1,750			
	1-4 классы	202 С6 2008г.	060	10,802	10,114	13,843	163,904	0,022	2,460	0,003	1,306	8,822	20,841	6,957	37,071			
Ежики в соусе	1-4 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	27,968			
	5-11 классы	270 С6 1996г.	150	15,131	5,924	40,345	260,286	0,629		0,021	6,479	63,418	158,898	61,617	4,899			
	5-11 классы	270 С6 1996г.	180	17,358	8,908	48,015	312,346	0,755		0,025	7,775	76,103	190,671	73,942	5,879			
Пюре из гороха	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			
	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			
Напиток лимонный	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			
	1-4 классы	ГОСТ 26883-2015	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016			0,280	4,200	17,400	3,800	0,400			
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 26883-2015	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 26883-2015	030	1,653	0,300	9,624	57,000	0,024			0,500	6,300	26,100	5,700	0,600			
Хлеб ржаной																		
Понедельник		Обед																
Салат из свежих овощей	1-4 классы	23 С6 2008г.	060	0,969	6,997	6,156	109,330	0,011	5,700		1,340	21,060	24,510	24,510	0,708			
	5-11 классы	23 С6 2008г.	100	1,615	8,995	10,260	145,560	0,019	9,500		2,233	36,150	40,850	40,850	1,330			
	1-4 классы	46 С6 2008г.	200	3,000	2,830	13,500	145,000	0,094	10,450		1,074	33,850	86,850	32,470	1,400			
	5-11 классы	46 С6 2008г.	250	3,750	3,288	16,870	181,000	0,118	13,000		1,343	42,310	107,060	40,590	1,750			
	1-4 классы	202 С6 2008г.	060	10,802	10,114	13,843	163,904	0,022	2,460	0,003	1,306	8,822	20,841	6,957	37,071			
Ежики в соусе	1-4 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	27,968			
	5-11 классы	270 С6 1996г.	150	15,131	5,924	40,345	260,286	0,629		0,021	6,479	63,418	158,898	61,617	4,899			
	5-11 классы	270 С6 1996г.	180	17,358	8,908	48,015	312,346	0,755		0,025	7,775	76,103	190,671	73,942	5,879			
Пюре из гороха	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			
	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			
Напиток лимонный	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			
	1-4 классы	ГОСТ 26883-2015	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016			0,280	4,200	17,400	3,800	0,400			
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 26883-2015	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 26883-2015	030	1,653	0,300	9,624	57,000	0,024			0,500	6,300	26,100	5,700	0,600			
Хлеб ржаной																		
Понедельник		Обед																
Салат из свежих овощей	1-4 классы	23 С6 2008г.	060	0,969	6,997	6,156	109,330	0,011	5,700		1,340	21,060	24,510	24,510	0,708			
	5-11 классы	23 С6 2008г.	100	1,615	8,995	10,260	145,560	0,019	9,500		2,233	36,150	40,850	40,850	1,330			
	1-4 классы	46 С6 2008г.	200	3,000	2,830	13,500	145,000	0,094	10,450		1,074	33,850	86,850	32,470	1,400			
	5-11 классы	46 С6 2008г.	250	3,750	3,288	16,870	181,000	0,118	13,000		1,343	42,310	107,060	40,590	1,750			
	1-4 классы	202 С6 2008г.	060	10,802	10,114	13,843	163,904	0,022	2,460	0,003	1,306	8,822	20,841	6,957	37,071			
Ежики в соусе	1-4 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	27,968			
	5-11 классы	270 С6 1996г.	150	15,131	5,924	40,345	260,286	0,629		0,021	6,479	63,418	158,898	61,617	4,899			
	5-11 классы	270 С6 1996г.	180	17,358	8,908	48,015	312,346	0,755		0,025	7,775	76,103	190,671	73,942	5,879			
Пюре из гороха	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			
	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			
Напиток лимонный	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			
	1-4 классы	ГОСТ 26883-2015	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016			0,280	4,200	17,400	3,800	0,400			
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 26883-2015	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 26883-2015	030	1,653	0,300	9,624	57,000	0,024			0,500	6,300	26,100	5,700	0,600			
Хлеб ржаной																		
Понедельник		Обед																
Салат из свежих овощей	1-4 классы	23 С6 2008г.	060	0,969	6,997	6,156	109,330	0,011	5,700		1,340	21,060	24,510	24,510	0,708			
	5-11 классы	23 С6 2008г.	100	1,615	8,995	10,260	145,560	0,019	9,500		2,233	36,150	40,850	40,850	1,330			
	1-4 классы	46 С6 2008г.	200	3,000	2,830	13,500	145,000	0,094	10,450		1,074	33,850	86,850	32,470</				

Циклическое меню

Наименование блюда		№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)		Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Белки	Жиры		Углеводы	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Вторник		2-я неделя		Завтрак											
Оуэрцы 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
	1-4 классы	202 С6.2008г.	090	10,802	10,114	13,843	163,904	0,022	2,460	0,003	1,906	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	2,620	0,002	1,796	10,677	25,617	6,746	27,959
	1-4 классы	463 С6.1996г.	150	7,716	5,384	26,323	232,595	0,255		0,021	4,160	30,396	154,621	0,158	2,965
	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	3,360
	1-4 классы	702 С6.1997г.	200	0,080		33,552	127,790	0,004	0,720			0,480	2,400	4,000	0,152
	5-11 классы	702 С6.1997г.	200	0,080		33,552	127,790	0,004	0,720			0,480	2,400	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
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	025	1,900	0,250	12,426	56,500	0,028			0,420	5,000	16,250	3,500	0,225
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 26883-2015	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 26883-2015	025	1,378	0,250	8,020	47,500	0,020			0,420	5,250	21,750	4,750	0,500
Вторник		2-я неделя		Обед											
Винегрет овощной	1-4 классы	60 С6.1996г.	060	1,167	6,193	5,485	79,707	0,035	5,520		2,696	14,130	26,288	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
	1-4 классы	72 С6.2008г.	200	3,970	2,840	16,232	102,530	0,065	26,510	0,006	1,774	37,540	43,204	18,240	19,102
	5-11 классы	72 С6.2008г.	250	4,400	3,363	20,290	124,225	0,082	33,125	0,006	2,214	44,875	52,456	22,550	23,875
	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		2,954	10,427	25,617	6,746	27,956
	1-4 классы	469 С6.1996г.	160	5,365	4,265	37,247	203,790	0,087		0,021	1,993	10,677	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
	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
Макаронные изделия отварные	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
	1-4 классы	ГОСТ 26883-2015	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 26883-2015	030	1,653	0,300	9,624	57,000	0,024			0,500	6,300	26,100	5,700	0,600
Вторник		2-я неделя		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	26,288	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
	1-4 классы	72 С6.2008г.	200	3,970	2,840	16,232	102,530	0,065	26,510	0,006	1,774	37,540	43,204	18,240	19,102
	5-11 классы	72 С6.2008г.	250	4,400	3,363	20,290	124,225	0,082	33,125	0,006	2,214	44,875	52,456	22,550	23,875
	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		2,954	10,427	25,617	6,746	27,956
	1-4 классы	469 С6.1996г.	160	5,365	4,265	37,247	203,790	0,087		0,021	1,993	10,677	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
	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
Чай с лимоном	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
	1-4 классы	ГОСТ 26883-2015	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 26883-2015	030	1,653	0,300	9,624	57,000	0,024			0,500	6,300	26,100	5,700	0,600
Вторник		2-я неделя		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	26,288	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
	1-4 классы	72 С6.2008г.	200	3,970	2,840	16,232	102,530	0,065	26,510	0,006	1,774	37,540	43,204	18,240	19,102
	5-11 классы	72 С6.2008г.	250	4,400	3,363	20,290	124,225	0,082	33,125	0,006	2,214	44,875	52,456	22,550	23,875
	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		2,954	10,427	25,617	6,746	27,956
	1-4 классы	469 С6.1996г.	160	5,365	4,265	37,247	203,790	0,087		0,021	1,993	10,677	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
	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
Чай с лимоном	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
	1-4 классы	ГОСТ 26883-2015	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 26883-2015	030	1,653	0,300	9,624	57,000	0,024			0,500	6,300	26,100	5,700	0,600
Вторник		2-я неделя		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	26,288	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
	1-4 классы	72 С6.2008г.	200	3,970	2,840	16,232	102,530	0,065	26,510	0,006	1,774	37,540	43,204	18,240	19,102
	5-11 классы	72 С6.2008г.	250	4,400	3,363	20,290	124,225	0,082	33,125	0,006	2,214	44,875	52,456	22,550	23,875
	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		2,954	10,427	25,617	6,746	27,956
	1-4 классы	469 С6.1996г.	160	5,365	4,265	37,247	203,790	0,087		0,021	1,993	10,677	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
	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
Чай с лимоном	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
	1-4 классы	ГОСТ 26883-2015	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 26883-2015	030	1,653	0,300	9,624	57,000	0,024			0,500	6,300	26,100	5,700	0,600
Вторник		2-я неделя		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	26,288	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
	1-4 классы	72 С6.2008г.	200	3,970	2,840	16,232	102,530	0,065	26,510	0,006	1,774	37,540	43,204	18,240	19,102
	5-11 классы	72 С6.2008г.	250	4,400	3,363	20,290	124,225	0,082	33,125	0,006	2,214	44,875	52,456	22,550	23,875
	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		2,954	10,427	25,617	6,746	27,956
	1-4 классы	469 С6.1996г.	160	5,365	4,265	37,247	203,790	0,087		0,021	1,993	10,677	45,359	8,306	0,622
	5-11 классы	469 С6.1996г.	180	6,437	5,117	46,011	244,528	0,105							

Циклическое меню

Наименование блюда		№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Среда		2-я неделя														
	Пшеницы консервированные	1-4 классы	040	1,120		0,520	6,440					10,000	8,000			0,480
		5-11 классы	050	1,400		0,650	8,050					12,500	10,000			0,600
		1-4 классы	240	13,846	12,100	21,451	323,136	0,201	28,500			806,489	86,914	35,855	2,530	
		5-11 классы	280	19,366	16,639	29,931	397,031	0,258	38,000			29,226	115,854	47,475	2,962	
		1-4 классы	200	0,200	0,051	15,010	57,267					0,346	0,053			0,053
	Хлеб пшеничный	5-11 классы	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001			0,346				0,053
		1-4 классы	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180	
		5-11 классы	030	2,280	0,270	14,910	67,800	0,033			0,500	6,000	19,500	4,200	0,270	
		1-4 классы	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016			0,280	4,200	17,400	3,800	0,400	
		5-11 классы	030	1,653	0,300	9,624	57,000	0,024			0,500	6,300	26,100	5,700	0,600	
Среда		2-я неделя														
	Салат из моркови и яблок/Салат из помидоров*	1-4 классы	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	100	0,853	7,750	14,464	149,000	0,040	3,590		4,584	31,170	35,350	26,180	0,142	
		1-4 классы	210	3,833	5,522	11,708	95,080	0,048	16,830	0,008	1,819	37,900	45,972	27,120	58,044	
		5-11 классы	260	4,217	6,528	14,562	117,200	0,060	21,025	0,006	2,270	45,125	55,915	33,660	70,053	
		1-4 классы	90	10,843	10,030	9,974	133,166	0,020	1,160	0,003	1,305	5,792	14,492	4,558	36,970	
		5-11 классы	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	
		1-4 классы	150	3,263	4,497	26,370	154,200	0,161	25,875	0,026	0,144	41,310	95,910	32,805	1,380	
		5-11 классы	180	— 3,915	5,356	31,644	185,040	0,193	31,050	0,031	0,172	49,572	115,092	39,366	1,668	
		1-4 классы	180	0,878	32,139	126,104	126,104	0,005	0,549			30,740	21,137	16,470	4,158	
		5-11 классы	180	0,878	32,139	126,104	126,104	0,005	0,549			30,740	21,137	16,470	4,158	
	Компот из сухофруктов	1-4 классы	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022		0,280	4,000	13,000	2,800	0,180		
		5-11 классы	030	2,280	0,270	14,910	67,800	0,033		0,500	6,000	19,500	4,200	0,270		
		1-4 классы	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016		0,280	4,200	17,400	3,800	0,400		
		5-11 классы	030	1,653	0,300	9,624	57,000	0,024		0,500	6,300	26,100	5,700	0,600		
		1-4 классы														
Завтрак	1-4 классы	620	17,788	12,531	63,337	470,043	0,217	28,500	0,000	0,280	820,689	112,314	39,565	3,410		
		6-11 классы	690	22,419	17,260	70,126	587,148	0,282	38,000	0,000	0,500	46,036	161,954	53,176	4,162	
		1-4 классы	730	21,961	26,460	106,226	686,150	0,295	45,668	0,036	5,580	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		
		6-11 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
2-я неделя																	
Четверг																	
Омлет соевые Плов из Говядины Чай с сахаром Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	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	
	1-4 классы	193 С6 2008г.	200	17,071	16,213	40,528	362,073	0,106	2,697	2,849	33,235	68,123	21,137	3,101			
	5-11 классы	193 С6 2008г.	250	17,956	17,834	54,034	433,536	0,126	3,595	3,650	41,941	90,771	27,628	3,449			
	1-4 классы	628 С6 1996г.	200	0,200	0,051	15,010	57,267	0,001	0,001	0,346	0,005	0,053					
	5-11 классы	628 С6 1996г.	200	0,200	0,051	15,010	57,267	0,001	0,001	0,346	0,005	0,053					
	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			
	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			
Обед																	
2-я неделя																	
Четверг																	
Салат из белокочанной капусты/Салат из огурцов* Суп картофельный с горохом Котлеты из минтая с соусом Картофель и овощи тушеные Сок фруктовый Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	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	1,350	5,005	9,951	89,292	0,053	39,950		2,163	41,494	29,609	16,424	0,816		
	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	36,250	1,945		
	1-4 классы	162 С6 2008г.	90	9,080	5,499	9,271	95,702	0,057	1,845	0,022	1,717	14,999	29,764	31,165	28,195		
	5-11 классы	162 С6 2008г.	100	10,384	7,516	12,206	129,068	0,078	2,295	0,03	2,39	20,153	40,117	43,305	28,422		
	1-4 классы	251 С6 1997г.	150	3,676	11,419	35,220	250,015	0,215	35,625		4,787	23,400	108,526	43,575	1,622		
	5-11 классы	251 С6 1997г.	180	4,410	13,703	42,264	300,015	0,253	42,750		5,745	28,080	130,230	52,290	1,946		
	1-4 классы	293 С6 2008г.	180	0,900		21,050	84,600	0,018	3,600		14,400	16,200	9,000	0,390	0,180		
	5-11 классы	293 С6 2008г.	180	0,900		21,050	84,600	0,018	3,600		14,400	16,200	9,000	0,390	0,180		
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	0,270			
5-11 классы	ГОСТ 27844-88	030	2,280	0,270	14,910	67,800	0,033			0,900	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			
5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	030	1,653	0,300	9,624	57,000	0,024			0,900	6,300	26,100	5,700	0,600			
ИТОГО:		Запеканка															
		Обед															
		1-4 классы	500	22,924	16,834	80,592	650,580	0,163	2,698	0,000	3,849	66,981	121,723	31,037	4,504		
Запеканка	5-11 классы	550	23,248	18,656	94,068	622,043	0,183	3,696	0,000	4,650	64,587	144,371	37,628	4,852			
	1-4 классы	720	21,963	24,603	106,447	694,659	0,562	74,320	0,022	11,677	111,684	272,362	128,684	32,802			
Обед	1-4 классы	870	27,110	32,172	133,230	887,280	0,717	100,220	0,030	15,317	148,702	348,991	166,165	34,359			
	5-11 классы	870	27,110	32,172	133,230	887,280	0,717	100,220	0,030	15,317	148,702	348,991	166,165	34,359			

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	
2-я неделя																
Пятница		1-4 классы	31 С6 1997г	020	0,400	1,900	1,720	24,400	0,004	1,400			8,200	13,400	7,000	1,400
Икра кабачковая(порционно)	5-11 классы	31 С6 1997г.	030	0,600	2,700	2,590	36,600	0,006	2,100				12,300	20,100	10,600	2,100
	1-4 классы	520 С6 1997г.	090	11,648	8,565	2,097	119,992	0,006	0,960	0,003	1,306	2,764	5,192	2,472	36,838	
	5-11 классы	520 С6 1997г.	100	12,896	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	469 С6 1996г	150	5,865	4,265	37,247	203,790	0,087		0,021	1,193	10,427	45,369	8,305	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	
	Макаронные изделия отварные	1-4 классы	280 С6 2008г.	200	1,924	44,343	176,440	0,037	1,480				635,690	54,020	38,850	0,060
Компот из кураги	1-4 классы	280 С6 2008г.	200	1,924	44,343	176,440	0,037	1,480				635,690	54,020	38,850	0,060	
	5-11 классы	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	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	025	1,900	0,225	12,425	56,500	0,028			0,420	5,000	16,250	3,500	0,225	
	5-11 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	1-4 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	
	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	
Обед																
Пятница		1-4 классы	111 С6 2008г	090	1,076	9,148	4,969	104,392	0,059	8,160	0,021	2,794	9,948	39,036	13,884	0,576
Салат Стелной	5-11 классы	111 С6 2008г.	100	1,793	15,246	8,281	173,937	0,096	13,600	0,035		16,580	65,060	23,140	0,960	
	1-4 классы	132 С6 1996г.	200	3,514	3,525	10,490	76,476	0,073	17,800		1,550	18,880	40,380	17,180	0,636	
Суп из овощей	5-11 классы	132 С6 1996г.	250	3,893	4,406	13,113	95,533	0,091	22,250		1,937	23,600	50,475	21,475	0,785	
	1-4 классы	423 С6 1996г.	060	6,802	7,114	9,623	121,904	0,022	2,460		2,146	8,822	20,641	5,957	37,071	
Тфтели с соусом	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	
	1-4 классы	465 С6 1996г.	150	3,868	5,218	41,803	219,038	0,044		0,027	0,402	14,590	53,730	11,543	0,986	
Рис отварной	5-11 классы	465 С6 1996г.	180	4,641	6,291	50,163	262,845	0,053		0,032	0,462	17,496	64,476	13,851	1,183	
	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	
Чай с лимоном	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	
	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 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	1-4 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	
	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	
Завтрак																
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	600	21,969	15,010	101,763	607,322	0,172	3,840	0,024	3,059	666,281	148,371	63,228	39,500	
		5-11 классы	660	26,134	17,480	118,473	769,068	0,200	4,300	0,027	4,069	672,825	170,440	69,421	31,269	
Обед	Обед	1-4 классы	727	18,125	25,431	97,002	668,640	0,239	31,221	0,048	7,462	63,641	185,727	56,004	39,939	
		5-11 классы	877	21,704	35,943	121,838	869,689	0,329	41,471	0,067	6,973	83,764	262,768	76,962	31,864	

* - действует с 01 марта

Циличное меню

Наименование блюда		№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Суббота		2-я неделя														
Сельдь с гарниром	1-4 классы	83 Сб.1996г.	060	4,240	8,098	4,468	86,115	0,026	4,290	0,012	2,902	24,787	69,462	18,846	408,381	
	5-11 классы	83 Сб.1996г.	060	4,240	8,098	4,468	86,115	0,026	4,290	0,012	2,902	24,787	69,462	18,846	408,381	
	Омлет натуральный	284 Сб.1996г.	200	329,835	25,910	3,362	329,800	0,125	0,571	0,563	3,323	155,233	335,804	90,570	4,705	
	1-4 классы	284 Сб.1996г.	230	23,879	31,052	3,769	389,634	0,143	0,657	0,670	3,621	178,519	396,180	104,158	5,410	
	Чай с сахаром	628 Сб.1996г.	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001			0,346			0,053	
	5-11 классы	628 Сб.1996г.	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001			0,346			0,053	
	Хлеб пшеничный	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022		0,280		6,000	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	ГОСТ 26983-2015	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016		0,280		4,200	17,400	3,800	0,400	
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	030	1,653	0,300	9,624	57,000	0,024		0,500		6,300	26,100	5,700	0,600	
Суббота		2-я неделя														
Орланды соленные	1-4 классы	24 Сб.1996г.	020	0,560	0,280	0,300	3,220					5,000	4,000		0,240	
	5-11 классы	24 Сб.1996г.	030	0,840	0,300	0,300	4,830					7,500	6,000		0,360	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	189 Сб.1996г.	200	2,272	2,136	19,156	100,420	0,084	13,200		1,343	14,000	50,800	19,240	0,710	
	1-4 классы	199 Сб.1996г.	250	2,840	2,673	23,846	125,525	0,118	16,500		1,343	17,500	63,500	24,050	0,887	
	ЕЖИКИ в соусе	202 Сб.2008г.	100	10,802	10,114	13,843	163,904	0,022	2,460	0,003	1,306	8,822	20,641	5,957	37,071	
	5-11 классы	202 Сб.2008г.	100	13,301	12,414	15,784	200,764	0,027	2,820	0,002	1,798	10,677	25,617	6,746	27,956	
	Картофель отварной	239 Сб.2008г.	150	3,094	0,155	30,474	128,383	0,186	30,938			15,469	89,720	35,579	1,392	
	5-11 классы	239 Сб.2008г.	180	3,713	0,186	36,568	154,073	0,223	37,126			18,563	107,685	42,695	1,671	
	Соус фруктовый	293 Сб.2008г.	200	1,000		23,400	94,000	0,020	4,000			16,000	18,000	10,000	0,400	
	5-11 классы	293 Сб.2008г.	200	1,000		23,400	94,000	0,020	4,000			16,000	18,000	10,000	0,400	
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022		0,280		4,000	13,000	2,800	0,180	
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	030	2,280	0,270	14,910	67,800	0,033		0,500		6,000	19,500	4,200	0,270	
	Хлеб ржаной	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		
Завтрак		1-4 классы	500	27,897	34,439	39,196	666,382	0,189	4,862	0,696	6,796	188,666	436,666	116,015	413,719	
		5-11 классы	650	32,192	39,771	47,781	667,816	0,226	4,948	0,682	7,723	216,952	501,242	132,903	414,714	
Обед		1-4 классы	700	20,350	12,787	103,489	673,137	0,360	50,698	0,003	3,209	67,491	213,661	77,376	40,393	
		5-11 классы	820	25,627	16,843	124,622	703,962	0,445	60,446	0,002	4,141	82,540	266,382	93,391	32,144	
ИТОГО:																