

СОГЛАСОВАНО:

Директор ГБОУ СОШ(ООШ) №5  
г. Сызрани  
*М.А. Сорокина*



*М.А. Сорокина*  
2025 г.

СОГЛАСОВАНО:

СОВЕТ РОДИТЕЛЕЙ  
ГБОУ СОШ №5 г. Сызрани  
Ц.В. Сеньюшкина

*Сенф*

09 января 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:

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



*А.Н. Воронин*  
2025 г.

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

Осенне-зимнее (весеннее - \*)

**Циклическое меню**

Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)										
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо*							
															Завтрак						
<b>Понедельник</b>													<b>Завтрак</b>								
Тот же день													Завтрак								
Мукуруза консервированная	1-4 классы	24 СБ 1999г	320	0,700	0,540	3,170	20,200	0,080													
	5-11 классы	24 СБ 1999г	330	1,050	0,840	4,680	30,300	0,120						9,200					0,054		
Биточки с соусом	1-4 классы	423 СБ 1999г	90	10,843	10,030	9,924	133,166	0,020	1,180	0,003	1,306	5,792	14,450	4,358	36,970						
	5-11 классы	423 СБ 1999г	100	12,065	13,065	12,404	175,020	0,025	1,020	0,002	2,210	6,036	3,884	4,845	27,618						
Макаронные изделия твердые	1-4 классы	409 СБ 1999г	150	5,365	4,260	37,247	203,780	0,087													
	5-11 классы	409 СБ 1999г	180	6,437	5,117	46,011	244,528	0,105													
Чай с сахаром	1-4 классы	628 СБ 1999г	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001												
	5-11 классы	628 СБ 1999г	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001												
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	220	1,520	0,180	9,940	49,200	0,022						0,280	4,000	13,000	2,800	0,180			
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	220	1,920	0,250	12,425	59,500	0,028						0,420	5,000	15,250	3,500	0,225			
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	220	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	225	1,378	0,250	8,020	47,500	0,020						0,420	5,290	21,750	4,750	0,500			
<b>Понедельник</b>													<b>Обед</b>								
Тот же день													Обед								
Салат из моркови с чесноком (Салат из супового консервированного зеленого горошка)	1-4 классы	60 СБ 1999г	100	0,950	5,280	3,500	64,500	0,036	5,520				2,696	14,130	26,268	12,198	0,490				
	5-11 классы	60 СБ 1999г	100	1,100	6,600	5,815	107,490	0,058	9,200				4,494	23,590	43,780	20,330	0,816				
Суп картофельный с горохом	1-4 классы	138 СБ 1999г	200	4,746	4,302	36,572	127,880	0,202	9,300				3,215	25,600	59,500	28,200	1,596				
	5-11 классы	138 СБ 1999г	250	5,933	5,378	23,215	159,475	0,253	11,625				4,019	32,775	89,875	35,250	1,945				
Котлеты куриные с соусом	1-4 классы	423 СБ 1999г	90	8,944	10,030	9,974	133,166	0,020	1,180	0,003	1,306	5,792	14,450	4,358	36,970						
	5-11 классы	423 СБ 1999г	100	11,340	13,569	12,404	175,920	0,025	1,020	0,002	2,210	6,036	3,884	4,845	27,618						
Кавишта тушеная	1-4 классы	462 СБ 1999г	160	3,963	6,257	16,511	123,461	0,111	88,320					2,241	63,996	62,410	31,572	64,506			
	5-11 классы	462 СБ 1999г	180	4,316	6,321	19,638	148,180	0,123	105,365					2,689	100,330	74,925	37,896	101,058			
Бюфет из суфлефитов	1-4 классы	283 СБ 2008г	160	0,878		30,139	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	220	1,520	0,180	9,940	49,200	0,022						0,280	4,000	13,000	2,800	0,180			
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	220	1,920	0,250	12,425	59,500	0,028						0,420	5,000	15,250	3,500	0,225			
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	220	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	225	1,378	0,250	8,020	47,500	0,024						0,500	6,300	26,130	5,700	0,600			
<b>ИТОГО:</b>	<b>Завтрак:</b>	1-4 классы	690	15,730	16,286	61,707	497,623	0,228	1,181	0,024	3,068	33,988	50,251	19,484	38,369						
		5-11 классы	860	23,630	20,074	98,560	612,016	0,268	1,021	0,027	4,891	43,447	86,320	23,963	39,458						
		6-11 классы	720	21,443	26,268	87,062	658,011	0,411	104,849	0,003	10,016	168,280	224,212	86,588	129,260						
<b>Обед:</b>	1-4 классы	870	27,620	54,636	117,948	842,071	0,631	126,378	0,002	14,412	206,724	276,211	124,682	136,676							
	5-11 классы	870	27,620	54,636	117,948	842,071	0,631	126,378	0,002	14,412	206,724	276,211	124,682	136,676							
	6-11 классы	870	27,620	54,636	117,948	842,071	0,631	126,378	0,002	14,412	206,724	276,211	124,682	136,676							

\* - 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	
<b>Вторник</b>		<b>1-я неделя</b>													
		<b>Завтрак</b>													
Сыр	1-4 классы	016	3,980	3,500		47,400		0,510	0,025	0,060	129,000	102,000	6,800	136,000	
	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	
Бюшэ Янтарная	1-4 классы	220	4,988	8,938	25,202	190,354	0,191	1,320	0,096	2,256	176,695	203,345	44,880	1,366	
	109 СС 2009г	220	4,988	8,938	25,202	190,354	0,191	1,320	0,096	2,256	176,695	203,345	44,880	1,366	
Пастилы Ассорти Фруктовые 1шт	1-4 классы	26	0,000	0,210	16,355	16,355	0,020	4,000			14,000	14,000	6,000	0,600	
	СТО 71063300-003-2012	26	0,000	0,210	16,355	16,355	0,020	4,000			14,000	14,000	6,000	0,600	
Макао растворимый	1-4 классы	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	
	762 СБ 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	
Батон	1-4 классы	040	3,160	0,430	20,790	94,400	0,060				1,000	10,000	30,800	13,200	0,600
	ГОСТ 31805-2016	040	3,160	0,430	20,790	94,400	0,060				1,000	10,000	30,800	13,200	0,600
<b>Вторник</b>		<b>2-я неделя</b>													
		<b>Обед</b>													
Винегрет овощной	1-4 классы	050	1,167	8,193	5,465	79,207	0,035	5,020			2,996	14,100	26,295	12,198	0,450
	90 СБ 1996г	050	1,167	8,193	5,465	79,207	0,035	5,020			2,996	14,100	26,295	12,198	0,450
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	1-4 классы	220	1,804	5,530	8,801	85,780	0,056	26,510	0,006	1,774	37,540	43,204	16,240	19,102	
	120 СБ 1995г	220	1,804	5,530	8,801	85,780	0,056	26,510	0,006	1,774	37,540	43,204	16,240	19,102	
Пельмени стандартные с фарсом	1-4 классы	180	13,826	12,098	21,343	249,841	0,201	28,500			606,488	86,914	36,666	2,530	
	263 СБ 2015г	180	13,826	12,098	21,343	249,841	0,201	28,500			606,488	86,914	36,666	2,530	
Компот из кураги	1-4 классы	200	1,924		44,343	176,440	0,037	1,480			635,690	54,020	36,850	0,060	
	260 СБ 2009г	200	1,924		44,343	176,440	0,037	1,480			635,690	54,020	36,850	0,060	
Хлеб пшеничный	1-4 классы	020	1,520	0,180	9,940	46,200	0,022			0,280	4,000	13,000	39,850	0,090	
	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	46,200	0,022			0,280	4,000	13,000	39,850	0,090	
Хлеб ржаной	1-4 классы	020	1,102	0,210	6,419	36,000	0,016			0,280	4,200	11,400	3,000	0,400	
	ГОСТ 26983-2015	020	1,102	0,210	6,419	36,000	0,016			0,280	4,200	11,400	3,000	0,400	
<b>ИТОГО:</b>	<b>Завтрак</b>	1-4 классы	601	16,208	16,772	79,447	406,608	0,268	6,730	0,109	3,387	438,865	131,016	86,180	139,607
		6-11 классы	661	21,209	17,744	86,840	603,666	0,323	7,170	0,118	4,676	499,430	509,380	103,640	140,101
	<b>Обед</b>	1-4 классы	780	21,343	24,202	56,318	674,768	0,377	62,010	0,066	5,030	1602,948	240,896	111,743	22,762
		6-11 классы	840	29,329	37,067	116,771	684,946	0,462	81,806	0,066	7,708	246,441	311,709	139,106	26,683

\*действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Питательная ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Влажность (г)			Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
<b>Среды</b>		<b>1-я неделя</b>		<b>Завтрак</b>											
Омлет соевый	1-4 классы	24 СБ 1996г.	020	0,560		0,250	3,220					5,000	4,000		0,240
	5-11 классы	24 СБ 1996г.	030	0,840		0,390	4,830					7,500	6,000		0,360
Витончи из мякоти с овощами и соусом	1-4 классы		90	8,544	10,030	9,974	133,168	0,096	3,700		1,276	14,540	19,460	39,142	92,495
	5-11 классы		100	11,340	13,566	12,404	175,929	0,096	3,700		2,255	14,540	19,490	45,062	92,582
Картофельное пюре	1-4 классы	472 СБ 1996г.	150	3,793	4,497	26,370	154,200	0,161	25,875	0,026	0,144	41,310	95,910	32,805	1,390
	5-11 классы	472 СБ 1996г.	180	3,976	5,396	31,644	185,043	0,193	31,050	0,031	0,172	49,572	115,092	39,356	1,666
Болтот из свежих яблок	1-4 классы	702 СБ 1997г.	200	0,080		33,562	127,760	0,004	0,720			0,480	2,400	4,000	0,152
	5-11 классы	702 СБ 1997г.	200	0,060		33,562	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	4,500	13,000	2,600	0,160
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	025	1,920	0,250	13,425	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
<b>Среды</b>		<b>1-я неделя</b>		<b>Обед</b>											
Салат из свежих отварной	1-4 классы	23 СБ 2008г.	060	0,969	6,697	8,156	100,330	0,011	5,700		1,340	21,090	24,510	24,510	0,198
	5-11 классы	23 СБ 2008г.	100	1,015	8,995	10,290	145,550	0,019	9,500		2,223	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	0,687
	5-11 классы	139 СБ 1996г.	250	2,840	2,673	23,945	125,525	0,118	16,500		1,343	17,500	63,500	24,050	0,687
Плов из говядины	1-4 классы	193 СБ 2008г.	150	10,849	10,407	34,868	265,608	0,106	2,697		2,949	35,235	68,123	21,137	3,161
	5-11 классы	193 СБ 2008г.	200	14,871	16,219	40,528	362,073	0,126	3,595		3,690	41,941	90,771	27,628	3,449
Чай с сахаром	1-4 классы	928 СБ 1996г.	200	0,200	0,051	15,010	57,267			0,001					0,053
	5-11 классы	928 СБ 1996г.	200	0,200	0,051	15,010	57,267			0,001					0,053
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	050	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022			0,280	4,500	13,000	2,600	0,160
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	050	2,260	0,270	14,510	67,800	0,033			0,560	5,000	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	020	1,952	0,300	9,624	57,000	0,024			0,500	6,300	26,100	5,700	0,600
<b>ИТОГО:</b>	Завтрак	1-4 классы	800	16,469	14,807	86,512	601,646	0,269	30,296	0,025	1,980	85,530	162,170	82,847	54,847
		5-11 классы	660	19,484	19,242	90,036	697,650	0,311	35,470	0,031	2,567	82,242	180,862	97,876	66,487
		5-11 классы	700	17,480	20,808	86,335	641,130	0,273	34,980	0,020	4,092	80,371	186,633	76,297	64,415
<b>ИТОГО:</b>	Обед	1-4 классы	810	33,289	29,502	114,277	816,215	0,330	29,696	0,000	8,228	107,237	240,721	102,428	6,589
		5-11 классы	810	33,289	29,502	114,277	816,215	0,330	29,696	0,000	8,228	107,237	240,721	102,428	6,589
		5-11 классы	810	33,289	29,502	114,277	816,215	0,330	29,696	0,000	8,228	107,237	240,721	102,428	6,589

\* - 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	
<b>Четверг</b>		<b>1-я неделя</b>		<b>Завтрак</b>											
Горошек зеленый консервированный	1-4 классы 31 С6 1997г	120	0,020	0,400	1,420	8,200	0,022	2,300			0,240	3,200	10,600	4,200	0,140
	5-11 классы 31 С6 1997г	120	0,930	0,600	2,130	12,300	0,033	3,300			0,360	4,800	15,900	6,300	0,210
Голубцы ленивые с соусом	1-4 классы 428 С6 1996г	90	7,730	10,170	9,450	196,000	0,027	1,150	0,003	1,305	5,957	15,412	4,748	36,681	
	5-11 классы 428 С6 1996г	100	11,395	13,966	12,415	176,000	0,025	0,970	0,000	1,298	5,379	17,384	4,856	27,818	
Макаронные изделия старинные	1-4 классы 469 С6 1996г	150	5,355	4,305	37,243	303,760	0,081			0,021	1,193	10,427	43,359	8,306	0,222
	5-11 классы 469 С6 1996г	180	6,437	5,117	46,011	244,528	0,106			0,025	1,431	12,512	54,425	9,967	0,245
Сок фруктовый	1-4 классы 293 С6 2008г	200	1,000		23,400	94,000	0,020	4,000				16,000	16,000	10,000	0,400
	5-11 классы 293 С6 2008г	200	1,000		23,400	94,000	0,020	4,000				16,000	16,000	10,000	0,400
Хлеб пшеничный	1-4 классы ГОСТ 27844-88	120	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	120	1,500	0,250	12,425	50,500	0,028				0,420	5,000	16,250	3,500	0,225
Хлеб ржаной	1-4 классы ГОСТ 26963-2015	120	1,160	0,200	4,416	38,000	0,016				0,280	4,500	17,400	3,900	0,400
	5-11 классы ГОСТ 26963-2015	120	1,378	0,250	8,020	47,500	0,020				0,420	5,250	21,750	4,750	0,500
<b>Четверг</b>		<b>1-я неделя</b>		<b>Обед</b>											
Салат из свежих помидоров, яблок и консервированных огурцов	1-4 классы 37 С6 2015г	100	0,498	3,696	3,137	46,375	0,044	7,076			0,613	12,707	26,457	10,584	0,533
	5-11 классы 37 С6 2015г	100	0,630	5,994	5,228	77,291	0,073	11,796			1,354	21,177	47,427	17,639	0,888
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1-4 классы 119 С6 1996г	210	3,633	5,522	11,706	56,680	0,048	16,630	0,006		1,819	37,900	45,922	27,120	96,044
	5-11 классы 119 С6 1996г	290	4,217	6,628	14,962	117,200	0,060	21,025	0,006		2,270	40,125	55,915	33,650	70,093
ЕЖИКИ в соусе	1-4 классы 202 С6 2008г	150	10,802	10,114	13,043	160,904	0,022	2,460	0,003		1,306	8,822	20,541	5,957	37,071
	5-11 классы 202 С6 2008г	150	13,301	12,414	16,784	200,764	0,027	2,820	0,002		1,758	10,677	25,617	6,746	27,595
Каша гречневая рассыпчатая	1-4 классы 463 С6 1996г	180	7,739	5,384	26,323	232,369	0,256			0,021	4,190	30,369	154,621	0,156	2,966
	5-11 классы 463 С6 1996г	180	8,715	6,460	32,561	278,971	0,308			0,025	4,988	36,436	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	0,061
	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	0,061
Хлеб пшеничный	1-4 классы ГОСТ 27844-88	120	1,520	0,180	9,640	45,200	0,022				0,200	4,000	13,000	2,800	0,180
	5-11 классы ГОСТ 27844-88	120	2,280	0,270	14,910	67,800	0,039				0,500	6,000	19,000	4,200	0,270
Хлеб ржаной	1-4 классы ГОСТ 26963-2015	120	1,109	0,200	6,416	38,000	0,016				0,280	4,200	17,400	3,900	0,400
	5-11 классы ГОСТ 26963-2015	120	1,653	0,300	9,624	57,000	0,024				0,440	6,300	26,100	5,700	0,600
<b>ИТОГО:</b>	<b>Завтрак</b>	1-4 классы	800	17,237	16,215	87,873	647,180	0,185	7,160	0,024	3,299	43,784	119,771	33,864	38,723
		5-11 классы	640	23,550	15,763	104,461	630,848	0,231	7,970	0,027	4,429	49,941	143,710	35,373	28,899
	<b>Обед</b>	1-4 классы	730	36,151	24,594	96,644	718,345	0,434	212,365	0,030	6,946	110,176	283,591	54,019	102,294
		5-11 классы	880	35,716	31,665	116,842	856,731	0,640	251,611	0,033	11,216	137,656	369,603	71,724	168,428

\* действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эк. ценности (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо					
<b>Пятница 1-й неделя</b>													<b>Завтрак</b>						
Фрукты	1-4 классы	24 от 1999г	150	0,600		14,700	57,000												
	5-11 классы	24 от 1999г	150	0,600		14,700	57,000												
Каша диетическая молочная жидкая с мяском сахаром	1-4 классы	114 от 2008г	150	11,536	14,844	29,730	242,000	0,019		0,020	0,290	6,919	23,407	5,001	0,452				
	5-11 классы	114 от 2008г	210	12,760	17,854	37,963	287,077	0,026		0,020	0,352	6,792	30,786	6,618	0,594				
Чай с лимонным	1-4 классы	629 от 1999г	187	0,243	0,046	13,781	53,710	0,003	2,501					3,111	1,540	0,840	0,050		
	5-11 классы	629 от 1999г	187	0,243	0,046	13,781	53,710	0,003	2,501					3,111	1,540	0,840	0,050		
Батон	1-4 классы	ГОСТ 31805-2014	040	3,160	0,400	20,760	94,400	0,060				1,000	10,300	32,800	13,200	0,600			
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2014	050	3,950	0,500	25,950	118,000	0,075				1,250	12,500	41,000	15,500	0,750			
<b>Пятница 1-я неделя</b>													<b>Обед</b>						
Салат из белокочанной капусты "Салат из огурцов"	1-4 классы	62 от 1997г	050	0,979	3,003	5,968	53,964	0,003	29,960			1,298	26,676	17,963	9,848	0,469			
	5-11 классы	62 от 1997г	100	1,550	5,005	9,951	86,259	0,003	39,965			2,193	41,494	26,959	16,424	0,816			
Раволишки пельменцадский со сметаной	1-4 классы	42 от 2008г	210	2,288	3,566	10,298	116,672	0,065	12,900	0,006	0,006	2,211	24,280	54,000	19,240	0,808			
	5-11 классы	42 от 2008г	290	2,785	6,610	20,300	142,816	0,106	16,050	0,008	0,008	2,911	28,100	65,950	23,860	1,007			
Стейк/шницель из курицы с соусом	1-4 классы	520 от 1997г	050	11,648	6,565	2,097	189,992	0,006	0,960	0,003	1,308	2,754	5,162	2,472	36,638				
	5-11 классы	520 от 1997г	100	12,896	9,168	4,094	207,600	0,004	0,720	0,002	1,798	2,973	3,884	1,664	27,626				
Вареники с овсяной кашей	1-4 классы	231 от 1997г	100	3,675	11,419	35,220	260,013	0,215	30,626			5,745	28,090	130,230	62,260	1,948			
	5-11 классы	231 от 1997г	180	4,410	13,703	42,264	300,016	0,258	42,750			5,745	28,090	130,230	62,260	1,948			
Напиток из сухофруктов	1-4 классы	283 от 2008г	150	0,878		32,139	126,104	0,005	0,549					30,740	21,137	16,470	4,158		
	5-11 классы	283 от 2008г	150	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	1,550	0,160	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	14,610	67,800	0,033				0,500	6,000	19,500	4,200	0,270			
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26863-2015	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016				0,280	4,200	17,400	3,000	0,400			
	5-11 классы	ГОСТ 26863-2015	030	1,653	0,300	9,424	67,000	0,024				0,500	6,300	26,100	5,700	0,600			
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	607	16,69	16,29	76,95	447,110	0,08	2,80	0,02	1,29	20,03	67,76	19,04	1,14				
		5-11 классы	697	17,66	18,13	82,21	616,787	0,10	2,80	0,02	1,60	24,40	73,33	23,96	1,43				
	Обед	1-4 классы	720	22,040	28,865	108,078	789,446	0,361	13,934	0,008	5,722	114,262	237,217	96,205	44,436				
		5-11 классы	860	26,461	35,076	134,282	930,626	0,483	100,019	0,008	12,911	142,767	296,770	120,738	36,426				

\* действует с 01 марта



**Циклическое меню**

Наименование блюда	М рецептура	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо					
															3-я неделя				
<b>Завтрак</b>																			
Икра кабачково-картофельная	1-4 классы	31 СБ 1997г	020	0,400	1,800	1,720	24,400	0,004	1,400										
	5-11 классы	31 СБ 1997г	030	0,600	2,700	2,580	36,600	0,005	2,100					6,200	13,400	7,000	1,400		
Котлеты куриные с соусом	1-4 классы	423 СБ 1996г	090	8,944	10,030	9,574	133,198	0,020	1,160	0,003	1,306	5,792	14,492	4,560	36,970				
	5-11 классы	423 СБ 1996г	100	11,340	13,096	12,434	170,526	0,025	1,020	0,002	2,210	6,536	3,894	4,846	27,816				
Калупа тушеная	1-4 классы	452 СБ 1996г	150	3,593	5,267	20,611	148,561	0,111	86,920			2,241	83,698	62,415	31,572	84,006			
	5-11 классы	452 СБ 1996г	160	4,316	6,331	23,938	168,280	0,133	105,985			2,889	100,330	74,925	37,856	101,058			
Чай с сахаром	1-4 классы	628 СБ 1996г	200	0,230	0,061	15,910	57,267		0,001										
	5-11 классы	628 СБ 1996г	200	0,230	0,061	15,910	57,267		0,001										
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-89	020	1,520	0,180	0,660	45,200	0,022				0,280	4,000	13,000	2,500	0,180			
	5-11 классы	ГОСТ 27844-89	025	1,900	0,250	12,425	55,500	0,025				0,420	5,000	16,250	3,400	0,225			
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 28963-2015	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 28963-2015	025	1,378	0,250	8,020	47,500	0,020				0,420	5,250	21,750	4,700	0,500			
<b>Обед</b>																			
Горошек зеленый консервированный	1-4 классы	31 СБ 1997г	020	0,620	0,400	1,420	8,300	0,022	2,000			0,240	3,200	10,500	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	15,800	6,300	0,210			
Суп из овощей	1-4 классы	132 СБ 1996г	200	3,514	3,525	10,480	76,425	0,070	17,800			1,550	18,880	40,380	17,180	0,536			
	5-11 классы	132 СБ 1996г	250	3,890	4,408	13,113	95,533	0,091	22,250			1,937	23,600	50,475	21,475	0,795			
Бифштекс с соусом	1-4 классы	423 СБ 1996г	90	10,643	10,030	9,974	133,198	0,020	1,160	0,003	1,306	5,792	14,492	4,560	36,970				
	5-11 классы	423 СБ 1996г	100	12,865	13,566	12,434	170,526	0,025	1,020	0,002	2,210	6,536	3,894	4,846	27,816				
Мака триневая рассыпчатая	1-4 классы	463 СБ 1996г	190	7,716	0,304	28,323	239,569	0,225	0,021	4,160	30,390	194,621	0,156	2,865					
	5-11 классы	463 СБ 1996г	180	8,716	0,460	32,561	278,971	0,300	0,025	4,989	36,456	185,464	0,196	3,580					
Сок фруктовый	1-4 классы	293 СБ 2008г	180	0,900		21,080	84,600	0,016	3,600				14,400	16,200	0,000	0,360			
	5-11 классы	293 СБ 2008г	180	0,900		21,080	84,600	0,016	3,600				14,400	16,200	0,000	0,360			
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-89	020	1,520	0,180	0,660	45,200	0,022				0,280	4,000	13,000	2,500	0,180			
	5-11 классы	ГОСТ 27844-89	030	2,280	0,270	14,970	67,900	0,033				0,500	6,000	19,500	4,200	0,270			
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 28963-2015	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 28963-2015	030	1,653	0,300	9,674	57,000	0,024				0,560	6,300	26,100	5,700	0,600			
<b>ИТОГО:</b>	<b>Завтрак</b>	1-4 классы	800	16,76	17,53	63,67	448,884	0,17	80,68	0,00	4,11	105,14	120,71	49,73	123,61				
	<b>Обед</b>	1-4 классы	850	19,73	23,14	74,28	542,607	0,21	105,11	0,00	6,74	128,77	136,82	61,48	121,76				
<b>Средний % пищевой ценности за неделю</b>	1-4 классы	800	26,215	19,718	86,955	618,777	0,428	24,560	0,024	7,816	80,868	268,633	111,636	141,671					
	5-11 классы	866	16,616	15,667	78,664	487,742	0,198	23,870	0,027	10,496	86,095	317,613	51,710	23,823					
	1-4 классы	66,6	30,780	19,722	53,996	583,664	0,246	27,266	0,038	4,007	138,221	182,448	48,255	72,830					
	5-11 классы	710	22,452	23,640	86,602	585,563	0,384	88,770	0,012	7,541	342,693	219,853	101,262	67,622					
		6-11 классы	847	28,219	31,308	118,001	865,785	0,484	103,552	0,013	18,912	219,920	301,088	101,721	68,388				

**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	
<b>Понедельник</b>		<b>2-я неделя</b>		<b>Завтрак</b>											
Торговый батончик Пикантный	1-4 классы	394 СБ 2009г	065	3,317	1,580	17,822	93,577	0,022		0,021	0,286	4,000	13,000	2,800	0,180
	5-11 классы	394 СБ 2009г	065	3,900	2,340	21,063	110,591	0,033		0,025	0,900	6,000	19,500	4,200	0,270
Каша молочная медовая Дружба с маслом, сахаром	1-4 классы	102 СБ 2009г	220	8,291	6,584	24,037	165,300	0,061		0,040	0,680	9,270	42,162	14,560	1,105
	5-11 классы	102 СБ 2009г	250	10,598	7,324	31,238	210,000	0,087		0,040	0,769	10,903	50,215	17,412	1,316
Какао растительный	1-4 классы	162СБ 1997г	200	3,580	2,726	17,070	138,000	0,027	0,900	0,018	0,081	109,170	81,900	12,900	0,941
	5-11 классы	162СБ 1997г	200	3,580	2,726	17,070	138,000	0,027	0,900	0,018	0,081	109,170	81,900	12,900	0,941
Кондитерские изделия	1-4 классы	29 СБ 1997г	029	0,890	7,650	16,070	131,500								
	5-11 классы	29 СБ 1997г	029	0,890	7,650	16,070	131,500								
<b>Понедельник</b>		<b>2-я неделя</b>		<b>Обед</b>											
Салат из свеклы отварной	1-4 классы	23 СБ 2009г	060	0,999	6,997	6,156	129,330	0,011	5,700		1,340	21,090	24,510	24,510	0,798
	5-11 классы	23 СБ 2009г	100	1,615	8,995	10,260	145,560	0,019	9,500		2,223	36,150	40,850	40,850	1,330
Суп Харчо	1-4 классы	133 СБ 1999г	200	1,990	3,338	13,576	95,522	0,084			1,074	14,000	90,800	19,240	0,710
	5-11 классы	133 СБ 1999г	250	1,947	4,105	16,951	99,329	0,118			1,343	17,500	63,900	24,050	0,887
Палочки с крупой с соусом	1-4 классы	423 СБ 1999г	090	6,902	7,114	9,623	121,904	0,022	2,460		2,146	8,822	20,641	5,967	37,071
	5-11 классы	423 СБ 1999г	100	7,201	9,414	11,749	159,764	0,027	2,820		2,554	10,577	25,617	9,746	23,256
Пюре из гороха	1-4 классы	370 СБ 1999г	150	19,131	5,624	40,345	269,266	0,029		0,021	9,479	63,418	158,888	61,017	4,859
	5-11 классы	370 СБ 1999г	160	17,368	8,908	48,015	312,369	0,766		0,026	7,776	26,103	190,671	73,942	5,879
Напиток диетический	1-4 классы	289 СБ 2009г	180	0,130		22,075	86,328	0,006	5,760		6,192	3,166	1,728	0,151	
	5-11 классы	289 СБ 2009г	160	0,130		22,075	86,328	0,006	5,760		6,192	3,166	1,728	0,151	
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	2,250	0,270	14,910	61,000	0,033			0,300	5,000	19,500	4,200	0,270
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26083-2015	020	1,102	0,200	6,416	36,000	0,016			0,280	4,300	17,400	3,800	0,400
	5-11 классы	ГОСТ 26083-2015	030	1,653	0,300	9,624	57,000	0,024			0,500	6,300	26,100	5,700	0,600
<b>ИТОГО:</b>	Завтрак	1-4 классы	600	16,95	16,84	74,00	646,377	0,13	9,90	0,08	1,04	122,44	137,08	29,56	2,23
		5-11 классы	660	18,978	15,942	84,441	691,627	0,167	0,900	0,093	1,980	126,773	161,636	34,212	2,627
	Обед	1-4 классы	220	27,214	23,762	106,131	716,688	0,806	27,120	0,071	13,859	121,722	269,407	119,682	44,209
		5-11 классы	670	32,164	31,992	133,619	897,130	6,862	34,660	0,076	14,906	167,922	369,406	167,216	37,073

\* - действует с 01 марта



**Цилиндрическое меню**

Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эк калорий (ккал)	Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
															Завтрак
<b>Вторник 2-я неделя</b>															
Омлет картофельный	1-4 классы 522 С6 1999г	070	0,145		0,300	2,030	0,004	1,400	0,006	0,020	3,400	8,400		0,004	
	5-11 классы 522 С6 1999г	030	0,210		0,540	3,000	0,006	2,100	0,009	0,030	5,100	12,600		0,006	
Котлеты куриные с соусом	1-4 классы 423 С6 1999г	090	6,944	10,030	9,974	133,156	0,020	1,160	0,003	1,300	9,792	14,492	4,658	36,970	
	5-11 классы 423 С6 1999г	100	11,340	13,565	12,404	175,620	0,025	1,020	0,002	2,210	6,530	3,694	4,845	27,816	
Каша гречневая рассыпчатая	1-4 классы 463 С6 1999г	150	7,216	6,384	26,223	222,586	0,266		0,021	4,150	30,366	154,021	0,158	2,085	
	5-11 классы 463 С6 1999г	180	8,715	6,460	32,561	278,971	0,306		0,025	4,989	30,456	165,444	0,189	2,580	
Компот из свежих яблок	1-4 классы 202 С6 1997г	200	0,080		33,552	122,760	0,004	0,720			0,490	2,400	4,000	0,152	
	5-11 классы 202 С6 1997г	230	0,060		33,552	122,760	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	0,940	45,200	0,022			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180	
	5-11 классы ГОСТ 27844-88	025	1,900	0,280	1,2425	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	0,018			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	
<b>Вторник 2-я неделя Обед</b>															
Винегрет овощной	1-4 классы 50 С6 1999г	080	1,167	6,193	5,485	79,707	0,039	5,920		2,666	14,130	26,268	12,168	0,490	
	5-11 классы 50 С6 1999г	100	1,948	6,321	9,142	132,645	0,056	9,200		4,494	23,950	43,760	20,200	0,818	
Уха	1-4 классы 72 С6 2009г	200	3,870	2,940	16,232	102,530	0,068	26,510	0,006	1,774	37,540	43,204	18,240	19,102	
	5-11 классы 72 С6 2009г	250	4,400	3,363	20,200	124,225	0,082	33,125	0,008	2,214	44,670	52,456	22,550	23,875	
Ежики в соусе	1-4 классы 202 С6 2009г	090	10,800	10,114	13,643	163,904	0,022	2,460	0,003	1,308	8,822	20,641	5,957	37,071	
	5-11 классы 202 С6 2009г	100	13,201	12,414	15,784	200,764	0,027	2,620	0,002	1,796	10,677	25,617	6,748	27,958	
Макаронные изделия отварные	1-4 классы 489 С6 1999г	150	5,265	6,265	37,247	203,790	0,087		0,021	1,193	10,427	45,986	6,306	6,022	
	5-11 классы 489 С6 1999г	160	6,437	6,117	46,011	244,528	0,105		0,026	1,431	12,512	54,428	9,567	7,746	
Чай с лимоном	1-4 классы 629 С6 1999г	167	0,243	0,046	13,761	53,210	0,005	2,801			3,111	1,540	0,840	0,090	
	5-11 классы 629 С6 1999г	187	0,243	0,046	13,761	53,210	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	0,940	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			0,500	6,000	19,500	4,100	0,270	
Хлеб ржаной	1-4 классы ГОСТ 26983-2015	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,018			0,260	4,200	17,400	3,800	0,400	
	5-11 классы ГОСТ 26983-2015	025	1,353	0,260	8,024	47,000	0,024			0,500	5,300	20,100	5,700	0,600	
Итого:	Завтрак	1-4 классы	600	19,502	16,754	96,668	678,711	0,321	3,280	0,030	6,046	48,268	210,313	16,316	40,691
		5-11 классы	660	23,623	20,626	96,602	685,661	0,388	3,640	0,036	6,655	58,828	242,338	17,288	33,281
		1-4 классы	727	24,169	23,838	102,924	686,841	0,261	37,291	0,030	7,629	82,230	187,412	62,141	67,966
		5-11 классы	877	30,258	28,631	129,672	880,873	0,332	47,946	0,033	10,937	101,626	223,418	70,122	84,262

\* - 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		
<b>Завтрак</b>																
<b>Среда</b>		<b>2-я неделя</b>														
Помидоры консервированные	1-4 классы	24 С.Б.1996	040	1,120		0,520	6,440						10,000	8,000		0,450
	5-11 классы	24 С.Б.1996	050	1,400		0,650	8,050						12,500	10,000		0,600
Тельяры створные с бульоном	1-4 классы	293 С.Б.2015*	240	13,846	17,100	21,451	250,136	0,201	28,500				806,489	86,914	35,656	2,530
	5-11 классы	293 С.Б.2015*	280	19,266	16,630	29,931	347,031	0,258	38,000				29,226	116,954	47,475	2,962
Чай с сахаром	1-4 классы	626 С.Б.1996*	200	0,200	0,051	15,010	67,267		0,001				0,346			0,053
	5-11 классы	626 С.Б.1996*	200	0,200	0,051	15,010	67,267		0,001				0,346			0,053
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27644-88	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 27644-88	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	38,000	0,016				0,280	4,200	17,400	3,800	0,420
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	030	1,693	0,300	9,624	57,000	0,024				0,500	6,300	26,100	5,700	0,600
<b>Обед</b>																
<b>Среда</b>		<b>2-я неделя</b>														
Салат из моркови и яблок/Салат из помидоров*	1-4 классы	11 С.Б.2008*	050	0,512	6,031	6,678	89,400	0,024	2,154			2,751	16,702	21,210	15,708	0,085
	5-11 классы	11 С.Б.2008*	100	0,853	7,750	14,464*	149,200	0,040	3,590			4,564	31,170	35,350	26,180	0,142
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1-4 классы	110 С.Б.1996*	210	3,833	9,522	11,708	96,000	0,048	16,830	0,006		1,819	32,900	46,972	27,320	56,044
	5-11 классы	110 С.Б.1996*	260	4,217	9,528	14,569	117,200	0,060	21,029	0,008		2,076	45,129	58,919	39,690	79,083
Бифидок с салатом	1-4 классы	423 С.Б.1996*	90	10,843	10,030	9,914	139,166	0,020	1,165	0,003		1,306	5,192	14,492	4,558	30,920
	5-11 классы	423 С.Б.1996*	100	12,965	13,566	12,404	175,320	0,025	1,020	0,002		2,210	6,530	3,894	4,846	27,818
Картофельное пюре	1-4 классы	472 С.Б.1996*	160	3,263	4,497	26,370	154,200	0,161	25,875	0,026		0,144	41,310	95,910	32,805	1,360
	5-11 классы	472 С.Б.1996*	180	3,916	5,399	31,644	185,040	0,193	31,050	0,031		0,172	49,572	118,089	39,366	1,668
Компот из сухофруктов	1-4 классы	283 С.Б.2008*	160	0,678		32,139	126,104	0,005	0,549				20,740	21,137	16,470	4,156
	5-11 классы	283 С.Б.2008*	180	0,678		32,139	126,104	0,005	0,549				20,740	21,137	16,470	4,156
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27644-88	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 27644-88	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	38,000	0,016				0,280	4,200	17,400	3,800	0,420
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	030	1,693	0,300	9,624	57,000	0,024				0,500	6,300	26,100	5,700	0,600
<b>ИТОГО:</b>	<b>Завтрак</b>	1-4 классы	670	17,788	13,631	63,337	297,643	0,217	28,600	0,800		0,286	829,639	112,314	39,666	3,410
		5-11 классы	690	22,419	17,269	70,126	413,061	0,262	38,000	0,000		0,630	48,028	161,964	53,178	4,163
	<b>Обед</b>	1-4 классы	720	21,561	36,480	106,225	682,160	0,226	46,568	0,039		6,660	142,644	229,121	103,261	96,227
		5-11 классы	860	26,462	33,812	129,747	679,064	0,360	67,234	0,039		10,236	175,446	276,868	130,412	104,769

\* - 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		
<b>Понедельник</b>		<b>2-я неделя</b>		<b>Завтрак</b>												
Омлет соевый	1-4 классы 24 С6 1996г	040	1,120		0,520	6,440						10,000	8,000		0,480	
	5-11 классы 24 С6 1996г	040	1,120		0,520	6,440						10,000	8,000		0,480	
Плов из Говядины	1-4 классы 193 С6 2008г	200	14,671	16,213	40,528	302,073	0,106	2,667		2,849	33,236	68,123	21,137	3,161		
	5-11 классы 193 С6 2008г	200	17,966	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 1999г	200	0,200	0,051	19,010	57,297		0,001			0,349				0,053	
	5-11 классы 628 С6 1999г	200	0,200	0,051	19,010	57,297		0,001			0,349				0,053	
Хлеб пшеничный	1-4 классы ГОСТ 27844-88	030	2,280	0,270	14,910	67,800	0,030				0,500	6,000	19,500	4,200	0,270	
	5-11 классы ГОСТ 27844-88	030	2,280	0,270	14,910	67,800	0,030				0,500	6,000	19,500	4,200	0,270	
Хлеб ржаной	1-4 классы ГОСТ 25983-2015	030	1,853	0,300	9,624	57,000	0,024				0,500	6,300	26,100	5,700	0,600	
	5-11 классы ГОСТ 25983-2015	030	1,853	0,300	9,624	57,000	0,024				0,500	6,300	26,100	5,700	0,600	
<b>Четверг</b>		<b>2-я неделя</b>		<b>Обед</b>												
Салат из белокочанной капусты/Салат из огурцов	1-4 классы 82 С6 1997г	060	0,929	3,003	9,998	63,564	0,032			1,298	24,878	17,963	9,848	0,488		
	5-11 классы 82 С6 1997г	100	1,850	5,006	9,951	89,202	0,053			2,163	41,494	29,959	16,424	0,816		
Суп картофельный с горохом	1-4 классы 138 С6 1999г	200	4,146	4,302	18,522	127,680	0,202			3,215	29,820	69,500	26,200	1,566		
	5-11 классы 138 С6 1999г	200	5,933	5,378	23,219	158,475	0,253			4,019	32,275	88,875	35,200	1,945		
Котлеты из мякоти с луком	1-4 классы 162 С6 2008г	50	9,680	5,499	9,271	86,702	0,057	1,845	0,022	1,717	14,886	28,764	31,461	28,195		
	5-11 классы 162 С6 2008г	100	10,384	7,518	12,206	129,098	0,078	2,295	0,03	2,26	20,153	40,117	43,395	28,422		
Картофель и овощи тушеные	1-4 классы 251 С6 1997г	150	3,676	11,419	35,220	250,013	0,215			4,787	33,400	108,525	43,575	1,622		
	5-11 классы 251 С6 1997г	180	4,410	13,703	42,264	300,015	0,258			5,745	28,080	130,230	52,290	1,846		
Сок фруктовый	1-4 классы 293 С6 2009г	180	0,030		21,000	84,000	0,018				14,400	16,200	9,000	0,360		
	5-11 классы 293 С6 2009г	180	0,030		21,000	84,000	0,018				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	0,160	
	5-11 классы ГОСТ 27844-88	030	2,280	0,270	14,910	67,800	0,030				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	3,800	0,400	
	5-11 классы ГОСТ 25983-2015	030	1,853	0,300	9,624	57,000	0,024				0,500	6,300	26,100	5,700	0,600	
<b>ИТОГО:</b>	<b>Завтрак</b>	1-4 классы	600	19,824	16,834	86,692	660,680	0,163	2,898	0,000	3,849	66,881	121,723	31,037	4,604	
		5-11 классы	660	23,248	18,665	84,098	622,043	0,193	3,694	0,000	4,650	64,667	144,371	37,828	4,862	
	<b>Обед</b>	1-4 классы	720	21,863	24,603	106,447	694,688	0,562	14,320	0,022	11,677	111,664	272,362	126,684	32,802	
		5-11 классы	870	27,110	32,172	133,230	887,280	0,717	190,220	0,030	16,317	148,702	346,981	165,169	34,389	

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		
<b>Питание</b>		<b>2-я неделя</b>		<b>Завтрак</b>												
Исход. хлебопекарная (порционная)	1-4 классы	31 СБ 1997г	020	0,400	1,833	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
Стол (Шницель) из курятины с соусом	1-4 классы	320 СБ 1997г	090	11,948	8,275	2,067	189,950	0,005	0,960	0,003	1,305	2,764	3,190	2,472	36,838	
	5-11 классы	320 СБ 1997г	100	12,895	9,138	5,094	267,900	0,004	0,720	0,002	1,798	2,973	3,894	1,854	27,628	
Микроновый изделия отварные	1-4 классы	408 СБ 1996г	150	5,305	4,280	37,247	203,790	0,027		0,021	1,193	10,427	43,359	8,306	0,622	
	5-11 классы	408 СБ 1996г	180	6,437	5,117	46,011	244,626	0,105		0,025	1,431	12,512	54,226	9,947	0,746	
Копилот из курятины	1-4 классы	280 СБ 2008г	200	1,924		44,343	176,440	0,037	1,480			635,690	54,020	38,850	0,060	
	5-11 классы	280 СБ 2008г	200	1,924		44,343	176,440	0,037	1,480			635,690	54,020	38,850	0,060	
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,840	45,700	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	58,500	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	8,028	47,500	0,020			0,420	5,250	21,750	4,750	0,500	
<b>Питание</b>		<b>2-я неделя</b>		<b>Обед</b>												
Салат Стелной	1-4 классы	111 СБ 2008г	060	1,076	5,148	4,960	104,360	0,059	8,160	0,021	2,794	9,948	39,036	13,884	0,676	
	5-11 классы	111 СБ 2008г	100	1,793	8,248	8,281	173,937	0,096	13,600	0,035		16,580	66,090	23,140	0,900	
Суп из овощей	1-4 классы	132 СБ 1996г	200	3,014	3,625	10,490	76,426	0,073	17,800			1,950	18,860	40,380	17,180	0,836
	5-11 классы	132 СБ 1996г	280	3,863	4,456	13,113	95,533	0,091	22,260			2,145	20,620	50,475	21,475	0,796
Тертая с соусом	1-4 классы	423 СБ 1996г	080	6,802	7,714	9,823	121,904	0,022	2,480			2,145	8,622	20,041	3,957	37,071
	5-11 классы	423 СБ 1996г	100	7,201	8,414	11,784	158,764	0,027	2,820			2,554	10,977	26,677	6,746	27,966
Рис отварной	1-4 классы	485 СБ 1996г	150	3,888	5,218	41,803	219,028	0,044		0,027	0,402	14,580	53,730	11,543	3,880	
	5-11 классы	485 СБ 1996г	180	4,641	6,261	50,163	262,845	0,053		0,032	0,482	17,496	64,476	13,861	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	9,840	45,700	0,022			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180	
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,840	45,700	0,022			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180	
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	1,693	0,300	9,624	57,000	0,024			0,500	6,300	26,100	5,700	0,600	
<b>ИТОГО:</b>	Завтрак	1-4 классы	800	21,968	18,010	101,763	667,632	0,172	3,640	0,024	3,063	666,261	148,371	63,228	38,600	
		5-11 классы	860	24,134	17,480	118,473	746,068	0,205	4,305	0,027	4,063	672,626	170,440	69,421	31,268	
	Обед	1-4 классы	727	18,126	26,431	97,602	668,640	0,228	31,224	0,048	7,462	65,641	186,727	66,004	38,838	
		5-11 классы	877	21,724	16,913	121,638	869,189	0,329	41,471	0,067	6,973	82,764	237,788	78,862	31,864	

\* - действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименование блюда	Рецептура	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)													
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо										
															Завтрак									
Суббота		3-я неделя											Обед											
Салат с тунцом	1-4 классы	83 СБ 1996г	060	4,240	8,058	4,488	86,115	0,026	4,250	0,013	2,902	24,787	69,452	18,245	406,381									
	5-11 классы	83 СБ 1996г	060	4,240	8,058	4,488	86,115	0,026	4,250	0,012	2,902	24,787	69,452	18,245	406,381									
Омлет натуральный	1-4 классы	284 СБ 1995г	200	20,835	25,910	3,359	109,800	0,125	0,571	0,583	3,323	186,733	339,804	60,670	4,705									
	5-11 классы	284 СБ 1995г	200	20,819	21,062	3,759	380,834	0,143	0,657	0,670	3,021	178,519	386,190	104,158	8,410									
Чай с сахаром	1-4 классы	828 СБ 1995г	300	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001			0,346			0,053									
	5-11 классы	828 СБ 1995г	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	2,600	0,180									
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	030	2,280	0,270	14,910	67,800	0,033			0,500	6,000	18,500	4,200	0,270									
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1,102	0,200	6,418	38,000	0,018			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	20,100	5,700	0,600									
Суббота		3-я неделя											Обед											
Супцы соевые	1-4 классы	24 СБ 1996г	020	0,560		0,260	3,220					5,000	4,000		0,240									
	5-11 классы	24 СБ 1996г	030	0,840		0,390	4,630					7,500	6,000		0,360									
Суп картофельный с макаронными изделиями	1-4 классы	139 СБ 1995г	250	2,840	2,673	23,945	123,595	0,118			1,343	17,500	83,500	24,050	0,687									
	5-11 классы	139 СБ 1995г	250	2,840	2,673	23,945	123,595	0,118			1,343	17,500	83,500	24,050	0,687									
ЕЖИИ в соусе	1-4 классы	202 СБ 2008г	090	10,802	10,114	13,843	163,904	0,022	2,460	0,003	1,306	8,822	20,641	5,567	37,071									
	5-11 классы	202 СБ 2008г	100	13,301	12,414	15,784	200,194	0,027	2,820	0,002	1,288	10,677	20,617	6,746	27,966									
Картофель отварной	1-4 классы	236 СБ 2008г	160	3,094	0,155	30,474	128,388	0,180	30,508			15,489	89,720	39,079	1,392									
	5-11 классы	236 СБ 2008г	180	3,713	0,186	36,569	154,073	0,223	37,120			18,563	107,095	42,026	1,671									
Сек фруктовый	1-4 классы	283 СБ 2008г	200	1,000		23,400	94,000	0,020	4,000			16,000	18,000	10,000	0,400									
	5-11 классы	283 СБ 2008г	200	1,000		23,400	94,000	0,020	4,000			16,000	18,000	10,000	0,400									
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022			0,280	4,000	13,000	2,600	0,180									
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	030	2,280	0,270	14,910	67,800	0,033			0,500	6,000	18,500	4,200	0,270									
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1,102	0,200	6,418	38,000	0,018			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	20,100	5,700	0,600									
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	600	27,887	34,438	39,196	646,382	0,188	4,862	0,036	6,786	188,666	436,668	118,016	413,719									
		5-11 классы	860	32,152	39,771	47,781	667,816	0,226	4,846	0,062	7,723	216,862	601,242	152,503	414,714									
	Обед	1-4 классы	760	20,918	13,322	108,278	658,242	0,364	83,898	0,003	3,208	70,281	226,261	83,186	40,570									
		5-11 классы	820	26,627	16,843	124,522	703,593	0,446	60,436	0,002	4,141	82,584	266,182	83,186	32,144									
Средний % пищевой ценности за неделю	1-4 классы	600	20,610	18,808	22,676	648,163	0,199	7,347	0,121	3,610	316,654	184,246	48,201	84,008										
	5-11 классы	860	24,248	22,266	66,737	623,614	0,240	9,264	0,138	4,394	187,666	226,584	67,421	81,633										
	1-4 классы	720	23,358	22,901	104,808	672,662	0,422	46,078	0,027	7,951	96,992	228,213	86,327	62,480										
	5-11 классы	886	27,224	29,332	128,778	682,820	0,531	68,963	0,033	10,762	123,867	289,657	115,879	49,082										