

СОГЛАСОВАНО:

Директор ГБОУ ООШ № 27 г. Сызрани

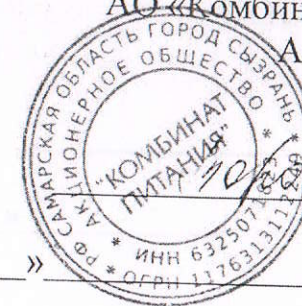


И.И. Белецких

2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:

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



20 г.

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

Осенне-зимнее (весеннее - *)

СОГЛАСОВАНО:

Председатель родительского комитета
ГБОУ ООШ № 27 г. Сызрани

Н.П. Симонова

2021 г.

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
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
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
Чай с сахаром	1-4 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
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
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
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
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
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
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
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	59,722	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

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	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 Сб.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
Сок фруктовый, (1 шт)	1-4 классы	293 Сб.2008г.	200	1		23,4	94	0,02	4			14	14	8	0,6
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
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
Вторник		1-я неделя		Обед											
Салат из моркови и яблок/Салат из помидоров*	1-4 классы	11 Сб.2008г.	060	0,512	6,031	8,678	89,4	0,024	2,154		2,751	18,702	21,21	15,708	0,085
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	1-4 классы	120 Сб.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
Жаркое По-домашнему(говядина)	1-4 классы	394 Сб.1996г.	180	11,559	12,75	25,368	248,634	0,178	26,496		2,814	20,562	78,612	31,715	68,648
Компот из апельсинов с яблоками	1-4 классы	278 Сб.2008г.	200	0,378		27,468	106,74	0,017	22,086		0,079	12,6	9,9	7,38	0,108
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
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
	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

* - 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		
Среда		1-я неделя		Завтрак												
Огурцы солёные	1-4 классы	24 С6.1996г.	020	0,56		0,26	3,22						5	4		0,24
Рыба, тушеная 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	
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	
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	
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	
Среда		1-я неделя		Обед												
Салат из свеклы отварной	1-4 классы	23 С6.2008г.	060	0,969	2,997	6,156	54,33	0,011	5,7		1,34	21,09	24,51	24,51	0,798	
Суп картофельный с макаронными изделиями	1-4 классы	139 С6.1996г.	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 С61998г.	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	
Чай с сахаром	1-4 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	
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

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	
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
	1-4 классы														
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
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
Сок фруктовый	1-4 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
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
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
ЕЖИКИ 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
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
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
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
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											
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		
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		
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		
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		
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		
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		
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		
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		
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		
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		
	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		

* - 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	
<u>Суббота</u>		<u>1-я неделя</u>		<u>Завтрак</u>											
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
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
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
Чай с сахаром	1-4 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
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

* - 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	
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
Оладьи с молоком сгущенным	1-4 классы	682 С6.1996г.	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
Чай с сахаром	1-4 классы	628 С6.1996г.	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 С6.2008г.	060	0,969	2,997	6,156	54,33	0,011	5,7		1,34	21,09	24,51	24,51	0,798
Суп картофельный с макаронными изделиями	1-4 классы	139 С6.1996г.	200	2,272	2,138	19,156	100,42	0,094	13,2		1,074	14	50,8	19,24	0,71
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
Пюре из гороха	1-4 классы	270 С6.1996г.	150	16,131	4,924	40,345	260,286	0,629		0,021	6,479	63,418	158,888	61,617	4,899
Напиток лимонный	1-4 классы	289 С6.2008г.	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
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
	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

* - 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 Сб.1996г.	020	0,14		0,36	2	0,004	1,4	0,006	0,02	3,4	8,4		0,004
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
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
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
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
Вторник		2-я неделя		Обед											
Винегрет овощной	1-4 классы	60 Сб.1996г.	060	1,194	6,373	6,007	81,948	0,045	6,42		2,804	13,32	29,238	14,088	0,445
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	1-4 классы	120 Сб.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
ЕЖИКИ 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
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
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
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
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
	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

* - 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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
	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

* - 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	
<u>Четверг</u>		<u>2-я неделя</u>		<u>Завтрак</u>											
Огурцы солёные	1-4 классы	24 Сб.1996г.	040	1,12		0,52	6,44					10	8		0,48
Плов из Говядины	1-4 классы	193 Сб.2008г.	200	18,671	16,213	40,528	362,073	0,106	2,697		2,849	33,235	68,123	21,137	3,101
Чай с сахаром	1-4 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
<u>Четверг</u>		<u>2-я неделя</u>		<u>Обед</u>											
Салат из белокочанной капусты/Салат из огурцов*	1-4 классы	62 Сб.1997г.	060	0,929	3,003	5,968	53,564	0,032	23,95		1,298	24,878	17,963	9,848	0,489
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
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
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
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
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
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
	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

* - 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	
<u>Пятница</u>		<u>2-я неделя</u>		<u>Завтрак</u>											
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
Стейк(Шницель) из курицы с соусом	1-4 классы	520 Сб.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
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
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
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
<u>Пятница</u>		<u>2-я неделя</u>		<u>Обед</u>											
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
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
Печень говяжья по-строгановски	1-4 классы	387Сб.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
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
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
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
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
	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

* - 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	
<u>Суббота</u>		<u>2-я неделя</u>		<u>Завтрак</u>											
Салат картофельный с зеленым горошком	1-4 классы	31 СБ.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 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
Чай с сахаром	1-4 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
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

* - действует с 01 марта