

СОГЛАСОВАНО:

Директор ГБОУ СОШ(ООШ) №21

Л.О. Сырань

Исаева О.Т. Исаева



«01» _____ 2025 г.

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



«01» _____ 2025 г.

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

Осенне-зимнее (весеннее - *)

Циклическое меню

Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Блюда				В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
			Белки	Жиры	Углеводы									
1-я неделя														
Понедельник														
Кукуруза консервированная Соиски отварные с соусом Макаронные изделия отварные Чай с сахаром Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	1-4 классы	24 С6.1996г.	0,700	0,560	3,120	20,200	0,080				9,200			0,084
	5-11 классы	24 С6.1996г.	1,050	0,840	4,680	30,300	0,120				13,800			0,126
	1-4 классы	423 С6.1996г.	5,461	7,054	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.	5,521	7,124	2,203	98,124	0,025	1,200	0,003	2,210	6,539	3,894	4,846	27,818
	1-4 классы	469 С6.1996г.	5,365	4,265	37,247	203,790	0,087	1,193	0,021	1,193	10,427	45,359	8,306	0,622
	5-11 классы	469 С6.1996г.	6,437	5,117	46,011	244,528	0,105	0,025	1,431	1,431	12,512	54,426	9,967	0,746
	1-4 классы	628 С6.1996г.	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001		0,346	0,346			0,053
	5-11 классы	628 С6.1996г.	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001		0,346	0,346			0,053
	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022		0,280	0,280	4,000	13,000	2,800	0,180
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	1,900	0,250	12,425	56,500	0,028		0,420	0,420	5,000	16,250	3,500	0,225
Хлеб пшеничный	025	1,900	0,250	12,425	56,500	0,028		0,280	0,280	4,000	13,000	2,800	0,180	
	025	1,900	0,250	12,425	56,500	0,028		0,420	0,420	5,000	16,250	3,500	0,225	
Хлеб ржаной	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016		0,280	0,280	4,200	17,400	3,800	0,400	
	025	1,378	0,250	8,020	47,500	0,020		0,420	0,420	5,250	21,750	4,750	0,500	
Обед														
1-я неделя														
Салат из моркови с чесноком/Салат картофельный с сельдью* Суп картофельный с горохом Стейк(Шницель) из курицы с соусом Капуста тушеная Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	1-4 классы	60 С6.1996г.	0,653	12,036	3,487	124,356	0,035	5,520		2,696	14,130	26,268	12,198	0,490
	5-11 классы	60 С6.1996г.	1,105	20,060	5,812	207,260	0,058	9,200		4,494	23,550	43,780	20,330	0,816
	1-4 классы	138 С6.1996г.	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.	5,933	5,378	23,215	159,475	0,253	11,625		4,019	32,275	86,875	35,250	1,945
	1-4 классы	520 С6.1997г.	11,648	8,565	2,097	119,992	0,006	0,960	0,003	1,306	2,764	5,192	2,472	36,838
	5-11 классы	520 С6.1997г.	12,895	9,188	5,094	207,500	0,004	0,720	0,002	1,798	2,073	3,894	1,854	27,628
	1-4 классы	482 С6.1996г.	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	482 С6.1996г.	4,316	6,321	19,838	149,280	0,133	105,985		2,689	100,330	74,925	37,886	101,068
	1-4 классы	283 С6.2008г.	0,878		32,139	126,104	0,005	0,549			30,740	21,137	16,470	4,158
	5-11 классы	283 С6.2008г.	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022		0,280	0,280	4,000	13,000	2,800	0,180
Хлеб пшеничный	030	2,280	0,270	14,910	67,800	0,033		0,500	0,500	6,000	19,500	4,200	0,270	
	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016		0,280	0,280	4,200	17,400	3,800	0,400	
Хлеб ржаной	030	1,653	0,300	9,624	57,000	0,024		0,500	0,500	6,300	26,100	5,700	0,600	
ИТОГО:														
	Завтрак													
	Обед													
Итого:														

* - 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	
Завтрак															
1-я неделя															
Сыр	1-4 классы	16	3,580	3,500		47,400		0,510	0,025	0,060		129,000	102,000	6,800	136,000
	5-11 классы	16	3,580	3,500		47,400		0,510	0,025	0,060		129,000	102,000	6,800	136,000
	Биточки с соусом	423 Сб.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
	Биточки с соусом	423 Сб.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	465 Сб.1996г.	150	3,868	5,218	41,803	219,038	0,044		0,027	0,402		14,580	53,730	11,543
Чай с лимоном	5-11 классы	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	629 Сб.1996г.	207	0,263	0,051	15,262	59,437	0,003	2,801			3,111	1,540	0,840	0,090
	Чай с лимоном	629 Сб.1996г.	207	0,243	0,046	13,761	53,710	0,003	2,801			3,111	1,540	0,840	0,090
	Хлеб пшеничный	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022		0,280		4,000	13,000	2,800	0,180
	Хлеб пшеничный	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	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016		0,280		4,200	17,400	3,800	0,400	0,600
	Хлеб ржаной	ГОСТ 26983-2015	030	1,653	0,300	9,624	57,000	0,024		0,500		6,300	26,100	5,700	0,600
	Хлеб ржаной	ГОСТ 26983-2015	030	1,653	0,300	9,624	57,000	0,024		0,500		6,300	26,100	5,700	0,600
	Обед														
	1-я неделя														
Салат из свежих помидоров, яблок и консервированных огурцов	1-4 классы	060	1,276	1,836	7,317	49,219	0,044		0,813		12,707	28,457	10,584	0,533	
	Салат из свежих помидоров, яблок и консервированных огурцов	37 Сб.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	110 Сб.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
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	110 Сб.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
	Пельмени отварные с бульоном	293 Сб.2015г.	180	13,826	12,089	21,343	249,641	0,201	28,500			806,489	86,914	35,855	2,530
Компот из кураги	1-4 классы	220	19,346	16,638	29,823	346,536	0,258	38,000			29,226	115,854	47,475	2,962	
	Компот из кураги	280 Сб.2008г.	200	1,924		44,343	176,440	0,037	1,480			635,690	54,020	38,850	0,060
	Компот из кураги	280 Сб.2008г.	200	1,924		44,343	176,440	0,037	1,480			635,690	54,020	38,850	0,060
	Хлеб пшеничный	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022		0,280		4,000	13,000	2,800	0,180
	Хлеб пшеничный	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	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016		0,280		4,200	17,400	3,800	0,400	0,600
	Хлеб ржаной	ГОСТ 26983-2015	030	1,653	0,300	9,624	57,000	0,024		0,500		6,300	26,100	5,700	0,600
	Хлеб ржаной	ГОСТ 26983-2015	030	1,653	0,300	9,624	57,000	0,024		0,500		6,300	26,100	5,700	0,600
	Завтрак														
	1-я неделя														
ИТОГО:	1-4 классы	603	21,176	19,179	83,395	542,241	0,106	4,471	0,055	2,328		160,683	202,162	30,341	174,626
	ИТОГО:	6-11 классы	663	29,893	26,496	115,834	790,008	0,461	72,301	0,006	4,124	737,218	292,716	141,814	74,233
	Обед	1-4 классы	690	23,481	19,837	101,067	654,580	0,368	63,888	0,006	3,192	1600,966	245,763	119,009	69,747
	Обед	6-11 классы	840	31,546	26,796	125,468	847,008	0,485	72,301	0,006	4,574	743,518	318,816	147,514	74,833
	Обед	6-11 классы	840	31,546	26,796	125,468	847,008	0,485	72,301	0,006	4,574	743,518	318,816	147,514	74,833

* - 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													
Огурцы солёные	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		
	1-4 классы		90	8,944	10,030	9,974	133,166	0,056									
	5-11 классы		100	11,340	13,566	12,404	175,920	0,066									
	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	46,062	92,485		
	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		
	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			
	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 пшеничный	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			
Среда		1-я неделя		Обед													
Салат из свежлы отварной	1-4 классы	23 С6.2008г.	060	0,969	6,997	6,156	109,330	0,011		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		2,233	35,150	40,850	40,850	1,330			
	1-4 классы	139 С6.1996г.	250	2,840	2,673	23,945	125,525	0,118		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		1,343	17,500	63,500	24,050	0,887			
	1-4 классы	193 С6.2008г.	150	15,849	10,407	34,868	295,808	0,106	2,697	2,849	33,235	68,123	21,137	3,101			
	5-11 классы	193 С6.2008г.	200	14,671	16,213	40,528	362,073	0,126	3,595	3,650	41,941	90,771	27,628	3,449			
	1-4 классы	628 С6.1996г.	200	0,200	0,051	15,010	57,267	0,001		0,346	0,346			0,053			
	5-11 классы	628 С6.1996г.	200	0,200	0,051	15,010	57,267	0,001		0,346	0,346			0,053			
	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 пшеничный	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			
Хлеб ржаной	1-я неделя		Обед														
	1-4 классы		Обед														
	5-11 классы		Обед														
	5-11 классы		Обед														
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы		15,469	14,907	86,512	501,546	0,269	0,026	1,980	69,530	162,170	82,547	94,847			
		6-11 классы		19,454	19,462	98,435	597,550	0,311	0,031	82,342	180,952	97,678	95,487				
		1-4 классы		22,480	20,608	96,336	671,130	0,273	0,000	6,092	80,371	186,533	76,297	5,419			
		6-11 классы		23,269	28,502	114,277	815,216	0,320	0,000	8,226	107,371	240,721	102,428	6,569			

* - 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							
Горошек зеленый консервированный Голубцы ленивые с соусом Макаронные изделия отварные Сок фруктовый Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	1-4 классы	31 Сб.1997г.	020	0,620	0,400	1,420	8,200	0,022	2,000		0,240	3,200	10,600	4,200	0,140
	5-11 классы	31 Сб.1997г.	030	0,930	0,600	2,130	12,300	0,033	3,000		0,360	4,800	15,900	6,300	0,210
	1-4 классы	428 Сб.1996г.	90	7,630	10,170	9,450	158,000	0,022	1,150	0,003	1,306	5,957	15,412	4,748	36,981
	5-11 классы	428 Сб.1996г.	100	11,355	13,566	12,415	176,020	0,025	0,970	0,002	1,798	6,379	17,384	4,856	27,818
	1-4 классы	469 Сб.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 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
	1-4 классы	293 Сб.2008г.	200	1,000		23,400	94,000	0,020	4,000			16,000	18,000	10,000	0,400
	5-11 классы	293 Сб.2008г.	200	1,000		23,400	94,000	0,020	4,000			16,000	18,000	10,000	0,400
	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
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 Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной ЕЖИКИ в соусе Каша гречневая рассыпчатая Напиток из шиповника Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	1-4 классы	60 Сб.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 Сб.1996г.	100	1,945	8,321	9,142	132,845	0,058	9,200		4,494	23,550	43,780	20,330	0,816
	1-4 классы	120 Сб.1996г.	220	1,804	5,530	8,801	85,780	0,066	26,510	0,006	1,774	37,540	43,204	18,240	19,102
	5-11 классы	120 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
	1-4 классы	202 Сб.2008г.	090	10,802	10,114	13,843	163,904	0,022	2,480	0,003	1,306	8,822	20,641	5,957	37,071
	5-11 классы	202 Сб.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
	1-4 классы	463 Сб.1996г.	150	7,716	5,384	25,323	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	273,971	0,306		0,025	4,989	36,456	185,444	0,189	3,580
	1-4 классы	289 Сб.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 Сб.2008г.	180	0,720		24,273	96,705	0,027	216,000		0,308	12,150	3,600	3,600	5,081
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	
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	
Завтрак		1-4 классы	500	17,237	15,216	87,873	547,190	0,189	7,150	0,024	3,299	43,784	119,771	33,854	38,723
ИТОГО:	5-11 классы	6-11 классы	660	23,000	19,783	104,401	630,848	0,231	7,970	0,027	4,429	49,941	143,710	39,373	29,899
	Обед	1-4 классы	740	24,831	27,601	95,081	741,881	0,443	260,490	0,030	10,804	111,238	278,734	46,763	66,309
		5-11 классы	880	30,795	34,303	117,223	938,410	0,557	261,145	0,033	14,803	133,808	356,496	63,316	62,178

* - 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													
Фрукты	1-4 классы	24 сб.1999г.	150	0,600		14,700	57,000								
	5-11 классы	24 сб.1999г.	150	0,600		14,700	57,000								
	Каша рисовая молочная жидкая с	114 Сб.2008г.	160	11,586	14,844	29,730	265,000	0,019		0,020	0,293	6,919	23,407	5,001	0,452
	маслом,сахаром	114 Сб.2008г.	210	12,760	17,584	37,963	314,077	0,025		0,020	0,352	8,792	30,786	6,618	0,594
	1-4 классы	629 сб.1999г.	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.1999г.	187	0,243	0,046	13,761	53,710	0,003	2,801			3,111	1,540	0,840	0,090
	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
	Завтрак														
	Обед														
Пятница		1-я неделя													
Салат из белокочанной капусты/Салат из огурцов* Рассольник ленинградский со сметаной котлеты Куриные с соусом Картофель и овощи тушеные Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	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
	1-4 классы	42 Сб.2008г.	210	2,288	5,588	16,298	116,572	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
	1-4 классы	202 Сб.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 Сб.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
	1-4 классы	251 Сб.1997г.	150	3,675	11,419	35,220	250,013	0,215	35,625		4,787	23,400	108,525	43,575	1,622
	5-11 классы	251 Сб.1997г.	180	4,410	13,703	42,264	300,015	0,258	42,750		5,745	28,080	130,230	52,290	1,946
	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
	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
	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
	Завтрак														
ИТОГО:	Завтрак		537	15,589	16,290	78,951	470,110	0,082	2,801	0,020	1,293	20,030	67,747	19,041	1,142
	Обед		597	17,553	18,130	92,374	542,787	0,103	2,801	0,020	1,602	24,403	73,326	23,968	1,434
			730	21,194	30,504	119,824	793,357	0,397	75,434	0,009	9,722	120,320	262,666	101,690	44,728
			880	26,857	38,302	144,972	983,790	0,506	102,119	0,008	12,917	151,391	318,493	126,630	36,753

* - действует с 01 марта

1000

Наименование блюда		Циклическое меню										Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	В1			С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо				
				Белки	Жиры	Углеводы															
Суббота		Завтрак																			
Икра кабачковая(порционно)	1-4 классы	31 Сб. 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 Сб. 1997г.	030	0,800	2,700	2,580	36,600	0,006	2,100				12,300	20,100	10,500	2,100					
	1-4 классы	423 Сб. 1996г.	090	6,802	7,114	9,623	121,904	0,022	2,480		2,146		8,822	20,641	5,957	37,071					
	5-11 классы	423 Сб. 1996г.	100	7,201	9,114	11,784	158,764	0,027	2,820		2,554		10,677	25,617	6,746	27,956					
	1-4 классы	482 Сб. 1996г.	150	3,593	5,267	20,611	148,561	0,111	88,320		2,241		83,588	62,415	31,572	84,606					
	5-11 классы	482 Сб. 1996г.	180	4,316	6,321	23,938	168,280	0,133	105,985		2,689		100,330	74,925	37,866	101,068					
	1-4 классы	628 Сб. 1996г.	200	0,200	0,051	15,010	57,267	0,001	0,001		0,346		0,346			0,053					
	5-11 классы	628 Сб. 1996г.	200	0,200	0,051	15,010	57,267	0,001	0,001		0,280		4,000	13,000	2,800	0,180					
	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,028	4,200		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	4,200		0,280		4,200	17,400	3,800	0,400					
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016				0,420	21,750	4,750	0,500						
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	025	1,378	0,250	8,020	47,500	0,020				5,250									
Суббота		Обед																			
Горошек зеленый консервированный	1-4 классы	31 Сб. 1997г.	020	0,620	0,400	1,420	8,200	0,022	2,000				3,200	10,600	4,200	0,140					
	5-11 классы	31 Сб. 1997г.	030	0,930	0,600	2,130	12,300	0,033	3,000				4,800	15,900	6,300	0,210					
	1-4 классы	132 Сб. 1996г.	200	3,514	3,525	10,490	76,426	0,073	17,800		1,560		18,880	40,380	17,180	0,636					
	5-11 классы	132 Сб. 1996г.	250	3,893	4,406	13,113	95,533	0,091	22,250		1,937		23,600	50,475	21,475	0,795					
	1-4 классы	423 Сб. 1996г.	90	10,843	10,030	9,974	133,166	0,020	1,160		0,003		5,792	14,492	4,558	36,970					
	5-11 классы	423 Сб. 1996г.	100	12,665	13,566	12,404	175,920	0,025	1,020		0,002		6,539	14,924	4,846	27,818					
	1-4 классы	463 Сб. 1996г.	150	7,716	5,384	26,323	232,585	0,255	3,006		0,021		4,160	30,396	15,621	2,985					
	5-11 классы	463 Сб. 1996г.	180	8,715	6,460	32,561	278,971	0,306	3,600		0,025		36,456	185,444	0,189	3,580					
	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	0,028	4,200		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	4,200		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		Итого:														Обед			
				Итого:																	

Циклическое меню

Наименование блюда		№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
				БелкиЖирыУглеводы				В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Понедельник		2-я неделяЗавтрак														
Горячий бутерброд	1-4 классы	384 С6.2008г.	055	5,774	4,804	22,341	155,696	0,022		0,021	0,280	4,000	13,000	2,800	0,180	
	5-11 классы	384 С6.2008г.	065	6,352	5,016	26,230	175,440	0,033		0,025	0,500	6,000	19,500	4,200	0,270	
	1-4 классы	102 С6.2008г.	220	8,291	6,584	24,037	185,300	0,081		0,040	0,680	9,270	42,180	14,560	1,105	
	5-11 классы	102 С6.2008г.	260	10,598	7,324	31,238	210,936	0,097		0,040	0,789	10,603	50,216	17,412	1,316	
	1-4 классы	762С6.1997г.	200	3,590	2,728	17,070	138,000	0,027		0,018	0,081	109,170	81,900	12,600	0,941	
Какао растворимый	5-11 классы	762С6.1997г.	200	3,580	2,728	17,070	138,000	0,027		0,018	0,081	109,170	81,900	12,600	0,941	
	1-4 классы	29 С6.1997г.	025	0,800	7,550	15,070	131,500									
	5-11 классы	29 С6.1997г.	025	0,800	7,550	15,070	131,500									
Понедельник		2-я неделяОбед														
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	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	1,330	
	1-4 классы	46 С6.2008г.	200	3,000	2,630	13,500	145,000	0,094		10,450		1,074	33,850	85,650	1,400	
	5-11 классы	46 С6.2008г.	250	3,750	3,288	16,870	181,000	0,118		13,000		1,343	42,310	107,060	1,750	
	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	
Ежики в соусе	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	
	1-4 классы	270 С6.1996г.	150	15,131	5,924	40,345	260,286	0,629		0,021	6,479	63,418	158,888	61,617	27,956	
	5-11 классы	270 С6.1996г.	180	17,358	8,908	48,015	312,349	0,755		0,025	7,775	76,103	190,671	73,942	5,879	
	1-4 классы	289 С6.2008г.	180	0,130	22,075	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	22,075	86,328	0,006		5,760		6,192	3,168	1,728	0,151	
Пюре из гороха	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022		0,280	0,500	6,000	19,500	4,200	0,270	
	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	0,270	
	1-4 классы	ГОСТ 26963-2015	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016		0,280	0,400	4,200	17,400	3,800	0,400	
Хлеб ржаной	5-11 классы	ГОСТ 26963-2015	030	1,653	0,300	9,624	57,000	0,024		0,500	6,300	26,100	5,700	0,600	0,600	
ИТОГО:	Завтрак		600	18,45	21,67	78,62	610,496	0,13	0,90	0,08	1,04	122,44	137,08	29,96	2,23	
	Обед		720	32,654	26,045	112,275	848,048	0,800	24,370	0,024	10,759	141,672	323,267	132,882	44,899	
			870	40,087	34,175	137,638	1050,791	0,982	31,080	0,027	14,149	182,732	412,966	173,766	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		Завтрак															
Оладьи порционно	1-4 классы	522 С6.1996г.	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 С6.1996г.	030	0,210		0,540	3,000	0,006	2,100	0,009	0,030		5,100	12,600		0,006	
	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	
	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	2,965	
	5-11 классы	463 С6.1996г.	180	8,715	6,480	32,561	278,971	0,306		0,025	4,989		36,456	185,444	0,189	3,580	
	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	
	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022		0,280		0,000	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 пшеничный	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		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	
	1-4 классы	72 С6.2008г.	200	3,970	2,840	16,232	102,530	0,066	26,510	0,006	1,774		37,540	43,204	18,240	19,102	
	5-11 классы	72 С6.2008г.	250	4,400	3,363	20,290	124,225	0,082	33,125	0,006	2,214		44,675	52,455	22,550	23,875	
	1-4 классы	423 С6.1996г.	090	6,802	7,114	9,623	121,904	0,022	2,460		2,146		8,822	20,641	5,957	37,071	
	5-11 классы	423 С6.1996г.	100	7,201	9,414	11,784	158,764	0,027	2,820		2,564		10,677	25,617	6,746	27,956	
	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		12,542	54,426	9,967	0,746	
	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	
Макаронные изделия отварные	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		
Чай с лимоном	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		
Завтрак		Обед															
ИТОГО:	1-4 классы	500	21,360	15,878	90,434	609,449	0,323	4,580	0,030		6,046		51,298	216,462	16,716	40,792	
	5-11 классы	860	25,664	19,374	102,882	714,456	0,391	6,640	0,036		7,657		62,963	264,061	19,186	32,419	
Обед	1-4 классы	727	20,169	20,838	98,704	644,841	0,261	37,291	0,027		8,369		82,230	167,412	52,141	67,865	
	5-11 классы	877	24,159	26,831	125,622	838,672	0,332	47,946	0,031		11,693		106,825	223,418	70,333	54,353	

* - действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименование блюда		№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				БелкиЖирыУглеводы				В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
Среда		2-я неделя		Завтрак													
Помидоры консервированные	1-4 классы	24 С6.1996г.	040	1,120		0,520	6,440							10,000	8,000		0,480
	5-11 классы	24 С6.1996г.	050	1,400		0,650	8,050							12,500	10,000		0,600
	1-4 классы	293 С6.2015г.	240	13,846	12,100	21,451	323,136	0,201	28,500					806,489	86,914	35,855	2,530
	5-11 классы	293 С6.2015г.	280	19,366	16,639	29,931	397,031	0,258	38,000					29,226	115,854	47,475	2,962
	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
	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	3,800	0,400	
	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		
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	89,400	0,024	2,154		2,751	18,702	21,210	15,708		0,085	
	5-11 классы	11 С6.2008г.	100	0,853	7,750	14,464	149,000	0,040	3,590		4,584	31,170	35,350	26,180		0,142	
	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		
	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		
	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	31,060	0,031	0,172	49,572	115,092	39,366	1,668		
	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		
Компот из сухофруктов	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		
	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		
	Хлеб пшеничный	1-4 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	
		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	
		Хлеб ржаной	1-4 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
			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
	Завтрак	1-4 классы	620	17,788	12,631	63,337	470,043	0,217	28,500	0,000	0,280	820,689	112,314	39,656	3,410		
		5-11 классы	690	22,419	17,260	70,125	587,148	0,282	38,000	0,000	0,500	48,026	161,954	63,176	4,162		
Обед		1-4 классы	730	21,951	26,460	105,225	682,150	0,296	48,568	0,035	6,580	142,644	229,121	103,261	99,227		
		5-11 классы	880	26,462	33,810	129,747	878,064	0,380	67,234	0,039	10,236	176,446	276,988	130,412	104,709		
ИТОГО:																	

* - 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		
Завтрак																	
Четверг		2-я неделя															
Омлеты соевые	1-4 классы	24 Сб.1996г.	040	1,120		0,520	6,440					10,000	8,000				0,480
	5-11 классы	24 Сб.1996г.	040	1,120		0,520	6,440					10,000	8,000				0,480
	1-4 классы	193 Сб.2008г.	200	17,671	16,213	40,528	362,073	0,106		2,849		33,235	68,123	21,137		3,101	
	5-11 классы	193 Сб.2008г.	250	17,996	17,934	54,034	433,536	0,126		3,650		41,941	90,771	27,628		3,449	
	1-4 классы	628 Сб.1998г.	200	0,200	0,051	15,010	57,267	0,001				0,346				0,053	
чай с сахаром	1-4 классы	628 Сб.1998г.	200	0,200	0,051	15,010	57,267	0,001				0,346				0,053	
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	200	0,200	0,051	15,010	57,267	0,033		0,500		6,000	19,500	4,200		0,270	
Хлеб пшеничный	1-4 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	
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	030	2,280	0,270	14,910	67,800	0,033		0,500		6,300	26,100	5,700		0,600	
Хлеб ржаной	1-4 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	
	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	
Обед																	
Четверг		2-я неделя															
Салат из белокочанной капусты/Салат из огурцов*	1-4 классы	62 Сб.1997г.	060	0,929	3,003	5,968	53,564	0,032		1,298		24,878	17,953	9,848		0,489	
	5-11 классы	62 Сб.1997г.	100	1,550	5,005	9,951	89,292	0,053		2,163		41,494	29,959	16,424		0,816	
	1-4 классы	138 Сб.1998г.	200	4,746	4,302	18,572	127,580	0,202		3,215		25,820	69,500	28,200		1,556	
	5-11 классы	138 Сб.1998г.	250	5,933	5,378	23,215	159,475	0,253		4,019		32,275	86,875	35,250		1,945	
	1-4 классы	162 Сб.2008г.	90	9,080	5,499	9,271	95,702	0,057		1,845	0,022	14,986	29,764	31,461		28,195	
котлеты из мянтая с соусом	1-4 классы	162 Сб.2008г.	100	10,384	7,516	12,206	129,098	0,078		2,295	0,03	20,153	40,117	43,305		28,422	
	5-11 классы	162 Сб.2008г.	150	3,676	11,419	35,220	250,013	0,215		4,787		23,400	108,525	43,575		1,622	
Картофель и овощи тушеные	1-4 классы	251 Сб.1997г.	180	4,410	13,703	42,264	300,015	0,258		5,745		28,080	130,230	52,290		1,946	
	5-11 классы	251 Сб.1997г.	180	0,900		21,060	84,600	0,018				14,400	16,200	9,000		0,360	
Сок фруктовый	1-4 классы	293 Сб.2008г.	180	0,900		21,060	84,600	0,018				14,400	16,200	9,000		0,360	
	5-11 классы	293 Сб.2008г.	180	0,900		21,060	84,600	0,018				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		0,190	
	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 пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	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	
Хлеб ржаной	1-4 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	
	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	
Завтрак		2-я неделя															
ИТОГО:	1-4 классы	1-4 классы	500	22,924	16,834	80,592	550,580	0,163		3,849	0,000	55,981	121,723	31,037		4,504	
	5-11 классы	5-11 классы	560	23,249	18,666	94,098	622,043	0,183		4,650	0,000	64,687	144,371	37,528		4,862	
Обед		2-я неделя															
ИТОГО:	1-4 классы	1-4 классы	720	21,953	24,603	106,447	694,659	0,562		11,577	0,022	111,694	272,352	128,664		32,802	
	5-11 классы	5-11 классы	870	27,110	32,172	133,230	887,280	0,717		15,317	0,030	148,702	348,981	166,169		34,359	

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	
2-я неделя																
Пятница		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
Икра кабачковая(порционно)	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
	1-4 классы	520 С6 1997г.	090	11,648	8,565	2,097	119,992	0,006	0,960	0,003	1,306	2,764	5,192	2,472	36,838	
	5-11 классы	520 С6 1997г.	100	12,895	9,188	5,094	207,500	0,004	0,720	0,002	1,798	2,073	3,894	1,854	27,628	
	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	
	1-4 классы	280 С6 2008г.	200	1,924		14,343	176,440	0,037	1,480			635,690	54,020	38,850	0,060	
	5-11 классы	280 С6 2008г.	200	1,924		44,343	176,440	0,037	1,480			635,690	54,020	38,850	0,060	
	5-11 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		
	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	025	1,900	0,225	12,425	56,500	0,028		0,420	5,000	16,250	3,500	0,225		
	5-11 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		
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			
Обед																
Пятница		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
Салат Степной	5-11 классы	111 С6 2008г.	100	1,793	15,246	8,281	173,937	0,098	13,600	0,035		1,550	18,880	40,380	17,180	0,636
	1-4 классы	132 С6 1996г.	200	3,514	3,525	10,490	76,426	0,073	17,800		1,937	23,600	50,475	21,475	0,795	
	5-11 классы	132 С6 1996г.	250	3,893	4,406	13,113	95,533	0,091	22,250		2,146	8,822	20,641	5,957	37,071	
	1-4 классы	423 С6 1996г.	090	6,802	7,114	9,623	121,904	0,022	2,460		2,554	10,677	25,617	6,746	27,956	
	5-11 классы	423 С6 1996г.	100	7,201	9,414	11,784	158,764	0,027	2,820		0,027	0,402	14,580	53,730	11,543	
	5-11 классы	465 С6 1996г.	150	3,868	5,218	41,803	219,038	0,044		0,032	0,462	17,496	64,476	13,851	1,183	
	1-4 классы	465 С6 1996г.	180	4,641	6,261	50,163	262,845	0,053			3,111	1,540	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	1,540	0,840	0,090	
	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	187	0,243	0,046	13,761	53,710	0,003	2,801		3,111	1,540	1,540	0,840	0,090	
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	030	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022		0,280	4,000	13,000	2,800	0,180		
Хлеб пшеничный	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		
	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			
Завтрак																
ИТОГО:	Завтрак	500	21,959	16,010	101,763	607,822	0,172	3,840	0,024	3,059	665,281	148,371	63,228	39,500		
	Обед	560	25,134	17,480	118,473	769,068	0,200	4,300	0,027	4,069	672,825	170,440	69,421	31,269		
		727	18,125	25,431	97,002	668,640	0,239	31,221	0,048	7,462	63,541	185,727	56,004	39,839		
		877	21,704	35,943	121,636	869,589	0,329	41,471	0,067	5,973	83,764	262,768	75,952	31,854		

* - 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		
				Завтрак																		
Суббота				2-я неделя																		
Сельдь с гарниром	1-4 классы	83 С6.1996г.	060	4,240	8,098	4,468	86,115	0,026	4,290	0,012	2,902	24,787	69,462	18,845	408,381							
	5-11 классы	83 С6.1996г.	060	4,240	8,098	4,468	86,115	0,026	4,290	0,012	2,902	24,787	69,462	18,845	408,381							
	1-4 классы	284 С6.1996г.	200	20,835	25,910	3,362	329,800	0,125	0,571	0,583	3,323	155,233	335,804	90,570	4,705							
	5-11 классы	284 С6.1996г.	200	23,819	31,052	3,769	389,634	0,143	0,001	0,670	3,821	178,519	386,180	104,158	5,410							
	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								
	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								
	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									
				Обед																		
Суббота				2-я неделя																		
Отуфы солёные	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		0,380	4,830							7,500	6,000			0,360				
	1-4 классы	139 С6.1996г.	200	2,870	2,138	19,156	100,420	0,094	13,200		1,343	14,000	50,800	19,240	0,710							
	5-11 классы	139 С6.1996г.	250	2,242	2,673	23,945	125,525	0,118	16,500		1,343	17,500	63,500	24,050	0,887							
	1-4 классы	202 С6.2008г.	090	10,802	10,114	13,843	163,904	0,027	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							
	1-4 классы	239 С6.2008г.	150	3,094	0,155	30,474	128,393	0,186	30,938		15,469	89,720	35,579	1,392								
	5-11 классы	239 С6.2008г.	180	3,713	0,186	36,569	154,073	0,223	37,126		18,563	107,665	42,695	1,671								
	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	0,022	4,000		16,000	18,000	10,000	0,400								
Сок фруктовый	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							
	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							
Хлеб ржаной				З																		