

СОГЛАСОВАНО:

Директор ГБОУ СОШ(ООШ)

Мероприятия по формированию
 « *Мероприятия по формированию* »
 ГБОУ СОШ
 «Центр образования»
 пос. Вязловое
 Самарской области
 Муниципальный район Самарской области
 «Центр образования»
 пос. Вязловое
 Самарской области
 Муниципальный район Самарской области

« 2 » сентября 20 14 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор
АО «Комбинат питания»

А.Н. Воронин

А.Н. Воронин
 «КОМБИНАТ ПИТАНИЯ»
 ГОРОДСКОЕ ОБЩЕСТВЕННОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ
 Самарской области
 632507 Т. 81222
 Ф. 44 1176313111

2014 г.

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

Осенне-зимнее (весеннее - *)

Составлено

Руководителем районного
кабинета

С.И. Мельникова

02 сентября 2014 г.

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										
Понедельник															1-я неделя					Завтрак				
Кукуруза консервированная	24 Сб.1996г.	020	0,700	0,560	3,120	20,200	0,080									0,084								
	5-11 классы	030	1,050	0,840	4,680	30,300	0,120									0,126								
Биточки с соусом	423 Сб.1996г.	90	10,843	10,030	9,974	133,166	0,020	1,160	0,003	1,306	5,792	14,492	4,588	36,970										
	5-11 классы	100	12,685	13,366	12,404	173,920	0,025	1,020	0,002	2,270	6,539	3,894	4,846	27,818										
Макаронные изделия отварные	469 Сб.1996г.	150	5,365	4,265	37,247	203,790	0,087																	
	5-11 классы	180	6,437	5,117	46,011	244,528	0,105																	
Чай с сахаром	628 Сб.1996г.	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001								0,053								
	5-11 классы	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001								0,053								
Хлеб пшеничный	ГОСТ 27844-88	020	1,320	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	ГОСТ 26983-2015	020	1,102	0,200	6,416	36,000	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				
Винегрет овощной	60 Сб.1996г.	060	1,167	6,193	5,485	79,707	0,035	5,520																
	5-11 классы	100	1,945	8,321	9,142	132,845	0,058	9,200																
Суп картофельный с горохом	138 Сб.1996г.	200	4,746	4,302	18,572	127,880	0,202	9,300																
	5-11 классы	250	5,933	5,378	23,215	159,475	0,253	11,625																
Котлеты Куринные с соусом	423 Сб.1996г.	090	8,944	10,030	9,974	133,166	0,020	1,160	0,003	1,306	5,792	14,492	4,588	36,970										
	5-11 классы	100	11,340	13,566	12,404	175,920	0,025	1,020	0,002	2,270	6,539	3,894	4,846	27,818										
Калюста тушеная	482 Сб.1996г.	150	3,593	5,267	16,511	123,461	0,111	88,320																
	5-11 классы	180	4,316	6,321	19,838	148,280	0,133	105,985																
Компот из сухофруктов	283 Сб.2008г.	180	0,878	0,180	32,139	126,104	0,005	0,549																
	5-11 классы	180	0,878	0,180	32,139	126,104	0,005	0,549																
Хлеб пшеничный	ГОСТ 27844-88	020	1,320	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 ржаной	ГОСТ 26983-2015	020	1,102	0,200	6,416	36,000	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										
ИТОГО:															Завтрак					Обед				
		500	19,730	15,286	81,707	497,623	0,225	1,161	0,024	3,059	33,965	90,261	19,464	38,309										
	5-11 классы	560	23,630	20,074	98,550	612,015	0,298	1,021	0,027	4,481	43,447	96,320	23,063	29,468										
	1-4 классы	720	21,950	26,172	99,037	673,218	0,411	104,849	0,003	10,018	168,280	224,212	99,598	128,350										
	5-11 классы	870	28,345	34,156	121,272	867,424	0,531	128,379	0,002	14,412	205,734	276,211	124,682	136,675										

* - действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витаминный (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо					
1-я неделя															Завтрак				
Сыр	1-4 классы	СТО 71063300-003-2012	016	3,580	3,500	47,400	0,510	0,025	0,060	129,000	102,000	6,800	136,000						
	5-11 классы	СТО 71063300-003-2012	016	3,580	3,500	47,400	0,510	0,025	0,060	129,000	102,000	6,800	136,000						
Каша геркулесовая молочная	1-4 классы	109 С6 2008г.	160	4,988	8,935	25,262	190,354	0,151	1,320	0,066	2,256	176,695	203,345	44,880	1,366				
	5-11 классы	109 С6 2008г.	210	6,623	11,720	32,660	236,336	0,201	1,760	0,075	3,135	234,760	270,460	59,740	1,810				
Жидкая с маслом, сахаром	1-4 классы	293 С6 2008г.	200	1,000		23,400	94,000	0,020	4,000		14,000	14,000	8,000	0,600					
	5-11 классы	293 С6 2008г.	200	1,000		23,400	94,000	0,020	4,000		14,000	14,000	8,000	0,600					
Сок фруктовый (1 шт)	1-4 классы	762С6 1997г.	200	3,580	2,728	17,070	138,000	0,027	0,900	0,018	0,081	109,170	81,900	12,600	0,941				
	5-11 классы	762С6 1997г.	200	3,580	2,728	17,070	138,000	0,027	0,900	0,018	0,081	109,170	81,900	12,600	0,941				
Какао растворимый	1-4 классы	ГОСТ 31805-2018	040	3,160	4,400	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				
Батон	1-4 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				
	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				
2-я неделя															Обед				
Салат из моркови и яблок/Салат из помидоров*	1-4 классы	11 С6 2008г.	060	0,512	6,031	8,678	89,400	0,024	2,154	2,751	18,702	21,210	15,708	0,085					
	5-11 классы	11 С6 2008г.	100	0,853	7,750	14,464	149,000	0,040	3,590	4,584	31,170	35,350	26,180	0,142					
Ци из свежей капусты с картофелем, со сметаной	1-4 классы	120 С6 1996г.	220	1,804	5,530	8,801	85,780	0,066	26,510	1,774	37,540	43,204	16,240	19,102					
	5-11 классы	120 С6 1996г.	260	2,181	6,538	10,929	104,325	0,082	33,125	2,214	44,675	52,455	22,550	23,875					
Рагу овощное с говядиной	1-4 классы	394 С6 1996г.	180	16,899	15,013	31,176	293,648	0,201	28,500		806,489	86,914	36,855	2,530					
	5-11 классы	394 С6 1996г.	230	18,279	18,058	40,568	360,318	0,258	38,000		29,226	115,854	47,475	2,962					
Компот из крапивы	1-4 классы	280 С6 2008г.	200	1,924		44,343	176,440	0,037	1,480		635,690	54,020	38,850	0,060					
	5-11 классы	280 С6 2008г.	200	1,924		44,343	176,440	0,037	1,480		635,690	54,020	38,850	0,060					
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,000	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					
3-я неделя															Обед				
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	616	16,308	15,563	86,492	564,154	0,268	6,730	0,109	3,397	438,865	434,045	85,480	139,507				
	Обед	5-11 классы	676	18,733	18,448	99,080	633,736	0,333	7,170	0,118	4,526	499,430	509,360	103,640	140,101				
			700	23,761	26,954	109,354	728,468	0,366	58,644	0,006	5,085	1506,621	236,748	115,263	22,357				
			850	27,170	32,916	134,838	914,883	0,474	76,195	0,006	7,798	1753,061	303,279	144,965	27,909				

* - 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										
Среда															1-я неделя					Завтрак				
Оррцы солёные	24 Сб. 1996г.	020	0,560		0,260	3,220									5,000	4,000			0,240					
	24 Сб. 1996г.	030	0,840		0,390	4,830									7,500	6,000			0,360					
Рыба, тушенная в томате с овощами	309 Сб. 1996г.	90	8,330	10,229	5,112	78,254	0,056	3,700							14,540	19,460	39,142		92,485					
	309 Сб. 1996г.	100	10,261	12,642	5,112	107,499	0,066	3,700							2,256	14,540	19,460	46,062	92,582					
Картофельное пюре	472 Сб. 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	0,144	41,310	95,910	32,805	1,390					
	472 Сб. 1996г.	180	3,916	5,396	31,644	185,040	0,193	31,050	0,031	0,172	49,572	115,092	39,366	1,668	0,172	49,572	115,092	39,366	1,668					
Компот из свежих яблок	702 Сб. 1997г.	200	0,080		33,552	127,760	0,004	0,720							0,480	2,400	4,000		0,152					
	702 Сб. 1997г.	200	0,080		33,552	127,760	0,004	0,720							0,480	2,400	4,000		0,152					
Хлеб пшеничный	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022								0,280	4,000	13,000	2,800	0,180					
	ГОСТ 27844-88	025	1,900	0,230	12,425	56,500	0,028								0,420	5,000	16,250	3,500	0,225					
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					
	ГОСТ 26983-2015	025	1,378	0,250	8,020	47,500	0,020								0,420	5,250	21,750	4,750	0,500					
Среда															1-я неделя					Обед				
Салат из свеклы отварной	23 Сб. 2008г.	060	0,969	6,997	6,156	109,330	0,011	5,700							1,340	21,090	24,510	24,510	0,798					
	23 Сб. 2008г.	100	1,615	8,995	10,260	145,550	0,019	9,500							2,233	35,150	40,850	40,850	1,330					
Сул картофельный с макаронными изделиями	139 Сб. 1996г.	250	2,840	2,673	23,945	125,625	0,118	16,500							1,343	17,500	63,500	24,050	0,987					
	139 Сб. 1996г.	250	2,840	2,673	23,945	125,625	0,118	16,500							1,343	17,500	63,500	24,050	0,987					
Плов из птицы(филе куриное)	893 Сб. 1998г.	150	15,415	12,435	34,129	295,147	0,077	1,434	0,019	2,910	22,412	150,798	25,502	1,566	0,346	29,964	200,972	34,006	2,076					
	893 Сб. 1998г.	200	18,742	15,244	45,518	376,844	0,103	1,940	0,025	3,880	29,964	200,972	34,006	2,076	0,464	39,952	267,968	45,344	2,768					
Чай с сахаром	628 Сб. 1996г.	200	0,200	0,051	15,010	57,267	0,001								0,346	0,000	13,000	2,800	0,053					
	628 Сб. 1996г.	200	0,200	0,051	15,010	57,267	0,001								0,346	0,000	13,000	2,800	0,053					
Хлеб пшеничный	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022								0,280	4,000	13,000	2,800	0,180					
	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					
	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					Обед				
		500	14,855	15,106	81,550	446,634	0,259	30,295	0,026	1,980	69,530	152,170	82,547	94,847										
		560	18,376	18,538	91,143	529,129	0,311	35,470	0,031	3,267	82,342	180,952	97,678	95,487										
		700	22,046	22,536	95,596	670,469	0,244	23,635	0,019	6,153	69,548	269,196	80,662	3,874										
		810	27,330	27,633	119,267	829,986	0,297	27,941	0,025	8,456	95,260	350,922	108,806	5,216										

* - действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витаминный (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
1-я неделя																
Четверг																
Горшок зеленых консервированный	31 Сб.1997г.	020	0,620	0,400	1,420	8,200	0,022	2,000		0,240	3,200	10,600	4,200	0,140		
Людья-кебаб с соусом	31 Сб.1997г.	030	0,930	0,600	2,130	12,300	0,033	3,000		0,360	4,800	15,900	6,300	0,210		
Мякaronные изделия отварные	428 Сб.1996г.	90	7,630	10,170	9,450	158,000	0,022	1,150	0,003	1,306	5,957	15,412	4,748	36,981		
Сок фруктовый	428 Сб.1996г.	100	11,356	13,666	12,415	176,020	0,025	0,970	0,002	1,798	6,379	17,384	4,856	27,818		
Хлеб пшеничный	469 Сб.1996г.	180	5,365	4,265	37,247	203,790	0,087	4,000	0,025	1,193	10,427	45,359	8,306	0,622		
Хлеб ржаной	293 Сб.2008г.	200	1,000	0,200	23,400	94,000	0,020	4,000		12,512	54,426	9,967	0,746	0,400		
Хлеб пшеничный	293 Сб.2008г.	200	1,000	0,200	23,400	94,000	0,020	4,000		16,000	18,000	10,000	0,400	0,400		
Хлеб ржаной	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 ржаной	ГОСТ 27844-88	025	1,900	0,230	12,425	56,500	0,028			0,420	5,000	16,250	3,500	0,225		
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		
Хлеб ржаной	ГОСТ 26983-2015	025	1,378	0,250	8,020	47,500	0,020			0,420	5,250	21,750	4,750	0,500		
1-я неделя																
Четверг																
Салат картофельный с огурцами	37 Сб.2015г.	060	1,276	1,836	7,317	49,219	0,044	7,078		0,813	12,707	28,457	10,584	0,533		
Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	37 Сб.2015г.	100	2,126	3,060	12,196	82,032	0,073	11,786		1,354	21,177	47,427	17,639	0,888		
ЕЖИКИ в соусе	110 Сб.1996г.	210	3,833	5,522	11,708	96,080	0,048	16,830	0,006	1,819	37,900	45,972	27,120	56,044		
Каша гречневая рассыпчатая	202 Сб.2008г.	260	4,217	6,528	14,562	117,200	0,060	21,025	0,006	2,270	45,125	55,915	33,650	70,063		
Напиток на шиповника	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		
Хлеб пшеничный	463 Сб.1996г.	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		
Хлеб ржаной	289 Сб.2008г.	180	8,715	6,460	32,561	278,971	0,285	216,000	0,021	4,160	30,396	154,621	0,158	2,985		
Хлеб ржаной	ГОСТ 27844-88	180	0,720	0,180	24,273	96,705	0,027	216,000		0,308	12,150	3,600	5,081	5,081		
Хлеб ржаной	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 ржаной	ГОСТ 26983-2015	030	2,280	0,270	14,910	67,800	0,033			0,500	6,000	19,500	4,200	0,770		
Хлеб ржаной	ГОСТ 26983-2015	030	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	020	1,653	0,300	9,624	57,000	0,024			0,500	6,300	26,100	5,700	0,600		
Обед																
Итого:																
Завтрак	1-4 классы	500	17,237	15,215	87,873	547,190	0,189	7,150	0,024	3,299	43,784	119,771	33,854	38,723		
Обед	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		
	1-4 классы	730	26,969	23,236	99,820	721,693	0,434	242,368	0,030	8,966	110,175	283,691	54,019	102,294		
	5-11 классы	880	33,012	29,032	123,910	900,472	0,560	251,641	0,033	11,719	137,885	363,603	71,724	108,428		

* - действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витаминный (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Пятница															
1-я неделя															
Фрукты	1-4 классы	24 Сб.1996г.	150	0,600	14,700	57,000									
Каша рисовая Молочная жидкая с маслом сахаром	5-11 классы	24 Сб.1996г.	150	0,800	14,844	242,000	0,019		0,020	0,293	6,919	23,407	5,001	0,452	
Чай с лимоном	5-11 классы	114 Сб.2008г.	160	11,586	29,730	287,077	0,025	0,020	0,352	8,792	30,786	6,618	0,594	0,594	
Батон	5-11 классы	629 Сб.1996г.	187	0,243	0,046	13,761	0,003	2,801	3,111	1,540	0,840	0,090	0,990	0,990	
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2018	187	0,243	0,046	13,761	0,003	2,801	3,111	1,540	0,840	0,090	0,990	0,990	
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2018	040	3,160	0,400	20,760	0,060		1,000	10,000	32,800	13,200	0,600	0,750	
	5-11 классы	ГОСТ 28983-2015	050	3,950	0,500	25,950	0,075		1,250	12,500	41,000	16,500	0,750	0,600	
Обед															
Пятница															
1-я неделя															
Салат из белокочанной капусты/Салат из огурцов*	1-4 классы	62 Сб.1997г.	060	0,929	3,003	5,968	0,032	23,950		1,298	24,878	17,963	9,848	0,489	
Рассольник Ленинградский со сметаной	5-11 классы	42 Сб.2008г.	210	2,288	5,588	16,298	0,085	12,850	0,006	1,771	24,280	54,000	19,240	0,808	
Стрежи(Шиндель) из курицы с соусом	5-11 классы	520 Сб.1997г.	090	2,785	6,610	20,300	0,106	16,050	0,006	2,211	28,100	65,950	23,800	1,007	
Картофель и овощи тушеные	5-11 классы	251 Сб.1997г.	100	11,648	8,565	2,087	0,006	0,960	0,003	1,306	2,764	5,192	2,472	36,838	
Компот из сухофруктов	5-11 классы	283 Сб.2008г.	180	3,675	11,419	35,220	0,215	35,625		4,787	23,400	108,525	43,575	1,622	
Хлеб пшеничный	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	030	4,410	13,703	42,264	0,258	42,750		5,745	28,080	130,230	52,290	1,946	
Хлеб ржаной	5-11 классы	ГОСТ 28983-2015	020	1,520	0,180	9,940	0,022	0,349		0,280	4,000	13,000	2,800	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	
	5-11 классы	ГОСТ 28983-2015	020	1,102	0,200	6,416	0,016			0,280	4,200	3,800	3,800	0,400	
	5-11 классы	ГОСТ 28983-2015	030	1,653	0,300	9,624	0,024			0,500	6,300	26,100	5,700	0,600	
Итого:															
	Завтрак	1-4 классы	537	15,59	15,29	78,95	0,08	2,80	0,02	1,29	20,03	57,75	19,04	1,14	
		5-11 классы	597	17,55	18,13	92,37	0,10	2,80	0,02	1,60	24,40	73,33	23,96	1,43	
	Обед	1-4 классы	730	22,040	28,955	108,078	0,381	73,934	0,009	9,722	114,262	231,217	98,205	44,435	
		5-11 классы	880	26,451	35,076	134,282	0,483	100,019	0,008	12,917	142,787	296,770	120,738	36,426	

* - действует с 01 марта

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	В1	Витаминны (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы			С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
1-я неделя															
Суббота															
Киса кабакова(порционно)	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		030	0,600	2,700	2,580	36,600	0,006	2,100			12,300	20,100	10,500	2,100	
Котлеты Куринные с соусом	423 С6.1996Г.	090	8,944	10,030	9,974	133,166	0,020	1,160	0,003	1,306	5,792	14,492	4,558	36,970	
5-11 классы		100	11,340	12,404	17,5920	148,920	0,025	1,020	0,002	2,210	6,539	3,894	4,846	27,818	
Капуста тушеная	482 С6.1996Г.	150	3,593	5,267	20,611	148,561	0,111	88,320	2,241	83,598	62,415	31,572	84,606		
5-11 классы		180	4,316	6,321	23,938	168,280	0,133	105,985	2,689	100,330	74,925	37,866	101,068		
Чай с сахаром	628 С6.1996Г.	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	0,022			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180	
Хлеб пшеничный	ГОСТ 27844-88	020	1,900	0,250	12,425	56,500	0,028			0,420	5,000	16,250	3,500	0,225	
5-11 классы		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	025	1,378	0,230	8,020	47,500	0,020			0,420	5,250	21,750	4,750	0,500	
5-11 классы															
1-я неделя															
Суббота															
Горошек зеленый консервированный	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		030	0,930	0,600	2,130	12,300	0,033	3,000			0,360	4,800	15,900	6,300	0,210
Сул из овощей	132 С6.1996Г.	200	3,514	3,525	10,490	76,426	0,073	17,800		1,550	18,880	40,380	17,180	0,636	
5-11 классы		250	3,893	4,406	13,113	95,533	0,091	22,250		1,937	23,600	50,475	21,475	0,795	
Биточки с соусом	423 С6.1996Г.	90	10,843	10,030	9,974	133,166	0,020	1,160	0,003	1,306	5,792	14,492	4,558	36,970	
5-11 классы		100	12,665	13,966	12,404	173,920	0,025	1,020	0,002	2,210	6,539	3,894	4,846	27,818	
Каша гречневая рассыпчатая	463 С6.1996Г.	150	7,716	5,384	26,323	232,585	0,285	0,021	4,160	4,989	30,396	154,621	0,189	2,985	
5-11 классы		180	8,715	6,460	32,561	278,971	0,306	0,025		4,989	36,456	185,444	0,189	3,980	
Сок фруктовый	293 С6.2008Г.	180	0,900		21,060	84,600	0,018	3,600			14,400	16,200	9,000	0,360	
5-11 классы		180	0,900		21,060	84,600	0,018	3,600		0,280	4,000	13,000	2,800	0,180	
Хлеб пшеничный	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022			0,500	6,000	19,500	4,200	0,270	
5-11 классы		020	2,280	0,270	14,910	67,800	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	
5-11 классы															
Обед															
Итого:															
Завтрак	1-4 классы	500	16,76	17,53	63,67	446,594	0,17	90,88	0,00	4,11	106,14	120,71	49,73	123,61	
Обед	5-11 классы	560	19,73	23,14	74,38	542,067	0,21	109,11	0,00	5,74	129,77	136,92	61,48	131,76	
	1-4 классы	690	26,215	19,719	85,623	618,177	0,426	24,560	0,024	7,816	80,868	266,693	41,696	41,671	
	5-11 классы	800	31,036	25,602	105,802	772,124	0,530	29,870	0,027	10,496	98,095	317,513	51,710	33,633	

Циклическое меню

Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витаминный (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо					
Понедельник															Завтрак				
2-я неделя																			
Кондитерские изделия	1-4 классы	29 С6.1997Г.	025	0,800	7,550	15,070	131,500												
1-4 классы	29 С6.1997Г.	025	0,800	7,550	15,070	131,500													
Каша молочная жидкая -Дружба- с маслом, сахаром	1-4 классы	102 С6.2008Г.	220	8,291	6,584	24,037	185,300	0,081		0,040	0,680	9,270	42,180	14,560	1,105				
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					
Магистр, сахаром	5-11 классы	102 С6.2008Г.	260	10,598	7,324	31,238	210,936	0,097	0,040	0,769	10,603	50,216	17,412	1,316					
5-11 классы	102 С6.2008Г.	260	10,598	7,324	31,238	210,936	0,097	0,040	0,769	10,603	50,216	17,412	1,316						
Какао растворимый	1-4 классы	762С6.1997Г.	200	3,580	2,728	17,070	138,000	0,027	0,900	0,018	0,081	109,170	81,900	12,600	0,941				
1-4 классы	762С6.1997Г.	200	3,580	2,728	17,070	138,000	0,027	0,900	0,018	0,081	109,170	81,900	12,600	0,941					
5-11 классы	762С6.1997Г.	25/40	3,260	0,400	27,085	156,150	0,063	0,125			13,500	35,050	14,950	1,050					
1-4 классы	2 С6.1997Г.	25/50	4,050	0,500	32,275	179,750	0,078	0,125			16,000	43,250	18,250	1,200					
Бурброды с повидлом	5-11 классы	2 С6.1997Г.	25/50	4,050	0,500	32,275	179,750	0,078	0,125			16,000	43,250	18,250	1,200				
5-11 классы	2 С6.1997Г.	25/50	4,050	0,500	32,275	179,750	0,078	0,125			16,000	43,250	18,250	1,200					
Понедельник															Обед				
2-я неделя																			
Салат из свежлы 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				
1-4 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					
5-11 классы	23 С6.2008Г.	200	2,272	2,138	19,156	106,420	0,094	13,200		1,074	14,000	50,800	19,240	0,710					
1-4 классы	139 С6.1996Г.	200	2,840	2,673	23,945	125,525	0,118	16,500		1,343	17,500	63,500	24,050	0,887					
5-11 классы	139 С6.1996Г.	250	2,840	2,673	23,945	125,525	0,118	16,500		1,343	17,500	63,500	24,050	0,887					
Суп картофельный с макаронными изделиями	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				
1-4 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					
5-11 классы	270 С6.1996Г.	150	15,131	5,924	40,345	260,286	0,629	6,479		6,479	63,418	158,898	61,617	4,899					
1-4 классы	270 С6.1996Г.	180	17,358	8,908	48,015	312,349	0,755	0,025		7,775	76,103	190,671	73,942	5,879					
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	289 С6.2008Г.	180	0,130	22,075	86,328	0,006	5,760				6,192	3,168	1,728	0,151					
Налипток лимонный	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				
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	020	1,102	0,200	6,416	36,000	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				
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				
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			
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	36,000	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				
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				
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	030	1,653	0,300	9,624	57,000	0,024				0,500	6,300	26,100	5,700	0,600			
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				
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				
ИТОГО:																			
Завтрак			510	15,93	17,26	83,26	610,950	0,17	1,03	0,06	0,76	131,94	159,13	42,11	3,10				
1-4 классы			510	15,93	17,26	83,26	610,950	0,17	1,03	0,06	0,76	131,94	159,13	42,11	3,10				
5-11 классы			560	19,028	18,102	95,653	660,186	0,202	1,025	0,058	0,890	135,773	178,366	46,262	3,457				
Обед			870	27,926	22,553	113,711	761,468	0,800	27,120	0,021	11,599	121,722	288,407	119,652	44,209				
1-4 классы			870	27,926	22,553	113,711	761,468	0,800	27,120	0,021	11,599	121,722	288,407	119,652	44,209				
5-11 классы			870	33,077	30,560	140,613	953,316	0,982	34,580	0,025	14,905	157,922	369,406	157,216	37,073				

* - Действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витаминный (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо					
2-я неделя															Завтрак				
Орлячьи порционные	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	030	0,210	0,540	3,000	0,006	2,100	0,009	0,030	5,100	12,600				0,006				
	1-4 классы	090	8,944	10,030	9,974	0,020	1,160	0,003	1,306	5,792	14,492				4,558				
Котлеты Куриные с соусом	423 Сб 1996г.	100	11,340	13,566	17,5920	0,025	1,020	0,021	2,210	6,539	3,894	4,846			27,818				
	5-11 классы	150	7,716	5,394	26,323	0,255	0,021	4,160	30,396	154,621	0,158	2,985			2,985				
	1-4 классы	180	8,715	6,460	32,561	0,306	0,025	4,989	36,456	185,444	0,189	3,990			3,990				
Каша гречневая рассыпчатая	463 Сб 1996г.	200	0,080	0,480	33,552	0,004	0,720	0,020	0,480	2,400	4,000				0,152				
	5-11 классы	200	0,080	0,180	121,760	0,004	0,720	0,020	0,280	2,400	2,400	4,000			0,152				
	1-4 классы	020	1,520	9,940	45,200	0,022		0,420	5,000	13,000	2,800	2,800			0,180				
Хлеб пшеничный	ГОСТ 27844-88	025	1,900	0,250	56,500	0,028		0,280	0,420	16,250	3,500	0,225			0,225				
	5-11 классы	020	1,102	0,200	38,000	0,016		0,280	0,280	17,400	3,800	0,400			0,400				
	1-4 классы	025	1,378	0,250	47,500	0,020		0,420	0,420	21,750	4,750	0,500			0,500				
Хлеб ржаной	ГОСТ 26983-2015																		
2-я неделя															Обед				
Винегрет овощной	60 Сб 1996г.	060	1,167	6,193	5,485	0,035	5,520		2,696	14,130	26,288	12,198			0,490				
	5-11 классы	100	1,945	8,321	9,142	0,058	9,200		4,494	23,590	43,780	20,330			0,816				
	1-4 классы	210	1,804	5,530	8,801	0,066	26,510	0,006	1,774	37,540	43,204	18,240			19,102				
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	120 Сб 1996г.	260	2,181	6,538	10,929	0,082	33,125	0,006	2,214	44,675	52,455	22,550			23,875				
	5-11 классы	090	10,802	10,114	13,843	0,022	2,460	0,003	1,306	8,822	20,641	5,957			37,071				
	1-4 классы	100	13,301	12,414	15,784	0,027	2,820	0,002	1,798	10,677	25,617	6,746			27,956				
ЕЖИКИ в соусе	202 Сб 2008г.	150	5,365	4,265	37,247	0,087		0,021	1,193	10,427	45,359	8,306			0,622				
	5-11 классы	180	6,437	5,117	46,011	0,105		0,025	1,431	12,512	54,426	9,967			0,746				
	1-4 классы	180	0,243	0,046	13,761	0,003	2,801		3,111	1,540	0,840	0,090			0,090				
Макаронные изделия отварные	629 Сб 1996г.	187	0,243	0,046	13,761	0,003	2,801		0,280	4,000	13,000	2,800			0,180				
Чай с лимонном	ГОСТ 27844-88	020	1,520	9,940	45,200	0,022			0,500	6,000	19,500	4,200			0,270				
	5-11 классы	030	2,280	14,910	67,800	0,033			0,280	4,200	17,400	3,800			0,400				
Хлеб пшеничный	ГОСТ 27844-88	030	1,102	0,200	38,000	0,016			0,280	4,200	17,400	3,800			0,400				
	5-11 классы	020	1,102	0,200	38,000	0,016			0,280	4,200	17,400	3,800			0,400				
Хлеб ржаной	ГОСТ 26983-2015	030	1,653	0,300	57,000	0,024			0,500	6,300	26,100	5,700			0,600				
Завтрак																			
ИТОГО:		Завтрак		500	19,502	15,784	86,565	578,711	0,321	3,280	0,030	6,046	48,268	210,313	15,316	40,691			
		Обед		887	22,003	26,528	99,502	689,661	0,389	3,840	0,036	8,069	58,825	242,338	17,285	32,281			
		Итого:		1387	41,505	42,312	186,067	1268,372	0,710	7,120	0,066	14,115	107,093	452,651	32,601	72,972			
		Обед		887	28,040	33,006	120,161	860,972	0,332	47,946	0,033	10,937	106,825	223,418	70,333	54,353			

* - действует с 01 марта

ЦИКЛИЧНОЕ 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		
Среды																
2-я неделя																
Йогурт	1-4 классы ТУ 10.51.56.045-11	100	5,000	1,500	3,500	51,000	0,030	0,600	0,010			124,000	95,000	15,000	0,100	
	5-11 классы ТУ 10.51.56.045-11	100	5,000	1,500	3,500	51,000	0,030	0,600	0,010			124,000	95,000	15,000	0,100	
Оладьи с молоком стученным	1-4 классы 682 ОБ 1996г.	200	10,690	14,398	64,563	430,594	0,216	1,238	0,044	3,922		216,692	238,287	40,677	2,361	
	5-11 классы 682 ОБ 1996г.	250	14,855	17,904	81,148	564,348	0,273	1,520	0,054	5,025		256,679	290,726	49,870	3,021	
Чай с сахаром	1-4 классы 628 ОБ 1996г.	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001				0,346			0,053	
	5-11 классы 628 ОБ 1996г.	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001				0,346			0,053	
Среды																
2-я неделя																
Салат из моркови и яблок/Салат из помидоров*	1-4 классы 11 ОБ 2008г.	060	0,512	6,031	8,678	89,400	0,024	2,154				2,751	18,702	21,210	15,708	0,095
	5-11 классы 11 ОБ 2008г.	100	0,853	7,750	14,464	149,000	0,040	3,590				4,584	31,170	35,350	26,180	0,142
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1-4 классы 110 ОБ 1996г.	210	3,833	5,522	11,708	96,080	0,048	1,630	0,006	1,819		37,900	45,972	27,120	56,044	
	5-11 классы 110 ОБ 1996г.	260	4,217	6,528	14,562	117,200	0,060	2,1025	0,006	2,270		45,125	55,915	33,650	70,053	
Бигочки с соусом	1-4 классы 423 ОБ 1996г.	90	10,843	10,030	9,974	133,166	0,020	1,160	0,003	1,306		5,792	14,492	4,558	36,970	27,818
	5-11 классы 423 ОБ 1996г.	100	12,665	13,566	12,404	175,920	0,025	1,020	0,002	2,210		6,539	3,894	4,846	32,805	1,390
Картофельное пюре	1-4 классы 472 ОБ 1996г.	150	3,263	4,497	26,370	154,200	0,161	25,875	0,026	0,144		41,310	95,910	32,805	1,888	
	5-11 классы 472 ОБ 1996г.	180	3,916	5,396	31,644	185,040	0,193	31,050	0,031	0,172		49,572	115,092	39,365	1,988	
Комлот из сухофруктов	1-4 классы 283 ОБ 2008г.	180	0,878	0,878	32,139	126,104	0,005	0,549				30,740	21,137	16,470	4,158	
	5-11 классы 283 ОБ 2008г.	180	0,878	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					0,300	6,000	19,500	4,200	0,270
Хлеб ржаной	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
Обед																
2-я неделя																
Итого:	Завтрак	500	15,890	15,949	83,073	538,861	0,246	1,839	0,054	3,922		341,038	333,287	55,677	2,514	
	Обед	880	21,951	26,460	105,225	682,150	0,296	4,658	0,035	5,025		381,025	385,726	64,870	3,174	
			26,462	33,810	129,747	878,064	0,380	57,234	0,039	10,236		175,446	276,988	130,412	104,709	

* - Действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витаминный (мг)					Минеральные вещества (мг)															
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо													
Четверг															Завтрак												
2-я неделя															Обед												
Орuchy соевые	1-4 классы	24 С6 1996Г.	040	1,120	0,520	6,440																					
5-11 классы	1-4 классы	24 С6 1996Г.	040	1,120	0,520	6,440																					
Плов из Говядины	1-4 классы	193 С6 2008Г.	200	14,671	40,528	362,073	0,106	2,697																			
5-11 классы	1-4 классы	193 С6 2008Г.	250	17,996	54,034	433,536	0,126	3,595																			
Чай с сахаром	1-4 классы	628 С6 1996Г.	200	0,220	0,051	15,010	0,001	0,001																			
5-11 классы	1-4 классы	628 С6 1996Г.	200	0,220	0,051	15,010	0,001	0,001																			
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	030	2,280	0,270	14,910	0,033																				
5-11 классы	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	030	2,280	0,270	14,910	0,033																				
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	030	1,653	0,300	9,624	0,024																				
5-11 классы	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	030	1,653	0,300	9,624	0,024																				
Четверг															Обед												
2-я неделя															Обед												
Салат из белокочанной капусты/Салат из огурцов*	1-4 классы	62 С6 1997Г.	060	0,929	3,003	5,968	0,032	23,950																			
5-11 классы	1-4 классы	62 С6 1997Г.	100	1,550	5,005	9,951	0,053	39,950																			
Суп картофельный с горохом	1-4 классы	138 С6 1996Г.	200	4,746	4,302	18,572	0,202	9,300																			
5-11 классы	1-4 классы	138 С6 1996Г.	250	5,933	23,215	159,475	0,253	11,625																			
Котлеты рыбные любительские с соусом	1-4 классы	162 С6 2008Г.	90	9,080	5,499	9,271	0,057	1,845																			
5-11 классы	1-4 классы	162 С6 2008Г.	100	10,384	7,516	12,206	0,078	2,295																			
Картофель и овощи тушеные	1-4 классы	251 С6 1997Г.	150	3,676	11,419	35,220	0,215	35,625																			
5-11 классы	1-4 классы	251 С6 1997Г.	180	4,410	13,703	42,264	0,258	42,750																			
Сок фруктовый	1-4 классы	293 С6 2008Г.	180	0,900		21,060	0,018	3,600																			
5-11 классы	1-4 классы	293 С6 2008Г.	180	0,900		21,060	0,018	3,600																			
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	0,022																				
5-11 классы	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	030	2,280	0,270	14,910	0,033																				
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1,102	0,200	6,416	0,016																				
5-11 классы	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	030	1,653	0,300	9,624	0,024																				
ИТОГО:			Завтрак			Обед			Завтрак			Обед			Завтрак			Обед									
			500	19,924	16,834	80,592	0,163	2,698	0,000	3,849	55,881	121,723	31,037	4,504	560	23,249	18,555	94,098	622,043	0,183	3,596	0,000	4,650	64,687	144,371	37,528	4,852
			720	21,953	24,603	106,447	0,562	74,320	0,022	11,577	111,684	272,352	128,684	32,802	870	27,110	32,172	133,230	887,280	0,717	100,220	0,030	15,317	148,702	348,981	166,169	34,359

* - действует с 01 марта

Цилипичное 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					
Пятница															Завтрак				
Икра кабачковая(порционно)	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		0,600	2,700	2,580	36,600	0,006	2,100					12,300	20,100	10,500	2,100			
Стейк(Шиндель) из курицы с соусом	520 С6 1997Г.	090	11,648	8,565	2,097	169,992	0,006	0,960	0,003	1,306	0,003	1,306	2,764	5,192	2,472	36,838			
	5-11 классы	100	12,895	9,188	5,094	207,500	0,004	0,720	0,002	1,798	0,002	1,798	2,073	3,894	1,854	27,628			
Макаронные изделия отварные	469 С6 1996Г.	150	5,365	4,265	37,247	203,790	0,087		0,021	1,193	0,021	1,193	10,427	45,359	8,306	0,622			
	5-11 классы	180	6,437	5,117	46,011	244,528	0,105		0,025	1,431	0,025	1,431	12,512	54,426	9,967	0,746			
Компот из кураги	280 С6 2008Г.	200	1,924			176,440	0,037	1,480				635,690	54,020	38,850	0,050	0,050			
	5-11 классы	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022	1,480		0,280	4,000	13,000	2,800	2,800	0,180	0,180			
Хлеб пшеничный	ГОСТ 27844-88	025	1,900	0,225	12,425	38,000	0,016			0,420	5,000	16,250	17,400	3,800	0,400	0,225			
	5-11 классы	025	1,102	0,200	6,416	36,000	0,016			0,280	4,200	16,250	17,400	3,800	0,400	0,225			
Хлеб ржаной	ГОСТ 26983-2015	025	1,378	0,250	8,020	47,500	0,020			0,420	5,250	21,750	4,750	0,500	0,500	0,500			
	5-11 классы																		
Пятница															Обед				
Салат картофельный с зеленым горошком	31 С6 2008Г.	060	4,901	6,956	7,733	97,236	0,059	8,160	0,021	2,794	9,948	39,036	13,884	0,576					
	5-11 классы	100	3,106	11,594	12,888	162,060	0,098	13,600	0,035	1,550	18,890	40,390	17,180	0,636					
Суп из овощей	132 С6 1996Г.	200	3,514	3,525	10,490	76,426	0,073	17,800		1,937	23,600	50,475	21,475	0,795					
	5-11 классы	250	3,893	4,405	13,113	95,533	0,091	22,250		2,146	8,822	20,641	5,957	37,071					
Тертели с соусом	423 С6 1996Г.	090	6,802	7,114	9,623	121,904	0,022	2,460		2,554	10,677	25,617	6,746	27,956					
	5-11 классы	100	7,201	9,414	11,784	158,764	0,027	2,820		0,402	14,580	53,730	11,543	0,986					
Рис отварной	465 С6 1996Г.	150	3,988	5,218	41,803	219,038	0,044		0,032	0,482	17,496	13,851	1,183						
	5-11 классы	180	4,641	6,261	50,163	262,845	0,053	2,801		0,280	4,000	13,000	2,800	0,180					
Чай с лимонном	629 С6 1996Г.	187	0,243	0,046	13,761	53,710	0,003	2,801		0,280	4,000	13,000	2,800	0,180					
	5-11 классы	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022			0,500	6,000	19,500	4,200	0,270					
Хлеб пшеничный	ГОСТ 27844-88	030	2,280	0,270	14,910	67,800	0,033			0,280	4,200	17,400	3,800	0,400					
	5-11 классы	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016			0,500	6,300	26,100	5,700	0,600					
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					
	5-11 классы																		
Итого:																			
Завтрак	5-11 классы	500	21,959	15,010	101,763	657,822	0,172	3,840	0,024	3,069	665,281	148,371	63,228	39,500					
	1-4 классы	560	26,134	17,480	118,473	769,068	0,200	4,300	0,027	4,069	672,825	170,440	69,421	31,259					
Обед	5-11 классы	727	21,950	23,239	99,766	651,514	0,239	31,221	0,048	7,462	63,541	185,727	56,004	39,939					
	1-4 классы	877	23,017	32,291	126,243	857,712	0,329	41,471	0,067	5,973	83,764	252,768	75,952	31,854					

* - действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витаминный (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
Суббота																
2-я неделя																
Салать с парником	83 Сб 1996г.	060	4,240	8,098	4,468	86,115	0,026	4,290	0,012	2,902	24,787	69,462	18,845	408,351		
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	18,845	408,351		
Омлет натуральный	284 Сб 1996г.	200	20,835	25,910	3,362	329,800	0,125	0,571	0,583	3,323	155,233	335,804	90,570	4,705		
5-11 классы	284 Сб 1996г.	200	20,835	25,910	3,362	329,800	0,125	0,571	0,583	3,323	155,233	335,804	90,570	4,705		
Чай с сахаром	628 Сб 1996г.	200	0,200	0,051	15,010	57,267	0,143	0,657	0,670	3,821	178,519	386,180	104,158	0,053		
5-11 классы	628 Сб 1996г.	200	0,200	0,051	15,010	57,267	0,143	0,657	0,670	3,821	178,519	386,180	104,158	0,053		
Хлеб пшеничный	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022	0,001		0,280	0,346	13,000	2,800	0,053		
5-11 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022	0,001		0,280	0,346	13,000	2,800	0,053		
Хлеб ржаной	ГОСТ 26983-2015	030	2,280	0,270	6,416	38,000	0,016			0,280	4,200	19,500	4,200	0,270		
5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	030	2,280	0,270	6,416	38,000	0,016			0,280	4,200	19,500	4,200	0,270		
Суббота																
2-я неделя																
Оррцы соевые	24 Сб 1996г.	020	0,560	0,840	0,260	3,220						5,000	4,000	0,240		
5-11 классы	24 Сб 1996г.	020	0,560	0,840	0,260	3,220						5,000	4,000	0,240		
Суп картофельный с макаронными изделиями	139 Сб 1996г.	250	2,840	2,673	23,945	125,525	0,118	16,500		1,343	17,500	63,500	24,050	0,987		
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	0,987		
ЕЖИКИ в соусе	202 Сб 2008г.	090	10,802	10,114	13,843	163,904	0,022	2,460	0,003	1,306	8,822	20,641	5,957	37,071		
5-11 классы	202 Сб 2008г.	100	13,301	12,414	15,784	200,764	0,027	2,820	0,002	1,798	10,617	25,617	6,746	27,956		
Картофель отварной	239 Сб 2008г.	150	3,094	0,155	30,474	128,393	0,186	30,938		15,469	89,720	35,579	1,382			
5-11 классы	239 Сб 2008г.	180	3,773	0,188	36,569	154,073	0,223	37,126		18,963	107,659	42,695	1,671			
Сок фруктовый	293 Сб 2008г.	200	1,000		23,400	94,000	0,020	4,000		0,280	4,000	18,000	10,000	0,400		
5-11 классы	293 Сб 2008г.	200	1,000		23,400	94,000	0,020	4,000		0,280	4,000	18,000	10,000	0,400		
Хлеб пшеничный	ГОСТ 27844-88	030	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022			0,280	0,346	13,000	2,800	0,180		
5-11 классы	ГОСТ 27844-88	030	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022			0,280	0,346	13,000	2,800	0,180		
Хлеб ржаной	ГОСТ 26983-2015	020	2,280	0,270	6,416	38,000	0,016			0,280	4,200	19,500	4,200	0,270		
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																
1-4 классы																
Завтрак		500	27,897	34,439	39,196	556,382	0,189	4,862	0,595	6,785	188,566	435,666	116,015	413,719		
5-11 классы		550	32,192	39,771	47,781	657,816	0,226	4,948	0,682	7,723	215,952	501,242	132,903	414,714		
5-11 классы		750	20,918	13,322	108,278	598,242	0,384	53,898	0,003	3,209	70,991	226,261	82,186	40,570		
Обед		820	26,627	15,843	124,622	703,992	0,445	60,446	0,002	4,141	82,540	266,382	93,391	32,144		
5-11 классы																
ИТОГО:																
Завтрак																
Обед																