



СОГЛАСОВАНО
Директор ГБОУ СОШ № 5 г. Сызрани
М.А. Сорокина М.А. Сорокина
"22" авг 2025 г.



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

А.Н. Ворони

20 25

Примерное циклическое меню для
детей с сахарным диабетом, для
организации питания в
образовательных учреждениях

Осенне-зимнее (весеннее - *)

СОГЛАСОВАНО:

Председатель общешкольного родительского комитета ГБОУ СОШ № 5 г. Сызрани
И.В. Сеньюшкина И.В. Сеньюшкина
22.08.2025 г.

Примерное цикличное меню для детей с сахарным диабетом, для организации питания в образовательных учреждениях

Осенне-зимнее (весеннее - *)

СОГЛАСОВАНО:

Председатель общешкольного родительского комитета ГБОУ СОШ N5 г. Сызрани

Наименование блюда	рецептуры	Олю,р	ЦВНОСТЬ (Г)			Ленность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Бепки	Жиры	углеводы					Е	Кальций	фосфор	Магний	Же пезо
Понедельник		1-я неделя												
		о 700 560												
Кукуруза консервированная	классы С6.1996г.	020 030	050		4=680	20200 30 зш	о 080 о 120			306	9 200 13 воо	14	4	о 126
Бито, ки с соусом	классы влассы С6.1996г.	90 '00 '50	в, 193 П 340	10 030 13.566	9974 12.404	133 166 175 920	о 020 о 025	160 020	о 003 о 002	2 210	6 539	492 3 894	558	зв 970 27
Каша гречневая рассыпчатая	классы -11 классы С6.1996г.		9255		323 49 56' 15	232 585 278 971 67	о 255 о 306		0021 о 025	4 989	30 396 36 456 346	185 444	о 189	2985 з 580
Чай с сахарозаменителем	классы классы С6.1996г.	200	о 200 о 200 204	05 '	ото 15 ото	57 57 267 76 03)		о 001			о о 346 400			о 053 о 053 воо
Хлеб ржаной	классы С6.1996г. ОСТ 26983-2015	050	2		12.832 16,040	95 от	о 032 0040			о о 840	в 10 оо	воо 43 500	9 500	о 1 000
Понедельник		1-я неделя												
		707 о												
Винегрет овощной	классы классы С6.1996г.	300	1 35 4 746	то 321		79 132 845	035 о 058	5 520 9 00		2 4 494 215	130 23 550	26 268 43 500	12 198 20 330	о 556
Суп картофельный с горохом	классы классы С6.1996г.	200 250	5 933	5378	572 23215	127 580 159 475	о 202 0.253	9 300 625		з а 019 306	25 820 32 275	69 14	28 200 35 250 4 558	1 945

Цикличное меню

Котлеты Куринные с соусом	классы	423 Сб. 1996г.	'00	340	10030 13,566	12.404	133 166 175 920	о 020 о 025	160 020 320	о 003 о 002	2 210	5 6	792 539	492		36 970 27 ВЗВ
капуста тушеная омпотиз руктов с	11 классы	482 Сб. 1996г.	'80	3.593 4 316 о	5267	39 838	123461 148 280	о 133	вв 105 985		2241 2689	вз 598 100 330 до	62 415 925	31 572 37	606 101 ове 4	
сахара заменителем	классы	283 Сб. 2008г.		878 о 878		32 139 32 139	126 126	о 005 о 005	о 549 0549			30 30 740 400	21 137 21 137 34	16 470 600	158 воо	
Хлеб ржаной	классы	26983-2015		400	12 832 19	76 000		о 032 0048			(1)0	в 12 600	воо 52 200	7 400	о 200	
ИТОГО:	завтрак	классы		560	19 013	16 25	59 97,695 95 13	о 491	161 49	о 24		134 67 641	203 913 232 зв	12 316 14 535 100	40 92	
	Обед	классы	по вто	20	26.192 36 186	115	856	0 405	104 128 79	о 03 о 02	10 18 14 12	168 во 206 034	пв 612 11	598 126 182	128 13' 05	
				классы	500		519 18	1				54				

Наименование блюда	рецептуры	Олю,р	ЦВНОСТЬ (Г)			Жиры	углеводы	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Бепки	Жиры	углеводы							Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
Вторник		1-я неделя																
сыр плавленый	тассы	сто 71063300-003. 2012				47Асю			0,025	0,030	129,000	102,000	6,800	136,000				
	5-11 тассы классы	сто 71063300-003. 2012	о16 160		55	29 742	47 253 448	о 151	0,510 20	0,025	о,льо 256	129000 695	102,000 203 45	в,воо 44 вво	136,000 зев			
Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом, сахарозаменителем	5-11 классы	109 сотовг.	210		13.390	37.962 2300	м,5В0 9'	0.201	1,760	0,075	з, 135	234,760	270,460	59,740	1,810			
Сок фруктовый без сахара, (1 шт) с	классы	293 Сб. 2008г.	200	000		23	000	о 020 о 020	4 000 4 000	0018		14 000 14 000	14 000 14 000	е 000				
о ны напиток сахара озаменителем	классы	782Сб.1997г.		2 250	376 376 о 400		385 385	о 027 о 027 о	о 900	0018		109 109 170 В 400	900 900	12 600 12 воо	09-41 09- 41 о воо			
Хлеб ржаной	классы	гост 26983-2015	050			16 040	95 000	0040			о в.30	10 500	43 500	9500	000			
и яблок без		классы	11 Сб. 2008г.		03 '8 678		89 00	024			751	70221 21015	тооо 085					
Салат из помидоров	классы	11 Сб. 2008г.	оо 220	0,853 804	10,05' 5 530	14.а64 в воз	149,000 85 793	о 0,040 о 066	3.590 26 510	о 006	4584 774	31,170 37 40	35,350 43 204	26.180 зв 240	о. 142 19 102			
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	5-11 классы	120 Сб. 1996г.		2.181	6 538 15013	10.929	325	0,082	33.125	о роб	2,214	44.675	52,455	22,550	23,875			
Рагу овощное с говядиной	классы	194 Сб. 1996г.	180	899 п 879 о	058	28 176 37 568	288 355 318	о 201 о 258 0017	28 500			воб 489 29 226	вв 914 115 85,1	35 855 47 475	2 530 2962			
ипотиз апельсинов я сахарозаменителем	классы	278 Сб. 2008г.		378		27 520	740 нв 600	0019	22 096 24 540		0079 о овв	12 600 14 000	9 900 000	7 зв о 200	о зов о 120			
Хлеб ржаной	классы	СТ 26983-2015				832 19 48	76 000	о 032			о 560 000	в 400 12 воо	34 воо 52 200	400 200	о воо 200			
				миССЫ	15	18												
ИТОГО:	завтрак	1-4	5-11 КТИССЫ	596 656	538 18 14	131 19,766	95906	572 33 65	о 30	6 730	о 109 0 118	957	437 65 497 30	436 045 511 60	79 во 96 640 аз	139 140 351		

•• действует 01 марта

Цикличное меню

Обед		1-4 миссы 5-11 классы	850	16 797 19 39	26 974 35 47	85 955 112 729	646,568 341 3	о 340	79 99 55	о 06 о 06	164	ваз 731 131 71	196 оп 266 59	115 05	п 625 эв 99	
Наименование блюда	рецептуры	Олю:р	ЦВНОСТЬ (Г)			Менность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Бепки	Жиры	углеводы					Е	Кальций	фосфор	Магний	Жепезо		
		1-я неделя														
Огурцы солёные	1-4 классы	24 Сб.1996г.	qso		0.260	3,220								5,000	4,000	0,240
	классы	24 Сб.1996г.				0.390 5 112	4,830	о	з					7,500	6,000	о, зво
Рыба. тушеная в томате с овощами	миссы 5-11 классы 1.4 классы	309 Сб.1996г. 472 Сб 1996г	90 '00	10.26!	5442 4 497	5.112	78 054 107.499 354,200	056 0,066	700 3,700	о		1 276 2,255 о 144	14 540 14,540 4' 310	19 460 19,460 910	39 142 46,062 390	92 92,582 390
картофельное пюре	классы	472 со •,996г 702 со	150	263 3 916 о		26370 33 552	185 040 127 760	о 193 о 004	25 875 31 050 о	026			49 572	95 115 092	32 воз 39 366 4 000	о 152 о
Коипот из свежих яблок с сахарозаменителем	5-11 классы	702 Сб.1997г.		о.080 204		33.552 12.832	127.760 76 03)	0.004 о 032	720 0,720			о 560 400	о. 480 в 400	2,400 34 воо	4,000	о. 152 о воо
Хлеб ржаной	классы	ОСТ 26983-2015	050	2		16,040	95 от	0040				о 840	10 оо	43 500	9 500	1 000
		1-я неделя														
		классы		937 54 33) 0011 5 700 340 510 510 798												
Салат из свеклы отварной	классы	23 Сб.2008г.	300		995 525	260 10 490	90 550 426	0019 о 073	9 500 17 всю			2 233 550	2' 090 35 150 вво	24 40 850 40 зво	24 40 850 17 тво	о 330 о взв
Суп из овощей	5-11 классы	132 Сб 1996'	200 250			13. из м	76 95.533	0.09!	2223)			1,937	23.600	50.475	21	о. 795
Плов из птицы(филе куриное) из перловой крупы	классы 5-11 классы	893 Сб 1993г	150	10315 13.742	435	129 45.518	245	о 077 о, 103	434 ,,940	0019 о 025	2 910 3,880	22412 29,964	150 200 972	25 502 34 006	556 2,076	
Чай с сахарозаменителем	1-4 классы 5.11 нлассы	3 Сб.1996г.	200	о 200		15 010 15 010	57 267 57.267		о 001 о 001			о 346			о 053 о 053	
Хлеб ржаной	1 „4 классы классы	ОСТ 26983-2015			400	12 832 19 48	76 114 000	о 032				о 560 000	в 400 12 600	34 воо 52 200	400	о воо 200
Итого:	завтрак	5-11 классы	560	853	11 338	вб 738	520.129	о 03	35 470	о 31		92		98 928	95	
	Обед	1.3 классы 5-11 ИИССы	Т	15.207 20 756	15.408 21 96	103 149	110 684 194	о 193 о 61	935 33 91	0019 о 75	360 050	71 128 101 60	750 344 97	74 792 731	3 В43 454	
			1	А миссы 83 547	500 95	14 437	926	126	439234	о 53	30 95	о 026	1 980	69 по	156,570	

•• действует с 01 марта

Цикличное меню

Наименование блюда	рецептуры	Олю:р	ЦВНОСТЬ (Г)			Калорийность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	углеводы					Е	Кальций	фосфор	Магний	Железо	
Четверг		1-я неделя													
зелен		020	о 620		20		о 022	2 000		0240	з 20010 6004 200 о 140				
орешек консе ви ованный	классы 5-11	030	о 930			12 зш	о 033	3 000		о 360	4 воо	15 900	6 300	о 210	
Люля-кебаб с соусом	Ы классы 5.1	90	287	10 039	10 509	135 635	о 022 о	150 о	о 003 о	зов 798	5957 6 379	15412	4 856	36 981	
картофель отварной	классы 5.11	' 00	355	13 566	12	176 020	025	970	002		15 469	89 по 107 665	35 579	27 мв 42 695	
Сок фруктовый без сахара	классы 5.11	200	000		23400	03)	о 020 о	4 000			16 000	000	10 000	о 400 о 400	
Хлеб ржаной	классы 5-11	050	2 204		12 832	76 03)	о 032			о 560 о 840	в 400	34 воо	600	о воо 1 000	
					040	95 000	0040				10 00	43 00	9 500		
1-я неделя		1-я неделя													
салат картофельный с огурцами	классы -4	100	276		7317	49219	о 044 о	7 078		354	12 707	28 457	584	о 533	
	классы		126		12 196	82 032	073	796			2' 177	47 427	639		
борщ с капустой и картофелем, со сметаной	классы 5-1	210	833	5 522	708	96	“7.200	взо	о 006	819	37 900	45 972	27 120	56 044	
	классы -4	090	2.217		14.562		12' 904	21.025	0,006 о	2,270	45.125 в	55.915	33.650	70,053	
					9 623				003	306	822	20	5 957	37	
ЕЖИКИ в соусе	классы 5.11	' 00	930'		784	158	о 027 о	2 820	о 002 о	798	10 677	25 617	о 158	27 956	
	классы 1-4	' 50			323	232 585	255		021		30 396	15-4 62'		2985	
каша гречневая рассынная	классы 5.11	463 се			4956'	278 97'	о 306 о		о 025	4 989 о	36 456	444	о 189	з 580	
Напиток с	классы	289 со 2008г	9255 о по		24 73	96 705	027	216 000		308	12 150	3 600			
из шиповника	классы 5-11	239 со 2008г			2.1273	96.705	0,027 о	216,000		о. зов о 560	12.150	3.600		5.08!	
сахарозаменителем	классы			о 400	12 832	76	032				В 40	34 воо		о воо	
Хлеб ржаной	классы				19	000	0048			(1)0	о	52 200	400	200	
										12 600					
	классы	500	15 05	10.994	78.635			38,088	о 03	106	49 076	168 532	62 127	39 713	

•• действует с 01 марта

Цикличное меню

Итого:	завтрак		классы классы миссы	560 по	19 754	14352	554	531 93	152 96	45 096	0 002	99 в	56 42	449	73 351	31 099	
	Обед			880	170 347	171 856	246144	748 493		152 96	394 368	152 030	160 406	753 975	405 91	199 19	253 714
Наименование блюда	рецептуры	Олю,р	ЦВНОСТЬ (Г)			Ленность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)							
			Бепки	Жиры	углеводы		Е	Кальций	фосфор	Магний	Жепезо						
Пятница		1-я неделя															
				150	м 700			57 осп									
				150			ц 700	57 оспо			о 020	0293	6 919	23 407		о 452	
				160			730	179									
каша рисовая молочная жидкая с маслом, сахарозаменителем		5-11 классы		114 С6.2008г.	210	4760	37,963	222,077	0019		0,020	0,352			500'	0,594 о	
					187	243		53 710	0,025 о						ВЫВ О	0,090	
Чай с пиконом с сахарозаменителем		Ы классы		629 С6.1996г.	' 87	0,243	13.761	53.710	0003	2,80'			в. 792 3 111	540	0,840		
Хлеб ржаной		3-4 классы			050		12 832 оао	76 000	о 032 о			о 560	в 400	34 воо	9 500	о воо	
		5-11 классы					95 03)	95 03)	040				10 500	43 500		000	
Пятница		1-я неделя															
Салат из белокочанной капусты;салат из огурцов*		1-4 классы		62 со3997',	: 00	1.550	003	5 968	о 032	23 950		1 298	24	17 963		о 489	
		классы		С6 200	210			9,951	0,053 о	39,9		2, 163	41 ,494	29,959	16,424	0,816 о	
		классы						98	085	12 850	о 006	1 771	24 280	54 000	19 240	вов	
Рассольник ленинградски со сметаной (крупа перловая)		5-11 классы		42 С6.2008г.	090	2.785	6.610	20,300	о 006	о 960	о ,006 о	306	28.100	65,950	23,800		
							052	142.815	о 006	о 960	003		2 764	5 192	2472	зв	
							5042	269 992					2764	5 192	2472	зв	
Стейк(Шницель) из курицы с соусом		классы		520 С6.1997г.	з 00	9.261	7.799	5,094	0,004	0,720	о 002	798	2073	3.894	1,854	ВЗВ 27	
		5.11 классы						„525									
картофель и овощи тушеные		классы		251 С6.1997г.	1 50	3675	11419	35.220 42	о 15 о	35 625			23 400 28	525	43 575	622	
		5-11 классы				4410	13 703	264	258	42 750			ово до	130 230	52 290		
								264									
Компот из сухофруктов с сахарозаменителем		Ы классы		283 С6.2008г.		о 878		п 139 32.139	о 005	О 549		о 560	30	21 137	16 470	4 158 4,	
		5.11 классы						12 832	0,005 о	0.549			30.740 В	21,137	600	158 о воо	
								126,									
								76 03)									

Циклическое меню

Хлеб ржаной	классы	ост 26933-20'				19	000	032 о 048			000	400 12 600	34 воо 52 200	11 400	200
Итого:			1-4 ИИССЫ	537	6	71					18	5975	13	1 34	
Итого:	завтрак	5-11 «ИССЫ 14 КТИССЫ МИССЫ	597 по	в 36	т 13 26 62	ва 46 107.499	892 45	о 375	73 934	о 09	1 19	з 114 462	75 з 241 617	16 96 99 05	44 715
	Обед		взо	п 190	33		111 751	о 74	100 19		12 917	143 087	303 370	122 3В	36 755
Наименование блюда		рецептуры	Олю:р	ЦВНОСТЬ (Г)			Калорийность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
Суббота		1-я неделя		Белки	Жиры	углеводы					Е	Кальций	фосфор	Магний	Железо
икра кабачковая(порционной)	1-4 классы	31 С6.1997г.		0400		1.720	24АШ	0,004	1,400			ВДО	13,400	7,000	1,400
	5-11 классы	31 С6.1997г.	030	0600 в, 193	2.700 10030	2.580 9,974	36.6СЮ	0006 о 020	2, 100 160	о 003	306	12.300 5 792	20,100 14 492	10.500 4 558	970
Котлеты Куринные с сором	5-11 классы	423 С6.1996г.	' 00 ' 50	зао 593	13.566 5267	12 404	175 920 123.461	о 025	020 вв 320	о 002	2 210 2241	6 539 598	3 894 62 415	3В 2? вЗВ 34	
Капуста тушеная	5-11 классы	482 С6.1996г.		4 316 о 200		19 838 15 оп)	280 57.267	о 133	105 985		ьв9	вз 330 о 346	74 925	37	о 053
чай с сахарозаменителем	11 классы	628 С6.1996г.		о. 200 2.20"	0,051	15	57 267 76000	о 032			о 560	о 346 в 400	34		о 053 о воо
Хлеб ржаной	5-11 классы	СТ 26983-20	050			040	95 000	о 040			ОМО	то 500	ВОО 43 500	9 500	000
Итого:	завтрак	МИССЫ		19 12	п 138	65 п	513 67	о 04	109 106		739	130 015	142 19	62 па	132 039
			классы	500	14 590	17548	% 047	о 167	90 881	о 03		106 336	125 107	50 730	123 29

- действует с 01 марта

Цикличное меню

Наименование блюда	рецептуры	Олю:р	ЦВНОСТЬ (Г)			Енность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Бепки	Жиры	углеводы					Е	Кальций	фосфор	Магний	Железо			
Понедельник		2-я неделя															
Кондитерские Изделия диетические	1-4 классы	29 сол997Г. 29	025 025		7.550 15,070	15,070	131.500										
каша молочная жидкая «дружба» с маслом, сахарозаменителем	5-1 классы	102 Сб. 2008г	ПО	928	7,550 10 3"	38 25	257 508			о 040	о 680	9270	42	560	105		
	5-1 классы	102 Сб. 2008г 762Сб.1997г		5.837	10,923	43,807 20 560	288,020 650	0,097 о 030	0,040 о 020	о 769 о 090	10,603 о 300	50,216 91 000	17,412 000	1, 316 о 045			
напиток сны колоном, сахара озаменителем	5-1 классы	762Сб.1997г				д 970	133 350	о 030	000	о 020	о 090	о 300	91 000	14 000	о 045		
сыр плавленый	классы	20'2		э 580			47.«ю		0,510	0,025	0,060	129,000	102,000	в, воо	136,000		
	5-11 классы	сто 71063300-003. 2012		3580 2 204		п 832	76	о 032	0,510	0,025	о, ово о 560	129,000 в 400	102 роо 34 воо	в,воо	136,000 о воо		
Хлеб ржаной	5-11 классы	26983-2015	050			040	95 от	0040			о 840	10 00	43 00	9 500	1 000		
Понедельник		2-я неделя															
Салат из свеклы отварной	5.11 классы	23 Сб.2008г	100	969	997 935	10,260	54 90 550	0019	5 700 9 500		2 233	21 090 35 150	24 510 40	24 510 40 850	о 798 330		
Суп из овощей	5-1 классы	132 Сб.1996г	250	514	525 4406	490 13. из	76426 95.533	о 073 0,09'	17 воо 22.250		550 1, 937	вво 23,600	40 зво 50,475		о 636 0,795		
Гуфтели с соусом	5.1 классы	423 Сб.1996г	'00	9.303		9 623 784	121 90' 158 Н)	о 022 о 027	2 820		2 554	в вп 10 677	20 25 617	5 957	37 27 956		
Пюре из гороха	Пассы классы	270 Сб.1996г	э 50	131 19 358	924	40 345 48415	286 312 349	о 629 о 755		о 021 о 025	6 479 7775	63 76 103	158 ввв 190 671	п 942	4 В99		
Напиток лионны с	классы	239 со 2008г ост		о 130 о.	о 400	22 075 п	86 328	о 006	5 760		о 560	192	3 язв		о воо		

Цикличное меню

сахарозаменителем	5.11 КЛАССЫ классы	26983-2015		130		075 12 832	86,328 76 000	0,006 о 032				6,192 В 400	34 воо		
Хлеб ржаной	классы	гост 26983. 15				19 ав	000	о 048			(1)0	12 600	52 200	400	200
МИСС Ы 501 а).В9 15949 зов.оп 664 191 о 46 1 39 о 54 922 341 озв 333 55 677 2 514															
ИТОГО:	завтрак	5-11 ИИССЫ 1-4 классы	551 по	и 355 750	19.455 960	129 658 101 571	675 74	о 03 о 773	121 31 та)	о 064 о 21	025 12 075	381 025 126 02	385	118 592	44 355
	Обед	5-11 ИИССЫ	вто	35 603	25 п		ВЫ 24		40 30		15 99	164 п	362 981	156 141	37 311

Цикличное меню

Наименование блюда	рецептуры	Олю:р	цвНОСТЬ (Г)			кЕнНОСТЬ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Бепки	Жиры	углеводы					Е	Кальций	фосфор	Магний	Же пезо	
Вторник		2-я неделя	020	140	350		400	006	020	400	400	004			
Огурцы поргуюнн)	5-11 классы	522 Сб. 1996г.	030	0	0,540 9	3 000	0 006	2 100	0 009	0 030	3 5 100	12 600		0 006	
Котлеты Куриные с соусом	Б1 классы 5.1 классы	423 Сб. 1996г.	090 '00 150	340 7 716	10030 13 566	974 12 323	133 175 920 232 585	0 020 о 025 о 255	160 020	0 003 о 002 о 021	306 5 792 б 539 зо 396	14 492 3 894 154	4 558	зв 970 27 2985	
каша гречневая рассыпчатая	5.11 классы	463 Сб. 1996г.		9255		49 56'	278 971	о 306		о 025	4 989	36 456	185 444	о 189 з 580	
Компот из свежих яблок с сахарозаменителем	1-4 классы	702 Сб. 1997г.	200	о 080		33 552 33.552	127 760 127760	о 004 0.004	о по о 720		о 480 о 480	2 400 2400	4 000	о 152 о 352	
Хлеб ржаной	3-4 классы	гост 26983-2015 гост 26933-20'5				12 832 040	76 95 осп	о 032 о 040			о 560	в 400 10 500	4 воо 43 500	9500	о воо 000
Вторник		2-я неделя		194	373		948	о 045	6 420		2 вод	13 32029	238140445		
Винегрет овощной	5.11 классы —4 классы	60 120	'00	990	то 621 530	6007 10,012	136 580 85	о 075 о 066	10,700 26 510	о 006	774	22 200 37 540	48 730 43 204	23 480 тв 240	о 741 19 102
щи лэ свеже капусты с картофелем,со сметаной	классы	120 Сб. 1996г.			ь 538	10.929 9 623	104.325 121	0,082 о 022	33.125	0,006 о 003	2,214 306	44,675 в 822	52.455 20	22,550 5 957	23,875 37
ЕЖИКИ в соусе	11 классы	202 Сб. 2008г.	'00 з 50	9,30' 593	267	784 165''	90' 158164 123	о 027	2 820 вв 320	о 002	798 2241	10 677 598	25 617 62 415	31 572	27 956 С34 нов
капуста тушенная	11 классы	482 Сб. 1996г.	187		6321	19 838 13 761	мв 280 53 710	о 133 о 003	105 985 2 801		2689	вз 330 3 111	74 925 540	37 вве о 840	10' ове о 090
чай с лимоном, сахарозаменителем	и-,ассы	629 сб.1996г.		0243 0.33	о сив	13.761	53.710	0,003					1,540	0,840	0,090

• • действует 01 марта

Цикличное меню

Хлеб ржаной	3.4 классы 5.11 классы	26983-2015				832 19 48	76 000	о 032			000	в 400 12 воо	34 воо 52 200	400	о воо 200
			1-4	33	14	98	571	о	во	о 30	68	214 713	16 316	40 911	
Итого:	завтрак	миссы 5-11 КТИССЫ	560	18	15	117 097	11	15 о 381	3	о 36	8 069	59 075	взв	535	32 556
	Обед	1-4 МИССЫ 5-11 классы	15 о 21 37	24	33	535 85 п	547 03 715 59	о 79	11 155 1	о 09 о 08	685 17 75	154 791 193 93	191 зв 255	ТВ 97 102 902	142 114 1 930

Наименование блюда	рецептуры	Олю:р	ЦВНОСТЬ (Г)			Менность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Бепки	Жиры	углеводы					Е	Кальций	фосфор	Магний	Жепезо
2-я неделя			300	3500	51 от)	о 030	о 6000010				124 00095	00015 000	о 100	
Йоурт	классы 5-11 классы	300		500	3500	51 от	о 030	о 600 0571	о ото		124 000	95 000	15 000	о 100
омлет натуральный	Ы классы 5.11 классы	230	2' 076 24238	25 854 29,734	з взв	335 305 395.618	о 125 0.143	0.657	о 583 0.670	з 323 3821	155 233 178,519	335 вод ЗВ6,1ВО	90 104	4705 5,410
Чай с сахаром	классы классы	628 Сб гост 26983-2015	о 200 о 200		15 оп) 15 ото	57 67 57 267					о 346 о 346 В			о 053 о 053
Хлеб ржаной	классы 5-11 классы	ост 26983-2015	03)	о 500	12 вп 040	76 95 осо	о 032 о 040			о 560	400 10 500	34 воо 43 500	9 500	о воо 000
2-я неделя			о 512	031 в 678	89	о 02	2 154			751	70221 1015	тоео 085		
Салат из коркови и яблoк без сахара	5-1' классы классы	100	0853	10.05: 522	14.а64 708	149,000	0,040 о 048	3,590 830	о 006	4,584 1 819	31,170 37 900	35,350 45 972	26.180 27 120	о, 142 56 044
Борщ с капуето и картофелем.со сметаной	5-11 классы	210	2217	6528	14,562	117,200	0,060	21.025	о ро6	2.270	45.125	55.915	33.650	70 053
Биточки с соусом	классы 5-1' классы	90 ' 00	340	10 030 13 566	9 974 12 404	133 166 175 920	о 020 о 025	160 020	о 003 о 002	306 2 210	6 539	14 492 з 894	4 558 4 8-46	36 970 27
картофельное поре	1.4 классы 5.11 классы	150	3.263	4497	26 370	200 185 око	о 193	25 875 з: 050	о 026 0031		41 310 49 572	95 910 092	32 воз 39 366	390

• • действуетс 01 марта

Цикличное меню

Компот из сухофруктов с сахарозаменителем	1-4 массы 5-11 классы	283 Сб. 2008г.		378 0.878		32 339 32.139	126	о 005 0,005	о 549 0,549			зо мо 30,740	21 137 21,137	16 470 16,470	4 158
Хлеб ржажй	3.4 классы 5-1 классы	26983-2015			400	12 вп 19 48	76 000	о 032			о 560 000	в 400 12 600	34 ВОО 52 200	400	о воо 200
ИТОГО:	завтрак	1-4 классы 5-11 ИИССЫ	580 по	26 29 зв ваз	31,285 26,00	п,924	493 885	о 155 о 173	о 93 о вво	323	279 579 302 65	430 04 481 180	105 570 119 158	5 563	
	Обед	1-4 классы 5-11 ИИССЫ	вво	16 п 10	36 141 101 124	50 64	о 90 о 71	46 568 57 м	о 35 о 39	6 580 10 36	142 44 175	733 521 783 588	10-4 61 131 12	99 447 105 039	
Наи менование блюда		рецептуры	Олю:р	ЦВНОСТЬ (Г)			Менность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
				Бепки	Жиры	углеводы				Е	Кальций	фосфор	Магний	Жепезо	
Четвеог		2-я неделя		320	о 520						10 000	в 000	о 4130		
Огурцы солёные	классы 5-11 классы	24 Сб.1996г.				0520	6 440				10 000	в 000		о 480	
плов из говядины (крута перловая)	Ы классы 5.11 классы	93 Сб 2008г.	250	19.996	16 213 17.934	40 528 я.034	362 оп 433,536	о 106 0.126	2 697 3595		2 849 з 650	33 235 41,941	вв 123 90,771	21 137 27	з 101 3,449
чай с сахарозаменителем	классы классы	628 Сб гост 26983-2015		о 200 о 200		15 оп) 15 ото	57 67 57 267				о 346 о 346			о 053 о 053	
Хлеб ржаной	классы 5-11 классы	ост 26983-2015		3 306 3 306		19 248 248	000 лм 000	о 048		1 000 000	12 600 12 600	52 200 52 оо	400 11 400	1 200 200	
Салатиз белокочанной капусты(Салат из огурцов		2-я неделя	62 со 1997г	о 929	(135 968		53 564	о 032	23	298	24 878	17 963	о 489		
Суп картофельный с горохом	5.11 классы классы	62 Сб.1997г.	з 00 200	1.550 4 746		9.951 572	89,292 127 580	0,053 о 202	39.9Я 9 300		з 215	41.494 25 820	29.959 69 500	16.424 28 200	0.816 556
Котлеты рыбные любительские с СОУСОМ	классы	138 Сб. 1996г.	250 90	5 933 7 49	5378 5 499	23215 9271	159 475 95 702	0.253 о 057	625 845	о 022	4 019 717	32 275 14 986	29	35 250 з: 461	1 945 195
картофель и овощи тушеные	„4 классы 5-11 классы	162 Сб. 2008г.	1 50 1 80	3675	11419 13 703	35 220 42 26' 2' 060	250 013 015	0215 о 258 0018	35 625 42 3 600		4 787	23 400 28 ово 14 400	зов 525 130 230 200	43 575 52 290 9 000	622 946 о 360

• • действуетс 01 марта

Цикличное меню

сок фруктовый без сахара	классы 5-1 ' классы 1.4	293 Сб 2008г		о 900 2 204		2' 060 12 832	600 76	0018 о 032	з 600		о 560 000	14 400 в 400	16 200 34 воо 52 200	9000 400	о 360 о воо 200	
Хлеб ржаной	классы 5-11 классы	СТ 26983-2015				19 48	«ма 000					12 воо				
ииссы																
Итого:	завтрак		1-4 5-11 КТИССЫ		23 7 19 345	16 864 18 585 24 623	75 06 923	539 тво 611 43 459	0154 о 174 о 56	98 3 596 74 370	о 00 о 00	849 650	56 181 ба 111 84	128 323 150971	за 537 39 129 684	834 33 оп
	Обед		классы 5-11 ииссы	550 по втор	26 з	за 02			о 708	100 20	о 30	15 17	149 02	355 581	167 69	34 689
Наи менование блюда		рецептуры		Олю:р	ЦВНОСТЬ (Г)			Ненность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
					Бепки	Жиры	углеводы						Е	Кальций	фосфор	Магний
Пятница		2-я неделя			020	1 воо720			400				в 20013 400	7 000400		
Икра кабачковая(порционно)	классы 5-11 классы	31 Сб 1997г		030			2580 5042	36	о 006	2 100			12 зоо	20 100	10 500	2 100
Стейк(Шницель) из курицы с соусом	Ы классы 5.11 классы	520 Сб.1997г		100	9,26'	052 7.799	5,094	269 992 341,525	о 006 0,004	о 960 0,720	о 003 о рог	1 зов 1.798	2,073	5 192 з, в-94	2472 1.854	36 в3в
каша гречневая рассыгнатая	классы классы 3-4	463 Сб 1996г 278 20081		1 50 180	9255		323 49 56'	232 585 278971	о 55 о 306		о 021 о 025	4 989	30 396 36 456	154 621 185 444	о 158 о 189	2985 з 580
компот из апельсинов с яблоками. с сахарозаменителем	классы 5-1 ' классы	со 278 2008г т 83.		о 420 0320		520 и,520 12	118 600 76_ох	0019 0,019 о 032	24 540 24540		о овв о.овв о 560	14 000 14,000 в 400	000 .ooo 34 воо	в 200 8.200	о 120 о. 120 о воо	
Хлеб ржаной	классы 5-11 классы	СТ 26983-20		050		вп 040	95 000	о 040				ОМО	то 500	43 500	9 500	000
Пятница		2-я неделя				7 733	97	о 059	в 160о 021			9 94 В 39 озв	13 вва			
Салат картофельны зеленым горошком	5.11 пассы	31 со 2008гд		' 00		11.594	12,888	162,060	0,098	13.600	о 035		вв.ово	23.140	о 960	

•• действуетс 01 марта

Цикличное меню

Суп из овощей	1-4 классы 5.11 классы 1-4	132 Сб. 1996г 193 Кк 1008г	200 250 090	893	3525	490 13 113 623	76426 95 533 121 90'	о 073 о 091 о 022	17 воо 22 250		550 937	зв вво 23 600	40 зво 50 475 20	17 21 475 5 957	о 636 о 795 37
Тефтели с соусом	классы классы	423 Сб. 1996г 188 Кк 1008г	100		9	784		о 027	2 820		2 554		25 617	746	27 956
каша пшенная рассытая	3-4 классы 5.11 классы .4	465 Сб. 1996г 193 Кк 1008г	350 ' 87	7527 032	7297	369 49.642 13 76'	239 287.640 53 710	о 176 0212 о 003	о оз о 036 2 вот		воо 2 160 3 111	5244 6 293 540	0225 о вдо	з 759 4 511 о 090	
Чай с питоном, с сахарозаменителем	классы 5-11 классы	629 Сб. 1996г 193 Кк 1008г		0243 0.243		33.761	53.710	0,003				з. 111 В	1,540	0,840	0,090
Хлеб ржаной	3-4 классы 5-1 классы	26983-20				832 19 48	76 000	о 032 о 048			000	400 12 600	34 воо 52 оо	7 600 400	о воо 1 200
ИТОГО:	завтрак	ИИССЫ 5-11 «ИССЫ	560		159	103.795	870.696	о 75	360			75 329	263 938	30 43	34 ив
	Обед	1-4 ИИССЫ 5-11 ИИССЫ		354 26 81	24 33 57	95 воо 170	664 976 тог	о 365 о 79	31 21 41 71	о 51	7 050 491	50 961 68 728	141 641 201 185	45 63 71	42 932 35 512
		1-4	500	18 вв	13 636	91 37	пя 77	о 16	26 (Ю	о 24		63 760	219 013	25 30	42 143

с

•• действуетс 01 марта

Циклическое меню

Наименование блюда	рецептуры	Олю:р	ЦВНОСТЬ (Г)			Менность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Бепки	Жиры	углеводы					Е	Кальций	фосфор	Магний	Же пезо		
Суббота		2-я неделя		4 240		В6 ' 15	о 026	4 900	о 012	2 902	24 787	69 462	345	408	381	
сельдь с гарниром	классы 5-11 классы	83 Сб.1996г.	4 240	(98		86 ' 15	о 026	4 900	о 012	2 902	24	69 462	зв 845	381		
о илетнатуральный	Ы классы 5.1 классы	Сб.1996г.	230	2' 076 24 238	25 854 29 734	з 838	335 305 385 618	о 125 о 143	о 657	о 583	з 323 3821	155 233 519	335 вод 386	90 158	4705 5410	
Чай с сахарозаменителем	классы 5.11 влассы	Сб.1996г.		о 200		15 010 15	57 267 57.267		о 001 о 001			о 346			о 053 о 053	
Хлеб ржаной	классы классы	26983-2015	050			12 832 040	76 95 000	о 032 о 040			о 560 о взо	В 400 10 500	34 воо 43 500	9500	о воо 000	
МИССЫ																
ИТОГО:	завтрак	1-4 5-11 ПЫССЫ	500 540	ПО 31 34	34 403	36 148 39 32	554 624 оо	о 183 о 09	4 67 4 48	о 595	785 7 563	766 214 152	440 066 499 142	117 015 132 503	413 414	939 44

- действует 01 марта