

СОГЛАСОВАНО:
Директор ГБОУ СОШ(ООШ)

С. С. Мухоморова



2025 г.

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



2025 г.

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

Осенне-зимнее (весеннее - *)

Согласовано
Председатель совета родителей
Иванникова О.В. *ИВ*
Протокол № 5 от 09.01.25г.

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		Завтрак												
Булочка консервированная	1-4 классы	24 С6 1996г	020	0,700	0,560	3,120	20,200	0,080					9,200			0,084
	5-11 классы	24 С6 1996г	030	1,040	0,840	4,680	30,300	0,120					13,800			0,128
Биточки с соусом	1-4 классы	423 С6 1996г	90	10,843	10,030	6,974	133,196	0,020	1,160	0,003	1,306	5,792	14,492	4,958	36,970	
	5-11 классы	423 С6 1996г	100	12,665	13,566	12,404	175,220	0,025	1,020	0,002	2,210	6,539	3,894	4,646	27,818	
Макаронные изделия твердые	1-4 классы	469 С6 1996г	190	5,365	4,265	37,247	203,790	0,087		0,021	1,193	10,427	45,359	8,306	6,622	
	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	6,967	0,746	
Чай с сахаром	1-4 классы	629 С6 1996г	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001				0,346			0,053
	5-11 классы	629 С6 1996г	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001				0,346			0,053
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,190	9,940	45,200	0,022				0,260	4,000	13,000	2,800	0,180
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	025	1,900	0,250	12,475	56,500	0,028				0,420	5,000	16,250	3,500	0,225
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1,102	0,200	6,416	36,000	0,018				0,260	4,200	17,400	3,900	0,400
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	025	1,378	0,250	8,020	47,500	0,020				0,420	5,250	21,750	4,750	0,500
Понедельник		1-я неделя		Обед												
Салат из моркови с чесноком/Салат из огурцов консервир- с зеленью/порошком*	1-4 классы	60 С6 1996г	060	0,660	5,280	3,500	94,500	0,035			2,096	14,130	26,268	12,198	0,490	
	5-11 классы	60 С6 1996г	100	1,100	8,800	5,815	107,492	0,058	9,200		4,494	23,550	43,780	20,330	0,816	
Суп картофельный с горохом	1-4 классы	136 С6 1996г	200	4,746	4,302	18,572	127,580	0,202	9,300		3,215	25,820	69,500	28,200	1,596	
	5-11 классы	136 С6 1996г	250	6,833	5,378	23,215	169,475	0,253	11,625		4,019	32,275	86,675	35,250	1,945	
Мотлеты Куриные с соусом	1-4 классы	423 С6 1996г	090	8,944	10,030	9,974	133,196	0,020	1,160	0,003	1,306	5,792	14,492	4,958	36,970	
	5-11 классы	423 С6 1996г	100	11,340	13,566	12,404	175,920	0,025	1,020	0,002	2,210	6,539	3,894	4,646	27,818	
Калуса тушеная	1-4 классы	482 С6 1996г	150	3,563	5,267	16,511	123,481	0,113	88,320		2,241	83,588	62,415	31,572	84,606	
	5-11 классы	482 С6 1996г	180	4,316	6,321	19,638	148,280	0,133	105,985		2,689	100,330	74,925	37,889	101,068	
Компот из сухофруктов	1-4 классы	283 С6 2008г	180	0,878		32,139	126,104	0,005	0,549			30,740	21,137	16,470	4,158	
	5-11 классы	283 С6 2008г	180	0,878		32,139	126,104	0,005	0,549			30,740	21,137	16,470	4,158	
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,190	9,940	45,200	0,022				0,260	4,000	13,000	2,800	0,180
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	030	2,280	0,270	14,910	67,600	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	36,000	0,018				0,260	4,200	17,400	3,900	0,400
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	030	1,853	0,300	9,824	37,000	0,024				0,500	6,300	26,100	5,700	0,600
ИТОГО	Завтрак	1-4 классы	600	15,730	16,286	81,707	487,623	5,226	1,161	0,024	3,069	33,966	90,261	19,464	39,308	
		5-11 классы	660	23,630	20,074	98,660	612,016	6,298	1,021	0,027	4,481	43,447	96,320	23,063	29,468	
	Обед	1-4 классы	720	21,443	26,269	87,062	668,011	6,411	104,648	0,003	19,018	168,260	224,212	99,698	128,360	
		5-11 классы	870	27,600	34,636	117,846	832,071	6,631	128,375	0,002	14,412	206,734	276,211	124,692	156,676	

* 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			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 Ячменная	1-4 классы	109 С6 2008г	320	4,588	8,935	25,262	190,354	0,151	1,320	0,096	2,256	176,695	203,345	44,680	1,366
	5-11 классы	109 С6 2008г	260	10,199	10,806	26,465	283,500	0,201	1,760	0,075	3,135	234,760	270,460	59,740	1,810
Пастиза Ассорти Фруктовая Цит	1-4 классы		25	0,000	0,210	16,355	16,355	0,020	4,000			14,000	14,000	8,000	0,600
	5-11 классы		25	0,000	0,210	16,355	16,355	0,020	4,000			14,000	14,000	8,000	0,600
Какао растворимый	1-4 классы	762С6 1997г	200	3,530	2,728	17,070	138,000	0,027	0,960	0,018	0,081	109,170	81,900	12,600	0,941
	5-11 классы	762С6 1997г	200	3,530	2,728	17,070	138,000	0,027	0,960	0,018	0,081	109,170	81,900	12,600	0,941
Батон	1-4 классы	ГОСТ 31805-2018	040	3,190	0,400	20,790	94,400	0,060			1,000	10,000	32,800	13,200	0,600
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2018	060	3,950	0,500	25,950	118,000	0,075			1,250	12,500	41,000	16,500	0,750
Вторник		1-я неделя			Обед										
Винегрет овощной	1-4 классы	60 С6 1996г	060	1,167	6,193	5,485	79,707	0,035	5,520		2,695	14,130	25,268	12,196	0,490
	5-11 классы	60 С6 1996г	100	1,945	8,321	9,142	132,845	0,058	9,200		4,494	23,550	43,780	20,330	0,816
Щи из свежей капусты с картошкой со сметаной	1-4 классы	120 С6 1996г	220	1,804	5,530	8,801	85,780	0,066	25,510	0,006	1,774	37,540	43,204	18,240	19,102
	5-11 классы	120 С6 1996г	260	2,181	6,538	10,929	104,325	0,082	33,125	0,006	2,214	44,675	52,455	22,550	23,875
Пельмени отварные с бульоном	1-4 классы	293 С6 2015г	180	13,626	12,099	21,343	249,941	0,201	28,500			808,488	65,914	35,865	2,530
	5-11 классы	293 С6 2015г	220	19,346	15,636	29,823	345,539	0,258	38,000			29,228	115,854	42,475	2,962
Котлет из курицы	1-4 классы	280 С6 2008г	200	1,924		44,343	176,440	0,037	1,480			635,690	54,020	38,650	0,060
	5-11 классы	280 С6 2008г	200	1,924		44,343	176,440	0,037	1,480		0,280	4,000	13,000	2,800	0,180
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022			0,900	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			0,280	4,200	17,400	3,600	0,400
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1,102	0,200	6,416	36,000	0,016			0,900	6,000	26,100	5,700	0,900
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	030	1,663	0,300	9,624	57,000	0,024			0,900	6,000	26,100	5,700	0,900
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	601	16,308	18,773	79,447	895,608	0,268	6,720	0,109	3,357	438,865	434,546	85,480	139,607
		5-11 классы	661	21,309	17,744	95,840	603,655	0,323	7,170	0,118	4,626	488,430	609,340	103,640	140,101
	Обед	1-4 классы	700	21,343	24,202	96,328	474,744	0,377	62,010	0,006	6,030	1602,049	240,806	111,743	22,762
		5-11 классы	840	29,328	32,067	118,771	684,948	0,492	81,805	0,005	7,708	746,441	311,708	139,104	28,583

* - 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		
Среда		1-я неделя				Завтрак										
Огурцы соленые	1-4 классы	24 С6 1996г	020	0,560		0,260	3,220						5,000	4,000		0,240
	5-11 классы	24 С6 1996г	030	0,840		0,390	4,830						7,500	6,000		0,360
Батонки из ментая с овощами с соусом	1-4 классы		90	8,944	10,030	9,974	133,196	0,096	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	
Картофельное пюре	1-4 классы	472 С6 1996г	150	3,203	4,497	26,370	194,200	0,161	25,875	0,026	0,144	41,310	95,910	32,805	1,390	
	5-11 классы	472 С6 1996г	160	3,916	5,396	31,644	185,040	0,193	31,050	0,031	0,172	49,572	115,092	39,366	1,668	
Компот из свежих яблок	1-4 классы	702 С6 1997г	200	0,090		33,952	127,760	0,004	0,720				0,480	2,400	4,000	0,152
	5-11 классы	702 С6 1997г	200	0,090		33,952	127,760	0,004	0,720				0,480	2,400	4,000	0,152
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022				0,280	4,000	13,000	2,800	0,180
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	025	1,900	0,250	12,425	56,500	0,028				0,420	5,000	16,250	3,500	0,225
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016				0,260	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
Среда		1-я неделя				Обед										
Салат из салаты отварной	1-4 классы	23 С6 2008г	060	0,969	6,997	6,156	109,330	0,011	5,700		1,340	21,090	24,510	24,510	0,798	
	5-11 классы	23 С6 2008г	100	1,615	8,995	10,260	145,550	0,019	9,500		2,233	35,150	40,850	40,850	1,330	
Суп картофельный с макаронными изделиями	1-4 классы	139 С6 1996г	250	2,840	2,673	23,945	125,525	0,118	16,500		1,343	17,500	63,500	24,050	0,887	
	5-11 классы	139 С6 1996г	250	2,840	2,673	23,945	125,525	0,118	16,500		1,343	17,500	63,500	24,050	0,887	
Плов из говядины	1-4 классы	193 С6 2008г	150	10,849	10,407	34,868	265,808	0,106	2,697		2,849	33,239	68,123	21,137	3,191	
	5-11 классы	193 С6 2008г	200	14,671	16,213	40,528	362,073	0,126	3,595		3,650	41,941	90,771	27,628	3,449	
Чай с сахаром	1-4 классы	628 С6 1999г	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001				0,346		0,053	
	5-11 классы	628 С6 1999г	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001				0,346		0,053	
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022				0,280	4,000	13,000	2,800	0,180
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	030	2,280	0,270	14,910	67,600	0,033				0,400	5,000	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				0,260	4,200	17,400	3,800	0,400
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	030	1,653	0,300	9,624	57,000	0,024				0,500	6,300	26,100	5,700	0,600
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500	16,469	14,507	86,612	601,646	0,269	30,295	0,026	1,980	69,630	162,170	62,547	84,847	
		5-11 классы	660	19,464	19,462	88,436	697,650	0,311	36,470	0,031	3,267	82,342	180,962	97,678	96,487	
	Обед	1-4 классы	705	17,480	20,500	96,336	641,130	0,273	24,898	0,000	6,092	80,371	186,633	76,287	6,419	
		5-11 классы	810	23,269	28,603	114,277	816,216	0,320	36,596	0,000	8,226	107,237	240,721	102,428	6,869	

* действует с 01.10.2023

Циклическое меню

Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Четверг		1-я неделя													
Завтрак															
Пирог из свежих помидоров, яблок и консервированных огурцов	1-4 классы	31 С6 1997г	020	0,820	0,400	1,430	8,200	0,022	2,000		0,240	3,200	10,800	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
Таллуши легкие с соусом	1-4 классы	428 С6 1996г	90	7,630	10,170	9,450	158,000	0,022	1,150	0,003	1,306	5,967	19,412	4,748	36,981
	5-11 классы	428 С6 1996г	100	11,355	19,566	17,415	178,020	0,025	0,970	0,002	1,798	8,379	17,384	4,856	27,818
Макаронные изделия отварные	1-4 классы	469 С6 1996г	150	9,395	4,265	37,247	203,790	0,087		0,021	1,193	10,427	46,359	8,306	0,627
	5-11 классы	469 С6 1996г	180	8,437	5,117	46,011	244,578	0,105		0,025	1,431	12,512	54,426	9,997	0,746
Сок фруктовый	1-4 классы	293 С6 2008г	200	1,000		23,450	94,000	0,020	4,000			16,000	18,000	10,000	0,400
	5-11 классы	293 С6 2008г	200	1,000		23,400	94,000	0,020	4,000			16,000	18,000	10,000	0,400
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022			0,250	4,000	13,000	3,800	0,180
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	025	1,900	0,250	12,425	56,900	0,028			0,420	5,000	16,250	3,500	0,225
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016			0,280	4,200	17,400	3,800	0,400
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	025	1,378	0,250	8,020	47,800	0,020			0,400	5,250	21,750	4,750	0,500
Четверг		1-я неделя													
Обед															
Салат из свежих помидоров, яблок и консервированных огурцов	1-4 классы	37 С6 2015г	090	0,498	3,596	3,137	46,375	0,044			0,613	12,707	28,457	10,584	0,533
	5-11 классы	37 С6 2015г	100	0,830	5,994	5,228	77,291	0,073			1,354	21,177	47,427	17,639	0,888
Борщ с капустой и картофелем до сметаной	1-4 классы	110 С6 1996г	210	3,833	5,527	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	0,009	2,270	45,125	55,915	33,680	70,063
ЕЖИКИ в соусе	1-4 классы	202 С6 2008г	090	10,802	10,114	13,843	163,904	0,022	2,460	0,003	1,306	8,822	29,641	5,997	37,071
	5-11 классы	202 С6 2008г	100	13,301	12,414	15,784	200,764	0,027	2,820	0,002	1,798	10,677	29,617	6,246	27,898
Каша гречневая рассыпчатая	1-4 классы	463 С6 1996г	150	7,716	5,384	26,323	232,568	0,265		0,021	4,160	30,396	154,621	0,158	2,966
	5-11 классы	463 С6 1996г	180	8,715	6,460	30,561	278,971	0,306		0,025	4,989	36,456	185,444	0,189	3,580
Напиток из шиповника	1-4 классы	289 С6 2008г	180	0,720		24,273	96,705	0,027	216,000		0,308	12,150	3,600	3,600	5,081
	5-11 классы	289 С6 2008г	180	0,720		24,273	96,705	0,027	216,000		0,308	12,150	3,600	3,600	5,081
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022			0,260	4,000	13,000	2,800	0,180
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	030	2,760	0,270	14,910	67,800	0,033			0,500	6,000	19,500	4,200	0,210
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	9,674	57,000	0,024			0,500	6,300	26,100	5,700	0,600
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	600	17,237	16,216	87,873	547,150	0,183	7,160	0,024	3,299	43,764	119,771	33,864	38,723
		5-11 классы	660	23,000	19,783	104,401	630,848	0,231	7,870	0,027	4,429	49,941	143,710	39,373	29,899
	Обед	1-4 классы	730	26,191	24,986	56,640	718,849	0,434	242,368	0,030	8,866	110,175	283,691	64,015	102,764
		5-11 классы	820	31,718	31,966	116,942	896,731	0,560	261,641	0,032	11,719	137,896	363,603	71,724	108,428

* действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо				
Пятица		1-я неделя		Завтрак														
Бруны	1-4 классы 24 сб. 1999г.	150	0,600		14,700	57,000												
	5-11 классы 24 сб. 1999г.	150	0,600		14,700	57,000												
Каша рисовая молочная жидкая с маслом сахаром	1-4 классы 114 Сб. 2008г.	160	11,596	14,844	29,730	242,000	0,019		0,020	0,293	8,919	23,407	5,001	0,452				
	5-11 классы 114 Сб. 2008г.	210	12,780	17,584	37,963	287,077	0,025		0,020	0,352	8,752	30,786	6,618	0,594				
Чай с лимон.	1-4 классы 629 сб. 1999г.	187	0,243	0,046	13,761	53,710	0,003	2,801				3,111	1,640	0,840	0,090			
	5-11 классы 629 сб. 1999г.	187	0,243	0,046	13,761	53,710	0,003	2,801				3,111	1,640	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			
Пятица		1-я неделя		Обед														
Салат из белокочанной капусты/Салат из огурцов	1-4 классы 62 Сб. 1997г.	050	0,920	3,003	5,968	53,584	0,032	23,950			1,298	24,878	17,963	9,848	0,489			
	5-11 классы 62 Сб. 1997г.	100	1,550	5,005	9,951	89,292	0,053	39,900			2,163	41,494	29,959	16,424	0,816			
Рассольник Ленинградский со сметаной	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	6,810	20,300	142,815	0,106	16,050	0,006	2,211	28,100	65,950	23,800	1,007				
Стейк (Шницель) из курицы с соусом	1-4 классы 620 Сб. 1997г.	090	11,848	8,565	2,097	169,962	0,006	0,960	0,003	1,306	2,764	5,192	2,472	36,638				
	5-11 классы 620 Сб. 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				
Картофель в беконд тушеный	1-4 классы 251 Сб. 1997г.	150	3,575	11,419	35,220	250,013	0,215	35,025		4,787	23,400	108,525	43,575	1,622				
	5-11 классы 251 Сб. 1997г.	180	4,410	13,703	42,264	300,015	0,258	42,750		5,745	28,080	130,230	52,290	1,948				
Компот из сухофруктов	1-4 классы 283 Сб. 2008г.	180	0,878		32,139	126,104	0,105	0,849			30,740	21,137	16,470	4,158				
	5-11 классы 283 Сб. 2008г.	180	0,878		32,139	126,104	0,105	0,849			30,740	21,137	16,470	4,158				
Хлеб пшеничный	1-4 классы ГОСТ 27844-88	030	1,570	0,180	9,940	45,200	0,022			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180				
	5-11 классы ГОСТ 27844-88	030	2,280	0,270	14,910	67,800	0,033			0,500	6,000	19,500	4,200	0,270				
Хлеб ржаной	1-4 классы ГОСТ 25983-2015	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016			0,280	4,200	17,400	3,600	0,400				
	5-11 классы ГОСТ 25983-2015	030	1,683	0,300	9,624	57,000	0,024			0,500	6,300	26,100	5,700	0,600				
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	837	15,63	16,29	76,86	447,110	0,08	3,80	0,02	1,29	20,03	67,76	19,04	1,14			
		5-11 классы	857	17,66	18,13	82,37	616,787	0,10	2,80	0,02	1,60	24,40	73,33	23,96	1,43			
		1-4 классы	730	22,040	39,966	108,078	789,445	0,381	73,934	0,008	9,722	114,282	237,217	96,206	44,486			
		5-11 классы	880	26,461	35,076	134,282	990,626	0,483	100,019	0,008	12,917	142,787	296,770	120,738	38,426			
ИТОГО:	Обед	1-4 классы	837	15,63	16,29	76,86	447,110	0,08	3,80	0,02	1,29	20,03	67,76	19,04	1,14			
		5-11 классы	857	17,66	18,13	82,37	616,787	0,10	2,80	0,02	1,60	24,40	73,33	23,96	1,43			
		1-4 классы	730	22,040	39,966	108,078	789,445	0,381	73,934	0,008	9,722	114,282	237,217	96,206	44,486			
		5-11 классы	880	26,461	35,076	134,282	990,626	0,483	100,019	0,008	12,917	142,787	296,770	120,738	38,426			

* 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			
Суббота		1-я неделя				Завтрак											
Икра хабанова (порционная)	1-4 классы	31 СБ 1997г	020	0,400	1,800	1,720	24,400	0,004	1,400				6,200	13,400	7,000	1,400	
	5-11 классы	31 СБ 1997г	030	0,600	2,700	2,580	36,600	0,006	2,100				12,300	20,100	10,500	2,100	
Котлеты куриные с соусом	1-4 классы	423 СБ 1996г	060	8,944	10,030	9,974	133,166	0,020	1,160	0,003	1,306	5,762	14,492	4,598	4,846	27,818	
	5-11 классы	423 СБ 1996г	100	11,340	13,566	12,404	175,920	0,025	1,020	0,002	2,210	6,539	3,694	4,846	31,572	84,605	
Ватрушка тушаная	1-4 классы	482 СБ 1996г	150	3,563	5,267	20,611	146,561	0,111	98,320		2,241	83,598	62,415	37,686	101,068	0,053	
	5-11 классы	482 СБ 1996г	190	4,316	6,321	23,038	168,790	0,133	105,305		2,688	100,330	74,925	37,686	101,068	0,053	
Чай с сахаром	1-4 классы	628 СБ 1996г	200	0,200	0,051	18,010	57,267		0,001			0,346				0,053	
	5-11 классы	628 СБ 1996г	200	0,200	0,051	18,010	57,267		0,001			0,346				0,053	
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180		
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	025	1,900	0,250	12,425	56,500	0,028			0,420	5,000	16,250	3,500	0,225		
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26963-2015	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016			0,280	4,200	17,400	3,800	0,400		
	5-11 классы	ГОСТ 26963-2015	025	1,378	0,250	8,020	47,500	0,020			0,420	5,250	21,750	4,750	0,500		
Суббота		1-я неделя				Обед											
Горошек зеленый консервированный	1-4 классы	31 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		
	5-11 классы	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		
Суп из овощей	1-4 классы	132 СБ 1996г	200	3,514	3,529	10,430	76,426	0,073	17,800		1,550	18,880	40,380	17,180	0,636		
	5-11 классы	132 СБ 1996г	260	3,893	4,406	13,113	95,533	0,091	22,250		1,637	23,600	50,475	21,475	0,795		
Бифидок с соусом	1-4 классы	423 СБ 1996г	90	10,843	10,030	9,974	133,166	0,020	1,160	0,003	1,306	5,762	14,492	4,598	36,970		
	5-11 классы	423 СБ 1996г	100	12,666	13,566	12,404	175,920	0,025	1,020	0,002	2,210	6,539	3,694	4,846	27,818		
Каша гречневая рассыпчатая	1-4 классы	483 СБ 1996г	150	7,116	5,384	26,323	232,585	0,250	0,021	4,380	30,356	154,621	0,156	2,965			
	5-11 классы	483 СБ 1996г	180	8,715	6,460	32,561	278,971	0,306	0,025	4,995	36,456	185,444	0,189	3,560			
Сок фруктовый	1-4 классы	263 СБ 2008г	180	0,900		21,060	84,600	0,018	3,600			14,400	16,200	9,000	0,360		
	5-11 классы	263 СБ 2008г	180	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	14,970	67,600	0,033			0,500	6,000	19,500	4,200	0,270		
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26963-2015	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016			0,280	4,200	17,400	3,800	0,400		
	5-11 классы	ГОСТ 26963-2015	030	1,653	0,300	9,624	57,000	0,024			0,500	6,300	26,100	5,700	0,600		
ИТОГО	Завтрак		1-4 классы	660	16,76	17,63	63,67	446,684	0,17	90,66	0,00	4,11	106,14	120,71	49,73	123,61	
	5-11 классы	660	19,73	23,14	74,38	642,067	0,21	108,11	0,00	6,74	129,77	136,92	61,48	131,76			
Средний % пищевой ценности за неделю	Обед		1-4 классы	860	26,216	19,719	86,633	610,177	0,426	24,860	0,024	7,816	80,868	206,693	41,656	41,671	
	5-11 классы	860	31,026	26,602	106,602	772,124	0,630	29,870	0,027	10,496	86,096	317,613	65,710	32,433			
	1-4 классы	896	16,816	16,667	79,634	487,762	0,198	23,170	0,034	2,866	116,718	162,448	48,353	72,690			
	5-11 классы	896	20,780	19,722	93,896	683,664	0,244	27,266	0,038	4,007	138,221	190,098	68,198	71,388			
	1-4 классы	710	22,462	23,540	98,609	685,063	0,384	88,710	0,042	7,941	142,668	239,669	80,260	67,600			
	5-11 классы	847	28,216	31,008	118,003	866,789	0,484	102,652	0,013	10,613	238,630	301,088	101,731	68,938			

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		2-я неделя		Завтрак												
Гарочки бутерброд Пикантный	1-4 классы	384 С6 2006г	050	3,317	1,960	17,822	93,577	0,022		0,021	0,280	4,000	13,000	2,800	0,180	
	5-11 классы	384 С6 2006г	055	3,900	2,340	21,053	110,591	0,033		0,025	0,500	6,000	19,500	4,200	0,270	
Каша молочная кислая «Дружба» с маслом сливочным	1-4 классы	102 С6 2006г	270	8,791	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 2006г	260	10,596	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	762 С6 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	762 С6 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	
Кондитерские изделия	1-4 классы	29 С6 1997г	025	0,800	7,550	15,070	131,500									
	5-11 классы	29 С6 1997г	025	0,800	7,550	15,070	131,500									
Понедельник		2-я неделя		Обед												
Салат из овощей отварной	1-4 классы	23 С6 2006г	060	0,969	6,997	6,156	109,330	0,011	5,700			1,340	21,090	24,510	24,510	0,768
	5-11 классы	23 С6 2006г	100	1,515	8,995	10,260	145,550	0,019	9,500			2,233	36,150	40,850	40,850	1,330
Суп Харчо	1-4 классы	133 С6 1996г	200	1,560	3,338	13,576	55,532	0,094	13,200			1,074	14,000	50,800	19,240	0,710
	5-11 классы	133 С6 1996г	250	1,947	4,105	16,951	69,329	0,118	16,500			1,343	17,500	63,500	24,050	0,887
Паштет с крупой с соусом	1-4 классы	423 С6 1996г	090	6,802	7,114	9,623	121,904	0,022	2,450			2,146	8,822	20,641	5,957	37,071
	5-11 классы	423 С6 1996г	100	7,201	6,414	11,784	158,784	0,027	2,820			2,554	10,677	25,617	6,745	27,956
Пюре из картофеля	1-4 классы	270 С6 1996г	150	15,131	5,024	40,345	260,296	0,629		0,021	6,479	63,418	150,888	61,017	4,899	
	5-11 классы	270 С6 1996г	180	17,356	6,508	48,015	312,369	0,753		0,025	7,775	76,103	190,671	73,942	5,875	
Напиток лимонный	1-4 классы	289 С6 2006г	180	0,130		22,075	86,328	0,006	5,760			6,192	3,168	1,728	0,151	
	5-11 классы	289 С6 2006г	180	0,130		22,075	86,328	0,006	5,760			6,192	3,168	1,728	0,151	
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022				0,280	4,000	13,000	2,800	0,180
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	020	2,280	0,270	14,910	67,500	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	36,000	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	5,000	0,600
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	600	16,39	16,84	74,00	648,377	0,13	0,90	0,08	1,04	122,44	137,08	29,36	2,23	
		5-11 классы	660	18,878	19,942	84,441	681,027	0,167	0,900	0,081	1,350	126,773	161,616	34,212	2,627	
	Обед	1-4 классы	720	27,214	23,793	108,131	716,680	2,800	27,120	0,021	11,699	121,722	268,407	119,662	44,289	
		5-11 классы	870	32,184	31,992	133,619	897,120	0,952	34,680	0,025	14,905	167,922	369,406	167,316	37,073	

- действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименование блюда	№ рецептуры	Вес Блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Велич.	Жиры	Углеводи.		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
															Велич.	Жиры
Вторник		2-я неделя		Завтрак												
Огурцы порционно	1-4 классы	522 С6 1996г	020	0,140		0,350	2,200	0,004	1,400	0,006	0,020	3,400	6,400		0,004	
	5-11 классы	522 С6 1996г	030	0,210		0,540	3,000	0,006	2,100	0,009	0,030	6,100	12,000		0,006	
Котлеты куриные с соусом	1-4 классы	423 С6 1996г	050	8,944	10,030	9,974	133,196	0,020	1,150	0,003	1,306	5,792	14,462	4,568	36,970	
	5-11 классы	423 С6 1996г	100	11,340	13,566	12,404	175,920	0,025	1,620	0,002	2,210	6,539	3,894	4,545	27,818	
Каша гречневая рассыпчатая	1-4 классы	493 С6 1996г	150	7,716	5,384	26,323	232,565	0,255		0,021	4,160	30,369	154,521	0,156	2,995	
	5-11 классы	493 С6 1996г	180	8,715	6,460	32,561	278,971	0,306		0,025	4,969	36,456	165,444	0,189	3,590	
Компот из свежих яблок	1-4 классы	702 С6 1997г	200	0,080		33,552	127,700	0,004	0,720			0,480	2,400	4,000	0,152	
	5-11 классы	702 С6 1997г	200	0,080		33,552	127,700	0,004	0,720			0,480	2,400	4,000	0,152	
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	49,300	0,002				0,280	4,000	13,000	2,800	0,180
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	025	1,900	0,250	12,825	66,500	0,028				0,420	5,000	16,250	3,500	0,225
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26963-2015	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016				0,280	4,200	17,400	3,800	0,400
	5-11 классы	ГОСТ 26963-2015	025	1,378	0,250	8,020	47,500	0,020				0,420	5,250	21,750	4,750	0,500
Вторник		2-я неделя		Обед												
Винегрет овощной	1-4 классы	80 С6 1996г	060	1,167	6,193	5,485	75,707	0,035	5,520			2,696	14,130	26,268	12,198	0,450
	5-11 классы	80 С6 1996г	100	1,945	8,321	9,142	132,945	0,058	9,200			4,494	23,550	43,780	20,330	0,815
Уха	1-4 классы	72 С6 2008г	200	3,970	2,840	16,232	102,530	0,066	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	44,675	52,455	22,550	23,675	
ЕЖИКИ в соусе	1-4 классы	202 С6 2008г	080	10,802	10,114	13,843	163,904	0,022	2,460	0,003	1,306	8,822	20,041	5,957	37,071	
	5-11 классы	202 С6 2008г	100	13,301	12,414	15,784	200,764	0,027	2,820	0,002	1,796	10,877	25,617	6,748	27,956	
Макаронные изделия отварные	1-4 классы	489 С6 1996г	150	5,365	4,255	37,247	303,750	0,087		0,021	1,193	10,427	45,359	6,305	0,622	
	5-11 классы	489 С6 1996г	180	6,437	5,117	46,011	244,528	0,105		0,025	1,431	12,512	54,428	9,967	0,746	
Чай с лимоном	1-4 классы	629 С6 1996г	187	0,243	0,046	13,761	53,710	0,003	2,801			3,111	1,540	0,840	0,090	
	5-11 классы	629 С6 1996г	187	0,243	0,046	13,761	53,710	0,003	2,801			3,111	1,540	0,840	0,090	
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	49,300	0,002				0,280	4,000	13,000	2,800	0,180
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	025	1,900	0,250	12,825	66,500	0,028				0,420	5,000	16,500	4,200	0,270
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26963-2015	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016				0,280	4,200	17,400	3,800	0,400
	5-11 классы	ГОСТ 26963-2015	025	1,378	0,250	8,024	47,000	0,024				0,500	6,300	25,100	5,700	0,600
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	600	19,502	16,794	86,586	375,711	0,321	3,280	0,030	6,046	48,268	210,313	15,316	40,691	
		5-11 классы	660	23,523	20,626	99,602	459,961	0,389	3,840	0,036	8,069	66,825	242,228	17,285	31,281	
	Обед	1-4 классы	727	24,169	21,838	102,924	686,841	0,261	37,291	0,030	7,629	82,230	167,412	62,141	67,966	
		5-11 классы	877	30,268	28,631	129,672	880,872	0,332	47,946	0,033	10,537	106,825	223,418	70,333	84,363	

* - действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименование Блюда	№ рецептуры	Вес Блюда	Пищевая ценность (г)			Эк. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
Среда		2-я неделя		Завтрак												
Помидоры консервированные	1-4 классы	24 СБ 1999г	060	1,120		0,520	8,446						10,000	8,000		0,480
	5-11 классы	24 СБ 1999г	050	1,400		0,050	8,250						12,500	10,000		0,900
Пальчики картофельные с булгуром	1-4 классы	293 СБ 2015г	240	13,848	12,100	31,451	250,136	0,201	26,500				306,459	66,914	35,856	2,530
	5-11 классы	293 СБ 2015г	280	19,296	16,539	29,831	347,031	0,256	38,000				23,226	115,854	47,475	2,962
Чай с сахаром	1-4 классы	628 СБ 1999г	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001				0,348			0,053
	5-11 классы	628 СБ 1999г	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001				0,348			0,053
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	030	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022				0,280	4,000	13,000	2,800	0,180
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	030	2,280	0,270	14,910	67,800	0,033				0,500	6,000	19,500	4,200	0,270
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26963-2015	030	1,102	0,210	5,415	36,000	0,016				0,280	4,200	17,400	3,800	0,400
	5-11 классы	ГОСТ 26963-2015	030	1,653	0,300	9,624	57,000	0,024				0,500	6,300	26,100	5,700	0,600
Среда		2-я неделя		Обед												
Салат из моркови и яблок/Салат из томатов*	1-4 классы	11 СБ 2008г	060	0,512	6,031	8,878	89,400	0,024	2,154			2,751	18,702	21,210	15,708	0,085
	5-11 классы	11 СБ 2008г	100	0,893	7,750	14,464	149,000	0,040	3,590			4,564	31,170	35,350	26,180	0,142
Ворч с капустой и картофелем со сметаной	1-4 классы	110 СБ 1999г	210	3,833	5,522	11,708	96,080	0,048	16,830	0,006	1,819	37,900	45,972	27,120	56,044	
	5-11 классы	110 СБ 1999г	260	4,217	6,528	14,562	117,200	0,060	21,025	0,006	2,270	45,125	55,915	33,650	70,053	
Винегрет с соусом	1-4 классы	423 СБ 1999г	80	10,843	10,030	9,974	133,168	0,020	1,160	0,003	1,306	5,192	14,492	4,558	36,970	
	5-11 классы	423 СБ 1999г	100	12,665	13,558	12,406	175,920	0,025	1,020	0,002	2,310	6,530	3,864	4,846	27,818	
Картофельное пюре	1-4 классы	472 СБ 1999г	150	3,283	4,497	26,370	154,200	0,161	25,875	0,026	0,144	41,310	25,910	32,805	1,380	
	5-11 классы	472 СБ 1999г	180	3,916	5,396	31,644	185,040	0,193	31,050	0,031	0,172	49,572	33,092	39,366	1,668	
Компот из сухофруктов	1-4 классы	283 СБ 2008г	180	0,878		32,139	126,104	0,005	0,549			30,740	21,137	16,470	4,158	
	5-11 классы	283 СБ 2008г	180	0,878		32,139	126,104	0,005	0,549			30,740	21,137	16,470	4,158	
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	030	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022				0,280	4,000	13,000	2,800	0,180
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	030	2,280	0,270	14,910	67,800	0,033				0,500	6,000	19,500	4,200	0,270
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26963-2015	030	1,102	0,210	5,415	36,000	0,016				0,280	4,200	17,400	3,800	0,400
	5-11 классы	ГОСТ 26963-2015	030	1,653	0,300	9,624	57,000	0,024				0,500	6,300	26,100	5,700	0,600
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	630	17,789	12,531	63,337	397,040	0,217	28,600	0,000	0,280	620,689	112,314	39,666	3,410	
		5-11 классы	680	22,419	17,262	70,128	412,581	0,262	38,000	0,000	0,600	46,026	161,864	63,176	4,162	
	Обед	1-4 классы	739	21,981	36,480	108,228	882,160	0,266	46,666	0,038	4,660	142,644	225,131	103,261	95,227	
		5-11 классы	860	26,482	33,810	123,747	978,064	0,380	67,234	0,039	10,236	176,446	276,388	130,412	124,705	

* - действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
Четверг		2-я неделя		Завтрак												
Огурцы соленые	1-4 классы	24 С6 1999г	040	1,120		0,520	6,440						10,000	6,000		0,480
	5-11 классы	24 С6 1999г	040	1,120		0,520	6,440						10,000	6,000		0,480
Плов из говядины	1-4 классы	193 С6 2006г	200	14,873	16,213	40,528	362,073	0,109	2,697		2,849	33,275	68,123	21,137	3,101	3,449
	5-11 классы	193 С6 2006г	250	17,996	17,934	54,034	433,536	0,126	3,196		3,950	41,941	90,711	27,808	3,449	0,253
Чай с сахаром	1-4 классы	628 С6 1999г	200	0,200	0,051	15,010	57,297						0,348			0,953
	5-11 классы	628 С6 1999г	200	0,200	0,051	15,010	57,297						0,348			0,953
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	030	2,280	0,210	14,910	67,800		0,033		0,500	6,000	19,500	4,200	0,270	0,600
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	030	2,280	0,210	14,910	67,800		0,033		0,500	6,000	19,500	4,200	0,270	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	0,900	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	0,900	0,600
Четверг		2-я неделя		Обед												
Салат из белокочанной капусты/Салат из огурцов	1-4 классы	62 С6 1997г	090	0,529	3,003	5,998	53,564	0,032	23,950		1,298	24,878	17,963	9,848	0,489	0,816
	5-11 классы	62 С6 1997г	100	1,550	5,005	9,991	89,292	0,053	39,290		2,163	41,494	29,959	16,424	0,816	1,596
Суп картофельный с горохом	1-4 классы	138 С6 1999г	200	4,746	4,302	18,572	127,580	0,202	9,300		3,219	35,620	69,500	28,200	1,945	1,945
	5-11 классы	138 С6 1999г	250	5,933	5,378	23,215	159,475	0,253	11,625		4,018	32,275	86,875	36,250	2,462	2,462
Котлеты из мякоти с соусом	1-4 классы	162 С6 2006г	90	9,080	5,499	9,271	95,702	0,057	1,845	0,022	1,717	14,966	29,764	31,481	28,196	0,282
	5-11 классы	162 С6 2006г	100	10,384	7,516	12,208	129,096	0,078	2,295	0,03	2,30	20,153	40,117	43,305	29,422	0,330
Картофель и овощи тушеный	1-4 классы	251 С6 1997г	190	3,678	11,419	35,220	250,013	0,215	35,629		4,787	23,400	106,525	43,575	1,622	0,360
	5-11 классы	251 С6 1997г	180	4,410	13,703	42,264	300,015	0,258	42,750		5,745	28,080	130,230	52,290	1,946	0,360
Сок фруктовый	1-4 классы	293 С6 2006г	180	0,900		21,060	84,600		0,018		3,600		14,400	16,200	0,000	0,360
	5-11 классы	293 С6 2006г	180	0,900		21,060	84,600		0,018		3,600		14,400	16,200	0,000	0,360
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,640	45,200		0,022		0,280	4,000	13,000	2,800	0,180	0,270
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	030	2,280	0,270	14,910	67,800		0,033		0,500	6,000	19,600	4,200	0,270	0,600
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1,102	0,200	6,416	38,000		0,016		0,286	4,200	17,400	3,800	0,400	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	6,700	0,600	0,600
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	600	15,824	16,634	60,662	660,680	0,163	2,696	0,000	3,845	66,881	121,723	31,637	4,564	4,564
		5-11 классы	660	23,346	18,656	94,096	622,041	0,183	3,696	0,000	4,966	61,867	144,271	27,626	4,562	4,562
	Обед	1-4 классы	720	21,963	24,603	106,447	654,666	0,962	74,320	0,022	11,873	111,664	372,362	126,884	32,802	32,802
		5-11 классы	870	27,110	32,172	133,236	887,260	0,717	100,226	0,030	16,917	146,703	348,991	166,169	34,369	34,369

• 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		B1	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
Суббота		2-я неделя														
												Завтрак				
Салата с гарниром	1-4 классы	83 СБ 1999г	0,00	4,240	8,096	4,488	86,115	0,026	4,290	0,012	2,902	24,787	69,482	18,645	408,381	
	5-11 классы	83 СБ 1999г	0,00	4,240	8,096	4,488	86,115	0,026	4,290	0,012	2,902	24,787	69,482	18,645	408,381	
Омлет натуральный	1-4 классы	284 СБ 1999г	2,00	20,835	25,910	3,362	329,800	0,125	0,571	0,583	3,323	155,233	335,804	60,670	4,706	
	5-11 классы	284 СБ 1999г	2,00	20,835	25,910	3,362	329,800	0,125	0,571	0,583	3,323	155,233	335,804	60,670	4,706	
Чай с сахаром	1-4 классы	628 СБ 1999г	2,00	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001			0,345			0,053	
	5-11 классы	628 СБ 1999г	2,00	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001			0,345			0,053	
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	0,20	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	0,20	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180	
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	0,20	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	0,20	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016			0,280	4,200	17,400	3,800	0,400	
Суббота		2-я неделя														
												Обед				
Огузки соевые	1-4 классы	24 СБ 1999г	0,20	0,560		0,260	3,220					5,000	4,000		0,240	
	5-11 классы	24 СБ 1999г	0,20	0,560		0,260	3,220					5,000	4,000		0,240	
Суп картофельный с макаронными изделиями	1-4 классы	139 СБ 1999г	250	2,840	2,673	23,945	125,525	0,116	16,500		1,343	17,500	63,500	24,050	0,887	
	5-11 классы	139 СБ 1999г	250	2,840	2,673	23,945	125,525	0,116	16,500		1,343	17,500	63,500	24,050	0,887	
Буженина в соусе	1-4 классы	202 СБ 2008г	0,60	10,802	10,114	13,843	163,904	0,022	2,460	0,003	1,305	8,822	20,641	5,957	37,071	
	5-11 классы	202 СБ 2008г	0,60	10,802	10,114	13,843	163,904	0,022	2,460	0,003	1,305	8,822	20,641	5,957	37,071	
Картофель отварной	1-4 классы	239 СБ 2008г	1,80	3,994	0,195	30,474	128,993	0,196	30,936	0,002	1,788	10,677	25,617	6,240	27,956	
	5-11 классы	239 СБ 2008г	1,80	3,994	0,195	30,474	128,993	0,196	30,936	0,002	1,788	10,677	25,617	6,240	27,956	
Сок фруктовый	1-4 классы	293 СБ 2008г	2,00	1,000		23,400	94,000	0,020	4,000			16,000	18,000	10,000	0,400	
	5-11 классы	293 СБ 2008г	2,00	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	0,20	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	0,20	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180	
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	0,20	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	0,20	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016			0,280	4,200	17,400	3,800	0,400	
Итого:	Завтрак		1-4 классы	505	27,697	34,438	58,196	656,382	0,189	4,862	0,696	6,786	188,666	436,666	116,216	413,716
	Обед		5-11 классы	640	32,192	39,771	47,781	667,816	0,224	4,948	0,682	7,723	216,562	601,242	132,803	414,714
			1-4 классы	750	20,818	13,337	168,279	698,242	0,384	63,888	0,003	3,209	70,981	226,261	82,186	40,670
			5-11 классы	820	26,627	16,843	124,922	703,992	0,446	80,446	0,002	4,141	82,640	266,362	93,391	37,144
Средний % пищевой ценности за неделю			1-4 классы	652	10,610	16,808	72,676	688,163	0,199	7,347	0,121	3,610	116,864	194,246	49,202	64,006
			5-11 классы	680	24,349	23,296	88,727	673,614	0,240	9,764	0,138	4,384	197,666	226,984	67,421	61,633
			1-4 классы	728	32,388	22,907	104,688	672,862	0,422	45,070	0,027	7,991	98,862	228,213	90,321	52,460
			5-11 классы	646	27,224	28,932	128,728	652,820	0,431	66,363	0,023	10,262	128,867	283,667	116,679	49,682

Циклическое меню

Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эк. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
Полдница		2-я неделя		Завтрак												
Июль мажарский (порционный)	1-4 классы	31 СБ 1997г	020	0,400	1,800	1,720	24,400	0,004	1,400			8,200	13,400	7,000	1,400	
	5-11 классы	31 СБ 1997г	030	0,600	2,700	2,560	35,600	0,006	2,100			12,300	20,100	10,500	2,100	
Сметанники из сливок с соусом	1-4 классы	520 СБ 1997г	090	11,548	8,565	2,097	169,950	0,006	0,960	0,003	1,305	2,754	5,192	2,472	36,836	
	5-11 классы	520 СБ 1997г	100	12,895	9,168	5,094	207,500	0,004	0,720	0,002	1,798	2,073	3,894	1,894	27,828	
Макаронные изделия отварные	1-4 классы	489 СБ 1999г	150	5,365	4,265	37,247	203,790	0,087		0,021	1,193	10,427	45,359	8,335	0,622	
	5-11 классы	489 СБ 1999г	190	6,437	5,117	46,511	244,529	0,105		0,025	1,431	12,512	54,435	9,967	0,748	
Веник из кураги	1-4 классы	280 СБ 2008г	200	1,924		44,343	176,440	0,037			1,480	636,690	54,020	36,650	0,090	
	5-11 классы	280 СБ 2008г	200	1,924		44,343	176,440	0,037			1,480	636,690	54,020	36,650	0,090	
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,340	45,200	0,022				0,280	4,000	13,000	2,800	0,180
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	025	1,920	0,225	12,425	56,500	0,028				0,420	5,000	16,250	3,500	0,225
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26963-2015	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016				0,280	4,200	17,400	3,800	0,400
	5-11 классы	ГОСТ 26963-2015	025	1,376	0,250	8,020	47,500	0,020				0,420	5,750	21,750	4,750	0,500
Полдница		2-я неделя		Обед												
Салат Стелоне	1-4 классы	111 СБ 2008г	060	1,076	9,148	4,969	104,350	0,059	8,160	0,021	2,794	9,946	39,036	13,664	0,576	
	5-11 классы	111 СБ 2008г	100	1,793	15,246	8,281	173,007	0,096	13,600	0,035		16,580	65,060	23,140	0,960	
Суп из овощей	1-4 классы	132 СБ 1999г	200	3,514	3,526	10,490	76,426	0,073	17,800		1,550	18,680	40,390	17,180	0,636	
	5-11 классы	132 СБ 1999г	250	3,893	4,406	13,113	95,533	0,091	22,250		1,937	23,600	50,475	21,475	0,795	
Пюре из овощей	1-4 классы	423 СБ 1999г	090	8,802	7,114	9,623	121,904	0,022	2,480		2,149	8,822	20,941	5,957	30,071	
	5-11 классы	423 СБ 1999г	130	7,201	9,414	11,284	158,794	0,027	2,820		2,554	10,672	25,517	5,745	27,956	
Рис отварной	1-4 классы	485 СБ 1999г	150	3,558	5,218	41,803	219,035	0,044		0,027	0,402	14,580	53,730	11,543	0,989	
	5-11 классы	485 СБ 1999г	180	4,641	6,261	50,193	262,845	0,053		0,032	0,492	17,456	64,476	13,961	1,183	
Чай с сахаром	1-4 классы	629 СБ 1999г	167	0,243	0,046	13,761	53,710	0,003	2,801			3,113	1,540	0,840	0,090	
	5-11 классы	629 СБ 1999г	187	0,243	0,046	13,761	53,710	0,003	2,801			3,113	1,540	0,840	0,090	
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,340	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	19,000	4,200	0,270
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26963-2015	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016				0,280	4,200	17,400	3,800	0,400
	5-11 классы	ГОСТ 26963-2015	030	1,653	0,300	9,624	57,000	0,024				0,500	6,300	26,100	5,700	0,600
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	600	21,849	16,010	101,763	667,822	0,172	9,840	0,024	3,069	665,281	148,371	63,226	39,620	
		5-11 классы	660	26,134	17,460	118,473	769,066	0,200	4,360	0,027	4,069	672,826	170,240	69,421	31,268	
	Обед	1-4 классы	727	16,126	26,431	97,002	668,640	0,228	31,221	0,048	7,462	63,641	186,727	66,004	36,829	
		5-11 классы	817	21,704	36,943	121,636	869,695	0,329	41,411	0,067	9,973	83,764	262,768	76,962	31,664	

Годовый с 01 марта