

СОГЛАСОВАНО:

Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по Самарской области в городе Сызрань
И.В. Ефимов



« 15 »

20 20 г.

УТВЕРЖДАЮ:

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



« 15 »

декабря

20 20 г.

Примерное циклическое меню для организации питания в ГБОУ СОШ

Осенне-зимнее (весеннее - *)

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	2,06	0,98	13,5	67,68	0,08					9,2			0,084		
	5-11 классы	24 Сб.1996г.	030	3,09	1,47	20,25	101,52	0,12					13,8			0,126		
Колбаса отварная с соусом	1-4 классы	205 Сб.2008г.	090	6,85	11,4		130						14,5	89	11	0,85		
	5-11 классы	205 Сб.2008г.	140	13,7	22,8		260						29	178	22	1,7		
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					
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			
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	10,47	9,33	6,93	265	0,25	114,75	0,7		318,15	246,9	115,4	4,6			
	5-11 классы	0	100	14,66	13,06	9,7	371	0,35	160,65	0,98		445,41	345,66	161,56	6,44			
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.	200	0,976		35,71	140,115	0,006	0,61			34,155	23,485	18,3	4,62			
	5-11 классы	283 Сб.2008г.	200	0,976		35,71	140,115	0,006	0,61			34,155	23,485	18,3	4,62			
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	17,515	16,936	87,777	551,937	0,211	0,001	0,021	1,865	42,473	160,359	24,906	1,969		
		5-11 классы		550	27,227	29,738	107,421	779,815	0,280	0,001	0,025	2,271	65,658	264,926	38,967	3,075		
	Обед	1-4 классы		700	23,225	20,939	100,363	773,756	0,617	214,380	0,700	6,128	477,923	441,700	206,072	97,142		
		5-11 классы		800	31,045	27,819	122,423	995,270	0,814	280,970	0,980	7,716	636,470	590,045	271,896	116,713		

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	1-я неделя	Завтрак														
Сыр плавленый	1-4 классы	ТУ 10.51.40-001-78634349-2016	1шт	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	1шт	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 Сб.1996г.	200/35	36,229	27,610	51,770	565,568	0,128	1,337	0,13	3,534	433,150	517,000	63,845	1,368	
	5-11 классы	297 Сб.1996г.	240/35	43,520	32,748	55,914	651,425	0,150	1,507	0,150	4,305	489,962	605,567	73,766	1,652	
Чай с лимоном	1-4 классы	629 сб.1996г.	200/7	0,263	0,051	15,262	59,437	0,003	2,801			3,146	1,54	0,84	0,095	
	5-11 классы	629 сб.1996г.	200/7	0,263	0,051	15,262	59,437	0,003	2,801			3,146	1,54	0,84	0,095	
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														
Сельдь с гарниром	1-4 классы	83 Сб.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 Сб.1996г.	100	5,17	14,603	8,659	164,247	0,05	8,317	0,022	5,601	35,305	91,592	30,098	408,738	
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	1-4 классы	120 Сб.1996г.	210/10	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 Сб.1996г.	250/10	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 Сб.1996г.	180	11,701	6,702	25,368	248,634	0,178	26,496		2,814	20,562	78,612	31,715	68,648	
	5-11 классы	394 Сб.1996г.	230	18,232	8,776	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 Сб.2008г.	200	0,42		30,52	118,6	0,019	24,54		0,088	14	11	8,2	0,12	
	5-11 классы	278 Сб.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		500	43,112	31,401	87,952	765,605	0,175	4,648	0,150	4,266	573,296	646,540	77,085	137,823
		5-11 классы		550	51,163	36,599	97,326	874,762	0,208	4,818	0,175	5,205	632,108	741,607	88,406	138,197
	Обед	1-4 классы		700	21,205	20,570	90,077	632,329	0,333	81,836	0,018	8,250	104,889	228,278	82,600	496,611
		5-11 классы		800	30,563	30,277	111,975	870,933	0,444	97,878	0,028	12,607	132,690	288,578	107,883	521,378

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 порционно	1-4 классы	522 Сб.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 Сб.1996г.	030	0,21		0,54	3	0,006	2,1	0,009	0,03	5,1	12,6		0,006	
Котлеты рыбные любительские с соусом	1-4 классы	162 Сб.2008г.	90	7,491	5,499	9,271	95,702	0,057	1,845	0,022	1,717	14,986	29,764	31,461	28,195	
	5-11 классы	162 Сб.2008г.	100	10,384	7,516	12,206	129,098	0,078	2,295	0,03	2,39	20,153	40,117	43,305	28,422	
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	
Сок фруктовый	1-4 классы	293.08	200	1		23,4	94	0,02	4			16	18	10	0,4	
	5-11 классы	293.08	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	
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.	030/120	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.	050/150	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	14,934	10,236	80,321	439,102	0,286	33,120	0,054	2,553	83,696	178,074	79,866	30,349
		5-11 классы		550	19,31	13,21	93,94	527,64	0,35	39,45	0,07	3,43	100,83	218,31	99,67	30,95
	Обед	1-4 классы		700	17,364	14,396	100,160	575,469	0,250	23,635	0,019	6,265	69,348	264,796	79,662	3,654
		5-11 классы		800	22,957	19,323	126,113	739,986	0,306	27,941	0,025	8,464	94,960	344,322	107,306	4,886

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														
Свекла вареная	1-4 классы	24 Сб.1996г.	020	0,34		2,16	9,6	0,004	2		0,028	7,4	8,6	8,6	0,28			
	5-11 классы	24 Сб.1997г.	030	0,51		3,24	14,4	0,006	3		0,042	11,1	12,9	12,9	0,42			
Сосиски отварные с соусом	1-4 классы	393 Сб.1997г.	050/40	5,2	6,6	0,15	85,5					14,5	80,5	10	0,85			
	5-11 классы	393 Сб.1997г.	100/40	10,4	13,2	0,3	171					29	161	20	1,7			
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			
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			
Четверг		1-я неделя		Обед														
Салат витаминный/Винегрет овощной*	1-4 классы	2 Сб.2008г.	060	0,659	6,01	8,262	88,218	0,025	12,996		2,618	19,056	16,74	10,968	0,292			
	5-11 классы	2 Сб.2008г.	100	1,098	10,016	13,77	147,03	0,042	21,66		4,364	31,76	27,9	18,28	0,486			
Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	1-4 классы	110 Сб.1996г.	200/10	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 Сб.1996г.	250/10	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	8,83	13,38	13,62	253	0,08	3,39	4,76		49,15	113,25	34,55	1,25			
	5-11 классы	0	100	11,77	17,84	18,16	337	0,106	4,52	6,34		65,53	151	46,06	1,66			
Каша гречневая рассыпчатая	1-4 классы	463 Сб.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 Сб.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 Сб.2008г.	200	0,8		26,97	107,45	0,03	240		0,342	13,5	4	4	5,645			
	5-11 классы	289 Сб.2008г.	200	0,8		26,97	107,45	0,03	240		0,342	13,5	4	4	5,645			
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	14,025	11,105	95,129	519,850	0,139	2,720	0,021	1,893	40,807	162,859	36,506	2,264
		5-11 классы				550	21,227	18,617	109,253	674,188	0,170	3,720	0,025	2,313	63,092	263,226	53,867	3,468
	Обед	1-4 классы				700	22,878	30,536	122,803	870,533	0,482	273,216	4,787	9,611	158,002	360,583	82,396	66,576
		5-11 классы				800	29,700	41,204	154,403	1127,451	0,610	287,205	6,371	12,973	204,371	463,259	110,579	81,964

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 Сб.1996г.	1шт	3		38,4	165											
	5-11 классы	24 Сб.1996г.	1шт	3		38,4	165											
Каша рисовая молочная жидкая с маслом, сахаром	1-4 классы	114 Сб.2008г.	150/5/5	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 Сб. 2008г.	200/5/5	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	762Сб.1997г.	200	3,10	2,60	23,970	133,350	0,030	1,0	0,020	0,081	121,30	91,0	14,0	1,045			
	5-11 классы	762Сб.1997г.	200	3,10	2,60	23,970	133,350	0,030	1,0	0,020	0,081	121,30	91,0	14,0	1,045			
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/огурцы порционно*	1-4 классы	62 Сб.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 Сб.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 Сб.2008г.	200/10	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 Сб.2008г.	250/10	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 Мясные с соусом	1-4 классы	0	090	10,47	9,33	6,93	265	0,25	114,75	0,7		318,15	246,9	115,4	4,6			
	5-11 классы	0	100	14,65	13,06	9,7	371	0,35	160,65	0,98		445,41	345,66	161,56	6,44			
Картофель и овощи тушеные	1-4 классы	251 Сб.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 Сб.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 Сб.2008г.	200	0,976		35,71	140,115	0,006	0,61			34,155	23,485	18,3	4,62			
	5-11 классы	283 Сб.2008г.	200	0,976		35,71	140,115	0,006	0,61			34,155	23,485	18,3	4,62			
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	12,983	9,524	113,325	485,687	0,133	1,800	0,056	1,374	235,043	220,025	43,404	2,897
		5-11 классы				550	15,009	10,527	126,918	530,795	0,162	2,067	0,061	1,683	271,699	259,973	52,056	3,456
	Обед	1-4 классы				700	21,378	29,580	121,046	918,464	0,632	187,785	0,706	8,528	432,863	476,873	211,963	12,499
		5-11 классы				800	28,931	38,738	149,305	1183,037	0,839	260,010	0,986	11,127	589,239	634,284	280,774	15,369

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	10,47	9,33	6,93	265	0,25	114,75	0,7		318,15	246,9	115,4	4,6
	5-11 классы	0	100	14,66	13,06	9,7	371	0,35	160,65	0,98		445,41	345,66	161,56	6,44
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													
		5-11 классы													
			500	17,703	16,688	61,091	563,328	0,409	204,471	0,700	2,913	418,294	348,715	159,572	91,019
			550	23,576	22,432	73,278	729,647	0,544	268,736	0,980	3,529	568,386	473,185	216,946	110,111

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	1шт	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	1шт	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.	175/25	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.	225/25	19,61	17,990	111,953	694,905	0,270	1,547	0,055	4,903	270,865	297,858	50,846	2,951	
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	
Ёжики в соусе	1-4 классы	0	090	8,83	13,38	13,62	253	0,08	3,39	4,76		49,15	113,25	34,55	1,25	
	5-11 классы	0	100	11,77	17,84	18,16	337	0,106	4,52	6,34		65,53	151	46,06	1,66	
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 из шиповника	1-4 классы	289 Сб.2008г.	200	0,8		26,97	107,45	0,03	240		0,342	13,5	4	4	5,645	
	5-11 классы	289 Сб.2008г.	200	0,8		26,97	107,45	0,03	240		0,342	13,5	4	4	5,645	
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	15,95	108,07	664,19	0,25	1,84	0,05	3,92	341,04	333,29	55,68	2,51
		5-11 классы		550	24,81	19,54	130,46	108,27	0,30	2,15	0,07	4,90	395,21	392,86	65,85	0,15
	Обед	1-4 классы		700	32,042	23,679	127,167	868,686	0,888	262,290	4,781	9,907	169,158	377,448	149,517	13,662
		5-11 классы		800	40,943	31,776	159,13	1 112,674	1,094	270,52	6,365	12,701	219,783	489,021	197,302	15,941

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													
Горошек зеленый консервированный	1-4 классы	31 Сб.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 Сб.1997г.	030	0,93	0,6	2,13	12,3	0,033	3		0,36	4,8	15,9	6,3	0,21	
Котлеты Куриные с соусом	1-4 классы	0	090	10,47	9,33	6,93	265	0,25	114,75	0,7		318,15	246,9	115,4	4,6	
	5-11 классы	0	100	14,66	13,06	9,7	371	0,35	160,65	0,98		445,41	345,66	161,56	6,44	
Каша гречневая рассыпчатая	1-4 классы	463 Сб.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 Сб.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 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	
Вторник	2-я неделя		Обед													
Салат витаминный/Винегрет овощной*	1-4 классы	2 Сб.2008г.	060	0,659	6,01	8,262	88,218	0,025	12,996		2,618	19,056	16,74	10,968	0,292	
	5-11 классы	2 Сб.2008г.	100	1,098	10,016	13,77	147,03	0,042	21,66		4,364	31,76	27,9	18,28	0,486	
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	1-4 классы	120 Сб.1996г.	200/10	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 Сб.1996г.	250/10	2,181	6,538	10,929	104,325	0,082	33,125	0,006	2,214	44,675	52,455	22,55	23,875	
Тефтели Мясные с соусом	1-4 классы	0	090	10,47	9,33	6,93	265	0,25	114,75	0,7		318,15	246,9	115,4	4,6	
	5-11 классы	0	100	14,65	13,06	9,7	371	0,35	160,65	0,98		445,41	345,66	161,56	6,44	
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 лимоном	1-4 классы	629 сб.1996г.	200/7	0,263	0,051	15,262	59,437	0,003	2,801			3,146	1,54	0,84	0,095	
	5-11 классы	629 сб.1996г.	200/7	0,263	0,051	15,262	59,437	0,003	2,801			3,146	1,54	0,84	0,095	
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	21,926	15,354	104,145	726,745	0,575	117,470	0,721	5,072	360,226	440,521	129,358	8,237
		5-11 классы		550	28,725	20,420	121,093	906,531	0,748	164,370	1,005	6,189	497,146	581,904	179,049	10,832
	Обед	1-4 классы		700	21,601	25,426	98,522	795,425	0,475	157,057	0,727	6,257	396,319	379,743	159,354	25,071
		5-11 классы		800	29,189	35,142	127,052	1066,120	0,648	218,236	1,011	9,017	549,503	520,981	221,597	32,182

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 Сб.1997г.	040	4,4	17,6		176	0,076				4	90,4	10,8	1,08	
	5-11 классы	29 Сб.1997г.	040	4,4	17,6		176	0,076				4	90,4	10,8	1,08	
Каша молочная жидкая -Дружба-с маслом,сахаром	1-4 классы	102 Сб.2008г.	200/5/5	5,291	6,584	34,037	215,3	0,111	1,02	0,04	0,563	131,39	134	28,69	2,1	
	5-11 классы	102 Сб.2008г.	250/5/5	6,610	8,230	42,540	269,1	0,138	1,28	0,05	0,703	154,23	168	35,86	2,6	
Кофейный напиток с молоком	1-4 классы	762Сб.1997г.	200	3,10	2,60	23,970	133,350	0,030	1,0	0,020	0,081	121,30	91,0	14,0	1,045	
	5-11 классы	762Сб.1997г.	200	3,10	2,60	23,970	133,350	0,030	1,0	0,020	0,081	121,30	91,0	14,0	1,045	
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	050	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	2-я неделя		Обед													
Помидоры порционные	1-4 классы	522 Сб.1996г.	020	0,12		0,84	3,8	0,012	5		0,078	2,8	5,2	4	0,28	
	5-11 классы	522 Сб.1996г.	030	0,18		1,26	5,7	0,018	7,5		0,117	4,2	7,8	6	0,42	
Борщ с капустой и картофелем,со сметаной	1-4 классы	110 Сб.1996г.	200/10	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 Сб.1996г.	250/10	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 Сб.1997г.	050/30	5,2	6,6	0,15	85,5					14,5	80,5	10	0,85	
	5-11 классы	393 Сб.1997г.	100/30	10,4	13,2	0,3	171					29	161	20	1,7	
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 сухофруктов**	1-4 классы	283 Сб.2008г.	200	0,976		35,71	140,115	0,006	0,61			34,155	23,485	18,3	4,62	
	5-11 классы	283 Сб.2008г.	200	0,976		35,71	140,115	0,006	0,61			34,155	23,485	18,3	4,62	
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	15,831	27,024	78,927	617,850	0,261	2,020	0,060	1,316	264,690	341,400	59,090	4,585
		5-11 классы		550	17,910	28,730	92,660	694,975	0,299	2,275	0,070	1,624	289,530	381,400	67,660	5,200
	Обед	1-4 классы		700	14,432	16,859	95,698	572,895	0,271	48,315	0,032	2,713	138,665	277,067	97,825	63,544
		5-11 классы		800	22,249	25,484	114,856	758,855	0,343	60,185	0,037	3,567	174,052	402,292	125,716	79,001

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												
Кукуруза консервированная	1-4 классы	24 Сб.1996г.	040	4,12	1,96	27,0	135,36	0,16					18,4			0,168
	5-11 классы	24 Сб.1996г.	040	4,12	1,96	27,0	135,36	0,16					18,4			0,168
Плов из Говядины	1-4 классы	193 Сб.2008г.	050/150	18,908	6,133	40,528	362,073	0,106	2,697		2,849	33,235	68,123	21,137	3,101	
	5-11 классы	193 Сб.2008г.	050/200	23,635	7,666	50,660	452,591	0,133	3,371		3,561	41,543	85,153	26,421	3,876	
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	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												
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
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 рыбные любительские с соусом	1-4 классы	162 Сб.2008г.	90	7,491	5,499	9,271	95,702	0,057	1,845	0,022	1,717	14,986	29,764	31,461	28,195	
	5-11 классы	162 Сб.2008г.	100	10,384	7,516	12,206	129,098	0,078	2,295	0,03	2,39	20,153	40,117	43,305	28,422	
Картофель и овощи тушеные	1-4 классы	251 Сб.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 Сб.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	200	1		23,4	94	0,02	4			16	18	10	0,4	
	5-11 классы	293.08	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	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	27,788	8,504	113,918	694,500	0,332	2,698	0,000	3,857	63,981	107,123	29,537	3,862
		5-11 классы		550	32,515	10,037	124,050	785,018	0,359	3,372	0,000	1,008	72,289	124,153	34,821	4,637
	Обед	1-4 классы		700	20,352	23,260	109,103	684,895	0,542	52,170	0,022	10,391	96,406	265,189	125,836	33,533
		5-11 классы		800	26,887	29,657	135,045	858,988	0,681	62,770	0,030	13,162	120,808	334,322	159,745	35,353

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														
Свекла вареная	1-4 классы	24 Сб.1996г.	020	0,34		2,16	9,6	0,004	2		0,028	7,4	8,6	8,6	0,28	
	5-11 классы	24 Сб.1997г.	030	0,51		3,24	14,4	0,006	3	0,042	11,1	12,9	12,9	0,42		
Стейк из курицы (или шницель из мяса птицы) с соусом	1-4 классы	520 Сб.1997г.	090	8,661	10,451	1,944	135,737	0,053	0,72	0,03	9,073	150,894	19,354	28,678		
	5-11 классы	520 Сб.1997г.	100	11,061	13,649	1,944	174,125	0,067	0,72	0,038	11,073	192,894	24,354	28,978		
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	
Напиток из шиповника	1-4 классы	289 Сб.2008г.	200	0,8		26,97	107,45	0,03	240		0,342	13,5	4	4	5,645	
	5-11 классы	289 Сб.2008г.	200	0,8		26,97	107,45	0,03	240		0,342	13,5	4	4	5,645	
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 Сб.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 Сб.1996г.	100	5,17	14,603	8,659	164,247	0,05	8,317	0,022	5,601	35,305	91,592	30,098	408,738	
Суп из овощей	1-4 классы	132 Сб.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 Сб.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	387Сб.1996г.	90	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	387Сб.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 Сб.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 Сб.1996г.	180	4,641	6,261	50,163	262,845	0,053		0,032	0,482	17,496	64,476	13,851	1,183	
Чай с лимоном	1-4 классы	629 сб.1996г.	200/7	0,263	0,051	15,262	59,437	0,003	2,801			3,146	1,54	0,84	0,095	
	5-11 классы	629 сб.1996г.	200/7	0,263	0,051	15,262	59,437	0,003	2,801			3,146	1,54	0,84	0,095	
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	18,206	14,956	90,341	549,777	0,218	242,720	0,051	2,235	48,400	234,853	45,860	35,585
		5-11 классы		550	22,608	19,066	104,315	657,003	0,263	243,720	0,063	2,655	58,185	296,720	58,221	36,239
	Обед	1-4 классы		700	24,102	25,678	96,344	663,227	0,378	45,570	2,314	7,570	84,758	404,407	67,714	471,044
		5-11 классы		800	30,279	35,885	121,978	876,165	0,495	58,931	2,896	11,576	107,652	510,550	91,034	473,269

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													
Огурцы порционно	1-4 классы	522 Сб.1996г.	040	0,28		0,72	4	0,008	2,8	0,012	0,04	6,8	16,8		0,008	
	5-11 классы	522 Сб.1996г.	040	0,28		0,72	4	0,008	2,8	0,012	0,04	6,8	16,8		0,008	
Омлет натуральный	1-4 классы	284 Сб.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 Сб.1996г.	250	26,345	32,317	4,798	419,131	0,156	0,714	0,729	4,154	194,041	419,755	113,21	5,880	
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	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	
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы														
		5-11 классы														
			500	26,116	26,265	50,948	536,372	0,199	3,372	0,595	4,371	174,379	391,604	98,970	5,306	
			550	31,385	32,728	51,908	620,198	0,230	3,515	0,741	5,202	213,187	55,800	121,612	6,481	