

СОГЛАСОВАНО:

Директор ГБОУ СОШ (ООШ)



С. Мещеряков

Александров Е. В. Иванова

30 августа 20*21* г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

ООО "Детское питание"

А. Полуляхова



30 августа 20*21* г.

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

Осенне-зимнее (весеннее - *)

*Согласовано с председателем родительского комитета
Семеновым Е. А.*

Цикличное меню

Наименование блюда	№ тех	Масса	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Понедельник		1-я неделя		Завтрак											
Кукуруза консервированная	1-4 классы	24 Сб.1996г.	020	0.7	0.56	3.12	20.2	0.08				9.2			0.084
	5-11 классы	24 Сб.1996г.	030	1.05	0.84	4.68	30.3	0.12				13.8			0.126
Колбаса жареная с соусом	1-4 классы	252 Сб.2015г.	090	7.198	15.002	2.592	173.192	0.006	0.96	0.003	1.306	17.264	94.192	13.472	37.688
	5-11 классы	252 Сб.2015г.	110	9.938	19.562	2.592	225.192	0.006	0.96	0.003	1.306	23.064	129.792	17.872	38.028
Макаронные изделия отварные	1-4 классы	469 Сб.1996г.	150	5.365	4.265	38.347	203.79	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	0.2	0.051	15.01	57.267		0.001			0.346			0.053
	5-11 классы	628 Сб.1996г.	200	0.2	0.051	15.01	57.267		0.001			0.346			0.053
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	3.04	0.24	20.92	93.2	0.044			0.672	8	26	5.6	0.36
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	050	3.8	0.3	26.15	116.5	0.055			0.84	10	32.5	7	0.45
Понедельник		1-я неделя		Обед											
Винегрет овощной	1-4 классы	60 Сб.1996г.	060	1.167	6.193	5.485	79.707	0.035	5.52		2.696	14.13	26.268	12.198	0.49
	5-11 классы	60 Сб.1996г.	100	1.945	10.321	9.142	132.845	0.058	9.2		4.494	23.55	43.78	20.33	0.816
Суп картофельный с горохом	1-4 классы	138 Сб.1996г.	200	4.746	4.302	18.572	127.58	0.202	9.3		3.215	25.82	69.5	28.2	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	35.25	1.945
Котлеты Куриные с соусом	1-4 классы	0	090	5.308	9.802	10.652	151.072	0.006	0.96	0.003	1.306	2.764	5.192	2.472	36.838
	5-11 классы	0	100	7.221	13.349	13.254	201.305	0.004	0.72	0.002	1.798	2.073	3.894	1.854	27.628
Капуста тушеная	1-4 классы	482 Сб.1996г.	150	3.593	5.267	16.511	123.461	0.111	88.32		2.241	83.598	62.415	31.572	84.606
	5-11 классы	482 Сб.1996г.	180	4.316	6.321	19.838	148.28	0.133	105.985		2.689	100.33	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			30.74	21.137	16.47	4.158
	5-11 классы	283 Сб.2008г.	180	0.878		32.139	126.104	0.005	0.549			30.74	21.137	16.47	4.158
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	3.04	0.24	20.92	93.2	0.044			0.672	8	26	5.6	0.36
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	060	4.56	0.36	31.38	139.8	0.066			1.008	12	39	8.4	0.54
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500	16.503	20.118	79.989	547.649	0.217	0.961	0.024	3.171	45.237	165.551	27.378	38.807
		5-11 классы	570	21.425	25.87	94.443	673.787	0.286	0.961	0.028	3.577	216.718	34.839	39.403	
	Обед	1-4 классы	720	18.732	25.804	104.279	701.124	0.403	104.649	0.003	10.13	165.052	210.512	96.512	128.008
		5-11 классы	870	24.853	35.729	128.968	907.809	0.519	128.079	0.002	14.008	200.968	269.611	120.19	136.155

* - действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименование блюда	№ тех	Масса	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)									
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо						
Вторник	1-я неделя						Завтрак													
Сыр плавленый	1-4 классы	ТУ 10.51.40-001-78634349-2016	018	3.58	3.5		47.4		0.51	0.025	0.06	129	102	6.8	136					
	5-11 классы	ТУ 10.51.40-001-78634349-2016	018	3.58	3.5		47.4		0.51	0.025	0.06	129	102	6.8	136					
Запеканка из творога с молоком сгущенным	1-4 классы	297 С6.1996г.	150	23.125	17.627	33.046	361.001	0.082	0.854	0.08	2.256	276.479	330.259	40.752	0.873					
	5-11 классы	297 С6.1996г.	200	31.653	23.826	40.658	473.874	0.109	1.096	0.109	3.135	356.358	440.443	53.649	1.202					
Сок фруктовый, (1 шт)	1-4 классы	293 С6.2008г.	200	1		23.4	94	0.02	4			14	14	8	0.6					
	5-11 классы	293 С6.2008г.	200	1		23.4	94	0.02	4			14	14	8	0.6					
Чай с лимоном	1-4 классы	629 с6.1996г.	187	0.243	0.046	13.761	53.71	0.003	2.801			3.111	1.54	0.84	0.09					
	5-11 классы	629 с6.1996г.	187	0.243	0.046	13.761	53.71	0.003	2.801			3.111	1.54	0.84	0.09					
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	3.04	0.24	20.92	93.2	0.044			0.672	8	26	5.6	0.36					
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	050	3.8	0.3	26.15	116.5	0.055			0.84	10	32.5	7	0.45					
Вторник	1-я неделя							Обед												
Салат из моркови и яблок/Салат из помидоров*	1-4 классы	11 С6.2008г.	060	0.512	6.031	8.678	89.4	0.024	2.154		2.751	18.702	21.21	15.708	0.085					
	5-11 классы	11 С6.2008г.	100	0.853	10.051	14.464	149	0.04	3.59		4.584	31.17	35.35	26.18	0.142					
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	1-4 классы	120 С6.1996г.	220	1.804	5.53	8.801	85.78	0.066	26.51	0.006	1.774	37.54	43.204	18.24	19.102					
	5-11 классы	120 С6.1996г.	260	2.181	6.538	10.929	104.325	0.082	33.125	0.006	2.214	44.675	52.455	22.55	23.875					
Жаркое По-домашнему(говядина)	1-4 классы	394 С6.1996г.	180	11.559	12.75	25.368	248.634	0.178	26.496		2.814	20.562	78.612	31.715	68.648					
	5-11 классы	394 С6.1996г.	230	17.995	18.856	30.487	343.961	0.227	31.896		3.696	26.71	94.531	38.635	88.105					
Компот из апельсинов с яблоками	1-4 классы	278 С6.2008г.	200	0.378		27.468	106.74	0.017	22.086		0.079	12.6	9.9	7.38	0.108					
	5-11 классы	278 С6.2008г.	200	0.42		30.52	118.6	0.019	24.54		0.088	14	11	8.2	0.12					
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	3.04	0.24	20.92	93.2	0.044			0.672	8	26	5.6	0.36					
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	060	4.56	0.36	31.38	139.8	0.066			1.008	12	39	8.4	0.54					
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	595	30.988	21.413	91.127	649.311	0.149	8.165	0.105	2.988	430.59	473.799	61.992	137.923					
		5-11 классы	655	40.276	27.672	103.969	785.484	0.187	8.407	0.134	4.035	512.469	590.483	76.289	138.342					
	Обед	1-4 классы	700	17.293	24.551	91.235	623.754	0.329	77.246	0.006	8.09	97.404	178.926	78.643	88.303					
		5-11 классы	850	26.009	35.805	117.78	855.686	0.434	93.151	0.006	11.59	128.555	232.336	103.965	112.782					

* - действует с 01 марта

Цикличное меню

Наименование блюда	№ тех	Масса	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Среда	1-я неделя		Завтрак												
Огурцы солёные	1-4 классы	24 Сб.1996г.	020	0,56		0,26	3,22					5	4		0,24
	5-11 классы	24 Сб.1996г.	030	0,84		0,39	4,83					7,5	6		0,36
Рыба, тушенная в томате с овощами	1-4 классы	309 Сб. 1996г.	90	8,33	3,029	5,112	78,054	0,056	3,7		1,276	14,54	19,46	39,142	92,485
	5-11 классы	309 Сб.1996г.	100	10,261	5,442	5,112	107,499	0,066	3,7		2,255	14,54	19,46	46,062	92,582
Картофельное пюре	1-4 классы	472 Сб.1996г.	150	3,263	4,497	26,37	154,2	0,161	25,875	0,026	0,144	41,31	95,91	32,805	1,39
	5-11 классы	472 Сб.1996г.	180	3,916	5,396	31,644	185,04	0,193	31,05	0,031	0,172	49,572	115,092	39,366	1,668
Компот из свежих яблок	1-4 классы	702 Сб.1997г.	200	0,08		33,552	127,76	0,004	0,72			0,48	2,4	4	0,152
	5-11 классы	702 Сб.1997г.	200	0,08		33,552	127,76	0,004	0,72			0,48	2,4	4	0,152
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	3,04	0,24	20,92	93,2	0,044			0,672	8	26	5,6	0,36
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	050	3,8	0,3	26,15	116,5	0,055			0,84	10	32,5	7	0,45
Среда	1-я неделя		Обед												
Салат из свеклы отварной	1-4 классы	23 Сб.2008г.	060	0,969	2,997	6,156	54,33	0,011	5,7		1,34	21,09	24,51	24,51	0,798
	5-11 классы	23 Сб.2008г.	100	1,615	4,995	10,26	90,55	0,019	9,5		2,233	35,15	40,85	40,85	1,33
Суп картофельный с макаронными изделиями	1-4 классы	139 Сб.1996г.	250	2,84	2,673	23,945	125,525	0,118	16,5		1,343	17,5	63,5	24,05	0,887
	5-11 классы	139 Сб.1996г.	250	2,84	2,673	23,945	125,525	0,118	16,5		1,343	17,5	63,5	24,05	0,887
Плов из птицы(филе куриное)	1-4 классы	893 Сб.1998г.	150	10,315	8,435	34,129	245,147	0,077	1,434	0,019	2,91	22,412	150,786	25,502	1,556
	5-11 классы	893 Сб.1998г.	200	13,742	11,244	45,518	326,844	0,103	1,94	0,025	3,88	29,964	200,972	34,006	2,076
Чай с сахаром	1-4 классы	628 Сб.1996г.	200	0,2	0,051	15,01	57,267		0,001			0,346			0,053
	5-11 классы	628 Сб.1996г.	200	0,2	0,051	15,01	57,267		0,001			0,346			0,053
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	3,04	0,24	20,92	93,2	0,044			0,672	8	26	5,6	0,36
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	060	4,56	0,36	31,38	139,8	0,066			1,008	12	39	8,4	0,54
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500	15,273	7,766	86,214	456,434	0,265	30,295	0,026	2,092	69,33	147,77	81,547	94,627
		5-11 классы	560	18,897	11,138	96,848	541,629	0,318	35,47	0,031	3,267	82,092	175,452	96,428	95,212
	Обед	1-4 классы	700	17,364	14,396	100,16	575,469	0,25	23,635	0,019	6,265	69,348	264,796	79,662	3,654
		5-11 классы	810	22,957	19,323	126,113	739,986	0,306	27,941	0,025	8,464	94,96	344,322	107,306	4,886

* - действует с 01 марта

Цикличное меню

Наименование блюда	№ тех	Масса	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Четверг		1-я неделя		Завтрак											
Горошек зеленый консервированный	1-4 классы	31 С6.1997г.	020	0.62	0.4	1.42	8.2	0.022	2		0.24	3.2	10.6	4.2	0.14
	5-11 классы	31 С6.1997г.	030	0.93	0.6	2.13	12.3	0.033	3		0.36	4.8	15.9	6.3	0.21
Сосиски отварные с соусом	1-4 классы	393 С6.1997г.	90	5.2	6.6	0.15	85.5					14.5	80.5	10	0.85
	5-11 классы	393 С6.1997г.	90	5.2	6.6	0.15	85.5					14.5	80.5	10	0.85
Макаронные изделия отварные	1-4 классы	469 С6.1996г.	150	5.365	4.265	38.347	203.79	0.087		0.021	1.193	10.427	45.359	8.306	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		23.4	94	0.02	4			16	18	10	0.4
	5-11 классы	293 С6.2008г.	200	1		23.4	94	0.02	4			16	18	10	0.4
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	3.04	0.24	20.92	93.2	0.044			0.672	8	26	5.6	0.36
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	050	3.8	0.3	26.15	116.5	0.055			0.84	10	32.5	7	0.45
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	3.06	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	1.833	5.522	11.708	96.08	0.048	16.83	0.006	1.819	37.9	45.972	27.12	56.044
	5-11 классы	110 С6.1996г.	260	2.217	6.528	14.562	117.2	0.06	21.025	0.006	2.27	45.125	55.915	33.65	70.053
ЁЖИКИ в соусе	1-4 классы	0	090	6.548	25.302	11.892	297.392	0.006	0.96	0.003	1.306	2.764	5.192	2.472	36.838
	5-11 классы	0	100	8.961	35.099	14.994	406.625	0.004	0.72	0.002	1.798	2.073	3.894	1.854	27.628
Каша гречневая рассыпчатая	1-4 классы	463 С6.1996г.	150	7.716	5.384	41.323	232.585	0.255		0.021	4.16	30.396	154.621	0.158	2.985
	5-11 классы	463 С6.1996г.	180	9.255	6.46	49.561	278.971	0.306		0.025	4.989	36.456	185.444	0.189	3.58
Напиток из шиповника	1-4 классы	289 С6.2008г.	180	0.72		24.273	96.705	0.027	216		0.308	12.15	3.6	3.6	5.081
	5-11 классы	289 С6.2008г.	180	0.72		24.273	96.705	0.027	216		0.308	12.15	3.6	3.6	5.081
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	3.04	0.24	20.92	93.2	0.044			0.672	8	26	5.6	0.36
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	060	4.56	0.36	31.38	139.8	0.066			1.008	12	39	8.4	0.54
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500	15.225	11.505	84.237	484.69	0.173	6	0.021	2.105	52.127	180.459	38.106	2.372
		5-11 классы	550	17.367	12.617	97.841	552.828	0.213	7	0.025	2.631	57.812	201.326	43.267	2.656
	Обед	1-4 классы	730	21.133	38.284	117.433	865.181	0.424	240.868	0.03	9.078	103.917	263.842	49.534	101.841
		5-11 классы	880	27.839	51.507	146.966	1 121.333	0.536	249.541	0.033	11.727	128.981	335.28	65.332	107.77

* - действует с 01 марта

Цикличное меню

Наименование блюда	№ тех	Масса	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
Пятница		1-я неделя		Завтрак												
Фрукты	1-4 классы	24.01	150	0.6	14.7	57										
	5-11 классы	24.01	150	0.6	14.7	57										
Каша рисовая молочная жидкая с маслом, сахаром	1-4 классы	114 С6.2008г.	160	3.923	5.764	30.395	187.237	0.043	0.8	0.036	0.293	103.743	96.225	16.204	1.252	
	5-11 классы	114 С6. 2008г.	210	5.209	6.477	38.848	232.32	0.057	1.067	0.041	0.352	137.899	127.973	21.556	1.661	
Кофейный напиток с молоком	1-4 классы	762С6.1997г.	180	2.79	2.34	21.573	120.015	0.027	0.9	0.018	0.081	109.17	81.9	12.6	0.941	
	5-11 классы	762С6.1997г.	180	2.79	2.34	21.573	120.015	0.027	0.9	0.018	0.081	109.17	81.9	12.6	0.941	
Батон	1-4 классы	ГОСТ 31752-2012	040	2.96	1.16	20.56	0.1	0.06			1	10	32.8	13.2	0.6	
	5-11 классы	ГОСТ 31752-2012	050	3.7	1.45	25.7	0.125	0.075			1.25	12.5	41	16.5	0.75	
Пятница		1-я неделя		Обед												
Салат из белокочанной капусты/Салат из огурцов*	1-4 классы	62 С6.1997г.	060	0.929	3.003	5.968	53.564	0.032	23.95		1.298	24.878	17.963	9.848	0.489	
	5-11 классы	62 С6.1997г.	100	1.55	5.005	9.951	89.292	0.053	39.95		2.163	41.494	29.959	16.424	0.816	
Рассольник ленинградский со сметаной	1-4 классы	42 С6.2008г.	210	2.288	5.588	16.298	116.572	0.085	12.85	0.006	1.771	24.28	54	19.24	0.808	
	5-11 классы	42 С6.2008г.	260	2.785	6.61	20.3	142.815	0.106	16.05	0.006	2.211	28.1	65.95	23.8	1.007	
Тефтели с соусом	1-4 классы	0	090	6.548	27.3	11.892	315.372	0.006	0.96	0.003	2.146	2.764	5.192	2.472	36.838	
	5-11 классы	0	100	8.961	36.898	14.994	422.807	0.004	0.72	0.002	2.554	2.073	3.894	1.854	27.628	
Картофель и овощи тушеные	1-4 классы	251 С6.1997г.	150	3.675	11.419	35.22	250.013	0.215	35.625		4.787	23.4	108.525	43.575	1.622	
	5-11 классы	251 С6.1997г.	180	4.41	13.703	42.264	300.015	0.258	42.75		5.745	28.08	130.23	52.29	1.946	
Компот из сухофруктов	1-4 классы	283 С6.2008г.	180	0.878		32.139	126.104	0.005	0.549			30.74	21.137	16.47	4.158	
	5-11 классы	283 С6.2008г.	180	0.878		32.139	126.104	0.005	0.549			30.74	21.137	16.47	4.158	
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	3.04	0.24	20.92	93.2	0.044			0.672	8	26	5.6	0.36	
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	060	4.56	0.36	31.38	139.8	0.066			1.008	12	39	8.4	0.54	
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	530	10.273	9.264	87.228	364.352	0.13	1.7	0.054	1.374	222.913	210.925	42.004	2.793	
		5-11 классы	590	12.299	10.267	100.821	409.46	0.159	1.967	0.059	1.683	259.569	250.873	50.656	3.352	
	Обед	1-4 классы	730	17.358	47.55	122.437	954.825	0.387	73.934	0.009	10.674	114.062	232.817	97.205	44.275	
		5-11 классы	880	23.144	62.576	151.028	1 220.833	0.492	100.019	0.008	13.681	142.487	290.17	119.238	36.095	

* - действует с 01 марта

Цикличное меню

Наименование блюда	№ тех	Масса	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Суббота	1-я неделя		Завтрак												
Икра кабачковая(порционно)	1-4 классы	31 Сб.1997г.	020	0.4	1.8	1.72	24.4	0.004	1.4			8.2	13.4	7	1.4
	5-11 классы	31 Сб.1997г.	030	0.6	2.7	2.58	36.6	0.006	2.1			12.3	20.1	10.5	2.1
Котлеты Куриные с соусом	1-4 классы	0	090	5.308	9.802	10.652	151.072	0.006	0.96	0.003	1.306	2.764	5.192	2.472	36.838
	5-11 классы	0	100	7.221	13.349	13.254	201.305	0.004	0.72	0.002	1.798	2.073	3.894	1.854	27.628
Капуста тушеная	1-4 классы	482 Сб.1996г.	150	3.593	5.267	16.511	123.461	0.111	88.32		2.241	83.598	62.415	31.572	84.606
	5-11 классы	482 Сб.1996г.	180	4.316	6.321	19.838	148.28	0.133	105.985		2.689	100.33	74.925	37.886	101.068
Чай с сахаром	1-4 классы	628 Сб.1996г.	200	0.2	0.051	15.01	57.267		0.001			0.346			0.053
	5-11 классы	628 Сб.1996г.	200	0.2	0.051	15.01	57.267		0.001			0.346			0.053
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	3.04	0.24	20.92	93.2	0.044			0.672	8	26	5.6	0.36
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	050	3.8	0.3	26.15	116.5	0.055			0.84	10	32.5	7	0.45
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500	12.541	17.16	64.813	449.4	0.165	90.681	0.003	4.219	102.908	107.007	46.644	123.257
		5-11 классы	560	16.137	22.721	76.832	559.952	0.198	108.806	0.002	5.327	125.049	131.419	57.24	131.299

* - действует с 01 марта

Цикличное меню

Наименование блюда	№ тех	Масса	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Понедельник		2-я неделя		Завтрак											
Йогурт	1-4 классы	ТУ 10.51.56-045-18255315-2017	100	5	1.5	3.5	51	0.03	0.6	0.01		124	95	15	0.1
	5-11 классы	ТУ 10.51.56-045-18255315-2017	100	5	1.5	3.5	51	0.03	0.6	0.01		124	95	15	0.1
Оладьи с молоком сгущенным	1-4 классы	682 Сб.1996г.	200	15.69	14.398	89.563	555.924	0.216	1.238	0.044	3.922	216.692	238.287	40.677	2.361
	5-11 классы	682 Сб.1996г.	250	19.655	17.904	111.148	692.214	0.273	1.52	0.054	5.025	256.679	290.726	49.87	3.021
Чай с сахаром	1-4 классы	628 Сб.1996г.	200	0.2	0.051	15.01	57.267		0.001			0.346			0.053
	5-11 классы	628 Сб.1996г.	200	0.2	0.051	15.01	57.267		0.001			0.346			0.053
Понедельник		2-я неделя		Обед											
Салат из свеклы отварной	1-4 классы	23 Сб.2008г.	060	0.969	2.997	6.156	54.33	0.011	5.7		1.34	21.09	24.51	24.51	0.798
	5-11 классы	23 Сб.2008г.	100	1.615	4.995	10.26	90.55	0.019	9.5		2.233	35.15	40.85	40.85	1.33
Суп картофельный с макаронными изделиями	1-4 классы	139 Сб.1996г.	200	2.272	2.138	19.156	100.42	0.094	13.2		1.074	14	50.8	19.24	0.71
	5-11 классы	139 Сб.1996г.	250	2.84	2.673	23.945	125.525	0.118	16.5		1.343	17.5	63.5	24.05	0.887
Тефтели с соусом	1-4 классы	0	090	6.548	27.3	11.892	315.372	0.006	0.96	0.003	2.146	2.764	5.192	2.472	36.838
	5-11 классы	0	100	8.961	36.898	14.994	422.807	0.004	0.72	0.002	2.554	2.073	3.894	1.854	27.628
Пюре из гороха	1-4 классы	270 Сб.1996г.	150	16.131	4.924	40.345	260.286	0.629		0.021	6.479	63.418	158.888	61.617	4.899
	5-11 классы	270 Сб.1996г.	180	19.358	5.908	48.415	312.349	0.755		0.025	7.775	76.103	190.671	73.942	5.879
Напиток лимонный	1-4 классы	289 Сб.2008г.	180	0.13		22.075	86.328	0.006	5.76			6.192	3.168	1.728	0.151
	5-11 классы	289 Сб.2008г.	180	0.13		22.075	86.328	0.006	5.76			6.192	3.168	1.728	0.151
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	3.04	0.24	20.92	93.2	0.044			0.672	8	26	5.6	0.36
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	060	4.56	0.36	31.38	139.8	0.066			1.008	12	39	8.4	0.54
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500	20.89	15.949	108.073	664.191	0.246	1.839	0.054	3.922	341.038	333.287	55.677	2.514
		5-11 классы	550	24.855	19.455	129.658	800.481	0.303	2.121	0.064	5.025	381.025	385.726	64.87	3.174
	Обед	1-4 классы	720	29.09	37.599	120.544	909.936	0.79	25.62	0.024	11.711	115.464	268.558	115.167	43.756
		5-11 классы	870	37.464	50.834	151.069	1 177.359	0.968	32.48	0.027	14.913	149.018	341.083	150.824	36.415

* - действует с 01 марта

Цикличное меню

Наименование блюда	№ тех	Масса	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Вторник		2-я неделя		Завтрак											
Огурцы порционно	1-4 классы	522 С6.1996г.	020	0.14		0.36	2	0.004	1.4	0.006	0.02	3.4	8.4		0.004
	5-11 классы	522 С6.1996г.	030	0.21		0.54	3	0.006	2.1	0.009	0.03	5.1	12.6		0.006
Котлеты Куринные с соусом	1-4 классы	0	090	5.308	9.802	10.652	151.072	0.006	0.96	0.003	1.306	2.764	5.192	2.472	36.838
	5-11 классы	0	100	7.221	13.349	13.254	201.305	0.004	0.72	0.002	1.798	2.073	3.894	1.854	27.628
Каша гречневая рассыпчатая	1-4 классы	463 С6.1996г.	150	7.716	5.384	41.323	232.585	0.255		0.021	4.16	30.396	154.621	0.158	2.985
	5-11 классы	463 С6.1996г.	180	9.255	6.46	49.561	278.971	0.306		0.025	4.989	36.456	185.444	0.189	3.58
Компот из свежих яблок	1-4 классы	702 С6.1997г.	200	0.08		33.552	127.76	0.004	0.72			0.48	2.4	4	0.152
	5-11 классы	702 С6.1997г.	200	0.08		33.552	127.76	0.004	0.72			0.48	2.4	4	0.152
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	3.04	0.24	20.92	93.2	0.044			0.672	8	26	5.6	0.36
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	050	3.8	0.3	26.15	116.5	0.055			0.84	10	32.5	7	0.45
Вторник		2-я неделя		Обед											
Винегрет овощной	1-4 классы	60 С6.1996г.	060	1.194	6.373	6.007	81.948	0.045	6.42		2.804	13.32	29.238	14.088	0.445
	5-11 классы	60 С6.1996г.	100	1.99	10.621	10.012	136.58	0.075	10.7		4.674	22.2	48.73	23.48	0.741
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	1-4 классы	120 С6.1996г.	210	1.804	5.53	8.801	85.78	0.066	26.51	0.006	1.774	37.54	43.204	18.24	19.102
	5-11 классы	120 С6.1996г.	260	2.181	6.538	10.929	104.325	0.082	33.125	0.006	2.214	44.675	52.455	22.55	23.875
ЁЖИКИ в соусе	1-4 классы	0	090	6.548	25.302	11.892	297.392	0.006	0.96	0.003	1.306	2.764	5.192	2.472	36.838
	5-11 классы	0	100	8.961	35.099	14.994	406.625	0.004	0.72	0.002	1.798	2.073	3.894	1.854	27.628
Макаронные изделия отварные	1-4 классы	469 С6.1996г.	150	5.365	4.265	38.347	203.79	0.087		0.021	1.193	10.427	45.359	8.306	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
Чай с лимоном	1-4 классы	629 с6.1996г.	187	0.243	0.046	13.761	53.71	0.003	2.801			3.111	1.54	0.84	0.09
	5-11 классы	629 с6.1996г.	187	0.243	0.046	13.761	53.71	0.003	2.801			3.111	1.54	0.84	0.09
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	3.04	0.24	20.92	93.2	0.044			0.672	8	26	5.6	0.36
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	060	4.56	0.36	31.38	139.8	0.066			1.008	12	39	8.4	0.54
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500	16.284	15.426	106.807	606.617	0.313	3.08	0.03	6.158	45.04	196.613	12.23	40.339
		5-11 классы	560	20.566	20.109	123.057	727.536	0.375	3.54	0.036	7.657	54.109	236.838	13.043	31.816
	Обед	1-4 классы	737	18.194	41.756	99.728	815.82	0.251	36.691	0.03	7.749	75.162	150.533	49.546	57.457
		5-11 классы	887	24.372	57.781	127.087	1 085.568	0.335	47.346	0.033	11.125	96.571	200.045	67.091	53.62

* - действует с 01 марта

Цикличное меню

Наименование блюда	№ тех	Масса	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Среда		2-я неделя		Завтрак											
Колбаса п/к порциями	1-4 классы	29 С6.1997г.	030	3.3	13.2		132	0.057				3	67.8	8.1	0.81
	5-11 классы	29 С6.1997г.	030	3.3	13.2		132	0.057				3	67.8	8.1	0.81
Каша молочная жидкая -Дружба-с маслом,сахаром	1-4 классы	102 С6.2008г.	220	5.356	10.209	39.072	267.3	0.112	1.02	0.06	0.68	132.69	135	28.84	2.125
	5-11 классы	102 С6.2008г.	260	6.401	10.801	44.823	299.771	0.134	1.224	0.064	0.769	158.707	161.6	34.548	2.54
Кофейный напиток с молоком	1-4 классы	287 С6.2008г.	200	3.1	2.6	23.97	133.35	0.03	1	0.02	0.09	121.3	91	14	1.045
	5-11 классы	287 С6.2008г.	200	3.1	2.6	23.97	133.35	0.03	1	0.02	0.09	121.3	91	14	1.045
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	050	3.8	0.3	26.15	116.5	0.055			0.84	10	32.5	7	0.45
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	060	4.56	0.36	31.38	139.8	0.066			1.008	12	39	8.4	0.54
Среда		2-я неделя		Обед											
Салат из моркови и яблок/Салат из помидоров*	1-4 классы	11 С6.2008г.	060	0.512	6.031	8.678	89.4	0.024	2.154		2.751	18.702	21.21	15.708	0.085
	5-11 классы	11 С6.2008г.	100	0.853	10.051	14.464	149	0.04	3.59		4.584	31.17	35.35	26.18	0.142
Борщ с капустой и картофелем,со сметаной	1-4 классы	110 С6.1996г.	210	1.833	5.522	11.708	96.08	0.048	16.83	0.006	1.819	37.9	45.972	27.12	56.044
	5-11 классы	110 С6.1996г.	260	2.217	6.528	14.562	117.2	0.06	21.025	0.006	2.27	45.125	55.915	33.65	70.053
Сосиски отварные с соусом	1-4 классы	393 С6.1997г.	90	5.2	6.6	0.15	85.5					14.5	80.5	10	0.85
	5-11 классы	393 С6.1997г.	140	10.4	13.2	0.3	171					29	161	20	1.7
Картофельное пюре	1-4 классы	472 С6.1996г.	150	3.263	4.497	26.37	154.2	0.161	25.875	0.026	0.144	41.31	95.91	32.805	1.39
	5-11 классы	472 С6.1996г.	180	3.916	5.396	31.644	185.04	0.193	31.05	0.031	0.172	49.572	115.092	39.366	1.668
Компот из сухофруктов	1-4 классы	283 С6.2008г.	180	0.878		32.139	126.104	0.005	0.549			30.74	21.137	16.47	4.158
	5-11 классы	283 С6.2008г.	180	0.878		32.139	126.104	0.005	0.549			30.74	21.137	16.47	4.158
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	3.04	0.24	20.92	93.2	0.044			0.672	8	26	5.6	0.36
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	060	4.56	0.36	31.38	139.8	0.066			1.008	12	39	8.4	0.54
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500	15.556	26.309	89.192	649.15	0.254	2.02	0.08	1.61	266.99	326.3	57.94	4.43
		5-11 классы	550	17.361	26.961	100.173	704.921	0.287	2.224	0.084	1.867	295.007	359.4	65.048	4.935
	Обед	1-4 классы	730	14.726	22.89	99.965	644.484	0.282	45.408	0.032	5.386	151.152	290.729	107.703	62.887
		5-11 классы	920	22.824	35.535	124.489	888.144	0.364	56.214	0.037	8.034	197.607	427.494	144.066	78.261

* - действует с 01 марта

Цикличное меню

Наименование блюда	№ тех	Масса	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Четверг		2-я неделя		Завтрак											
Огурцы солёные	1-4 классы	24 С6.1996г.	040	1.12		0.52	6.44					10	8		0.48
	5-11 классы	24 С6.1996г.	040	1.12		0.52	6.44					10	8		0.48
Плов из Говядины	1-4 классы	193 С6.2008г.	200	18.671	16.213	40.528	362.073	0.106	2.697		2.849	33.235	68.123	21.137	3.101
	5-11 классы	193 С6.2008г.	250	19.996	17.934	54.034	433.536	0.126	3.595		3.65	41.941	90.771	27.628	3.449
Чай с сахаром	1-4 классы	628 С6.1996г.	200	0.2	0.051	15.01	57.267		0.001			0.346			0.053
	5-11 классы	628 С6.1996г.	200	0.2	0.051	15.01	57.267		0.001			0.346			0.053
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	060	4.56	0.36	31.38	139.8	0.066			1.008	12	39	8.4	0.54
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	060	4.56	0.36	31.38	139.8	0.066			1.008	12	39	8.4	0.54
Четверг		2-я неделя		Обед											
Салат из белокочанной капусты/Салат из огурцов*	1-4 классы	62 С6.1997г.	060	0.929	3.003	5.968	53.564	0.032	23.95		1.298	24.878	17.963	9.848	0.489
	5-11 классы	62 С6.1997г.	100	1.55	5.005	9.951	89.292	0.053	39.95		2.163	41.494	29.959	16.424	0.816
Суп картофельный с горохом	1-4 классы	138 С6.1996г.	200	4.746	4.302	18.572	127.58	0.202	9.3		3.215	25.82	69.5	28.2	1.556
	5-11 классы	138 С6.1996г.	250	5.933	5.378	23.215	159.475	0.253	11.625		4.019	32.275	86.875	35.25	1.945
Рыба, тушенная в томате с овощами	1-4 классы	309 С6.1996г.	90	8.33	3.029	5.112	78.054	0.056	3.7		1.276	14.54	19.46	39.142	92.485
	5-11 классы	309 С6.1996г.	100	10.261	5.442	5.112	107.499	0.066	3.7		2.255	14.54	19.46	46.062	92.582
Картофель и овощи тушеные	1-4 классы	251 С6.1997г.	150	3.675	11.419	35.22	250.013	0.215	35.625		4.787	23.4	108.525	43.575	1.622
	5-11 классы	251 С6.1997г.	180	4.41	13.703	42.264	300.015	0.258	42.75		5.745	28.08	130.23	52.29	1.946
Сок фруктовый	1-4 классы	293.08	180	0.9		21.06	84.6	0.018	3.6			14.4	16.2	9	0.36
	5-11 классы	293.08	180	0.9		21.06	84.6	0.018	3.6			14.4	16.2	9	0.36
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	3.04	0.24	20.92	93.2	0.044			0.672	8	26	5.6	0.36
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	060	4.56	0.36	31.38	139.8	0.066			1.008	12	39	8.4	0.54
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500	24.551	16.624	87.438	565.58	0.172	2.698		3.857	55.581	115.123	29.537	4.174
		5-11 классы	550	25.876	18.345	100.944	637.043	0.192	3.596		4.658	64.287	137.771	36.028	4.522
	Обед	1-4 классы	720	21.62	21.993	106.852	687.011	0.567	76.175		11.248	111.038	257.648	135.365	96.872
		5-11 классы	870	27.614	29.888	132.982	880.681	0.714	101.625		15.19	142.789	321.724	167.426	98.189

* - действует с 01 марта

Цикличное меню

Наименование блюда	№ тех	Масса	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Пятница		2-я неделя		Завтрак											
Икра кабачковая(порционно)	1-4 классы	31 С6.1997г.	020	0,4	1,8	1,72	24,4	0,004	1,4			8,2	13,4	7	1,4
	5-11 классы	31 С6.1997г.	030	0,6	2,7	2,58	36,6	0,006	2,1			12,3	20,1	10,5	2,1
Стейж(Шницель) из курицы с соусом	1-4 классы	520 С6.1997г.	090	7,348	6,052	5,042	269,992	0,006	0,96	0,003	1,306	2,764	5,192	2,472	36,838
	5-11 классы	520 С6.1997г.	100	9,261	7,799	5,094	341,525	0,004	0,72	0,002	1,798	2,073	3,894	1,854	27,628
Макаронные изделия отварные	1-4 классы	469 С6.1996г.	150	5,365	4,265	38,347	203,79	0,087		0,021	1,193	10,427	45,359	8,306	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
Компот из апельсинов с яблоками	1-4 классы	278 С6.2008г.	200	0,42		30,52	118,6	0,019	24,54		0,088	14	11	8,2	0,12
	5-11 классы	278 С6.2008г.	200	0,42		30,52	118,6	0,019	24,54		0,088	14	11	8,2	0,12
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	3,04	0,24	20,92	93,2	0,044			0,672	8	26	5,6	0,36
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	050	3,8	0,3	26,15	116,5	0,055			0,84	10	32,5	7	0,45
Пятница		2-я неделя		Обед											
Сельдь с гарниром	1-4 классы	83 С6.1996г.	060	4,24	8,098	4,468	86,115	0,026	4,29	0,012	2,902	24,787	69,462	18,845	408,381
	5-11 классы	83 С6.1996г.	100	5,164	14,603	8,624	164,088	0,05	8,28	0,022	5,6	35,191	91,378	30,046	408,735
Суп из овощей	1-4 классы	132 С6.1996г.	200	1,514	3,525	10,49	76,426	0,073	17,8		1,55	18,88	40,38	17,18	0,636
	5-11 классы	132 С6.1996г.	250	1,893	4,406	13,113	95,533	0,091	22,25		1,937	23,6	50,475	21,475	0,795
Печень говяжья по-строгановски	1-4 классы	387С6.1996г.	090	11,177	8,546	3,401	129,011	0,188	20,679	2,275	2,044	15,365	213,295	13,706	60,586
	5-11 классы	387С6.1996г.	100	13,752	10,204	3,401	154,303	0,232	25,563	2,842	2,548	16,105	263,467	16,37	61,918
Рис отварной	1-4 классы	465 С6.1996г.	150	3,868	5,218	41,803	219,038	0,044		0,027	0,402	14,58	53,73	11,543	0,986
	5-11 классы	465 С6.1996г.	180	4,641	6,261	50,163	262,845	0,053		0,032	0,482	17,496	64,476	13,851	1,183
Чай с лимоном	1-4 классы	629 сб.1996г.	187	0,243	0,046	13,761	53,71	0,003	2,801			3,111	1,54	0,84	0,09
	5-11 классы	629 сб.1996г.	187	0,243	0,046	13,761	53,71	0,003	2,801			3,111	1,54	0,84	0,09
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	3,04	0,24	20,92	93,2	0,044			0,672	8	26	5,6	0,36
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	060	4,56	0,36	31,38	139,8	0,066			1,008	12	39	8,4	0,54
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500	16,573	12,357	96,549	709,982	0,16	26,9	0,024	3,259	43,391	100,951	31,578	39,34
		5-11 классы	560	20,518	15,916	110,355	857,753	0,189	27,36	0,027	4,157	50,885	121,92	37,521	31,044
	Обед	1-4 классы	727	24,082	25,673	94,843	657,5	0,378	45,57	2,314	7,57	84,723	404,407	67,714	471,039
		5-11 классы	877	30,253	35,88	120,442	870,279	0,495	58,894	2,896	11,575	107,503	510,336	90,982	473,261

* - действует с 01 марта

Цикличное меню

Наименование блюда	№ тех	Масса	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Суббота		2-я неделя		Завтрак											
Салат картофельный с зеленым горошком	1-4 классы	31 С6.2008г.	060	1.864	6.956	7.733	97.236	0.059	8.16	0.021	2.794	9.948	39.036	13.884	0.576
	5-11 классы	31 С6.2008г.	060	1.864	6.956	7.733	97.236	0.059	8.16	0.021	2.794	9.948	39.036	13.884	0.576
Омлет натуральный	1-4 классы	284 С6.1996г.	200	21.076	25.854	3.838	335.305	0.125	0.571	0.583	3.323	155.233	335.804	90.57	4.705
	5-11 классы	284 С6.1996г.	230	24.238	29.734	4.414	385.618	0.143	0.657	0.67	3.821	178.519	386.18	104.158	5.41
Чай с сахаром	1-4 классы	628 С6.1996г.	200	0.2	0.051	15.01	57.267		0.001			0.346			0.053
	5-11 классы	628 С6.1996г.	200	0.2	0.051	15.01	57.267		0.001			0.346			0.053
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	3.04	0.24	20.92	93.2	0.044			0.672	8	26	5.6	0.36
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	060	4.56	0.36	31.38	139.8	0.066			1.008	12	39	8.4	0.54
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500	26.18	33.101	47.501	583.008	0.228	8.732	0.604	6.789	173.527	400.84	110.054	5.694
		5-11 классы	550	30.862	37.101	58.537	679.921	0.268	8.818	0.691	7.623	200.813	464.216	126.442	6.579

* - действует с 01 марта