

СОГЛАСОВАНО:
Директор ГБОУ СОШ(ООШ)

« » _____ 20 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
ООО «Детское питание»
Полуляхова Т.А.



« » _____ 20 г.

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

Осенне-зимнее (весеннее - *)

Цикличное 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												
Кукуруза консервированная	1-4 классы	24 Сб.1996г.	020	0,700	0,560	3,120	20,200	0,080				9,200			0,084	
	5-11 классы	24 Сб.1996г.	030	1,050	0,840	4,680	30,300	0,120				13,800			0,126	
Биточки 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	5,792	14,492	4,558	36,970	
	5-11 классы	423 Сб.1996г.	100	12,665	13,566	12,404	175,920	0,025	1,020	0,002	2,210	6,539	3,894	4,846	27,818	
Макаронные изделия отварные	1-4 классы	469 Сб.1996г.	150	5,365	4,265	38,347	203,790	0,087		0,021	1,193	10,427	45,359	8,306	0,622	
	5-11 классы	469 Сб.1996г.	180	6,437	5,117	46,011	244,528	0,105		0,025	1,431	12,512	54,426	9,967	0,746	
Чай с сахаром	1-4 классы	628 Сб.1996г.	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001			0,346			0,053	
	5-11 классы	628 Сб.1996г.	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001			0,346			0,053	
Хлеб пшеничный	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	
Понедельник		1-я неделя		Обед												
Винегрет овощной	1-4 классы	60 Сб.1996г.	060	1,167	6,193	5,485	79,707	0,035	5,520			2,696	14,130	26,268	12,198	0,490
	5-11 классы	60 Сб.1996г.	100	1,945	8,321	9,142	132,845	0,058	9,200			4,494	23,550	43,780	20,330	0,816
Суп картофельный с горохом	1-4 классы	138 Сб.1996г.	200	4,746	4,302	18,572	127,580	0,202	9,300			3,215	25,820	69,500	28,200	1,556
	5-11 классы	138 Сб.1996г.	250	5,933	5,378	23,215	159,475	0,253	11,625			4,019	32,275	86,875	35,250	1,945
Котлеты Куриные с соусом	1-4 классы	423 Сб.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	423 Сб.1996г.	100	11,340	13,566	12,404	175,920	0,025	1,020	0,002	2,210	6,539	3,894	4,846	27,818	
Капуста тушеная	1-4 классы	482 Сб.1996г.	150	3,593	5,267	16,511	123,461	0,111	88,320		2,241	83,598	62,415	31,572	84,606	
	5-11 классы	482 Сб.1996г.	180	4,316	6,321	19,838	148,280	0,133	105,985		2,689	100,330	74,925	37,886	101,068	
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	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180	
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	030	2,280	0,270	14,910	67,800	0,033			0,500	6,000	19,500	4,200	0,270	
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016			0,280	4,200	17,400	3,800	0,400	
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	030	1,653	0,300	9,624	57,000	0,024			0,500	6,300	26,100	5,700	0,600	
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500	19,730	15,286	82,807	497,623	0,225	1,161	0,024	3,059	33,965	90,251	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	
	Обед	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	128,360	
		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

Наименов			№	Вес	Пищевая			Эн.	Витамины				Минераль				
					Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Вторник			1-я неделя		Завтрак												
Сыр	1-4 классы		СТО	016	3,580	3,500		47,400		0,510	0,025	0,060	129,000	102,000	6,800	136,000	
	классы		71063300	016	3,580	3,500		47,400		0,510	0,025	0,060	129,000	102,000	6,800	136,000	
Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом, сахаром	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		109 С6.2008г.	210	6,623	8,033	32,660	236,336	0,201	1,760	0,075	3,135	234,760	270,460	59,740	1,810	
Сок фруктовый, (1 шт)	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		293 С6.2008г.	200	1,000		23,400	94,000	0,020	4,000			14,000	14,000	8,000	0,600	
Кофейный напиток с молоком	1-4 классы		762С6.1997г.	180	2,250	2,376	18,504	101,385	0,027	0,900	0,018	0,081	109,170	81,900	12,600	0,941	
	классы		762С6.1997г.	180	2,250	2,376	18,504	101,385	0,027	0,900	0,018	0,081	109,170	81,900	12,600	0,941	
Батон	1-4 классы		ГОСТ 31805-	040	3,160	0,400	20,760	94,400	0,060			1,000	10,000	32,800	13,200	0,600	
	5-11		ГОСТ 31805-	050	3,950	0,500	25,950	118,000	0,075			1,250	12,500	41,000	16,500	0,750	
Вторник			1-я неделя		Обед												
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	
	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	
Щи 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	0,006	1,774	37,540	43,204	18,240	19,102	
	5-11		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	
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	35,855	2,530	
	5-11		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 апельсинов с яблоками	1-4 классы		278 С6.2008г.	200	0,420		30,520	118,600	0,019	24,540		0,088	14,000	11,000	8,200	0,120	
	5-11 классы		278 С6.2008г.	200	0,420		30,520	118,600	0,019	24,540		0,088	14,000	11,000	8,200	0,120	
Хлеб	1-4 классы		ГОСТ 27844-	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180	
	5-11		ГОСТ 27844-	030	2,280	0,270	14,910	67,800	0,033			0,500	6,000	19,500	4,200	0,270	
Хлеб	1-4 классы		ГОСТ 26983-	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016			0,280	4,200	17,400	3,800	0,400	
	5-11		ГОСТ 26983-	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		596	14,978	15,211	87,926	527,539	0,258	6,730	0,109	3,397	438,865	434,045	85,480	139,507	
		5-11 классы		656	17,403	14,409	100,514	597,121	0,323	7,170	0,118	4,526	499,430	509,360	103,640	140,101	
	Обед	1-4 классы		700	22,257	26,954	95,531	670,628	0,348	81,704	0,006	5,173	884,931	192,728	84,603	22,417	
		5-11 классы		850	25,666	32,916	121,015	857,043	0,456	99,255	0,006	7,886	131,371	260,259	114,305	27,969	

* - действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименов		№	Вес	Пищевая			Эн.	Витамины				Минераль					
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
Среда		1-я неделя		Завтрак													
Огурцы солёные	1-4 классы	24 Сб.1996г.	020	0,560		0,260	3,220						5,000	4,000			0,240
	5-11	24 Сб.1996г.	030	0,840		0,390	4,830						7,500	6,000			0,360
Рыба, тушенная в томате с овощами	1-4 классы	309 Сб.	90	8,330	10,229	5,112	78,254	0,056	3,700			1,276	14,540	19,460	39,142		92,485
	5-11	309 Сб.1996г.	100	10,261	12,642	5,112	107,499	0,066	3,700			2,255	14,540	19,460	46,062		92,582
Картофельное пюре	1-4 классы	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
	5-11	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
Компот из свежих яблок	1-4 классы	702 Сб.1997г.	200	0,080		33,552	127,760	0,004	0,720				0,480	2,400	4,000		0,152
	5-11	702 Сб.1997г.	200	0,080		33,552	127,760	0,004	0,720				0,480	2,400	4,000		0,152
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022				0,280	4,000	13,000	2,800		0,180
	5-11	ГОСТ 27844-	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-	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016				0,280	4,200	17,400	3,800		0,400
	5-11	ГОСТ 26983-	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	1-4 классы	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
	классы	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
Суп картофельный с макаронными изделиями	1-4 классы	139 Сб.1996г.	250	2,840	2,673	23,945	125,525	0,118	16,500			1,343	17,500	63,500	24,050		0,887
	5-11	139 Сб.1996г.	250	2,840	2,673	23,945	125,525	0,118	16,500			1,343	17,500	63,500	24,050		0,887
Плов из птицы(филе куриное)	1-4 классы	893 Сб1998г.	150	15,415	12,435	34,129	295,147	0,077	1,434	0,019		2,910	22,412	150,786	25,502		1,556
	5-11	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
Чай с сахаром	1-4 классы	628 Сб.1996г.	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001				0,346				0,053
	5-11	628 Сб.1996г.	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001				0,346				0,053
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022				0,280	4,000	13,000	2,800		0,180
	5-11	ГОСТ 27844-	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-	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016				0,280	4,200	17,400	3,800		0,400
	5-11	ГОСТ 26983-	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	14,855	15,106	81,650	446,634	0,259	30,295	0,026	1,980	69,530	152,170	82,547		94,847
		5-11 классы		560	18,375	18,538	91,143	529,129	0,311	35,470	0,031	3,267	82,342	180,952	97,678		95,487
	Обед	1-4 классы		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
		5-11 классы		810	27,330	27,533	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			№ рецептуры	Вес блила	Пищевая ценность			Эн. ценность	Витамины (мг)				Минеральное					
					Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
Четверг			1-я неделя	Завтрак														
Горошек	1-4 классы		31 С6.1997г.	020	0,620	0,400	1,420	8,200	0,022	2,000		0,240	3,200	10,600	4,200	0,140		
	5-11 классы		31 С6.1997г.	030	0,930	0,600	2,130	12,300	0,033	3,000		0,360	4,800	15,900	6,300	0,210		
Палочки с крупой 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	5,957	15,412	4,748	36,981		
	5-11 классы		428 С6.1996г.	100	11,355	13,566	12,415	176,020	0,025	0,970	0,002	1,798	6,379	17,384	4,856	27,818		
Макаронные изделия отварные	1-4 классы		469 С6.1996г.	150	5,365	4,265	37,247	203,790	0,087		0,021	1,193	10,427	45,359	8,306	0,622		
	5-11 классы		469 С6.1996г.	180	6,437	5,117	46,011	244,528	0,105		0,025	1,431	12,512	54,426	9,967	0,746		
Сок фруктовый	1-4 классы		293 С6.2008г.	200	1,000		23,400	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-	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-	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-	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-	025	1,378	0,250	8,020	47,500	0,020			0,420	5,250	21,750	4,750	0,500		
Четверг			1-я неделя	Обед														
Салат 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	0,533		
	5-11 классы		37 С6.2015г.	100	2,126	3,060	12,196	82,032	0,073	11,796		1,354	21,177	47,427	17,639	0,888		
Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	1-4 классы		110 С6.1996г.	210	3,833	5,522	11,708	96,080	0,048	16,830	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	0,006	2,270	45,125	55,915	33,650	70,053		
Крокеты с соусом	1-4 классы		202 С6.2008г.	090	10,802	10,114	13,843	163,904	0,022	2,460	0,003	1,306	8,822	20,641	5,957	37,071		
	5-11 классы		202 С6.2008г.	100	13,301	12,414	15,784	200,764	0,027	2,820	0,002	1,798	10,677	25,617	6,746	27,956		
Каша гречневая рассыпчатая	1-4 классы		463 С6.1996г.	150	7,716	5,384	26,323	232,585	0,255		0,021	4,160	30,396	154,621	0,158	2,985		
	5-11 классы		463 С6.1996г.	180	8,715	6,460	32,561	278,971	0,306		0,025	4,989	36,456	185,444	0,189	3,580		
Напиток из шиповника	1-4 классы		289 С6.2008г.	180	0,720		24,273	96,705	0,027	216,000		0,308	12,150	3,600	3,600	5,081		
	5-11 классы		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-	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-	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-	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-	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	17,237	15,215	87,873	547,190	0,189	7,150	0,024	3,299	43,784	119,771	33,854	38,723		
		5-11 классы		560	23,000	19,783	104,401	630,848	0,231	7,970	0,027	4,429	49,941	143,710	39,373	29,899		
	Обед	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	0,550	251,641	0,033	11,719	137,885	363,603	71,724	108,428		

* - действует с 01 марта

Цикличное меню

Наименование	Классы	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность			Эн. ценность	Витамины (мг)	С	А	Е	Минеральное						
				Белки	Жиры	Углеводы						Кальций	Фосфор	Магний	Железо			
Пятница		1-я неделя		Завтрак														
Фрукты	1-4 классы	24 с6.1996г.	150	0,600		14,700	57,000											
	5-11	24 с6.1996г.	150	0,600		14,700	57,000											
Каша рисовая молочная жидкая с маслом,сахаром	1-4 классы	114 С6.2008г.	160	11,586	14,844	29,730	242,000	0,019		0,020	0,293	6,919	23,407	5,001	0,452			
	5-11	114 С6.2008г.	210	12,760	17,584	37,963	287,077	0,025		0,020	0,352	8,792	30,786	6,618	0,594			
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			
Батон	1-4 классы	ГОСТ 31805-	040	3,160	0,400	20,760	94,400	0,060			1,000	10,000	32,800	13,200	0,600			
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2018	050	3,950	0,500	25,950	118,000	0,075			1,250	12,500	41,000	16,500	0,750			
Пятница		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	23,950		1,298	24,878	17,963	9,848	0,489			
	5-11	62 С6.1997г.	100	1,550	5,005	9,951	89,292	0,053	39,950		2,163	41,494	29,959	16,424	0,816			
Рассольник ленинградский со сметаной	1-4 классы	42 С6.2008г.	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	42 С6.2008г.	260	2,785	6,610	20,300	142,815	0,106	16,050	0,006	2,211	28,100	65,950	23,800	1,007			
Стейк(Шницель) из курицы с соусом	1-4 классы	520 С6.1997г.	090	11,648	8,565	2,097	169,992	0,006	0,960	0,003	1,306	2,764	5,192	2,472	36,838			
	5-11 классы	520 С6.1997г.	100	12,895	9,188	5,094	207,500	0,004	0,720	0,002	1,798	2,073	3,894	1,854	27,628			
Картофель и овощи тушеные	1-4 классы	251 С6.1997г.	150	3,675	11,419	35,220	250,013	0,215	35,625		4,787	23,400	108,525	43,575	1,622			
	5-11	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			
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	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-	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180			
	5-11	ГОСТ 27844-	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-	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016			0,280	4,200	17,400	3,800	0,400			
	5-11	ГОСТ 26983-	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		537	15,59	15,29	78,95	447,11	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	515,79	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	799,445	0,381	73,934	0,009	9,722	114,262	237,217	98,205	44,495		
		5-11 классы		880	26,451	35,076	134,282	990,526	0,483	100,019	0,008	12,917	142,787	296,770	120,738	36,425		

* - действует с 01 марта

Цикличное меню

Наименов		№	Вес	Пищевая			Эн.	Витамины			Минераль			Фосфор	Магний	Железо
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций				
Понедельник		2-я неделя		Завтрак												
Кондитерские изделия	1-4 классы	29 С6.1997г.	025	0,800	7,550	15,070	131,500									
	5-11	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	215,300	0,081		0,040	0,680	9,270	42,180	14,560	1,105	
	классы	102 С6.2008г.	260	10,598	7,324	31,238	240,936	0,097		0,040	0,769	10,603	50,216	17,412	1,316	
Кофейный напиток с молоком	1-4 классы	762С6.1997г.	200	2,500	2,640	20,560	112,650	0,030	1,000	0,020	0,090	0,300	91,000	14,000	0,045	
	5-11	762С6.1997г.	200	2,500	2,640	20,560	112,650	0,030	1,000	0,020	0,090	0,300	91,000	14,000	0,045	
Бутерброды с повидлом	1-4 классы	2 С6.1997г.	25/40	3,260	0,400	27,085	156,150	0,063	0,125			13,500	35,050	14,950	1,050	
	5-11	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		2-я неделя		Обед												
Салат из свеклы отварной	1-4 классы	23 С6.2008г.	060	0,969	6,997	6,156	109,330	0,011	5,700		1,340	21,090	24,510	24,510	0,798	
	5-11	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.	200	2,272	2,138	19,156	100,420	0,094	13,200		1,074	14,000	50,800	19,240	0,710	
	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	
Тефтели с соусом	1-4 классы	423 С6.1996г.	090	6,802	7,114	9,623	121,904	0,022	2,460		2,146	8,822	20,641	5,957	37,071	
	5-11	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	
Пюре из гороха	1-4 классы	270 С6.1996г.	150	15,131	5,924	40,345	260,286	0,629		0,021	6,479	63,418	158,888	61,617	4,899	
	5-11	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	
Напиток лимонный	1-4 классы	289 С6.2008г.	180	0,130		22,075	86,328	0,006	5,760			6,192	3,168	1,728	0,151	
	5-11	289 С6.2008г.	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-	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022		0,280		4,000	13,000	2,800	0,180	
	5-11	ГОСТ 27844-	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-	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016		0,280		4,200	17,400	3,800	0,400	
	5-11	ГОСТ 26983-	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	510	14,85	17,17	86,75	615,60	0,17	1,13	0,06	0,77	23,07	168,23	43,51	2,20	
		5-11 классы	560	17,948	18,014	99,143	664,836	0,205	1,125	0,060	0,859	26,903	184,466	49,662	2,561	
	Обед	1-4 классы	720	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		№ рецептуры	Вес блина	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Вторник		2-я неделя		Завтрак												
Огурцы порционно	1-4 классы	522 С6.1996г.	020	0,140		0,360	2,000	0,004	1,400	0,006	0,020	3,400	8,400		0,004	
	5-11	522 С6.1996г.	030	0,210		0,540	3,000	0,006	2,100	0,009	0,030	5,100	12,600		0,006	
Голубцы ленивые с соусом	1-4 классы	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	
	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	4,846	27,818	
Каша гречневая рассыпчатая	1-4 классы	463 С6.1996г.	150	7,716	5,384	26,323	232,585	0,255		0,021	4,160	30,396	154,621	0,158	2,985	
	5-11	463 С6.1996г.	180	8,715	6,460	32,561	278,971	0,306		0,025	4,989	36,456	185,444	0,189	3,580	
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180	
	5-11	ГОСТ 27844-	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-	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016			0,280	4,200	17,400	3,800	0,400	
	5-11	ГОСТ 26983-	025	1,378	0,250	8,020	47,500	0,020			0,420	5,250	21,750	4,750	0,500	
Вторник		2-я неделя		Обед												
Винегрет овощной	1-4 классы	60 С6.1996г.	060	1,167	6,193	5,485	79,707	0,035	5,520		2,696	14,130	26,268	12,198	0,490	
	5-11	60 С6.1996г.	100	1,945	8,321	9,142	132,845	0,058	9,200		4,494	23,550	43,780	20,330	0,816	
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	1-4 классы	120 С6.1996г.	210	1,804	5,530	8,801	85,780	0,066	26,510	0,006	1,774	37,540	43,204	18,240	19,102	
	5-11	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	
Крокеты с соусом	1-4 классы	202 С6.2008г.	090	10,802	10,114	13,843	163,904	0,022	2,460	0,003	1,306	8,822	20,641	5,957	37,071	
	5-11	202 С6.2008г.	100	13,301	12,414	15,784	200,764	0,027	2,820	0,002	1,798	10,677	25,617	6,746	27,956	
Макаронные изделия отварные	1-4 классы	469 С6.1996г.	150	5,365	4,265	37,247	203,790	0,087			0,021	1,193	10,427	45,359	8,306	0,622
	5-11	469 С6.1996г.	180	6,437	5,117	46,011	244,528	0,105		0,025	1,431	12,512	54,426	9,967	0,746	
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	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-	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180	
	5-11	ГОСТ 27844-	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-	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016			0,280	4,200	17,400	3,800	0,400	
	5-11	ГОСТ 26983-	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	19,502	15,794	86,565	578,711	0,321	3,280	0,030	6,046	48,268	210,313	15,316	40,691	
		5-11 классы	560	23,623	20,526	99,502	689,651	0,389	3,840	0,036	8,069	58,825	242,338	17,285	32,281	
	Обед	1-4 классы	737	22,003	26,528	95,493	670,091	0,251	37,291	0,030	7,529	82,230	167,412	52,141	57,955	
		5-11 классы	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

Наименов		№	Вес	Пищевая			Эн.	Витамины			Минераль						
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
Среда		2-я неделя	Завтрак														
Йогурт	1-4 классы	ТУ 10.51.56-	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	ТУ 10.51.56-	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 сгущенным	1-4 классы	682 С6.1996г.	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	682 С6.1996г.	250	14,655	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 С6.1996г.	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001			0,346			0,053		
	5-11	628 С6.1996г.	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001			0,346			0,053		
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	89,400	0,024	2,154		2,751	18,702	21,210	15,708	0,085		
	5-11	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		
Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	1-4 классы	110 С6.1996г.	210	3,833	5,522	11,708	96,080	0,048	16,830	0,006	1,819	37,900	45,972	27,120	56,044		
	классы	110 С6.1996г.	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		
Биточки с соусом	1-4 классы	423 С6.1996г.	90	10,843	10,030	9,974	133,166	0,020	1,160	0,003	1,306	5,792	14,492	4,558	36,970		
	5-11	423 С6.1996г.	100	12,665	13,566	12,404	175,920	0,025	1,020	0,002	2,210	6,539	3,894	4,846	27,818		
Картофельное пюре	1-4 классы	472 С6.1996г.	150	3,263	4,497	26,370	154,200	0,161	25,875	0,026	0,144	41,310	95,910	32,805	1,390		
	классы	472 С6.1996г.	180	3,916	5,396	31,644	185,040	0,193	31,050	0,031	0,172	49,572	115,092	39,366	1,668		
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		
	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-	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180		
	5-11	ГОСТ 27844-	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-	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016			0,280	4,200	17,400	3,800	0,400		
	5-11	ГОСТ 26983-	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	15,890	15,949	83,073	538,861	0,246	1,839	0,054	3,922	341,038	333,287	55,677	2,514		
		5-11 классы	550	19,855	19,455	99,658	672,615	0,303	2,121	0,064	5,025	381,025	385,726	64,870	3,174		
	Обед	1-4 классы	730	21,951	26,460	105,225	682,150	0,296	46,568	0,035	6,580	142,644	229,121	103,261	99,227		
		5-11 классы	880	26,462	33,810	129,747	878,064	0,380	57,234	0,039	10,236	175,446	276,988	130,412	104,709		

* - действует с 01 марта

Цикличное меню

Наименов		№	Вес	Пищевая			Эн.	Витамины				Минераль					
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
Четверг		2-я неделя		Завтрак													
Огурцы солёные	1-4 классы	24 С6.1996г.	040	1,120		0,520	6,440						10,000	8,000			0,480
	классы	24 С6.1996г.	040	1,120		0,520	6,440						10,000	8,000			0,480
Плов из Говядины	1-4 классы	193 С6.2008г.	200	14,671	16,213	40,528	362,073	0,106	2,697		2,849	33,235	68,123	21,137			3,101
	5-11	193 С6.2008г.	250	17,996	17,934	54,034	433,536	0,126	3,595		3,650	41,941	90,771	27,628			3,449
Чай с сахаром	1-4 классы	628 С6.1996г.	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001			0,346					0,053
	5-11 классы	628 С6.1996г.	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001			0,346					0,053
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-	030	2,280	0,270	14,910	67,800	0,033			0,500	6,000	19,500	4,200			0,270
	5-11	ГОСТ 27844-	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-	030	1,653	0,300	9,624	57,000	0,024			0,500	6,300	26,100	5,700			0,600
	5-11	ГОСТ 26983-	030	1,653	0,300	9,624	57,000	0,024			0,500	6,300	26,100	5,700			0,600
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	23,950		1,298	24,878	17,963	9,848			0,489
	классы	62 С6.1997г.	100	1,550	5,005	9,951	89,292	0,053	39,950		2,163	41,494	29,959	16,424			0,816
Суп картофельный с горохом	1-4 классы	138 С6.1996г.	200	4,746	4,302	18,572	127,580	0,202	9,300		3,215	25,820	69,500	28,200			1,556
	5-11	138 С6.1996г.	250	5,933	5,378	23,215	159,475	0,253	11,625		4,019	32,275	86,875	35,250			1,945
Котлеты рыбные любительские с соусом	1-4 классы	162 С6.2008г.	90	9,080	5,499	9,271	95,702	0,057	1,845	0,022	1,717	14,986	29,764	31,461			28,195
	5-11	162 С6.2008г.	100	10,384	7,516	12,206	129,098	0,078	2,295	0,03	2,39	20,153	40,117	43,305			28,422
Картофель и овощи тушеные	1-4 классы	251 С6.1997г.	150	3,676	11,419	35,220	250,013	0,215	35,625		4,787	23,400	108,525	43,575			1,622
	5-11	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
Сок фруктовый	1-4 классы	293 С6.2008г.	180	0,900		21,060	84,600	0,018	3,600			14,400	16,200	9,000			0,360
	5-11	293 С6.2008г.	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-	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022			0,280	4,000	13,000	2,800			0,180
	5-11	ГОСТ 27844-	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-	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016			0,280	4,200	17,400	3,800			0,400
	5-11	ГОСТ 26983-	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	19,924	16,834	80,592	550,580	0,163	2,698	0,000	3,849	55,881	121,723	31,037		4,504
		5-11 классы		550	23,249	18,555	94,098	622,043	0,183	3,596	0,000	4,650	64,587	144,371	37,528		4,852
	Обед	1-4 классы		720	21,953	24,603	106,447	694,659	0,562	74,320	0,022	11,577	111,684	272,352	128,684		32,802
		5-11 классы		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

Циклическое меню

Наименов		№	Вес	Пищевая			Эн.	Витамины				Минераль					
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
Пятница		2-я неделя		Завтрак													
Икра кабачковая(порционная)	1-4 классы	31 Сб.1997г.	020	0,400	1,800	1,720	24,400	0,004	1,400				8,200	13,400	7,000	1,400	
	5-11 классы	31 Сб.1997г.	030	0,600	2,700	2,580	36,600	0,006	2,100				12,300	20,100	10,500	2,100	
Стейк(Шницель) из курицы с соусом	1-4 классы	520 Сб.1997г.	090	11,648	8,565	2,097	169,992	0,006	0,960	0,003	1,306	2,764	5,192	2,472	36,838		
	5-11 классы	520 Сб.1997г.	100	12,895	9,188	5,094	207,500	0,004	0,720	0,002	1,798	2,073	3,894	1,854	27,628		
Макаронные изделия отварные	1-4 классы	469 Сб.1996г.	150	5,365	4,265	37,247	203,790	0,087		0,021	1,193	10,427	45,359	8,306	0,622		
	5-11 классы	469 Сб.1996г.	180	6,437	5,117	46,011	244,528	0,105		0,025	1,431	12,512	54,426	9,967	0,746		
Компот из апельсинов с яблоками	1-4 классы	278 Сб.2008г.	200	0,420		30,520	118,600	0,019	24,540		0,088	14,000	11,000	8,200	0,120		
	5-11 классы	278 Сб.2008г.	200	0,420		30,520	118,600	0,019	24,540		0,088	14,000	11,000	8,200	0,120		
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180		
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	025	1,900	0,225	12,425	56,500	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			0,280	4,200	17,400	3,800	0,400		
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	025	1,378	0,250	8,020	47,500	0,020			0,420	5,250	21,750	4,750	0,500		
Пятница		2-я неделя		Обед													
Салат из овощей	1-4 классы	31 Сб.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	31 Сб.2008г.	100	3,106	11,594	12,888	162,060	0,098	13,600	0,035		16,580	65,060	23,140	0,960		
Суп из овощей	1-4 классы	132 Сб.1996г.	200	3,514	3,525	10,490	76,426	0,073	17,800		1,550	18,880	40,380	17,180	0,636		
	5-11 классы	132 Сб.1996г.	250	3,893	4,406	13,113	95,533	0,091	22,250		1,937	23,600	50,475	21,475	0,795		
Тефтели с соусом	1-4 классы	423 Сб.1996г.	090	6,802	7,114	9,623	121,904	0,022	2,460		2,146	8,822	20,641	5,957	37,071		
	5-11 классы	423 Сб.1996г.	100	7,201	9,414	11,784	158,764	0,027	2,820		2,554	10,677	25,617	6,746	27,956		
Рис отварной	1-4 классы	465 Сб.1996г.	150	3,868	5,218	41,803	219,038	0,044		0,027	0,402	14,580	53,730	11,543	0,986		
	5-11 классы	465 Сб.1996г.	180	4,641	6,261	50,163	262,845	0,053		0,032	0,482	17,496	64,476	13,851	1,183		
Чай с лимоном	1-4 классы	629 Сб.1996г.	187	0,243	0,046	13,761	53,710	0,003	2,801			3,111	1,540	0,840	0,090		
	5-11 классы	629 Сб.1996г.	187	0,243	0,046	13,761	53,710	0,003	2,801			3,111	1,540	0,840	0,090		
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180		
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	030	2,280	0,270	14,910	67,800	0,033			0,500	6,000	19,500	4,200	0,270		
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016			0,280	4,200	17,400	3,800	0,400		
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	030	1,653	0,300	9,624	57,000	0,024			0,500	6,300	26,100	5,700	0,600		
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500	20,455	15,010	87,940	599,982	0,154	26,900	0,024	3,147	43,591	105,351	32,578	39,560		
		5-11 классы	560	23,630	17,480	104,650	711,228	0,182	27,360	0,027	4,157	51,135	127,420	38,771	31,319		
	Обед	1-4 классы	727	21,950	23,239	99,766	651,514	0,239	31,221	0,048	7,452	63,541	185,727	56,004	39,939		
		5-11 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