

СОГЛАСОВАНО:

Директор ГБОУ СОШ(ООШ)



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



Примерное циклическое меню
для организации питания
в ГБОУ СОШ(ООШ) №27 г. Самары

Составлено
Советом родителей
(протокол №1
от 01.09.2016)
Председатель
Совета родителей
Жуков С.Н. Терентьева

Осенне-зимнее (весеннее - *)

Цикличное меню

Наименование блюда			№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
					Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Понедельник		1-я неделя		Завтрак												
Сосиски отварные с соусом	1-4 классы	423 Сб.1996г.	90	6.461	11.054	2.094	97.667	0.020	1.160	0.003	1.306	5.792	3.200	4.558	25.258	
	5-11 классы	423 Сб.1996г.	100	5.521	11.124	2.203	98.124	0.025	1.200	0.003	2.210	6.539	3.894	4.846	27.818	
Макаронные изделия отварные	1-4 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	
	5-11 классы	469 Сб.1996г.	200	7.150	5.685	51.123	271.697	0.116		0.027	1.590	13.900	60.473	11.074	0.083	
Чай с сахаром	1-4 классы	628 Сб.1996г.	200	0.200	0.051	15.010	57.267		0.001			0.346			0.053	
	5-11 классы	628 Сб.1996г.	200	0.200	0.051	15.010	57.267		0.001			0.346			0.053	
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1.520	0.180	9.940	45.200	0.022			0.280	4.000	13.000	2.800	0.180	
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	025	1.900	0.250	12.425	56.500	0.028			0.420	5.000	16.250	3.500	0.225	
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1.102	0.200	6.416	38.000	0.016			0.280	4.200	17.400	3.800	0.400	
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	025	1.378	0.250	8.020	47.500	0.020			0.420	5.250	21.750	4.750	0.500	
Понедельник		1-я неделя		Обед												
Десерт фруктовый (апельсин)	1-4 классы	24 сб.1996г.	60	0.400		9.800	38.000	0.100	53.200	11.000	0.200	40.000	14.000	10.000	0.100	
	5-11 классы	24 сб.1996г.	100	0.900		10.100	40.000	0.060	31.920	6.600	0.120	24.000	8.400	6.000	0.060	
Рассольник ленинградский со сметаной	1-4 классы	42 Сб.2008г.	210	2.988	7.388	16.298	136.572	0.085	12.850	0.006	1.771	24.280	54.000	19.240	0.808	
	5-11 классы	42 Сб.2008г.	260	2.785	6.610	20.300	142.815	0.106	16.050	0.006	2.211	28.100	65.950	23.800	1.007	
Стейк(Шницель) из курицы с соусом	1-4 классы	520 Сб.1997г.	090	12.648	11.565	2.097	219.992	0.006	0.960	0.003	1.306	2.764	5.192	2.472	36.838	
	5-11 классы	520 Сб.1997г.	100	12.895	12.188	5.094	252.500	0.004	0.720	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	28.511	125.461	0.111	88.320		2.241	83.598	62.415	31.572	84.606	
	5-11 классы	482 Сб.1996г.	180	4.316	6.321	31.838	148.280	0.133	105.985		2.689	100.330	74.925	37.886	101.068	
Компот из сухофруктов	1-4 классы	283 Сб.2008г.	180	0.878		32.139	126.104	0.005	0.549			30.740	21.137	16.470	4.158	
	5-11 классы	283 Сб.2008г.	180	0.878		32.139	126.104	0.005	0.549			30.740	21.137	16.470	4.158	
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1.520	0.180	9.940	45.200	0.022			0.280	4.000	13.000	2.800	0.180	
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	030	2.280	0.270	14.910	67.800	0.033			0.500	6.000	19.500	4.200	0.270	
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1.102	0.200	6.416	38.000	0.016			0.280	4.200	17.400	3.800	0.400	
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	030	1.653	0.300	9.624	57.000	0.024			0.500	6.300	26.100	5.700	0.600	
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	510	15.720	16.602	79.471	482.662	0.163	1.161	0.028	3.297	26.850	88.026	21.125	26.637	
		5-11 классы	550	16.149	17.360	88.781	531.088	0.189	1.201	0.030	4.640	31.035	102.367	24.170	28.679	
	Обед	1-4 классы	730	23.129	24.600	105.201	729.329	0.35	155.88	11.01	6.08	189.58	187.14	86.35	127.09	
		5-11 классы	880	25.707	25.689	124.005	834.499	0.37	155.22	6.61	7.82	197.54	219.91	95.91	134.79	

* - 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
Вторник		1-я неделя		Завтрак											
Огурцы консервированные	1-4 классы	24 С6.1996г.	020	0.560		0.260	3.220					5.000	4.000		0.240
	5-11 классы	24 С6.1996г.	030	0.840		0.390	4.830					7.500	6.000		0.360
Биточки с соусом	1-4 классы	423 С6.1996г.	90	10.843	10.030	9.974	133.166	0.020	1.160	0.003	1.306	5.792	14.492	4.558	36.970
	5-11 классы	423 С6.1996г.	100	12.665	13.566	12.404	175.920	0.025	1.020	0.002	2.210	6.539	3.894	4.846	27.818
Рис отварной	1-4 классы	465 С6.1996г.	150	3.868	5.218	41.803	219.038	0.044		0.027	0.402	14.580	53.730	11.543	0.986
	5-11 классы	465 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 фруктовый	1-4 классы	629 с6.1996г.	200	0.243	0.200	14.970	56.850	0.003	2.801			3.111	1.540	0.840	0.090
	5-11 классы	629 с6.1996г.	200	0.243	0.200	14.970	56.850	0.003	2.801			3.111	1.540	0.840	0.090
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1.520	0.180	9.940	45.200	0.022			0.280	4.000	13.000	2.800	0.180
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	025	1.900	0.250	12.425	56.500	0.028			0.420	5.000	16.250	3.500	0.225
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1.102	0.200	6.416	38.000	0.016			0.280	4.200	17.400	3.800	0.400
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	025	1.378	0.250	8.020	47.500	0.020			0.420	5.250	21.750	4.750	0.500
Вторник		1-я неделя		Обед											
Салат Витаминный/Салат из свежих помидоров, яблок и консервированных огурцов*	1-4 классы	37 С6.2015г.	060	1.276	2.836	7.317	49.219	0.044	7.078		0.813	12.707	28.457	10.584	0.533
	5-11 классы	37 С6.2015г.	100	2.126	3.060	12.196	82.032	0.073	11.796		1.354	21.177	47.427	17.639	0.888
Борщ с капустой и картофелем,со сметаной	1-4 классы	110 С6.1996г.	210	3.833	5.522	11.708	96.080	0.048	16.830	0.006	1.819	37.900	45.972	27.120	56.044
	5-11 классы	110 С6.1996г.	260	4.217	6.528	14.562	117.200	0.060	21.025	0.006	2.270	45.125	55.915	33.650	70.053
Голубцы ленивые с соусом	1-4 классы	428 С6.1996г.	90	7.630	10.170	24.453	158.000	0.022	1.150	0.003	1.306	5.957	15.412	4.748	36.981
	5-11 классы	428 С6.1996г.	100	11.355	13.566	27.418	176.020	0.025	0.970	0.002	1.798	6.379	17.384	4.856	27.818
Каша гречневая рассыпчатая	1-4 классы	463 С6.1996г.	150	7.716	5.384	26.323	232.585	0.255		0.021	4.160	30.396	154.621	0.158	2.985
	5-11 классы	463 С6.1996г.	180	8.715	6.460	32.561	278.971	0.306		0.025	4.989	36.456	185.444	0.189	3.580
Компот из апельсинов с яблоками	1-4 классы	280 С6.2008г.	180	0.420		30.520	118.600	0.037	1.480			635.690	54.020	38.850	0.060
	5-11 классы	280 С6.2008г.	180	0.420		30.520	118.600	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	9.940	45.200	0.022			0.280	4.000	13.000	2.800	0.180
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	030	2.280	0.270	14.910	67.800	0.033			0.500	6.000	19.500	4.200	0.270
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1.102	0.200	6.416	38.000	0.016			0.280	4.200	17.400	3.800	0.400
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	030	1.653	0.300	9.624	57.000	0.024			0.500	6.300	26.100	5.700	0.600
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500	18.136	15.828	83.363	495.474	0.105	3.961	0.030	2.268	36.683	104.162	23.541	38.866
		5-11 классы	560	20.398	23.424	99.606	561.652	0.228	35.271	0.008	5.922	714.371	194.246	99.195	99.089
	Обед	1-4 классы	730	23.497	24.292	116.677	737.684	0.189	26.538	0.009	4.498	700.454	174.261	87.902	94.198
		5-11 классы	880	30.766	23.724	141.791	897.623	0.252	35.271	0.008	6.422	720.671	220.346	104.895	99.689

* - 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
Среда		1-я неделя	Завтрак												
Горячий бутерброд Пикантный	1-4 классы	384 С6.2008г.	040	2.482	3.440	13.257	68.709	0.022		0.021	0.280	4.000	13.000	2.800	0.180
	5-11 классы	384 С6.2008г.	040	2.482	3.440	13.257	68.709	0.022		0.021	0.280	4.000	13.000	2.800	0.180
Каша манная молочная жидкая, с маслом,сахаром	1-4 классы	109 С6.2008г.	245	10.536	12.492	37.730	273.490	0.056	3.700		1.276	14.540	19.460	39.142	92.485
	5-11 классы	109 С6.2008г.	285	12.012	13.649	44.918	301.046	0.066	3.700		2.255	14.540	19.460	46.062	92.582
Чай зеленый с сахаром	1-4 классы	628 С6.1996г.	200	0.200	0.051	15.010	57.267		0.001			0.346			0.053
	5-11 классы	628 С6.1996г.	200	0.200	0.051	15.010	57.267		0.001			0.346			0.053
Батон	1-4 классы	ГОСТ 31805-2018	030	2.370	0.300	15.570	70.800	0.060			1.000	10.000	32.800	13.200	0.600
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2018	040	3.160	0.400	20.760	94.400	0.060			1.000	10.000	32.800	13.200	0.600
Среда		1-я неделя	Обед												
Салат из свеклы отварной	1-4 классы	23 С6.2008г.	060	0.969	6.997	6.156	109.330	0.011	5.700		1.340	21.090	24.510	24.510	0.798
	5-11 классы	23 С6.2008г.	100	1.615	8.995	10.260	145.550	0.019	9.500		2.233	35.150	40.850	40.850	1.330
Суп картофельный с макаронными изделиями	1-4 классы	139 С6.1996г.	250	2.840	2.673	23.945	125.525	0.118	16.500		1.343	17.500	63.500	24.050	0.887
	5-11 классы	139 С6.1996г.	250	2.840	2.673	23.945	125.525	0.118	16.500		1.343	17.500	63.500	24.050	0.887
Плов из Говядины	1-4 классы	193 С6.2008г.	150	16.849	14.407	40.868	330.808	0.106	2.697		2.849	33.235	68.123	21.137	3.101
	5-11 классы	193 С6.2008г.	200	18.671	19.213	44.528	362.073	0.126	3.595		3.650	41.941	90.771	27.628	3.449
Чай с сахаром	1-4 классы	628 С6.1996г.	200	0.200	0.051	15.010	57.267		0.001			0.346			0.053
	5-11 классы	628 С6.1996г.	200	0.200	0.051	15.010	57.267		0.001			0.346			0.053
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1.520	0.180	9.940	45.200	0.022			0.280	4.000	13.000	2.800	0.180
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	030	2.280	0.270	14.910	67.800	0.033			0.500	6.000	19.500	4.200	0.270
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1.102	0.200	6.416	38.000	0.016			0.280	4.200	17.400	3.800	0.400
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	030	1.653	0.300	9.624	57.000	0.024			0.500	6.300	26.100	5.700	0.600
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	515	15.588	16.283	81.567	470.266	0.138	3.701	0.021	2.556	28.886	65.260	55.142	93.318
		5-11 классы	565	17.854	17.540	93.945	521.422	0.148	3.701	0.021	3.535	28.886	65.260	62.062	93.415
	Обед	1-4 классы	700	23.480	24.508	102.335	706.130	0.273	24.898	0.000	6.092	80.371	186.533	76.297	5.419
		5-11 классы	810	27.259	31.502	118.277	815.215	0.320	29.596	0.000	8.226	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
Четверг		1-я неделя		Завтрак												
Икра кабачковая(порционно)	1-4 классы		31 С6.1997г.	020	0.400	1.800	1.720	24.400	0.004	1.400			8.200	13.400	7.000	1.400
	5-11 классы		31 С6.1997г.	030	0.600	2.700	2.580	36.600	0.006	2.100			12.300	20.100	10.500	2.100
Макаронные изделия отварные с соусом Болоньезе	1-4 классы		469 С6.1996г.	240	11.774	13.770	40.941	339.179	0.022	1.150	0.003	1.306	5.957	15.412	4.748	36.981
	5-11 классы		469 С6.1996г.	270	13.245	15.013	56.184	381.543	0.025	0.970	0.002	1.798	6.379	17.384	4.856	27.818
Сок фруктовый	1-4 классы		293 С6.2008г.	200	1.000		23.400	94.000	0.020	4.000			16.000	18.000	10.000	0.400
	5-11 классы		293 С6.2008г.	200	1.000		23.400	94.000	0.020	4.000			16.000	18.000	10.000	0.400
Хлеб пшеничный	1-4 классы		ГОСТ 27844-88	020	1.520	0.180	9.940	45.200	0.022			0.280	4.000	13.000	2.800	0.180
	5-11 классы		ГОСТ 27844-88	025	1.900	0.250	12.425	56.500	0.028			0.420	5.000	16.250	3.500	0.225
Хлеб ржаной	1-4 классы		ГОСТ 26983-2015	020	1.102	0.200	6.416	38.000	0.016			0.280	4.200	17.400	3.800	0.400
	5-11 классы		ГОСТ 26983-2015	025	1.378	0.250	8.020	47.500	0.020			0.420	5.250	21.750	4.750	0.500
Четверг		1-я неделя		Обед												
Винегрет овощной	1-4 классы		60 С6.1996г.	060	1.167	6.193	5.485	79.707	0.035	5.520		2.696	14.130	26.268	12.198	0.490
	5-11 классы		60 С6.1996г.	100	1.945	7.321	9.142	132.845	0.058	9.200		4.494	23.550	43.780	20.330	0.816
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	1-4 классы		120 С6.1996г.	210	4.300	3.530	8.801	85.780	0.066	26.510	0.006	1.774	37.540	43.204	18.240	19.102
	5-11 классы		120 С6.1996г.	260	5.181	6.538	10.929	104.325	0.082	33.125	0.006	2.214	44.675	52.455	22.550	23.875
Ежики в соусе	1-4 классы		202 С6.2008г.	090	10.802	10.114	13.843	163.904	0.022	2.460	0.003	1.306	8.822	20.641	5.957	37.071
	5-11 классы		202 С6.2008г.	100	13.301	12.414	15.784	200.764	0.027	2.820	0.002	1.798	10.677	25.617	6.746	27.956
Картофель и овощи тушеные	1-4 классы		251 С6.1997г.	150	3.675	7.419	35.220	250.013	0.215	35.625		4.787	23.400	108.525	43.575	1.622
	5-11 классы		251 С6.1997г.	180	4.410	8.530	42.264	285.015	0.258	42.750		5.745	28.080	130.230	52.290	1.946
Напиток из шиповника	1-4 классы		289 С6.2008г.	180	0.720		24.273	96.705	0.027	216.000		0.308	12.150	3.600	3.600	5.081
	5-11 классы		289 С6.2008г.	180	0.720		24.273	96.705	0.027	216.000		0.308	12.150	3.600	3.600	5.081
Хлеб пшеничный	1-4 классы		ГОСТ 27844-88	020	1.520	0.180	9.940	45.200	0.022			0.280	4.000	13.000	2.800	0.180
	5-11 классы		ГОСТ 27844-88	030	2.280	0.270	14.910	67.800	0.033			0.500	6.000	19.500	4.200	0.270
Хлеб ржаной	1-4 классы		ГОСТ 26983-2015	020	1.102	0.200	6.416	38.000	0.016			0.280	4.200	17.400	3.800	0.400
	5-11 классы		ГОСТ 26983-2015	030	1.653	0.300	9.624	57.000	0.024			0.500	6.300	26.100	5.700	0.600
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы		500	15.796	15.950	82.417	540.779	0.084	6.550	0.003	1.866	38.357	77.212	28.348	39.361
		5-11 классы		550	18.123	18.213	102.609	616.143	0.099	7.070	0.002	2.638	44.929	93.484	33.606	31.043
	Обед	1-4 классы		730	23.286	27.636	103.978	759.309	0.403	286.115	0.009	11.431	104.242	232.638	90.170	63.946
		5-11 классы		880	29.490	35.373	126.926	944.454	0.509	303.895	0.008	15.559	131.432	301.282	115.416	60.544

* - 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
Пятница		1-я неделя		Завтрак											
Десерт фруктовый (яблоко свежее)	1-4 классы	24 сб.1996г.	70	0.280		6.860	26.600								
	5-11 классы	24 сб.1996г.	70	0.280		6.860	26.600								
Каша рисовая молочная жидкая с маслом,сахаром	1-4 классы	114 С6.2008г.	210	12.760	17.584	37.963	296.077	0.019		0.020	0.293	6.919	23.407	5.001	0.452
	5-11 классы	114 С6.2008г.	260	13.800	18.400	39.963	344.335	0.025		0.020	0.352	8.792	30.786	6.618	0.594
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
Батон	1-4 классы	ГОСТ 31805-2018	040	3.160	0.400	20.760	94.400	0.060			1.000	10.000	32.800	13.200	0.600
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2018	050	3.950	0.500	25.950	118.000	0.075			1.250	12.500	41.000	16.500	0.750
Пятница		1-я неделя		Обед											
Салат из моркови с сахаром/Салат из огурцов*	1-4 классы	62 С6.1997г.	060	1.118	7.376	2.200	77.230	0.032	23.950		1.298	24.878	17.963	9.848	0.489
	5-11 классы	62 С6.1997г.	100	1.550	10.005	4.951	97.292	0.053	39.950		2.163	41.494	29.959	16.424	0.816
Суп картофельный с горохом	1-4 классы	138 С6.1996г.	200	4.746	4.302	18.572	127.580	0.202	9.300		3.215	25.820	69.500	28.200	1.556
	5-11 классы	138 С6.1996г.	250	5.933	5.378	23.215	159.475	0.253	11.625		4.019	32.275	86.875	35.250	1.945
Котлеты Куриные с соусом	1-4 классы	202 С6.2008г.	090	8.802	10.114	13.843	142.904	0.022	2.460	0.003	1.306	8.822	20.641	5.957	37.071
	5-11 классы	202 С6.2008г.	100	13.301	12.414	15.784	160.764	0.027	2.820	0.002	1.798	10.677	25.617	6.746	27.956
Каша гречневая рассыпчатая	1-4 классы	463 С6.1996г.	150	7.716	5.384	26.323	232.585	0.255		0.021	4.160	30.396	154.621	0.158	2.985
	5-11 классы	463 С6.1996г.	180	8.715	6.460	32.561	278.971	0.306		0.025	4.989	36.456	185.444	0.189	3.580
Компот из кураги	1-4 классы	280 С6.2008г.	180	1.732		39.909	158.796	0.037	1.480			635.690	54.020	38.850	0.060
	5-11 классы	280 С6.2008г.	180	1.732		39.909	158.796	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	9.940	45.200	0.022			0.280	4.000	13.000	2.800	0.180
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	030	2.280	0.270	14.910	67.800	0.033			0.500	6.000	19.500	4.200	0.270
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1.102	0.200	6.416	38.000	0.016			0.280	4.200	17.400	3.800	0.400
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	030	1.653	0.300	9.624	57.000	0.024			0.500	6.300	26.100	5.700	0.600
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	507	16.443	18.030	79.344	470.787	0.082	2.801	0.020	1.293	20.030	57.747	19.041	1.142
		5-11 классы	567	18.273	18.946	86.534	542.645	0.103	2.801	0.020	1.602	24.403	73.326	23.958	1.434
	Обед	1-4 классы	720	26.736	27.556	117.203	822.295	0.586	37.190	0.024	10.539	733.806	347.145	89.613	42.741
		5-11 классы	870	35.164	34.827	140.954	980.098	0.733	55.875	0.027	13.969	768.892	427.515	107.359	35.227

* - 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
Понедельник		2-я неделя		Завтрак											
Бутерброд с сыром	1-4 классы	3 С6.2013г.	050	6.740	8.610	19.970	180.500	0.022		0.021	0.280	4.000	13.000	2.800	0.180
	5-11 классы	3 С6.2013г.	060	10.690	9.400	46.710	195.400	0.033		0.025	0.500	6.000	19.500	4.200	0.270
Каша молочная жидкая -Дружба- с маслом, сахаром	1-4 классы	102 С6.2008г.	250	8.822	7.298	37.823	232.420	0.081		0.040	0.680	9.270	42.180	14.560	1.105
	5-11 классы	102 С6.2008г.	290	10.672	7.910	42.457	259.331	0.097		0.040	0.769	10.603	50.216	17.412	1.316
Чайный напиток Каркаде	1-4 классы	628 С6.1996г.	200	0.200	0.051	15.010	57.267		0.001			0.346			0.053
	5-11 классы	628 С6.1996г.	200	0.200	0.051	15.010	57.267		0.001			0.346			0.053
Понедельник		2-я неделя		Обед											
Салат из свеклы отварной	1-4 классы	23 С6.2008г.	060	0.969	6.997	6.156	109.330	0.011	5.700		1.340	21.090	24.510	24.510	0.798
	5-11 классы	23 С6.2008г.	100	1.615	8.995	10.260	145.550	0.019	9.500		2.233	35.150	40.850	40.850	1.330
Суп картофельный с клецками	1-4 классы	46 С6.2008г.	200	3.000	2.630	13.500	140.000	0.094	10.450		1.074	33.850	85.650	32.470	1.400
	5-11 классы	46 С6.2008г.	250	3.750	3.288	16.870	151.000	0.118	13.000		1.343	42.310	107.060	40.590	1.750
Ёжики в соусе	1-4 классы	202 С6.2008г.	090	10.802	10.114	13.843	163.904	0.022	2.460	0.003	1.306	8.822	20.641	5.957	37.071
	5-11 классы	202 С6.2008г.	100	13.301	12.414	15.784	200.764	0.027	2.820	0.002	1.798	10.677	25.617	6.746	27.956
Пюре из гороха	1-4 классы	270 С6.1996г.	150	9.131	5.924	40.345	230.286	0.629		0.021	6.479	63.418	158.888	61.617	4.899
	5-11 классы	270 С6.1996г.	180	10.020	6.908	44.015	240.349	0.755		0.025	7.775	76.103	190.671	73.942	5.879
Напиток лимонный	1-4 классы	289 С6.2008г.	180	0.130		22.075	86.328	0.006	5.760			6.192	3.168	1.728	0.151
	5-11 классы	289 С6.2008г.	180	0.130		22.075	86.328	0.006	5.760			6.192	3.168	1.728	0.151
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1.520	0.180	9.940	45.200	0.022			0.280	4.000	13.000	2.800	0.180
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	030	2.280	0.270	14.910	67.800	0.033			0.500	6.000	19.500	4.200	0.270
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1.102	0.200	6.416	38.000	0.016			0.280	4.200	17.400	3.800	0.400
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	030	1.653	0.300	9.624	57.000	0.024			0.500	6.300	26.100	5.700	0.600
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500	15.762	15.959	72.803	470.187	0.103	0.001	0.061	0.960	13.616	55.180	17.360	1.338
		5-11 классы	550	21.562	17.361	104.177	511.998	0.130	0.001	0.065	1.269	16.949	69.716	21.612	1.639
	Обед	1-4 классы	720	26.654	26.045	112.275	813.048	0.800	24.370	0.024	10.759	141.572	323.257	132.882	44.899
		5-11 классы	870	32.749	32.175	133.538	948.791	0.982	31.080	0.027	14.149	182.732	412.966	173.756	37.936

* - 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
Вторник		2-я неделя						Завтрак							
Огурцы консервированные	1-4 классы	24 С6.1996г.	020	0.560		0.260	3.220					5.000	4.000		0.240
	5-11 классы	24 С6.1996г.	040	0.840		0.390	4.830					7.500	6.000		0.360
Каша гречневая по-купчески с мясом(филе куриное)	1-4 классы	251 С6.1996г.	240	13.161	15.835	33.068	362.914	0.255		0.021	4.160	30.396	154.621	0.158	2.985
	5-11 классы	251 С6.1996г.	260	14.235	19.318	35.398	392.485	0.306		0.025	4.989	36.456	185.444	0.189	3.580
Компот из свежих яблок	1-4 классы	702 С6.1997г.	200	0.080		33.552	127.760	0.004	0.720			0.480	2.400	4.000	0.152
	5-11 классы	702 С6.1997г.	200	0.080		33.552	127.760	0.004	0.720			0.480	2.400	4.000	0.152
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1.520	0.180	9.940	45.200	0.022			0.280	4.000	13.000	2.800	0.180
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	025	1.900	0.250	12.425	56.500	0.028			0.420	5.000	16.250	3.500	0.225
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1.102	0.200	6.416	38.000	0.016			0.280	4.200	17.400	3.800	0.400
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	025	1.378	0.250	8.020	47.500	0.020			0.420	5.250	21.750	4.750	0.500
Вторник		2-я неделя						Обед							
Винегрет овощной	1-4 классы	60 С6.1996г.	060	1.167	6.193	5.485	79.707	0.035	5.520		2.696	14.130	26.268	12.198	0.490
	5-11 классы	60 С6.1996г.	100	1.945	8.321	9.142	132.845	0.058	9.200		4.494	23.550	43.780	20.330	0.816
Уха	1-4 классы	72 С6.2008г.	200	7.970	2.840	26.232	187.530	0.066	26.510	0.006	1.774	37.540	43.204	18.240	19.102
	5-11 классы	72 С6.2008г.	250	8.400	3.363	30.290	194.225	0.082	33.125	0.006	2.214	44.675	52.455	22.550	23.875
Сосиски отварные с соусом	1-4 классы	423 С6.1996г.	90	6.461	11.054	2.094	97.667	0.020	1.160	0.003	1.306	5.792	3.200	4.558	25.258
	5-11 классы	423 С6.1996г.	100	5.521	11.124	2.203	98.124	0.025	1.200	0.003	2.210	6.539	3.894	4.846	27.818
Макаронные изделия отварные	1-4 классы	469 С6.1996г.	150	5.365	4.265	37.247	203.790	0.087		0.021	1.193	10.427	45.359	8.306	0.622
	5-11 классы	469 С6.1996г.	180	6.437	5.117	46.011	244.528	0.105		0.025	1.431	12.512	54.426	9.967	0.746
Чай с лимоном	1-4 классы	629 с6.1996г.	187	0.243	0.046	13.761	53.710	0.003	2.801			3.111	1.540	0.840	0.090
	5-11 классы	629 с6.1996г.	187	0.243	0.046	13.761	53.710	0.003	2.801			3.111	1.540	0.840	0.090
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1.520	0.180	9.940	45.200	0.022			0.280	4.000	13.000	2.800	0.180
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	030	2.280	0.270	14.910	67.800	0.033			0.500	6.000	19.500	4.200	0.270
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1.102	0.200	6.416	38.000	0.016			0.280	4.200	17.400	3.800	0.400
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	030	1.653	0.300	9.624	57.000	0.024			0.500	6.300	26.100	5.700	0.600
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500	16.423	16.215	83.236	577.094	0.30	0.72	0.02	4.72	44.08	191.42	10.76	3.96
		5-11 классы	550	18.433	19.818	89.785	629.075	0.36	0.72	0.03	5.83	54.69	231.84	12.44	4.82
	Обед	1-4 классы	727	23.828	24.778	101.175	705.604	0.249	35.991	0.030	7.529	79.200	149.971	50.742	46.142
		5-11 классы	877	26.479	28.541	125.941	848.232	0.330	46.326	0.034	11.349	102.687	201.695	68.433	54.215

* - 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
Среда		2-я неделя		Завтрак												
Помидоры консервированные	1-4 классы	24 С6.1996г.	050	1.400		0.650	8.050					12.500	10.000		0.600	
	5-11 классы	24 С6.1996г.	050	1.400		0.650	8.050					12.500	10.000		0.600	
Плов из птицы (филе куриное)	1-4 классы	193 С6.2008г.	200	13.742	16.244	45.518	326.844	0.106	2.697		2.849	33.235	68.123	21.137	3.101	
	5-11 классы	193 С6.2008г.	250	15.192	20.157	60.692	415.766	0.126	3.595		3.650	41.941	90.771	27.628	3.449	
Чай с шиповником	1-4 классы	628 С6.1996г.	200	0.200	0.051	15.010	57.267		0.001			0.346			0.053	
	5-11 классы	628 С6.1996г.	200	0.200	0.051	15.010	57.267		0.001			0.346			0.053	
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	025	1.900	0.250	12.425	56.500	0.028			0.420	5.000	16.250	3.500	0.225	
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	025	1.900	0.250	12.425	56.500	0.028			0.420	5.000	16.250	3.500	0.225	
Хлеб ржаной	1-4 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	
	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	
Среда		2-я неделя		Обед												
Салат из моркови и яблок/Салат из помидоров*	1-4 классы	11 С6.2008г.	060	1.661	6.031	8.678	113.000	0.024	2.154		2.751	18.702	21.210	15.708	0.085	
	5-11 классы	11 С6.2008г.	100	1.700	7.750	14.464	149.000	0.040	3.590		4.584	31.170	35.350	26.180	0.142	
Борщ с капустой и картофелем,со сметаной	1-4 классы	110 С6.1996г.	210	3.833	5.522	11.708	96.080	0.048	16.830	0.006	1.819	37.900	45.972	27.120	56.044	
	5-11 классы	110 С6.1996г.	260	4.217	6.528	14.562	117.200	0.060	21.025	0.006	2.270	45.125	55.915	33.650	70.053	
Биточки с соусом	1-4 классы	423 С6.1996г.	90	10.843	10.030	9.974	133.166	0.020	1.160	0.003	1.306	5.792	14.492	4.558	36.970	
	5-11 классы	423 С6.1996г.	100	12.665	13.566	12.404	175.920	0.025	1.020	0.002	2.210	6.539	3.894	4.846	27.818	
Картофельное пюре	1-4 классы	472 С6.1996г.	150	3.263	4.497	26.370	154.200	0.161	25.875	0.026	0.144	41.310	95.910	32.805	1.390	
	5-11 классы	472 С6.1996г.	180	3.916	5.396	31.644	185.040	0.193	31.050	0.031	0.172	49.572	115.092	39.366	1.668	
Компот из сухофруктов	1-4 классы	283 С6.2008г.	180	0.878		32.139	126.104	0.005	0.549			30.740	21.137	16.470	4.158	
	5-11 классы	283 С6.2008г.	180	0.878		32.139	126.104	0.005	0.549			30.740	21.137	16.470	4.158	
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1.520	0.180	9.940	45.200	0.022			0.280	4.000	13.000	2.800	0.180	
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	030	2.280	0.270	14.910	67.800	0.033			0.500	6.000	19.500	4.200	0.270	
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1.102	0.200	6.416	38.000	0.016			0.280	4.200	17.400	3.800	0.400	
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	030	1.653	0.300	9.624	57.000	0.024			0.500	6.300	26.100	5.700	0.600	
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500	18.620	16.795	81.623	496.161	0.154	2.698	0.000	3.689	56.331	116.123	29.387	4.479	
		5-11 классы	550	20.070	20.708	96.797	585.083	0.174	3.596	0.000	4.490	65.037	138.771	35.878	4.827	
	Обед	1-4 классы	730	23.100	26.460	105.225	705.750	0.296	46.568	0.035	6.580	142.644	229.121	103.261	99.227	
		5-11 классы	880	27.309	33.810	129.747	878.064	0.380	57.234	0.039	10.236	175.446	276.988	130.412	104.709	

* - действует с 01 марта

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
Четверг		2-я неделя		Завтрак												
Десерт фруктовый (яблоко свежее)	1-4 классы	24 сб.1996г.	100	0.400		9.800	38.000								0.600	
	5-11 классы	24 сб.1996г.	100	0.400		9.800	38.000								0.600	
Оладьи с молоком сгущенным	1-4 классы	682 Сб.1996г.	200	15.276	16.498	57.745	491.462	0.216	1.238	0.044	3.922	216.692	238.287	40.677	3.101	
	5-11 классы	682 Сб.1996г.	250	16.655	17.904	65.148	564.348	0.273	1.520	0.054	5.025	256.679	290.726	49.870	3.449	
Чай с сахаром	1-4 классы	628 Сб.1996г.	200	0.200	0.051	15.010	57.267		0.001			0.346			0.053	
	5-11 классы	628 Сб.1996г.	200	0.200	0.051	15.010	57.267		0.001			0.346			0.053	
Четверг		2-я неделя		Обед												
Салат из белокочанной капусты/Салат из огурцов*	1-4 классы	62 Сб.1997г.	060	0.929	3.003	5.968	53.564	0.032	23.950		1.298	24.878	17.963	9.848	0.489	
	5-11 классы	62 Сб.1997г.	100	1.550	5.005	9.951	89.292	0.053	39.950		2.163	41.494	29.959	16.424	0.816	
Суп картофельный с горохом	1-4 классы	138 Сб.1996г.	200	4.746	4.302	18.572	127.580	0.202	9.300		3.215	25.820	69.500	28.200	1.556	
	5-11 классы	138 Сб.1996г.	250	5.933	5.378	23.215	159.475	0.253	11.625		4.019	32.275	86.875	35.250	1.945	
Тефтели с соусом	1-4 классы	423 Сб.1996г.	090	6.802	11.114	12.623	123.904	0.022	2.460		2.146	8.822	20.641	5.957	37.071	
	5-11 классы	423 Сб.1996г.	100	7.201	12.414	11.784	158.764	0.027	2.820		2.554	10.677	25.617	6.746	27.956	
Каша гречневая рассыпчатая	1-4 классы	463 Сб.1996г.	150	7.716	5.384	26.323	232.585	0.255		0.021	4.160	30.396	154.621	0.158	2.985	
	5-11 классы	463 Сб.1996г.	180	8.715	6.460	32.561	278.971	0.306		0.025	4.989	36.456	185.444	0.189	3.580	
Сок фруктовый	1-4 классы	293 Сб.2008г.	180	0.900		21.060	84.600	0.018	3.600			14.400	16.200	9.000	0.360	
	5-11 классы	293 Сб.2008г.	180	0.900		21.060	84.600	0.018	3.600			14.400	16.200	9.000	0.360	
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1.520	0.180	9.940	45.200	0.022			0.280	4.000	13.000	2.800	0.180	
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	030	2.280	0.270	14.910	67.800	0.033			0.500	6.000	19.500	4.200	0.270	
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1.102	0.200	6.416	38.000	0.016			0.280	4.200	17.400	3.800	0.400	
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	030	1.653	0.300	9.624	57.000	0.024			0.500	6.300	26.100	5.700	0.600	
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500	15.876	16.549	82.555	586.729	0.216	1.239	0.044	3.922	217.038	238.287	40.677	3.754	
		5-11 классы	550	17.255	17.955	89.958	659.615	0.273	1.521	0.054	5.025	257.025	290.726	49.870	4.102	
	Обед	1-4 классы	720	23.715	24.183	100.902	705.433	0.567	39.310	0.021	11.379	112.516	309.325	59.763	43.041	
		5-11 классы	870	28.232	29.827	123.105	895.902	0.714	57.995	0.025	14.725	147.602	389.695	77.509	55.527	

* - 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
Пятница		2-я неделя			Завтрак											
Кондитерские изделия (пастила фруктовая)	1-4 классы	29 С6.1997г.	025	1.000	8.210	14.355	25.355									
	5-11 классы	29 С6.1997г.	025	1.000	8.210	14.355	25.355									
Каша молочная жидкая пшеничная с маслом	1-4 классы	520 С6.1997г.	235	9.541	7.879	33.418	226.950	0.006	0.960	0.003	1.306	2.764	5.192	2.472	36.838	
	5-11 классы	520 С6.1997г.	275	10.922	9.438	53.159	311.040	0.004	0.720	0.002	1.798	2.073	3.894	1.854	27.628	
Компот из кураги	1-4 классы	280 С6.2008г.	200	1.924		14.343	126.440	0.037	1.480			635.690	54.020	38.850	0.060	
	5-11 классы	280 С6.2008г.	200	1.924		14.343	126.440	0.037	1.480			635.690	54.020	38.850	0.060	
Батон	1-4 классы	ГОСТ 31805-2018	040	3.160	0.400	20.760	94.400	0.060			1.000	10.000	32.800	13.200	0.600	
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2018	050	3.950	0.500	25.950	118.000	0.075			1.250	12.500	41.000	16.500	0.750	
Пятница		2-я неделя			Обед											
Салат Степной	1-4 классы	111 С6.2008г.	060	1.076	9.148	4.969	104.362	0.059	8.160	0.021	2.794	9.948	39.036	13.884	0.576	
	5-11 классы	111 С6.2008г.	100	1.793	15.246	8.281	173.937	0.098	13.600	0.035		16.580	65.060	23.140	0.960	
Суп из овощей	1-4 классы	132 С6.1996г.	200	3.514	3.525	10.490	123.426	0.073	17.800		1.550	18.880	40.380	17.180	0.636	
	5-11 классы	132 С6.1996г.	250	3.893	4.406	13.113	142.533	0.091	22.250		1.937	23.600	50.475	21.475	0.795	
Рыба тушеная в томате с овощами	1-4 классы	309 С6.1996г.	90	12.330	9.229	13.512	128.254	0.057	1.845	0.022	1.717	14.986	29.764	31.461	28.195	
	5-11 классы	309 С6.1996г.	100	10.261	12.642	15.112	157.499	0.078	2.295	0.03	2.39	20.153	40.117	43.305	28.422	
Рис отварной	1-4 классы	465 С6.1996г.	150	3.868	5.218	41.803	219.038	0.044		0.027	0.402	14.580	53.730	11.543	0.986	
	5-11 классы	465 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 с6.1996г.	187	0.243	0.046	13.761	53.710	0.003	2.801			3.111	1.540	0.840	0.090	
	5-11 классы	629 с6.1996г.	187	0.243	0.046	13.761	53.710	0.003	2.801			3.111	1.540	0.840	0.090	
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1.520	0.180	9.940	45.200	0.022			0.280	4.000	13.000	2.800	0.180	
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	030	2.280	0.270	14.910	67.800	0.033			0.500	6.000	19.500	4.200	0.270	
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1.102	0.200	6.416	38.000	0.016			0.280	4.200	17.400	3.800	0.400	
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	030	1.653	0.300	9.624	57.000	0.024			0.500	6.300	26.100	5.700	0.600	
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500	15.625	16.489	82.876	473.145	0.103	2.440	0.003	2.306	648.454	92.012	54.522	37.498	
		5-11 классы	550	17.796	18.148	107.807	580.835	0.116	2.200	0.002	3.048	650.263	98.914	57.204	28.438	
	Обед	1-4 классы	727	23.653	27.546	100.891	711.990	0.239	31.221	0.048	7.452	63.541	185.727	56.004	39.939	
		5-11 классы	877	21.704	38.943	121.636	916.589	0.329	41.471	0.067	5.973	83.764	252.768	75.952	31.854	

* - действует с 01 марта