

СОГЛАСОВАНО:

Директор ГБОУ СОШ(ООШ) №27

г. Свирская



М. И. Бончурин

« 16 » _____ 20 _____ г.

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



20*11* г.

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

Осенне-зимнее (весеннее - *)

Согласовано:

*Трудовская Людмила Ивановна
Кавыкина ГБОУ Обл №27 г. Свирская
Синиф. Ш. Т. Смирнова*

15. 11. 2011.

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		
1-я неделя																
Понедельник																
Кукуруза консервированная	1-4 классы 24 С6.1996г.	020	0,700	0,560	3,120	20,200	0,080				9,200				0,084	
	5-11 классы 24 С6.1996г.	030	1,050	0,840	4,680	30,300	0,120				13,800				0,126	
Биточки с соусом	1-4 классы 252 С6.2015г.	090	4,310	10,265	8,850	143,342	0,006	0,960	1,306	0,003	2,764	5,192	2,472	36,638	36,638	
	5-11 классы 252 С6.2015г.	100	5,932	14,113	11,607	195,115	0,004	0,720	1,798	0,002	2,073	3,894	1,854	27,628	27,628	
Макаронные изделия отварные	1-4 классы 469 С6.1996г.	150	5,365	4,265	38,347	203,790	0,087			0,021	10,427	45,359	8,306	0,622	0,622	
	5-11 классы 469 С6.1996г.	180	6,437	5,117	46,011	244,528	0,105			0,025	12,512	54,426	9,967	0,746	0,746	
Чай с сахаром	1-4 классы 628 С6.1996г.	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001			0,346			0,053	0,053	
	5-11 классы 628 С6.1996г.	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001			0,346			0,053	0,053	
Хлеб пшеничный	1-4 классы ГОСТ 31805-2012	020	1,520	0,001	10,460	46,600	0,020				0,280	13,000	2,800	0,180	0,180	
	5-11 классы ГОСТ 31805-2012	025	1,900	0,150	13,070	59,250	0,020				0,420	5,000	16,250	3,500	0,220	
Хлеб ржаной	1-4 классы	020	2,800	4,100	2,900	128,000										
	5-11 классы	025	5,200	5,200	3,500	160,000										
1-я неделя																
Понедельник																
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	12,188	0,490	
	5-11 классы 60 С6.1996г.	100	1,945	10,321	9,142	132,845	0,058	9,200			4,494	23,550	43,760	20,330	0,816	
Суп картофельный с горохом	1-4 классы 138 С6.1996г.	200	4,746	4,302	18,572	127,590	0,202	9,300			3,215	25,820	69,500	28,200	1,956	
	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 Куринные с соусом	1-4 классы 0	090	5,308	9,802	10,652	151,072	0,006	0,960		0,003	1,306	5,192	2,472	36,638	36,638	
	5-11 классы 0	100	7,221	13,349	13,254	201,305	0,004	0,720		0,002	1,798	2,073	3,894	1,854	27,628	
Капуста тушеная	1-4 классы 482 С6.1996г.	150	3,593	5,267	16,511	123,461	0,111	88,320			2,241	63,598	62,415	31,572	84,606	
	5-11 классы 482 С6.1996г.	180	4,316	6,321	19,838	148,280	0,133	105,965			2,689	100,330	74,925	37,886	101,068	
Компот из сухофруктов	1-4 классы 283 С6.2008г.	180	0,878	0,001	32,139	126,104	0,005	0,549			30,740	21,137	16,470	4,158	4,158	
	5-11 классы 283 С6.2008г.	180	0,878	0,001	32,139	126,104	0,005	0,549			30,740	21,137	16,470	4,158	4,158	
Хлеб пшеничный	1-4 классы ГОСТ 31805-2012	020	1,520	0,001	10,460	46,600	0,020				0,280	13,000	2,800	0,180	0,180	
	5-11 классы ГОСТ 31805-2012	020	2,800	4,100	2,900	128,000	0,030				0,500	6,000	19,500	4,200	0,270	
Хлеб ржаной	1-4 классы	020	2,800	4,100	2,900	128,000										
	5-11 классы	030	3,000	0,600	22,300	109,000										
Обед																
ИТОГО:	1-4 классы	500	14,895	19,242	78,687	599,199	0,193	0,961	2,779	0,024	26,737	63,551	13,578	37,777	37,777	
	5-11 классы	560	20,719	25,471	93,878	745,460	0,249	0,721	3,649	0,027	33,731	74,570	15,321	28,773	28,773	
	1-4 классы	720	20,012	29,665	96,719	762,524	0,379	104,649	9,738	0,003	161,052	197,512	93,712	127,828	127,828	
	5-11 классы	870	25,573	36,159	135,578	946,909	0,483	128,079	13,500	0,002	194,968	250,111	115,990	135,885	135,885	

* - действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименование блюда	№ тех	Пищевая ценность (г)		Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
		Белки	Жиры		Углеводы	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
														Масса
Вторник														
1-я неделя														
Сыр плавленый	1-4 классы	018	3,580	3,500		47,400		0,510	0,025	0,060	129,000	102,000	6,800	136,000
	ТУ 10.51.40-001-78634349-2016													
Запеканка из творога с молоком сушенным	5-11 классы	018	3,580	3,500		47,400		0,510	0,025	0,060	129,000	102,000	6,800	136,000
	ТУ 10.51.40-001-78634349-2016													
Сок фруктовый, (1 шт)	1-4 классы	200	31,653	23,826	40,658	473,874	0,109	0,096	0,109	2,256	276,479	330,259	40,752	0,873
	297 Сб.1996г.													
Чай с лимоном	1-4 классы	200	1,000	23,400	94,000	0,020	4,000	4,000	4,000	14,000	14,000	14,000	8,000	0,600
	293 Сб.2008г.													
Хлеб пшеничный	1-4 классы	020	1,900	0,150	13,070	58,250	0,020	0,420	5,000	16,250	3,500			
	ГОСТ 31805-2012													
Хлеб ржаной	1-4 классы	025	2,800	4,100	2,900	128,000								
	ГОСТ 31805-2012													
Вторник														
1-я неделя														
Салат из моркови и яблок/Салат из помидоров*	1-4 классы	060	0,512	6,031	8,678	89,400	0,024	2,154		2,751	18,702	21,210	15,708	0,085
	11 Сб.2008г.													
Щи из свежей капусты с картошкой,со сметаной	5-11 классы	100	0,853	10,051	14,464	149,000	0,040	3,590		4,594	31,170	35,350	26,180	0,142
	11 Сб.2008г.													
Овощное рагу из говядины	1-4 классы	260	2,181	6,538	104,325	0,082	33,125	0,006	0,006	2,214	44,675	52,455	22,550	23,875
	120 Сб.1996г.													
Компот из яблок/Синих с яблоками	1-4 классы	200	12,879	18,058	27,428	355,318	0,258	38,000		0,079	12,600	9,900	7,380	0,108
	278 Сб.2008г.													
Хлеб пшеничный	1-4 классы	020	1,520	0,001	10,460	46,600	0,020	0,088	4,000	13,000	2,800	8,200	0,180	0,270
	ГОСТ 31805-2012													
Хлеб ржаной	1-4 классы	020	2,800	4,100	2,900	128,000				0,500	6,000	19,500	4,200	0,270
	ГОСТ 31805-2012													
Обед														
1-я неделя														
Завтрак	1-4 классы	695	32,268	25,274	83,567	730,711	0,125	8,165	0,105	2,596	426,590	460,799	59,192	137,743
	5-11 классы	655	43,576	32,722	94,389	887,234	0,152	8,407	0,134	3,615	507,469	574,233	72,789	138,112
Обед	1-4 классы	700	18,913	30,675	86,483	745,168	0,328	79,250	0,006	4,884	879,331	174,228	79,983	22,005
	5-11 классы	850	21,613	35,437	131,471	906,143	0,429	95,255	0,006	7,386	125,071	234,159	108,605	27,369
ИТОГО:														

* - 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						
															В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор
Завтрак																				
1-я неделя																				
Огурцы солёные	1-4 классы	020	0,560		0,280	3,220														
	5-11 классы	030	0,840		0,390	4,830														
Рыба, запеченная с соусом польским	1-4 классы	90	6,500	4,150	2,300	149,000	0,006													
	5-11 классы	100	8,130	5,190	2,870	187,000	0,008													
Картофельное пюре	1-4 классы	150	3,263	4,497	26,370	154,200	0,161													
	5-11 классы	180	3,916	5,396	31,644	185,040	0,193													
Компот из свежих яблок	1-4 классы	200	0,080		33,552	127,760	0,004													
	5-11 классы	200	0,080		33,552	127,760	0,004													
Хлеб пшеничный	ГОСТ 31805-2012	020	1,520	0,001	10,460	46,600	0,020													
	5-11 классы	025	1,900	0,150	13,070	58,250	0,020													
Хлеб ржаной	1-4 классы	020	2,800	4,100	2,900	128,000														
	5-11 классы	025	5,200	5,200	3,500	160,000														
Обед																				
1-я неделя																				
Салат из свеклы отварной	1-4 классы	060	0,969	2,997	6,156	54,330	0,011													
	5-11 классы	100	1,615	4,995	10,260	90,550	0,019													
Суп картофельный с макаронными изделиями	1-4 классы	250	2,840	2,673	23,945	125,525	0,118													
	5-11 классы	250	2,840	2,673	23,945	125,525	0,118													
Плов из птицы (филе куриное)	1-4 классы	150	10,315	8,435	34,129	245,147	0,077													
	5-11 классы	200	13,742	11,244	45,518	326,844	0,103													
Чай с сахаром	1-4 классы	200	0,200	0,051	15,010	57,267														
	5-11 классы	200	0,200	0,051	15,010	57,267														
Хлеб пшеничный	ГОСТ 31805-2012	020	1,520	0,001	10,460	46,600	0,020													
	5-11 классы	030	2,280	0,190	15,690	69,900	0,030													
Хлеб ржаной	1-4 классы	020	2,800	4,100	2,900	128,000														
	5-11 классы	030	3,000	0,600	22,300	109,000														
Итого:																				
Завтрак	1-4 классы	500	14,723	12,748	75,842	608,780	0,193													
	5-11 классы	660	20,066	15,936	85,026	722,880	0,225													
Обед	1-4 классы	700	18,644	18,257	92,600	656,869	0,226													
	5-11 классы	810	23,677	19,753	132,723	779,086	0,270													
Итого:																				
Завтрак	1-4 классы	500	14,723	12,748	75,842	608,780	0,193													
	5-11 классы	660	20,066	15,936	85,026	722,880	0,225													
Обед	1-4 классы	700	18,644	18,257	92,600	656,869	0,226													
	5-11 классы	810	23,677	19,753	132,723	779,086	0,270													
Итого:																				
Завтрак	1-4 классы	500	14,723	12,748	75,842	608,780	0,193													
	5-11 классы	660	20,066	15,936	85,026	722,880	0,225													
Обед	1-4 классы	700	18,644	18,257	92,600	656,869	0,226													
	5-11 классы	810	23,677	19,753	132,723	779,086	0,270													
Итого:																				
Завтрак	1-4 классы	500	14,723	12,748	75,842	608,780	0,193													
	5-11 классы	660	20,066	15,936	85,026	722,880	0,225													
Обед	1-4 классы	700	18,644	18,257	92,600	656,869	0,226													
	5-11 классы	810	23,677	19,753	132,723	779,086	0,270													
Итого:																				
Завтрак	1-4 классы	500	14,723	12,748	75,842	608,780	0,193													
	5-11 классы	660	20,066	15,936	85,026	722,880	0,225													
Обед	1-4 классы	700	18,644	18,257	92,600	656,869	0,226													
	5-11 классы	810	23,677	19,753	132,723	779,086	0,270													
Итого:																				
Завтрак	1-4 классы	500	14,723	12,748	75,842	608,780	0,193													
	5-11 классы	660	20,066	15,936	85,026	722,880	0,225													
Обед	1-4 классы	700	18,644	18,257	92,600	656,869	0,226													
	5-11 классы	810	23,677	19,753	132,723	779,086	0,270													
Итого:																				
Завтрак	1-4 классы	500	14,723	12,748	75,842	608,780	0,193													
	5-11 классы	660	20,066	15,936	85,026	722,880	0,225													
Обед	1-4 классы	700	18,644	18,257	92,600	656,869	0,226													
	5-11 классы	810	23,677	19,753	132,723	779,086	0,270													
Итого:																				
Завтрак	1-4 классы	500	14,723	12,748	75,842	608,780	0,193													
	5-11 классы	660	20,066	15,936	85,026	722,880	0,225													
Обед	1-4 классы	700	18,644	18,257	92,600	656,869	0,226													
	5-11 классы	810	23,677	19,753	132,723	779,086	0,270													
Итого:																				
Завтрак	1-4 классы	500	14,723	12,748	75,842	608,780	0,193													
	5-11 классы	660	20,066	15,936	85,026	722,880	0,225													
Обед	1-4 классы	700	18,644	18,257	92,600	656,869	0,226													
	5-11 классы	810	23,677	19,753	132,723	779,086	0,270													
Итого:																				
Завтрак	1-4 классы	500	14,723	12,748	75,842	608,780	0,193													
	5-11 классы	660	20,066	15,936	85,026	722,880	0,225													
Обед	1-4 классы	700	18,644	18,257	92,600	656,869	0,226													
	5-11 классы	810	23,677	19,753	132,723	779,086	0,270													
Итого:																				
Завтрак	1-4 классы	500	14,723	12,748	75,842	608,780	0,193													
	5-11 классы	660	20,066	15,936	85,026	722,880	0,225													
Обед	1-4 классы	700	18,644	18,257	92,600	656,869	0,226													
	5-11 классы	810	23,677	19,753	132,723	779,086	0,270													
Итого:																				
Завтрак	1-4 классы	500	14,723	12,748	75,842	608,780	0,193													
	5-11 классы	660	20,066	15,936	85,026	722,880	0,225													
Обед	1-4 классы	700	18,644	18,257	92,600	656,869	0,226													
	5-11 классы	810	23,677	19,753	132,723	779,086	0,270													
Итого:																				
Завтрак	1-4 классы	500	1																	

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Наименование блюда	На тех	Масса	Пищевая ценность (г)		Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры		Углеводы	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
															Завтрак
Четверг															
1-я неделя															
Горошек зеленый консервированный	31 С6.1997г.	020	0,620	0,400	1,420	8,200	0,022	2,000		0,240	3,200	10,600	4,200	0,140	
Людия-кебаб с соусом	31 С6.1997г.	030	0,930	0,600	2,130	12,300	0,033	3,000		0,360	4,800	15,900	6,300	0,210	
Макаронные изделия отварные	469 С6.1996г.	90	4,310	10,265	8,850	143,342	0,006	0,960	0,003	1,306	2,764	5,192	2,472	36,838	
Сок фруктовый	293 С6.2008г.	100	5,932	14,113	11,607	195,115	0,004	0,720	0,021	1,798	2,073	3,894	1,854	27,628	
Хлеб пшеничный	ГОСТ 31805-2012	020	1,520	0,001	38,347	203,790	0,087	0,021	0,021	1,193	10,427	45,359	8,306	0,622	
Хлеб ржаной	ГОСТ 31805-2012	025	5,200	5,200	3,500	160,000	0,020	4,000	0,025	1,431	12,512	54,426	9,967	0,746	
Четверг															
1-я неделя															
Салат картофельный с огурцами	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	110 С6.1996г.	210	1,833	5,522	11,708	96,080	0,048	16,830	0,006	1,819	37,900	45,972	27,120	56,044	
ЕЖИКИ в соусе	0	090	6,548	25,302	11,892	297,392	0,006	0,960	0,003	2,270	45,125	55,915	33,650	70,063	
Каша гречневая рассыпчатая	463 С6.1996г.	150	7,716	5,384	41,323	232,595	0,265	0,720	0,021	1,798	2,073	3,894	1,854	27,628	
Напиток из шиповника	463 С6.1996г.	180	9,255	6,460	49,561	278,971	0,306	0,025	0,025	4,989	36,456	185,444	0,189	3,580	
Хлеб пшеничный	ГОСТ 31805-2012	020	1,520	0,001	38,347	203,790	0,087	0,021	0,021	1,193	10,427	45,359	8,306	0,622	
Хлеб ржаной	ГОСТ 31805-2012	025	5,200	5,200	3,500	160,000	0,020	4,000	0,025	1,431	12,512	54,426	9,967	0,746	
Обед															
1-я неделя															
Завтрак	1-4 классы	500	15,615	19,031	85,377	623,932	0,155	6,960	0,024	3,019	36,391	92,151	27,778	38,180	
Обед	5-11 классы	560	21,399	25,180	99,718	764,193	0,182	7,720	0,027	4,009	40,365	108,470	31,621	29,204	
ИТОГО:	1-4 классы	730	22,413	42,145	109,873	946,581	0,400	240,868	0,030	8,686	99,917	250,842	46,734	101,661	
	5-11 классы	880	28,559	51,937	153,576	1160,433	0,500	249,541	0,033	11,219	122,981	315,780	61,132	107,600	

* - действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименование блюда	№ тех	Масса	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
															Завтрак
1-я неделя															
Суббота															
Икра кабачковая(порционно)	1-4 классы	020	0,400	1,800	1,720	24,400	0,004	1,400				8,200	13,400	7,000	1,400
	5-11 классы	030	0,600	2,700	2,580	36,800	0,006	2,100				12,300	20,100	10,500	2,100
Котлеты Куриные с соусом	1-4 классы	090	5,308	9,802	10,652	151,072	0,006	0,960	0,003	1,306		2,764	5,192	2,472	36,898
	5-11 классы	100	7,221	13,349	13,254	201,305	0,004	0,720	0,002	1,798		2,073	3,894	1,854	27,628
Калупста тушеная	1-4 классы	150	3,593	5,267	16,511	123,461	0,111	88,320		2,241		83,598	62,415	31,572	84,606
	5-11 классы	180	4,316	6,321	19,898	148,280	0,133	105,985		2,669		100,330	74,925	37,886	101,068
Чай с сахаром	1-4 классы	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001				0,346			0,053
	5-11 классы	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001				0,346			0,053
Хлеб пшеничный	1-4 классы	020	1,520	0,001	10,460	46,600	0,020			0,280		4,000	13,000	2,800	0,180
	5-11 классы	025	1,900	0,150	13,070	58,250	0,020			0,420		5,000	16,250	3,500	0,220
Хлеб ржаной	1-4 классы	020	2,800	4,100	2,900	128,000									
	5-11 классы	025	5,200	5,200	3,500	160,000									
ИТОГО:	1-4 классы	500	13,821	21,021	57,253	530,800	0,141	90,661	0,003	3,827		98,908	94,007	43,844	123,077
	5-11 классы	560	19,437	27,771	67,252	661,702	0,163	108,806	0,002	4,907		120,049	115,169	53,740	131,069
Завтрак															

* - действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименование Блюда	№ тех	Масса	Пищевая ценность (г)				Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Жиры		Углеводы			B1	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
			Белки	Жиры	Углеводы	Углеводы									
2-я неделя															
Понедельник															
Йогурт	1-4 классы	100	5,000	1,500	3,500	51,000	0,030	0,600	0,010		124,000	95,000	15,000	0,100	
	18255315-2017														
	5-11 классы	100	5,000	1,500	3,500	51,000	0,030	0,600	0,010		124,000	95,000	15,000	0,100	
	18255315-2017														
	1-4 классы	200	15,690	14,398	89,863	555,924	0,216	1,238	0,044	3,922	216,692	238,287	40,677	2,361	
	682 С6.1996г.														
	5-11 классы	250	19,655	17,904	111,148	692,214	0,273	1,520	0,054	5,025	296,679	290,726	49,870	3,021	
	682 С6.1996г.														
	1-4 классы	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001			0,346			0,053	
	628 С6.1996г.														
5-11 классы	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001			0,346			0,053		
628 С6.1996г.															
2-я неделя															
Понедельник															
Салат из свеклы отварной	1-4 классы	060	0,969	2,997	6,156	54,330	0,011	5,700		1,340	21,090	24,510	24,510	0,798	
	23 С6.2008г.														
	5-11 классы	100	1,615	4,995	10,260	90,550	0,019	9,500		2,233	35,150	40,850	40,850	1,330	
	23 С6.2008г.														
	1-4 классы	200	2,272	2,138	19,156	100,420	0,094	13,200		1,074	14,000	50,800	19,240	0,710	
	139 С6.1996г.														
	5-11 классы	250	2,840	2,673	23,945	125,525	0,118	16,500		1,343	17,500	63,500	24,050	0,887	
	139 С6.1996г.														
	1-4 классы	090	6,548	27,300	11,892	315,372	0,006	0,960	0,003	2,146	2,764	5,192	2,472	36,838	
	0														
5-11 классы	100	8,961	36,898	14,994	422,807	0,004	0,720	0,002	2,554	2,073	3,894	1,854	27,628		
270 С6.1996г.															
1-4 классы	150	16,131	4,924	40,345	260,286	0,829	0,021	0,021	6,479	63,418	158,888	61,617	4,899		
270 С6.1996г.															
5-11 классы	180	19,358	5,908	48,415	312,349	0,755	0,025	0,025	7,775	76,103	190,671	73,942	5,879		
289 С6.2008г.															
1-4 классы	180	0,130	22,075	86,328	86,328	0,006	5,760			6,192	3,168	1,728	0,151		
289 С6.2008г.															
5-11 классы	180	0,130	22,075	86,328	86,328	0,006	5,760			6,192	3,168	1,728	0,151		
ГОСТ 31805-2012															
1-4 классы	020	1,520	0,001	10,460	46,600	0,020			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180		
ГОСТ 31805-2012															
5-11 классы	030	2,280	0,190	15,690	69,900	0,030			0,500	6,000	19,500	4,200	0,270		
ГОСТ 31805-2012															
1-4 классы	020	2,800	4,100	2,900	128,000										
5-11 классы	030	3,000	0,600	22,300	109,000										
Хлеб ржаной															
Завтрак															
ИТОГО:	1-4 классы	500	20,89	15,949	108,073	664,191	0,246	1,839	0,054	3,922	341,038	333,287	65,677	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	30,370	41,460	112,984	991,336	0,766	25,620	0,024	11,319	111,464	255,558	112,367	43,576	
	5-11 классы	870	38,184	51,264	157,679	1216,459	0,932	32,480	0,027	14,405	143,018	321,583	146,624	36,145	

* - 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			
															Завтрак		
Вторник														Завтрак			
Огурцы порционно	1-4 классы 522 Сб.1996г.	020	0,140		0,360	2,000	0,004	1,400	0,006	0,020	3,400	8,400			0,004		
	5-11 классы 522 Сб.1996г.	030	0,210		0,540	3,000	0,006	2,100	0,009	0,030	5,100	12,600			0,006		
Котлеты Куринные с соусом	1-4 классы 0	090	5,308	9,802	10,652	151,072	0,006	0,960	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	0,720	0,002	1,798	2,073	3,894	1,854	27,628			
Каша гречневая рассыпчатая	1-4 классы 463 Сб.1996г.	150	7,716	5,384	41,323	232,585	0,265		0,021	4,160	30,396	154,621	0,158	2,985			
	5-11 классы 463 Сб.1996г.	180	9,255	6,460	49,561	278,971	0,308		0,025	4,989	36,456	185,444	0,189	3,580			
Компот из свежих яблок	1-4 классы 702 Сб.1997г.	200	0,080		33,552	127,760	0,004	0,720			0,480	2,400	4,000	0,152			
	5-11 классы 702 Сб.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 31805-2012	020	1,620	0,001	10,460	46,600	0,020			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180			
	5-11 классы ГОСТ 31805-2012	025	1,900	0,150	13,070	58,250	0,020			0,420	5,000	16,250	3,500	0,220			
Хлеб ржаной	1-4 классы	020	2,800	4,100	2,900	128,000											
	5-11 классы	025	5,200	5,200	3,500	160,000											
Вторник														Обед			
Винегрет овощной	1-4 классы 60 Сб.1996г.	060	1,194	6,373	6,007	81,948	0,045	6,420		2,804	13,320	29,238	14,088	0,445			
	5-11 классы 60 Сб.1996г.	100	1,990	10,621	10,012	136,580	0,075	10,700		4,674	22,200	48,730	23,480	0,741			
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	1-4 классы 120 Сб.1996г.	210	1,804	5,530	8,801	85,760	0,066	26,510	0,006	1,774	37,540	43,204	18,240	19,102			
	5-11 классы 120 Сб.1996г.	260	2,181	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 0	090	6,548	25,302	11,892	297,392	0,006	0,960	0,003	1,306	2,764	5,192	2,472	36,838			
	5-11 классы 0	100	8,961	35,059	14,994	406,625	0,004	0,720	0,002	1,798	2,073	3,894	1,854	27,628			
Макаронные изделия отварные	1-4 классы 469 Сб.1996г.	150	5,365	4,265	38,347	203,790	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.	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			
Хлеб пшеничный	1-4 классы ГОСТ 31805-2012	020	1,620	0,001	10,460	46,600	0,020			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180			
	5-11 классы ГОСТ 31805-2012	030	2,280	0,190	15,690	69,900	0,030			0,500	6,000	19,500	4,200	0,270			
Хлеб ржаной	1-4 классы	020	2,800	4,100	2,900	128,000											
	5-11 классы	030	3,000	0,600	22,300	109,000											
Итого:														Завтрак			
	1-4 классы	500	17,564	19,287	99,247	688,017	0,289	3,080	0,030	5,766	41,040	183,613	9,430	40,159			
	5-11 классы	560	23,866	25,159	113,477	829,286	0,340	3,540	0,036	7,237	49,109	220,588	9,543	31,586			
Обед														Обед			
	1-4 классы	737	19,474	45,617	92,168	897,220	0,227	36,591	0,030	7,357	71,162	137,533	46,746	57,277			
	5-11 классы	887	25,092	58,211	133,697	1124,668	0,299	47,346	0,033	10,617	90,571	180,545	62,891	53,350			

* - действует с 01 марта

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Наименование блюда	№ тех	Масса	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Жиры		Углеводы		B1	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо				
			Белки	Жиры														
Завтрак																		
2-я неделя																		
Среда																		
Кондитерские изделия	1-4 классы	025	0,800	7,550	15,070	131,500												
	5-11 классы	025	0,800	7,550	15,070	131,500												
Каша молочная жидкая -Дружба- с маслом, сахаром	1-4 классы	220	5,356	10,209	39,072	267,300	0,112	1,020	0,060	0,680	132,690	135,000	28,840	2,125				
	5-11 классы	260	6,401	10,801	44,823	289,771	0,134	1,224	0,064	0,769	158,707	161,600	34,548	2,540				
Кофейный напиток с молоком	1-4 классы	200	3,100	2,600	23,970	133,350	0,030	1,000	0,020	0,090	121,300	91,000	14,000	1,045				
	5-11 классы	200	3,100	2,600	23,970	133,350	0,030	1,000	0,020	0,090	121,300	91,000	14,000	1,045				
Бутерброды с маслом, повидлом	1-4 классы	040/10/5	2,425	3,805	28,795	152,350	0,036	0,100	0,020		10,000	22,300	5,750	0,640				
	5-11 классы	050/10/5	5,800	0,530	23,530	113,000												
Обед																		
2-я неделя																		
Среда																		
Салат из моркови и яблок/Салат из помидоров*	1-4 классы	060	0,512	6,031	8,678	89,400	0,024	2,154		2,751	18,702	21,210	15,708	0,085				
	5-11 классы	100	0,853	10,051	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	210	1,833	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	260	2,217	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	90	4,310	10,265	8,850	143,342	0,006	0,960	0,003	1,306	2,764	5,192	2,472	36,838				
	5-11 классы	100	5,932	14,113	11,607	195,115	0,004	0,720	0,002	1,798	2,073	3,894	1,854	27,628				
Картофельное пюре	1-4 классы	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	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	180	0,878	32,139	126,104	0,005	0,549			30,740	21,137	16,470	4,158					
	5-11 классы	180	0,878	32,139	126,104	0,005	0,549			30,740	21,137	16,470	4,158					
Хлеб пшеничный	1-4 классы	020	1,520	0,001	10,460	46,600	0,020			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180				
	5-11 классы	030	2,280	0,190	15,690	69,900	0,030			0,500	6,000	19,500	4,200	0,270				
Хлеб пшеничный	1-4 классы	020	2,800	4,100	2,900	128,000												
	5-11 классы	030	3,000	0,600	22,300	109,000												
Итого:																		
Завтрак	1-4 классы	500	11,681	24,164	106,907	684,500	0,178	2,120	0,100	0,770	263,990	248,300	48,590	3,810				
	5-11 классы	550	16,101	21,481	107,393	677,621	0,164	2,224	0,084	0,859	280,007	252,600	48,548	3,585				
Обед	1-4 классы	730	15,116	30,416	101,105	783,726	0,264	46,368	0,035	6,300	135,416	202,421	97,375	96,695				
	5-11 классы	880	19,076	36,878	142,406	951,359	0,332	56,934	0,039	9,324	164,680	250,888	121,720	103,919				

* - 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			
															Завтрак		
2-я неделя																	
Четверг																	
Оурцы соленые	1-4 классы 5-11 классы	040	1,120		0,520	6,440							10,000	8,000			0,480
		040	1,120		0,520	6,440							10,000	8,000			0,480
Плов из Говядины	1-4 классы 5-11 классы	200	18,671	16,213	40,528	362,073	0,106	2,697	2,849				33,235	68,123	21,137		3,101
		250	19,996	17,934	54,034	433,536	0,126	3,595	3,650				41,941	90,771	27,628		3,449
Чай с сахаром	1-4 классы 5-11 классы	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001					0,346				0,063
		200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001					0,346				0,063
Хлеб пшеничный	1-4 классы 5-11 классы	030	2,280	0,190	15,690	69,900	0,030		0,500				6,000	19,500	4,200		0,270
		030	2,280	0,190	15,690	69,900	0,030		0,500				6,000	19,500	4,200		0,270
Хлеб ржаной	1-4 классы 5-11 классы	030	3,000	0,600	22,300	109,000											
		030	3,000	0,600	22,300	109,000											
2-я неделя																	
Четверг																	
Салат из белокочанной капусты/Салат из опрцов*	1-4 классы 5-11 классы	060	0,929	3,003	5,968	53,564	0,032	23,950	1,298				24,878	17,963	9,848		0,489
		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	200	4,746	4,302	19,572	127,580	0,202	9,300	3,215				25,820	69,500	28,200		1,556
		250	5,933	5,378	23,215	159,475	0,253	11,625	4,019				32,275	86,875	35,250		1,945
Рыба, тушеная в томате с овощами	1-4 классы 5-11 классы	90	8,330	3,029	5,112	78,054	0,066	3,700	1,276				14,540	19,460	39,142		92,485
		100	10,261	5,442	5,112	107,499	0,066	3,700	2,255				14,540	19,460	46,062		92,582
Картофель и овощи тушеные	1-4 классы 5-11 классы	150	3,675	11,419	35,220	250,013	0,215	35,625	4,787				23,400	108,525	43,575		1,622
		180	4,410	13,703	42,264	300,015	0,258	42,750	5,745				28,080	130,230	52,290		1,946
Сок фруктовый	1-4 классы	180	0,900		21,060	84,600	0,018	3,600					14,400	16,200	9,000		0,360
		180	0,900		21,060	84,600	0,018	3,600					14,400	16,200	9,000		0,360
Хлеб пшеничный	1-4 классы 5-11 классы	020	1,520	0,001	10,460	46,600	0,020		0,280				4,000	13,000	2,800		0,180
		030	2,280	0,190	15,690	69,900	0,030		0,500				6,000	19,500	4,200		0,270
Хлеб ржаной	1-4 классы 5-11 классы	030	3,000	0,600	22,300	109,000											
		030	3,000	0,600	22,300	109,000											
Обед																	
Завтрак																	
Итого:	1-4 классы 5-11 классы	500	25,271	17,054	94,048	604,680	0,135	2,698	3,349				49,581	95,623	25,337		3,904
		650	26,596	18,775	107,554	676,143	0,156	3,596	4,150				58,287	118,271	31,828		4,252
Обед	1-4 классы 5-11 классы	720	22,900	25,854	99,292	768,411	0,543	76,175	10,856				107,038	244,648	132,565		96,692
		870	28,334	30,318	139,692	919,781	0,678	101,625	14,682				136,789	302,224	163,226		97,919

* - действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименование блюда	№ тех	Пищевая ценность (г)		Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
		Белки	Жиры		Углеводы	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо			
														Масса		
2-я неделя													Завтрак			
Пятница																
Икра кабачковая(порционно)	1-4 классы 5-11 классы	020	0,400	1,800	1,720	24,400	0,004	1,400					8,200	13,400	7,000	1,400
Стейк(Шницель) из курицы с соусом	1-4 классы 5-11 классы	030 090	0,600 7,348	2,700 6,052	2,580 5,042	36,600 269,992	0,006 0,006	2,100 0,960			0,003	1,306	12,300	20,100	10,500	2,100
Макаронные изделия отварные	1-4 классы 5-11 классы	100 150	9,261 5,365	7,799 4,265	5,094 38,347	341,525 203,790	0,004 0,087	0,720 0,087			0,002	1,798	2,073	3,894	1,854	27,628
Компот из апельсинов с яблоками	1-4 классы 5-11 классы	180 200	6,437 0,420	5,117 30,520	46,011 118,600	244,528 118,600	0,105 0,019	24,540 24,540			0,025	1,431	12,512	54,426	9,967	0,746
Хлеб пшеничный	1-4 классы 5-11 классы	020 025	1,520 1,900	0,001 0,150	10,460 13,070	46,600 58,250	0,020 0,020	24,540 2,900				0,088	14,000	11,000	8,200	0,120
Хлеб ржаной	1-4 классы 5-11 классы	025	5,200	5,200	3,500	160,000						0,420	5,000	16,250	3,500	0,220
2-я неделя													Обед			
Пятница																
Сельдь с гарниром	1-4 классы 5-11 классы	060 100	4,240 5,164	8,098 14,603	4,468 8,624	86,115 164,088	0,026 0,050	4,290 8,280			0,012	2,902	24,787	69,462	18,845	408,381
Суп из овощей	1-4 классы 5-11 классы	200 250	1,514 1,893	3,525 4,406	10,490 13,113	76,426 95,533	0,073 0,091	17,800 22,250			0,022	5,600	35,191	91,378	30,046	408,735
Печень говяжья по-строгановски	1-4 классы 5-11 классы	090 100	11,177 13,752	8,546 10,204	3,401 4,100	129,011 154,303	0,188 0,232	20,679 25,563			2,275	2,044	23,600	50,475	21,475	0,795
Рис отварной	1-4 классы 5-11 классы	160 180	3,868 4,641	5,218 6,261	41,803 50,163	219,038 262,845	0,044 0,053	0,444 2,801			2,842	0,482	14,580	53,730	11,543	0,986
Чай с лимоном	1-4 классы 5-11 классы	187 187	0,243 0,243	0,046 0,046	13,761 13,761	53,710 53,710	0,003 0,003	2,801 2,801			0,032	0,482	17,496	64,476	13,851	1,183
Хлеб пшеничный	1-4 классы 5-11 классы	020 030	1,520 2,800	0,001 0,190	10,460 15,690	46,600 69,900	0,020 0,030	2,900 128,000				0,280	4,000	13,000	2,800	0,180
Хлеб ржаной	1-4 классы 5-11 классы	030	3,000	0,600	22,300	109,000						0,500	6,000	19,500	4,200	0,270
ИТОГО:	1-4 классы 5-11 классы	500 560	17,853 23,818	16,218 20,966	88,989 100,775	791,382 959,503	0,136 0,154	26,900 27,360			0,024 0,027	2,867 3,737	35,391 45,885	87,951 105,670	28,778 34,021	39,160 30,814
	1-4 классы 5-11 классы	727 877	25,362 30,973	29,534 36,310	87,283 127,052	738,900 909,379	0,354 0,459	45,570 58,894			2,314 2,886	7,178 11,067	80,723 101,503	391,407 490,836	64,914 86,782	470,859 472,991

* - 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
Суббота														
Салат картофельный с зеленым горошком	1-4 классы	060	1,864	6,956	7,733	97,236	0,059	8,160	0,021	2,794	9,948	39,036	13,884	0,576
	5-11 классы	060	1,864	6,956	7,733	97,236	0,059	8,160	0,021	2,794	9,948	39,036	13,884	0,576
Омлет натуральный	1-4 классы	200	21,076	25,854	3,838	335,305	0,125	0,571	0,583	3,323	155,233	335,804	90,570	4,705
	5-11 классы	230	24,238	29,734	4,414	385,618	0,143	0,657	0,870	3,821	178,519	386,180	104,158	5,410
Чай с сахаром	1-4 классы	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001			0,346			0,063
	5-11 классы	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001			0,346			0,063
Хлеб пшеничный	1-4 классы	020	1,520	0,001	10,460	46,600	0,020			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180
	5-11 классы	030	2,280	0,190	15,690	69,900	0,030			0,500	6,000	19,500	4,200	0,270
Хлеб ржаной	1-4 классы	020	2,800	4,100	2,900	128,000								
	5-11 классы	030	3,000	0,600	22,300	109,000								
ИТОГО:	1-4 классы	500	27,460	36,962	39,941	664,408	0,204	8,732	0,604	6,397	169,527	387,840	107,254	5,514
	5-11 классы	550	31,582	37,531	65,147	719,021	0,232	8,818	0,691	7,115	194,513	444,716	122,242	6,309
Завтрак														

* - действует с 01 марта