

СОГЛАСОВАНО:

и.о. Директор ГБОУ СОШ (ООШ) *Миссаггер С. В.*



С. Миссаггер С. В.

20__ г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

ООО "Детское питание"

Т. А. Полуляхова



20__ г.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В ГБОУ СОШ (ООШ)

Осенне-зимнее (весеннее - *)

Цикличное меню

Наименование блюда	№ тех	Масса	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний		
Понедельник	1-я неделя														
		Завтрак													
Кукуруза консервированная	1-4 классы	24 С6.1996г.	020	0,7	0,56	3,12	20,2	0,08					9,2		
	5-11 классы	24 С6.1996г.	030	1,05	0,84	4,68	30,3	0,12					13,8		
Колбаса жареная с соусом	1-4 классы	252 С6.2015г.	090	7,198	15,002	2,592	173,192	0,006	0,96	0,003	1,306	17,264	94,192	13,472	
	5-11 классы	252 С6.2015г.	110	9,938	19,562	2,592	225,192	0,006	0,96	0,003	1,306	23,064	129,792	17,872	
Макаронные изделия отварные	1-4 классы	469 С6.1996г.	150	5,365	4,265	38,347	203,79	0,087		0,021	1,193	10,427	45,359	8,306	
	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	
Чай с сахаром	1-4 классы	628 С6.1996г.	200	0,2	0,051	15,01	57,267		0,001			0,346			
	5-11 классы	628 С6.1996г.	200	0,2	0,051	15,01	57,267		0,001			0,346			
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	3,04	0,24	20,92	93,2	0,044			0,672	8	26	5,6	
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	050	3,8	0,3	26,15	116,5	0,055			0,84	10	32,5	7	
Понедельник	1-я неделя														
		Обед													
Винегрет овощной	1-4 классы	60 С6.1996г.	060	1,167	6,193	5,485	79,707	0,035	5,52			2,696	14,13	26,268	12,198
	5-11 классы	60 С6.1996г.	100	1,945	10,321	9,142	132,845	0,058	9,2			4,494	23,55	43,78	20,33
Суп картофельный с горохом	1-4 классы	138 С6.1996г.	200	4,746	4,302	18,572	127,58	0,202	9,3			3,215	25,82	69,5	28,2
	5-11 классы	138 С6.1996г.	250	5,933	5,378	23,215	159,475	0,253	11,625			4,019	32,275	86,875	35,25
Котлеты Куриные с соусом	1-4 классы	0	090	5,308	9,802	10,652	151,072	0,006	0,96	0,003	1,306	2,764	5,192	2,472	
	5-11 классы	0	100	7,221	13,349	13,254	201,305	0,004	0,72	0,002	1,798	2,073	3,894	1,854	
Капуста тушеная	1-4 классы	482 С6.1996г.	150	3,593	5,267	16,511	123,461	0,111	88,32			2,241	83,598	62,415	31,572
	5-11 классы	482 С6.1996г.	180	4,316	6,321	19,838	148,28	0,133	105,985			2,689	100,33	74,925	37,886
Компот из сухофруктов	1-4 классы	283 С6.2008г.	180	0,878		32,139	126,104	0,005	0,549			30,74	21,137	16,47	
	5-11 классы	283 С6.2008г.	180	0,878		32,139	126,104	0,005	0,549			30,74	21,137	16,47	
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	3,04	0,24	20,92	93,2	0,044			0,672	8	26	5,6	
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	060	4,56	0,36	31,38	139,8	0,066			1,008	12	39	8,4	
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500	16,503	20,118	79,989	547,649	0,217	0,961	0,024	3,171	45,237	165,551	27,378	
		5-11 классы	570	21,425	25,87	94,443	673,787	0,286	0,961	0,028	3,577	59,722	216,718	34,839	
	Обед	1-4 классы	720	18,732	25,804	104,279	701,124	0,403	104,649	0,003	10,13	165,052	210,512	96,512	
		5-11 классы	870	24,853	35,729	128,968	907,809	0,519	128,079	0,002	14,008	200,968	269,611	120,19	

* - действует с 01 марта

Цикличное меню

Наименование блюда	№ тех	Масса	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний		
Вторник		1-я неделя					Завтрак								
Сыр плавленый	1-4 классы	ТУ 10.51.40-001-78634349-2016	018	3.58	3.5		47.4		0.51	0.025	0.06	129	102	6.8	
	5-11 классы	ТУ 10.51.40-001-78634349-2016	018	3.58	3.5		47.4		0.51	0.025	0.06	129	102	6.8	
Запеканка из творога с молоком сгущенным	1-4 классы	297 С6.1996г.	150	23.125	17.627	33.046	361.001	0.082	0.854	0.08	2.256	276.479	330.259	40.752	
	5-11 классы	297 С6.1996г.	200	31.653	23.826	40.658	473.874	0.109	1.096	0.109	3.135	356.358	440.443	53.649	
Сок фруктовый, (1 шт)	1-4 классы	293 С6.2008г.	200	1		23.4	94	0.02	4			14	14	8	
	5-11 классы	293 С6.2008г.	200	1		23.4	94	0.02	4			14	14	8	
Чай с лимоном	1-4 классы	629 с6.1996г.	187	0.243	0.046	13.761	53.71	0.003	2.801			3.111	1.54	0.84	
	5-11 классы	629 с6.1996г.	187	0.243	0.046	13.761	53.71	0.003	2.801			3.111	1.54	0.84	
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	3.04	0.24	20.92	93.2	0.044			0.672	8	26	5.6	
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	050	3.8	0.3	26.15	116.5	0.055			0.84	10	32.5	7	
Вторник		1-я неделя					Обед								
Салат из моркови и яблок/Салат из помидоров*	1-4 классы	11 С6.2008г.	060	0.512	6.031	8.678	89.4	0.024	2.154		2.751	18.702	21.21	15.708	
	5-11 классы	11 С6.2008г.	100	0.853	10.051	14.464	149	0.04	3.59		4.584	31.17	35.35	26.18	
Щи из свежей капусты с картофелем,со сметаной	1-4 классы	120 С6.1996г.	220	1.804	5.53	8.801	85.78	0.066	26.51	0.006	1.774	37.54	43.204	18.24	
	5-11 классы	120 С6.1996г.	260	2.181	6.538	10.929	104.325	0.082	33.125	0.006	2.214	44.675	52.455	22.55	
Жаркое По-домашнему(говядина)	1-4 классы	394 С6.1996г.	180	11.559	12.75	25.368	248.634	0.178	26.496		2.814	20.562	76.612	31.715	
	5-11 классы	394 С6.1996г.	230	17.995	18.856	30.487	343.961	0.227	31.896		3.696	26.71	94.531	38.635	
Компот из апельсинов с яблоками	1-4 классы	278 С6.2008г.	200	0.378		27.468	106.74	0.017	22.086		0.079	12.6	9.9	7.38	
	5-11 классы	278 С6.2008г.	200	0.42		30.52	118.6	0.019	24.54		0.088	14	11	8.2	
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	3.04	0.24	20.92	93.2	0.044			0.672	8	26	5.6	
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	060	4.56	0.36	31.38	139.8	0.066			1.008	12	39	8.4	
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	595	30.988	21.413	91.127	649.311	0.149	8.165	0.105	2.988	430.59	473.799	61.992	
		5-11 классы	655	40.276	27.672	103.969	785.484	0.187	8.407	0.134	4.035	512.469	590.483	76.289	
	Обед	1-4 классы	700	17.293	24.551	91.235	623.754	0.329	77.246	0.006	8.09	97.404	178.926	78.643	
		5-11 классы	850	26.009	35.805	117.78	855.686	0.434	93.151	0.006	11.59	128.555	232.336	103.965	

* - действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименование блюда	№ тех	Масса	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний			
Среда	1-я неделя						Завтрак									
Огурцы солёные	1-4 классы	24 С6.1996г.	020	0.56		0.26	3.22						5	4		
	5-11 классы	24 С6.1996г.	030	0.84		0.39	4.83						7.5	6		
Рыба, тушенная в томате с овощами	1-4 классы	309 С6.1996г.	90	8.33	3.029	5.112	78.054	0.056	3.7		1.276	14.54	19.46	39.142		
	5-11 классы	309 С6.1996г.	100	10.261	5.442	5.112	107.499	0.066	3.7		2.255	14.54	19.46	46.062		
Картофельное пюре	1-4 классы	472 С6.1996г.	150	3.263	4.497	26.37	154.2	0.161	25.875	0.026	0.144	41.31	95.91	32.805		
	5-11 классы	472 С6.1996г.	180	3.916	5.396	31.644	185.04	0.193	31.05	0.031	0.172	49.572	115.092	39.366		
Компот из свежих яблок	1-4 классы	702 С6.1997г.	200	0.08		33.552	127.76	0.004	0.72			0.48	2.4	4		
	5-11 классы	702 С6.1997г.	200	0.08		33.552	127.76	0.004	0.72			0.48	2.4	4		
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	3.04	0.24	20.92	93.2	0.044			0.672	8	26	5.6		
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	050	3.8	0.3	26.15	116.5	0.055			0.84	10	32.5	7		
Среда	1-я неделя															
							Обед									
Салат из свеклы отварной	1-4 классы	23 С6.2008г.	060	0.969	2.997	6.156	54.33	0.011	5.7		1.34	21.09	24.51	24.51		
	5-11 классы	23 С6.2008г.	100	1.615	4.995	10.26	90.55	0.019	9.5		2.233	35.15	40.85	40.85		
Суп картофельный с макаронными изделиями	1-4 классы	139 С6.1996г.	250	2.84	2.673	23.945	125.525	0.118	16.5		1.343	17.5	63.5	24.05		
	5-11 классы	139 С6.1996г.	250	2.84	2.673	23.945	125.525	0.118	16.5		1.343	17.5	63.5	24.05		
Плов из птицы(филе куриное)	1-4 классы	893 С6.1998г.	150	10.315	8.435	34.129	245.147	0.077	1.434	0.019	2.91	22.412	150.786	25.502		
	5-11 классы	893 С6.1998г.	200	13.742	11.244	45.518	326.844	0.103	1.94	0.025	3.88	29.964	200.972	34.006		
Чай с сахаром	1-4 классы	628 С6.1996г.	200	0.2	0.051	15.01	57.267		0.001			0.346				
	5-11 классы	628 С6.1996г.	200	0.2	0.051	15.01	57.267		0.001			0.346				
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	3.04	0.24	20.92	93.2	0.044			0.672	8	26	5.6		
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	060	4.56	0.36	31.38	139.8	0.066			1.008	12	39	8.4		
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500	15.273	7.766	86.214	456.434	0.265	30.295	0.026	2.092	69.33	147.77	81.547		
		5-11 классы	560	18.897	11.138	96.848	541.629	0.318	35.47	0.031	3.267	82.092	175.452	96.428		
	Обед	1-4 классы	700	17.364	14.396	100.16	575.469	0.25	23.635	0.019	6.265	69.348	264.796	79.662		
		5-11 классы	810	22.957	19.323	126.113	739.986	0.306	27.941	0.025	8.464	94.96	344.322	107.306		

* - действует с 01 марта

Цикличное меню

Наименование блюда	№ тех	Масса	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	
Четверг		1-я неделя		Завтрак										
Горошек зеленый консервированный	1-4 классы	31 С6.1997г.	020	0.62	0.4	1.42	8.2	0.022	2		0.24	3.2	10.6	4.2
	5-11 классы	31 С6.1997г.	030	0.93	0.6	2.13	12.3	0.033	3		0.36	4.8	15.9	6.3
Сосиски отварные с соусом	1-4 классы	393 С6.1997г.	90	5.2	6.6	0.15	85.5					14.5	80.5	10
	5-11 классы	393 С6.1997г.	90	5.2	6.6	0.15	85.5					14.5	80.5	10
Макаронные изделия отварные	1-4 классы	469 С6.1996г.	150	5.365	4.265	38.347	203.79	0.087		0.021	1.193	10.427	45.359	8.306
	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
Сок фруктовый	1-4 классы	293 С6.2008г.	200	1		23.4	94	0.02	4			16	18	10
	5-11 классы	293 С6.2008г.	200	1		23.4	94	0.02	4			16	18	10
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	3.04	0.24	20.92	93.2	0.044			0.672	8	26	5.6
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	050	3.8	0.3	26.15	116.5	0.055			0.84	10	32.5	7
Четверг		1-я неделя		Обед										
Салат картофельный с огурцами	1-4 классы	37 С6.2015г.	060	1.276	1.836	7.317	49.219	0.044	7.078		0.813	12.707	28.457	10.584
	5-11 классы	37 С6.2015г.	100	2.126	3.06	12.196	82.032	0.073	11.796		1.354	21.177	47.427	17.639
Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	1-4 классы	110 С6.1996г.	210	1.833	5.522	11.708	96.08	0.048	16.83	0.006	1.819	37.9	45.972	27.12
	5-11 классы	110 С6.1996г.	260	2.217	6.528	14.562	117.2	0.06	21.025	0.006	2.27	45.125	55.915	33.65
ЁЖИКИ в соусе	1-4 классы	0	090	6.548	25.302	11.892	297.392	0.006	0.96	0.003	1.306	2.764	5.192	2.472
	5-11 классы	0	100	8.961	35.099	14.994	406.625	0.004	0.72	0.002	1.798	2.073	3.894	1.854
Каша гречневая рассыпчатая	1-4 классы	463 С6.1996г.	150	7.716	5.384	41.323	232.585	0.255		0.021	4.16	30.396	154.621	0.158
	5-11 классы	463 С6.1996г.	180	9.255	6.46	49.561	278.971	0.306		0.025	4.989	36.456	185.444	0.189
Напиток из шиповника	1-4 классы	289 С6.2008г.	180	0.72		24.273	96.705	0.027	216		0.308	12.15	3.6	3.6
	5-11 классы	289 С6.2008г.	180	0.72		24.273	96.705	0.027	216		0.308	12.15	3.6	3.6
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	3.04	0.24	20.92	93.2	0.044			0.672	8	26	5.6
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	060	4.56	0.36	31.38	139.8	0.066			1.008	12	39	8.4
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500	15.225	11.505	84.237	484.69	0.173	6	0.021	2.105	52.127	180.459	38.106
		5-11 классы	550	17.367	12.617	97.841	552.828	0.213	7	0.025	2.631	57.812	201.326	43.267
	Обед	1-4 классы	730	21.133	38.284	117.433	865.181	0.424	240.868	0.03	9.078	103.917	263.842	49.534
		5-11 классы	880	27.839	51.507	146.966	1,121.333	0.536	249.541	0.033	11.727	128.981	335.28	65.332

* - действует с 01 марта

Цикличное меню

Наименование блюда	№ тех	Масса	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (г)					
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний			
Пятница	1-я неделя						Завтрак									
Фрукты	1-4 классы	24.01	150	0.6	14.7	57										
	5-11 классы	24.01	150	0.6	14.7	57										
Каша рисовая молочная жидкая с маслом,сахаром	1-4 классы	114 С6.2008г.	160	3.923	5.764	30.395	187.237	0.043	0.8	0.036	0.293	103.743	96.225	16.204		
	5-11 классы	114 С6. 2008г.	210	5.209	6.477	38.848	232.32	0.057	1.067	0.041	0.352	137.899	127.973	21.556		
Кофейный напиток с молоком	1-4 классы	762С6.1997г.	180	2.79	2.34	21.573	120.015	0.027	0.9	0.018	0.081	109.17	81.9	12.6		
	5-11 классы	762С6.1997г.	180	2.79	2.34	21.573	120.015	0.027	0.9	0.018	0.081	109.17	81.9	12.6		
Батон	1-4 классы	ГОСТ 31752-2012	040	2.96	1.16	20.56	0.1	0.06			1	10	32.8	13.2		
	5-11 классы	ГОСТ 31752-2012	050	3.7	1.45	25.7	0.125	0.075			1.25	12.5	41	16.5		
Пятница	1-я неделя						Обед									
Салат из белокочанной капусты/Салат из огурцов*	1-4 классы	62 С6.1997г.	060	0.929	3.003	5.968	53.564	0.032	23.95		1.298	24.878	17.963	9.848		
	5-11 классы	62 С6.1997г.	100	1.55	5.005	9.951	89.292	0.053	39.95		2.163	41.494	29.959	16.424		
Рассольник ленинградский со сметаной	1-4 классы	42 С6.2008г.	210	2.288	5.588	16.298	116.572	0.085	12.85	0.006	1.771	24.28	54	19.24		
	5-11 классы	42 С6.2008г.	260	2.785	6.61	20.3	142.815	0.106	16.05	0.006	2.211	28.1	65.95	23.8		
Тефтели с соусом	1-4 классы	0	090	6.548	27.3	11.892	315.372	0.006	0.96	0.003	2.146	2.764	5.192	2.472		
	5-11 классы	0	100	8.961	36.898	14.994	422.807	0.004	0.72	0.002	2.554	2.073	3.894	1.854		
Картофель и овощи тушеные	1-4 классы	251 С6.1997г.	150	3.675	11.419	35.22	250.013	0.215	35.625		4.787	23.4	108.525	43.575		
	5-11 классы	251 С6.1997г.	180	4.41	13.703	42.264	300.015	0.258	42.75		5.745	28.08	130.23	52.29		
Компот из сухофруктов	1-4 классы	283 С6.2008г.	180	0.878		32.139	126.104	0.005	0.549			30.74	21.137	16.47		
	5-11 классы	283 С6.2008г.	180	0.878		32.139	126.104	0.005	0.549			30.74	21.137	16.47		
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	3.04	0.24	20.92	93.2	0.044			0.672	8	26	5.6		
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	060	4.56	0.36	31.38	139.8	0.066			1.008	12	39	8.4		
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	530	10.273	9.264	87.228	364.352	0.13	1.7	0.054	1.374	222.913	210.925	42.004		
		5-11 классы	590	12.299	10.267	100.821	409.46	0.159	1.967	0.059	1.683	259.569	250.873	50.656		
	Обед	1-4 классы	730	17.358	47.55	122.437	954.825	0.387	73.934	0.009	10.674	114.062	232.817	97.205		
		5-11 классы	860	23.144	62.576	151.028	1,220.833	0.492	100.019	0.008	13.681	142.487	290.17	119.238		

* - действует с 01 марта

Цикличное меню

Наименование блюда	№ тех	Масса	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (г)					
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний			
<u>Суббота</u>	<u>1-я неделя</u>						<u>Завтрак</u>									
Икра кабачковая(порционно)	1-4 классы	31 С6.1997г.	020	0.4	1.8	1.72	24.4	0.004	1.4			8.2	13.4	7		
	5-11 классы	31 С6.1997г.	030	0.6	2.7	2.58	36.6	0.006	2.1			12.3	20.1	10.5		
Котлеты Куриные с соусом	1-4 классы	0	090	5.308	9.802	10.652	151.072	0.006	0.96	0.003	1.306	2.764	5.192	2.472		
	5-11 классы	0	100	7.221	13.349	13.254	201.305	0.004	0.72	0.002	1.798	2.073	3.894	1.854		
Капуста тушеная	1-4 классы	482 С6.1996г.	150	3.593	5.267	16.511	123.461	0.111	88.32		2.241	83.598	62.415	31.572		
	5-11 классы	482 С6.1996г.	180	4.316	6.321	19.838	148.28	0.133	105.985		2.689	100.33	74.925	37.886		
Чай с сахаром	1-4 классы	628 С6.1996г.	200	0.2	0.051	15.01	57.267		0.001			0.346				
	5-11 классы	628 С6.1996г.	200	0.2	0.051	15.01	57.267		0.001			0.346				
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	3.04	0.24	20.92	93.2	0.044			0.672	8	26	5.6		
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	050	3.8	0.3	26.15	116.5	0.055			0.84	10	32.5	7		
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500	12.541	17.16	64.813	449.4	0.165	90.681	0.003	4.219	102.908	107.007	46.644		
		5-11 классы	560	16.137	22.721	76.832	559.952	0.198	108.806	0.002	5.327	125.049	131.419	57.24		

* - действует с 01 марта

Цикличное меню

Наименование блюда	№ тех	Масса	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	
Понедельник		2-я неделя		Завтрак										
Йогурт	1-4 классы	ТУ 10.51.56-045-18255315-2017	100	5	1.5	3.5	51	0.03	0.6	0.01		124	95	15
	5-11 классы	ТУ 10.51.56-045-18255315-2017	100	5	1.5	3.5	51	0.03	0.6	0.01		124	95	15
Оладьи с молоком сгущенным	1-4 классы	682 С6.1996г.	200	15.69	14.398	89.563	555.924	0.216	1.238	0.044	3.922	216.692	238.287	40.677
	5-11 классы	682 С6.1996г.	250	19.655	17.904	111.148	692.214	0.273	1.52	0.054	5.025	256.679	290.726	49.87
Чай с сахаром	1-4 классы	628 С6.1996г.	200	0.2	0.051	15.01	57.267		0.001			0.346		
	5-11 классы	628 С6.1996г.	200	0.2	0.051	15.01	57.267		0.001			0.346		
Понедельник		2-я неделя		Обед										
Салат из свеклы отварной	1-4 классы	23 С6.2008г.	060	0.969	2.997	6.156	54.33	0.011	5.7		1.34	21.09	24.51	24.51
	5-11 классы	23 С6.2008г.	100	1.615	4.995	10.26	90.55	0.019	9.5		2.233	35.15	40.85	40.85
Суп картофельный с макаронными изделиями	1-4 классы	139 С6.1996г.	200	2.272	2.138	19.156	100.42	0.094	13.2		1.074	14	50.8	19.24
	5-11 классы	139 С6.1996г.	250	2.84	2.673	23.945	125.525	0.118	16.5		1.343	17.5	63.5	24.05
Тефтели с соусом	1-4 классы	0	090	6.548	27.3	11.892	315.372	0.006	0.96	0.003	2.146	2.764	5.192	2.472
	5-11 классы	0	100	8.961	36.898	14.994	422.807	0.004	0.72	0.002	2.554	2.073	3.894	1.854
Пюре из гороха	1-4 классы	270 С6.1996г.	150	16.131	4.924	40.345	260.286	0.629		0.021	6.479	63.418	158.888	61.617
	5-11 классы	270 С6.1996г.	180	19.358	5.908	48.415	312.349	0.755		0.025	7.775	76.103	190.671	73.942
Напиток лимонный	1-4 классы	289 С6.2008г.	180	0.13		22.075	86.328	0.006	5.76			6.192	3.168	1.728
	5-11 классы	289 С6.2008г.	180	0.13		22.075	86.328	0.006	5.76			6.192	3.168	1.728
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	3.04	0.24	20.92	93.2	0.044			0.672	8	26	5.6
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	060	4.56	0.36	31.38	139.8	0.066			1.008	12	39	8.4
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500	20.89	15.949	108.073	664.191	0.246	1.839	0.054	3.922	341.038	333.287	55.677
		5-11 классы	550	24.855	19.455	129.658	800.481	0.303	2.121	0.064	5.025	381.025	385.726	64.87
	Обед	1-4 классы	720	29.09	37.599	120.544	909.936	0.79	25.62	0.024	11.711	115.464	268.558	115.167
		5-11 классы	870	37.464	50.834	151.069	1,177.359	0.968	32.48	0.027	14.913	149.018	341.083	150.824

* - действует с 01 марта

Цикличное меню

Наименование блюда	№ тех	Масса	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	
Вторник		2-я неделя			Завтрак									
Огурцы порционно	1-4 классы	522 С6.1996г.	020	0.14		0.36	2	0.004	1.4	0.006	0.02	3.4	8.4	
	5-11 классы	522 С6.1996г.	030	0.21		0.54	3	0.006	2.1	0.009	0.03	5.1	12.6	
Котлеты Куриные с соусом	1-4 классы	0	090	5.308	9.802	10.652	151.072	0.006	0.96	0.003	1.306	2.764	5.192	2.472
	5-11 классы	0	100	7.221	13.349	13.254	201.305	0.004	0.72	0.002	1.798	2.073	3.894	1.854
Каша гречневая рассыпчатая	1-4 классы	463 С6.1996г.	150	7.716	5.384	41.323	232.585	0.255		0.021	4.16	30.396	154.621	0.158
	5-11 классы	463 С6.1996г.	180	9.255	6.46	49.561	278.971	0.306		0.025	4.989	36.456	185.444	0.189
Компот из свежих яблок	1-4 классы	702 С6.1997г.	200	0.08		33.552	127.76	0.004	0.72			0.48	2.4	4
	5-11 классы	702 С6.1997г.	200	0.08		33.552	127.76	0.004	0.72			0.48	2.4	4
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	3.04	0.24	20.92	93.2	0.044			0.672	8	26	5.6
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	050	3.8	0.3	26.15	116.5	0.055			0.84	10	32.5	7
Вторник		2-я неделя			Обед									
Винегрет овощной	1-4 классы	60 С6.1996г.	060	1.194	6.373	6.007	81.948	0.045	6.42		2.804	13.32	29.238	14.088
	5-11 классы	60 С6.1996г.	100	1.99	10.621	10.012	136.58	0.075	10.7		4.674	22.2	48.73	23.48
Щи из свежей капусты с картофелем,со сметаной	1-4 классы	120 С6.1996г.	210	1.804	5.53	8.801	85.78	0.066	26.51	0.006	1.774	37.54	43.204	18.24
	5-11 классы	120 С6.1996г.	260	2.181	6.538	10.929	104.325	0.082	33.125	0.006	2.214	44.675	52.455	22.55
ЕЖИКИ в соусе	1-4 классы	0	090	6.548	25.302	11.892	297.392	0.006	0.96	0.003	1.306	2.764	5.192	2.472
	5-11 классы	0	100	8.961	35.099	14.994	406.625	0.004	0.72	0.002	1.798	2.073	3.894	1.854
Макаронные изделия отварные	1-4 классы	469 С6.1996г.	150	5.365	4.265	38.347	203.79	0.087		0.021	1.193	10.427	45.359	8.306
	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
Чай с лимоном	1-4 классы	629 с6.1996г.	187	0.243	0.046	13.761	53.71	0.003	2.801			3.111	1.54	0.84
	5-11 классы	629 с6.1996г.	187	0.243	0.046	13.761	53.71	0.003	2.801			3.111	1.54	0.84
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	3.04	0.24	20.92	93.2	0.044			0.672	8	26	5.6
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	060	4.56	0.36	31.38	139.8	0.066			1.008	12	39	8.4
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500	16.284	15.426	106.807	606.617	0.313	3.08	0.03	6.158	45.04	196.613	12.23
		5-11 классы	560	20.566	20.109	123.057	727.536	0.375	3.54	0.036	7.657	54.109	236.838	13.043
	Обед	1-4 классы	737	18.194	41.756	99.728	815.82	0.251	36.691	0.03	7.749	75.162	150.533	49.546
		5-11 классы	887	24.372	57.781	127.087	1,085.568	0.335	47.346	0.033	11.125	96.571	200.045	67.091

* - действует с 01 марта

Цикличное меню

Наименование блюда	№ тех	Масса	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний			
Среда	2-я неделя						Завтрак									
Колбаса п/к порциями	1-4 классы	29 С6.1997г.	030	3.3	13.2		132	0.057					3	67.8	8.1	
	5-11 классы	29 С6.1997г.	030	3.3	13.2		132	0.057					3	67.8	8.1	
Каша молочная жидкая -Дружба-с маслом,сахаром	1-4 классы	102 С6.2008г.	220	5.356	10.209	39.072	267.3	0.112	1.02	0.06	0.68	132.69	135	28.84		
	5-11 классы	102 С6.2008г.	260	6.401	10.801	44.823	299.771	0.134	1.224	0.064	0.769	158.707	161.6	34.548		
Кофейный напиток с молоком	1-4 классы	287 С6.2008г.	200	3.1	2.6	23.97	133.35	0.03	1	0.02	0.09	121.3	91	14		
	5-11 классы	287 С6.2008г.	200	3.1	2.6	23.97	133.35	0.03	1	0.02	0.09	121.3	91	14		
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	050	3.8	0.3	26.15	116.5	0.055				0.84	10	32.5	7	
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	060	4.56	0.36	31.38	139.8	0.066			1.008	12	39	8.4		
Среда	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	89.4	0.024	2.154			2.751	18.702	21.21	15.708	
	5-11 классы	11 С6.2008г.	100	0.853	10.051	14.464	149	0.04	3.59			4.584	31.17	35.35	26.18	
Борщ с капустой и картофелем,со сметаной	1-4 классы	110 С6.1996г.	210	1.833	5.522	11.708	96.08	0.048	16.83	0.006	1.819	37.9	45.972	27.12		
	5-11 классы	110 С6.1996г.	260	2.217	6.528	14.562	117.2	0.06	21.025	0.006	2.27	45.125	55.915	33.65		
Сосиски отварные с соусом	1-4 классы	393 С6.1997г.	90	5.2	6.6	0.15	85.5					14.5	80.5	10		
	5-11 классы	393 С6.1997г.	140	10.4	13.2	0.3	171					29	161	20		
Картофельное пюре	1-4 классы	472 С6.1996г.	150	3.263	4.497	26.37	154.2	0.161	25.875	0.026	0.144	41.31	95.91	32.805		
	5-11 классы	472 С6.1996г.	180	3.916	5.396	31.644	185.04	0.193	31.05	0.031	0.172	49.572	115.092	39.366		
Комлот из сухофруктов	1-4 классы	283 С6.2008г.	180	0.878		32.139	126.104	0.005	0.549			30.74	21.137	16.47		
	5-11 классы	283 С6.2008г.	180	0.878		32.139	126.104	0.005	0.549			30.74	21.137	16.47		
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	3.04	0.24	20.92	93.2	0.044				0.672	8	26	5.6	
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	060	4.56	0.36	31.38	139.8	0.066			1.008	12	39	8.4		
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500	15.556	26.309	89.192	649.15	0.254	2.02	0.08	1.61	266.99	326.3	57.94		
		5-11 классы	550	17.361	26.961	100.173	704.921	0.287	2.224	0.084	1.867	295.007	359.4	65.048		
	Обед	1-4 классы	730	14.726	22.89	99.965	644.484	0.282	45.408	0.032	5.386	151.152	290.729	107.703		
		5-11 классы	920	22.824	35.535	124.489	888.144	0.364	56.214	0.037	8.034	197.607	427.494	144.066		

* - действует с 01 марта

Цикличное меню

Наименование блюда	№ тех	Масса	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (г)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний		
Четверг		2-я неделя		Завтрак											
Огурцы солёные	1-4 классы	24 С6.1996г.	040	1.12		0.52	6.44						10	8	
	5-11 классы	24 С6.1996г.	040	1.12		0.52	6.44						10	8	
Плов из Говядины	1-4 классы	193 С6.2008г.	200	18.671	16.213	40.528	362.073	0.106	2.697		2.849	33.235	68.123	21.137	
	5-11 классы	193 С6.2008г.	250	19.996	17.934	54.034	433.536	0.126	3.595		3.65	41.941	90.771	27.628	
Чай с сахаром	1-4 классы	628 С6.1996г.	200	0.2	0.051	15.01	57.267		0.001				0.346		
	5-11 классы	628 С6.1996г.	200	0.2	0.051	15.01	57.267		0.001				0.346		
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	060	4.56	0.36	31.38	139.8	0.066			1.008	12	39	8.4	
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	060	4.56	0.36	31.38	139.8	0.066			1.008	12	39	8.4	
Четверг		2-я неделя		Обед											
Салат из белокочанной капусты/Салат из огурцов*	1-4 классы	62 С6.1997г.	060	0.929	3.003	5.968	53.564	0.032	23.95		1.298	24.878	17.963	9.848	
	5-11 классы	62 С6.1997г.	100	1.55	5.005	9.951	89.292	0.053	39.95		2.163	41.494	29.959	16.424	
Суп картофельный с горохом	1-4 классы	138 С6.1996г.	200	4.746	4.302	18.572	127.58	0.202	9.3		3.215	25.82	69.5	28.2	
	5-11 классы	138 С6.1996г.	250	5.933	5.378	23.215	159.475	0.253	11.625		4.019	32.275	86.875	35.25	
Рыба, тушенная в томате с овощами	1-4 классы	309 С6.1996г.	90	8.33	3.029	5.112	78.054	0.056	3.7		1.276	14.54	19.46	39.142	
	5-11 классы	309 С6.1996г.	100	10.261	5.442	5.112	107.499	0.066	3.7		2.255	14.54	19.46	46.062	
Картофель и овощи тушенные	1-4 классы	251 С6.1997г.	150	3.675	11.419	35.22	250.013	0.215	35.625		4.787	23.4	108.525	43.575	
	5-11 классы	251 С6.1997г.	180	4.41	13.703	42.264	300.015	0.258	42.75		5.745	28.08	130.23	52.29	
Сок фруктовый	1-4 классы	293.08	180	0.9		21.06	84.6	0.018	3.6			14.4	16.2	9	
	5-11 классы	293.08	180	0.9		21.06	84.6	0.018	3.6			14.4	16.2	9	
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	3.04	0.24	20.92	93.2	0.044			0.672	8	26	5.6	
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	060	4.56	0.36	31.38	139.8	0.066			1.008	12	39	8.4	
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500	24.551	16.624	87.438	565.58	0.172	2.698		3.857	55.581	115.123	29.537	
		5-11 классы	550	25.876	18.345	100.944	637.043	0.192	3.596		4.658	64.287	137.771	36.028	
	Обед	1-4 классы	720	21.62	21.993	106.852	687.011	0.567	76.175		11.248	111.038	257.648	135.365	
		5-11 классы	870	27.614	29.888	132.982	880.681	0.714	101.625		15.19	142.789	321.724	167.426	

* - действует с 01 марта

Цикличное меню

Наименование блюда	№ тех	Масса	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний				
Пятница	2-я неделя						Завтрак										
Икра кабачковая(порционно)	1-4 классы	31 С6.1997г.	020	0.4	1.8	1.72	24.4	0.004	1.4				8.2	13.4	7		
	5-11 классы	31 С6.1997г.	030	0.6	2.7	2.58	36.6	0.006	2.1				12.3	20.1	10.5		
Стейк(Шницель) из курицы с соусом	1-4 классы	520 С6.1997г.	090	7.348	6.052	5.042	269.992	0.006	0.96	0.003	1.306	2.764	5.192	2.472			
	5-11 классы	520 С6.1997г.	100	9.261	7.799	5.094	341.525	0.004	0.72	0.002	1.798	2.073	3.894	1.854			
Макаронные изделия отварные	1-4 классы	469 С6.1996г.	150	5.365	4.265	38.347	203.79	0.087		0.021	1.193	10.427	45.359	8.306			
	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			
Компот из апельсинов с яблоками	1-4 классы	278 С6.2008г.	200	0.42		30.52	118.6	0.019	24.54		0.088	14	11	8.2			
	5-11 классы	278 С6.2008г.	200	0.42		30.52	118.6	0.019	24.54		0.088	14	11	8.2			
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	3.04	0.24	20.92	93.2	0.044			0.672	8	26	5.6			
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	050	3.8	0.3	26.15	116.5	0.055			0.84	10	32.5	7			
Пятница	2-я неделя											Обед					
Сельдь с гарниром	1-4 классы	83 С6.1996г.	060	4.24	8.098	4.468	86.115	0.026	4.29	0.012	2.902	24.787	69.462	18.845			
	5-11 классы	83 С6.1996г.	100	5.164	14.603	8.624	164.088	0.05	8.28	0.022	5.6	35.191	91.378	30.046			
Суп из овощей	1-4 классы	132 С6.1996г.	200	1.514	3.525	10.49	76.426	0.073	17.8		1.55	18.88	40.38	17.18			
	5-11 классы	132 С6.1996г.	250	1.893	4.406	13.113	95.533	0.091	22.25		1.937	23.6	50.475	21.475			
Печень говяжья по-строгановски	1-4 классы	387С6.1996г.	090	11.177	8.546	3.401	129.011	0.188	20.679	2.275	2.044	15.365	213.295	13.706			
	5-11 классы	387С6.1996г.	100	13.752	10.204	3.401	154.303	0.232	25.563	2.842	2.548	16.105	263.467	16.37			
Рис отварной	1-4 классы	465 С6.1996г.	150	3.868	5.218	41.803	219.038	0.044		0.027	0.402	14.58	53.73	11.543			
	5-11 классы	465 С6.1996г.	180	4.641	6.261	50.163	262.845	0.053		0.032	0.482	17.496	64.476	13.851			
Чай с лимоном	1-4 классы	629 с6.1996г.	187	0.243	0.046	13.761	53.71	0.003	2.801			3.111	1.54	0.84			
	5-11 классы	629 с6.1996г.	187	0.243	0.046	13.761	53.71	0.003	2.801			3.111	1.54	0.84			
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	3.04	0.24	20.92	93.2	0.044			0.672	8	26	5.6			
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	060	4.56	0.36	31.38	139.8	0.066			1.008	12	39	8.4			
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500	16.573	12.357	96.549	709.982	0.16	26.9	0.024	3.259	43.391	100.951	31.578			
		5-11 классы	560	20.518	15.916	110.355	857.753	0.189	27.36	0.027	4.157	50.885	121.92	37.521			
	Обед	1-4 классы	727	24.082	25.673	94.843	657.5	0.378	45.57	2.314	7.57	84.723	404.407	67.714			
		5-11 классы	877	30.253	35.88	120.442	870.279	0.495	58.894	2.896	11.575	107.503	510.336	90.982			

* - действует с 01 марта

Цикличное меню

Наименование блюда	№ тех	Масса	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (г)					
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний			
Суббота	2-я неделя						Завтрак									
Салат картофельный с зеленым горошком	1-4 классы	31 С6.2008г.	060	1.864	6.956	7.733	97.236	0.059	8.16	0.021	2.794	9.948	39.036	13.884		
	5-11 классы	31 С6.2008г.	060	1.864	6.956	7.733	97.236	0.059	8.16	0.021	2.794	9.948	39.036	13.884		
Омлет натуральный	1-4 классы	284 С6.1996г.	200	21.076	25.854	3.838	335.305	0.125	0.571	0.583	3.323	155.233	335.804	90.57		
	5-11 классы	284 С6.1996г.	230	24.238	29.734	4.414	385.618	0.143	0.657	0.67	3.821	178.519	386.18	104.158		
Чай с сахаром	1-4 классы	628 С6.1996г.	200	0.2	0.051	15.01	57.267		0.001			0.346				
	5-11 классы	628 С6.1996г.	200	0.2	0.051	15.01	57.267		0.001			0.346				
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	3.04	0.24	20.92	93.2	0.044			0.672	8	26	5.6		
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	060	4.56	0.36	31.38	139.8	0.066			1.008	12	39	8.4		
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500	26.18	33.101	47.501	583.008	0.228	8.732	0.604	6.789	173.527	400.84	110.054		
		5-11 классы	550	30.862	37.101	58.537	679.921	0.268	8.818	0.691	7.623	200.813	464.216	126.442		

* - действует с 01 марта

мг)

Железо

0.084
0.126
37.688
38.028
0.622
0.746
0.053
0.053
0.36
0.45

0.49
0.816
1.556
1.945
36.838
27.628
84.606
101.068
4.158
4.158
0.36
0.54

38.807
39.403
128.008
136.155

мг)
Железо
136
136
0.873
1.202
0.6
0.6
0.09
0.09
0.36
0.45
0.085
0.142
19.102
23.875
68.648
88.105
0.108
0.12
0.36
0.54
137.923
138.342
88.303
112.782

мг)
Железо
0.24
0.36
92.485
92.582
1.39
1.668
0.152
0.152
0.36
0.45
0.798
1.33
0.887
0.887
1.556
2.076
0.053
0.053
0.36
0.54
94.627
95.212
3.654
4.886

мг)
Железо
0.14
0.21
0.85
0.85
0.622
0.746
0.4
0.4
0.36
0.45
0.533
0.888
56.044
70.053
36.838
27.628
2.985
3.58
5.081
5.081
0.36
0.54
2.372
2.656
101.841
107.77

мг)

Железо

1.252
1.661
0.941
0.941
0.6
0.75

0.489
0.816
0.808
1.007
36.838
27.628
1.622
1.946
4.158
4.158
0.36
0.54

2.793
3.352
44.275
36.095

кг)
Железо
1.4
2.1
36.838
27.628
84.606
101.066
0.053
0.053
0.36
0.45
123.257
131.299

мг)

Железо

0.1
0.1
2.361
3.021
0.053
0.053

0.798
1.33
0.71
0.887
36.838
27.628
4.899
5.879
0.151
0.151
0.36
0.54

2.514
3.174
43.756
36.415

мг)
Железо
0.004
0.006
36.838
27.628
2.985
3.58
0.152
0.152
0.36
0.45
0.445
0.741
19.102
23.875
36.838
27.628
0.622
0.746
0.09
0.09
0.36
0.54
40.339
31.816
57.457
53.62

мг)
Железо
0.81
0.81
2.125
2.54
1.045
1.045
0.45
0.54
0.085
0.142
56.044
70.053
0.85
1.7
1.39
1.668
4.158
4.158
0.36
0.54
4.43
4.935
62.887
78.261

мг)

Железо

0.48
0.48
3.101
3.449
0.053
0.053
0.54
0.54

0.489
0.816
1.556
1.945
92.485
92.582
1.622
1.946
0.36
0.36
0.36
0.54

4.174
4.522
96.872
98.189

мг)
Железо
1.4
2.1
36.838
27.628
0.622
0.746
0.12
0.12
0.36
0.45
408.381
408.735
0.636
0.795
60.586
61.918
0.986
1.183
0.09
0.09
0.36
0.54
39.34
31.044
471.039
473.261

мг)
Железо
0.576
0.576
4.705
5.41
0.053
0.053
0.36
0.54
5.694
6.579