

СОГЛАСОВАНО:

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



«14» августа 2019 г.

Согласовано
Председатель
Совета родителей
МБОУ Гимназия
№1 г.С.В. Соловьев
14 августа 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Генеральный директор
АО «Комбинат питания»
С.В. Ивашин



«14» августа 2019 г.

Примерное циклическое меню
для организации питания
в ГБОУ СОШ и ГБОУ ООШ

Осенне-зимнее (весеннее - *)

Согласовано
Директор
ГБОУ СОШ №3
Ивашина
14 августа 2019 г.



Циклическое меню

Наименование блюда	№ тех	Масса	Пищевая ценность			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Понедельник		1-я неделя		Завтрак											
Салат из белокочанной капусты*/Салат из свежих 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
	5-11 классы	62 Сб.1997г.	100	1.55	5.005	9.951	89.292	0.053	39.95		2.163	41.494	29.959	16.424	0.816
Сосиски отварные	1-4 классы	393 Сб.1997г.	050(1шт)	5.2	6.6	0.15	85.5					14.5	80.5	10	0.85
	5-11 классы	393 Сб.1997г.	100(2 шт)	10.4	13.2	0.3	171					29	161	20	1.7
Макаронные изделия отварные	1-4 классы	469 Сб.1996г.	150	5.365	4.265	38.347	203.79	0.087		0.021	1.193	10.427	45.359	8.306	0.622
	5-11 классы	469 Сб.1996г.	180	6.437	5.117	46.011	244.528	0.105		0.025	1.431	12.512	54.426	9.967	0.746
Чай с сахаром	1-4 классы	628 Сб.1996г.	200	0.2	0.051	15.01	57.267		0.001			0.346			0.053
	5-11 классы	628 Сб.1996г.	200	0.2	0.051	15.01	57.267		0.001			0.346			0.053
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	3.04	0.24	20.92	93.2	0.044			0.672	8	26	5.6	0.36
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	050	3.8	0.3	26.15	116.5	0.055			0.84	10	32.5	7	0.45
Понедельник		1-я неделя		Обед											
Икра кабачковая(порционно)	1-4 классы	31 Сб.1997г.	020	0.4	1.8	1.72	24.4	0.004	1.4			8.2	13.4	7	1.4
	5-11 классы	31 Сб.1997г.	030	0.6	2.7	2.58	36.6	0.006	2.1			12.3	20.1	10.5	2.1
Суп картофельный с горохом с мясом	1-4 классы	138 Сб.1996г.	10/200	5.446	6.102	18.572	147.58	0.209	9.3		3.215	26.82	90.5	30.5	1.836
	5-11 классы	138 Сб.1996г.	10/250	6.633	7.178	23.215	179.475	0.26	11.625		4.019	33.275	107.875	37.55	2.225
Мясо тушеное	1-4 классы	191 Сб.2008г.	080	12.918	4.84	2.072	168.8	0.046	1.488		2.089	9.336	6.647	4.434	53.295
	5-11 классы	191 Сб.2008г.	100	16.147	6.05	2.59	211	0.058	1.86		2.611	11.67	8.308	5.543	66.619
Каша гречневая рассыпчатая	1-4 классы	463 Сб.1996г.	150	7.716	5.384	41.323	232.585	0.255		0.021	4.16	30.396	154.621	0.158	2.985
	5-11 классы	463 Сб.1996г.	180	9.255	6.46	49.561	278.971	0.306		0.025	4.989	36.456	185.444	0.189	3.58
Компот из сухофруктов**	1-4 классы	283 Сб.2008г.	200	0.976		35.71	140.115	0.006	0.61			34.155	23.485	18.3	4.62
	5-11 классы	283 Сб.2008г.	200	0.976		35.71	140.115	0.006	0.61			34.155	23.485	18.3	4.62
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	3.04	0.24	20.92	93.2	0.044			0.672	8	26	5.6	0.36
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	060	4.56	0.36	31.38	139.8	0.066			1.008	12	39	8.4	0.54
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы		14.734	15.159	80.395	493.321	0.163	23.951	0.021	3.163	58.151	169.822	33.754	2.374
		5-11 классы		22.387	23.673	97.422	678.587	0.213	39.951	0.025	4.434	93.352	277.885	53.391	3.765
	Обед	1-4 классы		28.150	23.366	120.317	806.68	0.564	12.798	0.021	10.136	116.907	314.653	65.992	64.496
		5-11 классы		32.075	27.748	139.036	985.961	0.702	16.195	0.025	12.627	139.856	384.212	80.482	79.684

* - действует с 01 марта

** - витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом) (п.9.4. СанПин 2.4.5.2409-08)

Циклическое меню

Наименование блюда	№ тех	Масса	Пищевая ценность			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
Вторник		1-я неделя		Завтрак												
Кукуруза консервированная	1-4 классы	24 Сб.1996г.	020	2.06	0.98	13.5	67.68	0.08					9.2			0.084
	5-11 классы	24 Сб.1996г.	030	3.09	1.47	20.25	101.52	0.12					13.8			0.126
Шницель куриный с соусом	1-4 классы	520 Сб.1997г.	080	10.761	9.751	1.944	137.837	0.053	0.72	0.03	1.504	9.073	150.894	19.354	28.678	
	5-11 классы	520 Сб.1997г.	100	13.761	12.749	1.944	176.825	0.067	0.72	0.038	2.068	11.073	192.894	24.354	28.978	
Рис отварной	1-4 классы	465 Сб.1996г.	150	3.868	5.218	41.803	219.038	0.044		0.027	0.402	14.58	53.73	11.543	0.986	
	5-11 классы	465 Сб.1996г.	180	4.641	6.261	50.163	262.845	0.053		0.032	0.482	17.496	64.476	13.851	1.183	
Напиток из шиповника	1-4 классы	289 Сб.2008г.	200	0.8		26.97	107.45	0.03	240		0.342	13.5	4	4	5.645	
	5-11 классы	289 Сб.2008г.	200	0.8		26.97	107.45	0.03	240		0.342	13.5	4	4	5.645	
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	3.04	0.24	20.92	93.2	0.044			0.672	8	26	5.6	0.36	
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	050	3.8	0.3	26.15	116.5	0.055			0.84	10	32.5	7	0.45	
Вторник		1-я неделя		Обед												
Салат витаминный*/Помидоры порционные	1-4 классы	2 Сб.2008г.	060	0.659	6.01	8.262	88.218	0.025	12.996		2.618	19.056	16.74	10.968	0.292	
	5-11 классы	2 Сб.2008г.	100	1.098	10.016	13.77	147.03	0.042	21.66		4.364	31.76	27.9	18.28	0.486	
Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	1-4 классы	139Сб.1996г.	10/200	2.972	3.938	19.156	120.42	0.101	13.2		1.074	15	71.8	21.54	0.99	
	5-11 классы	139Сб.1996г.	10/250	3.54	4.473	23.945	145.525	0.125	16.5		1.343	18.5	84.5	26.35	1.167	
Жаркое по-домашнему(говядина)	1-4 классы	394 Сб.1996г.	180	11.701	6.702	25.368	248.634	0.178	26.496		2.814	20.562	78.612	31.715	68.648	
	5-11 классы	394 Сб.1996г.	230	18.232	8.776	30.487	343.961	0.227	31.896		3.696	26.71	94.531	38.635	88.105	
Компот из кураги**	1-4 классы	280 Сб.2008г.	200	1.924		44.343	176.44	0.037	1.48			635.69	54.02	38.85	0.06	
	5-11 классы	280 Сб.2008г.	200	1.924		44.343	176.44	0.037	1.48			635.69	54.02	38.85	0.06	
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	3.04	0.24	20.92	93.2	0.044			0.672	8	26	5.6	0.36	
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	060	4.56	0.36	31.38	139.8	0.066			1.008	12	39	8.4	0.54	
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	20.120	16.189	86.138	615.205	0.251	240.72	0.057	2.92	54.353	234.624	40.497	35.753		
		5-11 классы	23.092	20.78	99.477	705.14	0.325	240.72	0.07	3.732	65.869	293.87	49.205	36.382		
	Обед	1-4 классы	22.296	23.89	118.049	726.912	0.385	54.172	7.178	698.308	247.172	108.673	70.35			
		5-11 классы	29.354	27.625	139.925	952.756	0.497	71.536	10.411	724.66	299.951	130.515	90.358			

* - действует с 01 марта

** - витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом) (п.9.4. СанПин 2.4.5.2409-08)

Цикличное меню

Наименование блюда	№ тех	Масса	Пищевая ценность			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Среда	1-я неделя	Завтрак													
Каша рисовая молочная жидкая с маслом,сахаром	1-4 классы	114 Сб.2008г.	150/5/5	3.923	5.764	30.395	187.237	0.043	0.8	0.036	0.293	103.743	96.225	16.204	1.252
	5-11 классы	114 Сб. 2008г.	200/5/5	5.209	6.477	38.848	232.32	0.057	1.067	0.041	0.352	137.899	127.973	21.556	1.661
Какао -Несквик-	1-4 классы	ГОСТ Р51074-2003	200	2.98	2.628	27.9	148.96	0.055	2.92	0.02	0.09	121.4	91	14	1.7
	5-11 классы	ГОСТ Р51074-2003	200	2.98	2.628	27.9	148.96	0.055	2.92	0.02	0.09	121.4	91	14	1.7
Батон	1-4 классы	ГОСТ 31752-2012	040	2.96	1.16	20.56	0.1	0.06			1	10	32.8	13.2	0.6
	5-11 классы	ГОСТ 31752-2012	050	3.7	1.45	25.7	0.125	0.075			1.25	12.5	41	16.5	0.75
Яблоки	1-4 классы	24 Сб.1996г.	1шт	4		48	184	0.2	3.6			20	12		4
	5-11 классы	24 Сб.1996г.	1шт	4		48	184	0.2	3.6			20	12		4
Среда	1-я неделя	Обед													
Огурцы порционно	1-4 классы	522 Сб.1996г.	020	0.14		0.36	2	0.004	1.4	0.006	0.02	3.4	8.4		0.004
	5-11 классы	522 Сб.1996г.	030	0.21		0.54	3	0.006	2.1	0.009	0.03	5.1	12.6		0.006
Борщ с капустой и картофелем с мясом,со сметаной	1-4 классы	110 Сб.1996г.	10/200/10	2.533	7.322	11.708	116.08	0.055	16.83	0.006	1.819	38.9	66.972	29.42	56.324
	5-11 классы	110 Сб. 1996г.	10/250/10	2.917	8.328	14.562	137.2	0.067	21.025	0.006	2.27	46.125	76.915	35.95	70.333
Птица жареная с соусом(голень п/ф)	1-4 классы	450 Сб.1996г.	100	15.054	16.673	2.011	216.717	0.069	0.73	0.044	2.851	13.313	198.534	25.084	29.012
	5-11 классы	450 Сб.1996г.	100	15.054	16.673	2.011	216.717	0.069	0.73	0.044	2.851	13.313	198.534	25.084	29.012
Пюре из гороха	1-4 классы	270 Сб.1996г.	150	16.131	4.924	40.345	260.286	0.629		0.021	6.479	63.418	158.888	61.617	4.899
	5-11 классы	270 Сб.1996г.	180	19.358	5.908	48.415	312.349	0.755		0.025	7.775	76.103	190.671	73.942	5.879
Компот из свежих яблок**	1-4 классы	702 Сб.1997г.	200	0.08		33.552	127.76	0.004	0.72			0.48	2.4	4	0.152
	5-11 классы	702 Сб.1997г.	200	0.08		33.552	127.76	0.004	0.72			0.48	2.4	4	0.152
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	3.04	0.24	20.92	93.2	0.044			0.672	8	26	5.6	0.36
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	060	4.56	0.36	31.38	139.8	0.066			1.008	12	39	8.4	0.54
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы		14.863	15.552	86.855	520.297	0.358	7.32	0.056	1.383	255.143	232.025	43.404	7.552
		5-11 классы		18.889	17.555	98.448	565.405	0.387	7.587	0.061	1.692	291.799	271.973	52.056	8.111
	Обед	1-4 классы		23.978	28.159	108.896	816.043	0.805	19.68	0.077	11.841	127.511	461.194	125.721	90.751
		5-11 классы		32.179	31.269	130.46	936.826	0.967	24.575	0.084	13.934	153.121	520.12	147.376	105.922

* - действует с 01 марта

** - витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом) (п.9.4. СанПиН 2.4.5.2409-08)

Циклическое меню

Наименование блюда	№ тех	Масса	Пищевая ценность			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
Четверг		1-я неделя		Завтрак												
Икра кабачковая(порционно)	1-4 классы	31 Сб.1997г.	020	0.4	1.8	1.72	24.4	0.004	1.4				8.2	13.4	7	1.4
	5-11 классы	31 Сб.1997г.	030	0.6	2.7	2.58	36.6	0.006	2.1				12.3	20.1	10.5	2.1
Котлеты рыбные любительские с соусом	1-4 классы	162 Сб.2008г.	080	6.988	3.937	5.403	83.895	0.049	1.67	0.029	0.92	18.734	29.689	29.746	28.184	
	5-11 классы	162 Сб.2008г.	100	9.675	5.373	6.788	112.963	0.067	2.05	0.04	1.281	25.419	40.052	40.892	28.406	
Картофельное пюре	1-4 классы	472 Сб.1996г.	150	3.263	4.497	26.37	154.2	0.161	25.875	0.026	0.144	41.31	95.91	32.805	1.39	
	5-11 классы	472 Сб.1996г.	180	3.916	5.396	31.644	185.04	0.193	31.05	0.031	0.172	49.572	115.092	39.366	1.668	
Чай с лимоном	1-4 классы	629 сб.1996г.	200/7	0.263	0.051	15.262	59.437	0.003	2.801			3.146	1.54	0.84	0.095	
	5-11 классы	629 сб.1996г.	200/7	0.263	0.051	15.262	59.437	0.003	2.801			3.146	1.54	0.84	0.095	
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	3.04	0.24	20.92	93.2	0.044			0.672	8	26	5.6	0.36	
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	050	3.8	0.3	26.15	116.5	0.055			0.84	10	32.5	7	0.45	
Четверг		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	
	5-11 классы	60 Сб.1996г.	100	1.945	10.321	9.142	132.845	0.058	9.2		4.494	23.55	43.78	20.33	0.816	
Рассольник ленинградский с мясом	1-4 классы	42 Сб.2008г.	10/200	2.688	5.888	16.008	124.972	0.089	12.8		1.756	16.28	68.8	20.54	1.078	
	5-11 классы	42 Сб.2008г.	10/250	3.185	6.91	20.01	151.215	0.11	16		2.196	20.1	80.75	25.1	1.277	
Плов из говядины	1-4 классы	403 Сб.1996г.	025/125	10.849	10.407	34.868	265.808	0.066	2.782		2.693	21.226	52.637	16.069	88.103	
	5-11 классы	403 Сб.1996г.	050/150	18.991	16.407	41.841	378.06	0.099	3.338		3.412	28.313	63.224	19.944	106.546	
Сок фруктовый	1-4 классы	293 Сб.2008г.	200	1		23.4	94	0.02	4			16	18	10	0.4	
	5-11 классы	293 Сб.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	
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	060	4.56	0.36	31.38	139.8	0.066			1.008	12	39	8.4	0.54	
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы		14.954	15.525	69.675	455.132	0.261	31.746	0.055	1.736	79.39	166.539	75.991	31.429	
		5-11 классы		18.254	17.82	82.424	520.54	0.324	38.001	0.071	2.293	100.437	209.284	98.598	32.719	
	Обед	1-4 классы		22.744	22.728	100.681	677.687	0.254	25.102		7.817	75.636	191.705	64.407	90.431	
		5-11 классы		29.681	33.798	125.773	895.92	0.353	32.538		11.11	99.963	244.754	83.774	109.579	

* - действует с 01 марта

** - витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом) (п.9.4. СанПиН 2.4.5.2409-08)

Циклическое меню

Наименование блюда	№ тех	Масса	Пищевая ценность			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Пятница	1-я неделя		Завтрак												
Сыр плавленый	1-4 классы	ТУ 10.51.40-001-78634349-2016	1шт	3.58	3.5		47.4		0.51	0.025	0.06	129	102	6.8	136
	5-11 классы	ТУ 10.51.40-001-78634349-2016	1шт	3.58	3.5		47.4		0.51	0.025	0.06	129	102	6.8	136
Запеканка из творога с молоком сгущенным	1-4 классы	297 С6.1996г.	125/25	23.125	17.627	33.046	361.001	0.082	0.854	0.08	2.256	276.479	330.259	40.752	0.873
	5-11 классы	297 С6.1996г.	175/25	31.651	23.817	40.665	473.764	0.109	1.096	0.109	3.131	356.336	440.413	53.648	1.202
Чай с сахаром	1-4 классы	628 С6.1996г.	200	0.2	0.051	15.01	57.267		0.001			0.346			0.053
	5-11 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
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	050	3.8	0.3	26.15	116.5	0.055			0.84	10	32.5	7	0.45
Пятница	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
	5-11 классы	23 С6.2008г.	100	1.615	4.995	10.26	90.55	0.019	9.5		2.233	35.15	40.85	40.85	1.33
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, со сметаной	1-4 классы	120 С6.1996г.	10/200/10	2.504	7.33	8.801	105.78	0.073	26.51	0.006	1.774	38.54	64.204	20.54	19.382
	5-11 классы	120 С6.1996г.	10/250/10	2.881	8.338	10.929	124.325	0.089	33.125	0.006	2.214	45.675	73.455	24.85	24.155
Птица отварная с соусом(голень п/ф)	1-4 классы	439 С6.1996г.	100	15.013	9.654	2.121	154.651	0.069	0.907	0.038	0.308	11.853	198.179	25.116	29.023
	5-11 классы	439 С6.1996г.	100	15.013	9.654	2.121	154.651	0.069	0.907	0.038	0.308	11.853	198.179	25.116	29.023
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
	5-11 классы	251 С6.1997г.	180	4.41	13.703	42.264	300.015	0.258	42.75		5.745	28.08	130.23	52.29	1.946
Компот из апельсинов с яблоками**	1-4 классы	278.08	200	0.42		30.52	118.6	0.019	24.54		0.088	14	11	8.2	0.12
	5-11 классы	278.08	200	0.42		30.52	118.6	0.019	24.54		0.088	14	11	8.2	0.12
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	3.04	0.24	20.92	93.2	0.044			0.672	8	26	5.6	0.36
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	060	4.56	0.36	31.38	139.8	0.066			1.008	12	39	8.4	0.54
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы		19.945	20.418	68.976	558.868	0.126	1.365	0.105	2.988	413.825	458.259	53.152	137.286
		5-11 классы		23.231	23.668	81.825	694.931	0.164	1.607	0.134	4.031	495.682	574.913	67.448	137.705
	Обед	1-4 классы		25.621	28.64	103.738	776.574	0.431	93.282	0.044	8.969	116.883	432.418	127.541	51.305
		5-11 классы		28.899	32.05	127.474	927.941	0.52	110.822	0.044	11.596	146.758	492.714	159.706	57.114

* - действует с 01 марта

** - витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом) (п.9.4. СанПин 2.4.5.2409-08)

Циклическое меню

Наименование блюда	№ тех	Масса	Пищевая ценность			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Суббота		1-я неделя		Завтрак											
Помидоры порционные	1-4 классы	522 С6.1996г.	020	0.12		0.84	3.8	0.012	5		0.078	2.8	5.2	4	0.28
	5-11 классы	522 С6.1996г.	030	0.18		1.26	5.7	0.018	7.5		0.117	4.2	7.8	6	0.42
Тефтели мясные с соусом	1-4 классы	423 С6.1996г.	080	4.31	10.265	8.85	143.342	0.043	2.22		1.211	11.346	85.89	12.629	28.749
	5-11 классы	423 С6.1996г.	100	5.932	14.113	11.607	195.115	0.058	2.82		1.584	15.11	118.71	16.942	29.197
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
	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
Компот из кураги**	1-4 классы	280 С6.2008г.	200	1.924		44.343	176.44	0.037	1.48			635.69	54.02	38.85	0.06
	5-11 классы	280 С6.2008г.	200	1.924		44.343	176.44	0.037	1.48			635.69	54.02	38.85	0.06
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	3.04	0.24	20.92	93.2	0.044			0.672	8	26	5.6	0.36
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	050	3.8	0.3	26.15	116.5	0.055			0.84	10	32.5	7	0.45
ИТОГО:	Завтрак		1-4 классы	14.759	15.77	83.3	615.572	0.223	8.7	0.021	3.154	668.263	216.469	69.385	30.071
			5-11 классы	18.273	19.53	99.371	708.283	0.273	11.8	0.025	3.972	677.512	267.456	78.759	30.873

* - действует с 01 марта

** - витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом) (п.9.4. СанПин 2.4.5.2409-08)

Циклическое меню

Наименование блюда	№ тех	Масса	Пищевая ценность			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Понедельник		2-я неделя		Завтрак											
Йогурт	1-4 классы	ТУ 10.51.56-045-18255315-2017	1шт	5	1.5	3.5	51	0.03	0.6	0.01		124	95	15	0.1
	5-11 классы	ТУ 10.51.56-045-18255315-2017	1шт	5	1.5	3.5	51	0.03	0.6	0.01		124	95	15	0.1
Оладьи с молоком сгущенным	1-4 классы	682 С6.1996г.	125/25	11.72	11.063	67.974	421.127	0.158	0.956	0.033	2.89	176.718	185.858	31.485	1.701
	5-11 классы	682 С6.1996г.	175/25	15.69	14.398	89.563	555.924	0.216	1.238	0.044	3.922	216.692	238.287	40.677	2.361
Чай с сахаром	1-4 классы	628 С6.1996г.	200	0.2	0.051	15.01	57.267		0.001			0.346			0.053
	5-11 классы	628 С6.1996г.	200	0.2	0.051	15.01	57.267		0.001			0.346			0.053
Понедельник		2-я неделя		Обед											
Сельдь с гарниром	1-4 классы	83 С6.1996г.	060	4.24	8.098	4.468	86.115	0.026	4.29	0.012	2.902	24.787	69.462	18.845	408.381
	5-11 классы	83 С6.1996г.	100	5.17	14.603	8.659	164.247	0.05	8.317	0.022	5.601	35.305	91.592	30.098	408.738
Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	1-4 классы	139С6.1996г.	10/200	2.972	3.938	19.156	120.42	0.101	13.2		1.074	15	71.8	21.54	0.99
	5-11 классы	139С6.1996г.	10/250	3.54	4.473	23.945	145.525	0.125	16.5		1.343	18.5	84.5	26.35	1.167
Сосиски отварные	1-4 классы	393 С6.1997г.	050(1шт)	5.2	6.6	0.15	85.5					14.5	80.5	10	0.85
	5-11 классы	393 С6.1997г.	100(2 шт)	10.4	13.2	0.3	171					29	161	20	1.7
Капуста тушеная	1-4 классы	482 С6.1996г.	150	3.593	5.267	16.511	123.461	0.111	88.32		2.241	83.598	62.415	31.572	84.606
	5-11 классы	482 С6.1996г.	180	4.316	6.321	19.838	148.28	0.133	105.985		2.689	100.33	74.925	37.886	101.068
Напиток из шиповника	1-4 классы	289 С6.2008г.	200	0.8		26.97	107.45	0.03	240		0.342	13.5	4	4	5.645
	5-11 классы	289 С6.2008г.	200	0.8		26.97	107.45	0.03	240		0.342	13.5	4	4	5.645
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	3.04	0.24	20.92	93.2	0.044			0.672	8	26	5.6	0.36
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	060	4.56	0.36	31.38	139.8	0.066			1.008	12	39	8.4	0.54
ИТОГО:	Завтрак		1-4 классы	16.92	15.614	86.484	529.394	0.188	1.557	0.043	2.89	301.064	280.858	46.485	1.854
			5-11 классы	20.89	17.949	100.073	664.191	0.246	1.839	0.054	3.922	341.038	333.287	55.677	2.514
	Обед		1-4 классы	21.845	24.143	98.175	676.146	0.312	345.81	0.012	7.231	159.385	314.177	91.557	500.832
			5-11 классы	28.786	32.957	111.092	876.302	0.404	370.802	0.022	10.983	208.635	455.017	126.734	518.858

* - действует с 01 марта

** - витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом) (п.9.4. СанПиН 2.4.5.2409-08)

Циклическое меню

Наименование блюда	№ тех	Масса	Пищевая ценность			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Вторник	2-я неделя	Завтрак													
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
	5-11 классы	23 С6.2008г.	100	1.615	4.995	10.26	90.55	0.019	9.5		2.233	35.15	40.85	40.85	1.33
Жаркое по-домашнему(говядина)	1-4 классы	394 С6.1996г.	180	11.701	6.702	25.368	248.634	0.178	26.496		2.814	20.562	78.612	31.715	68.648
	5-11 классы	394 С6.1996г.	230	18.232	8.776	30.487	343.961	0.227	31.896		3.696	26.71	94.531	38.635	88.105
Сок фруктовый	1-4 классы	293 С6.2008г.	200	1		23.4	94	0.02	4			16	18	10	0.4
	5-11 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
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	050	3.8	0.3	26.15	116.5	0.055			0.84	10	32.5	7	0.45
Вторник	2-я неделя	Обед													
Огурцы порционно	1-4 классы	522 С6.1996г.	020	0.14		0.36	2	0.004	1.4	0.006	0.02	3.4	8.4		0.004
	5-11 классы	522 С6.1996г.	030	0.21		0.54	3	0.006	2.1	0.009	0.03	5.1	12.6		0.006
Суп из овощей с мясом	1-4 классы	132 С6.1996г.	10/200	2.214	5.325	10.49	96.426	0.08	17.8		1.55	19.88	61.38	19.48	0.916
	5-11 классы	132 С6.1996г.	10/250	2.593	6.206	13.113	115.533	0.098	22.25		1.937	24.6	71.475	23.775	1.075
Котлеты рыбные любительские с соусом	1-4 классы	162 С6.2008г.	080	6.988	3.937	5.403	83.895	0.049	1.67	0.029	0.92	18.734	29.689	29.746	28.184
	5-11 классы	162 С6.2008г.	100	9.675	5.373	6.788	112.963	0.067	2.05	0.04	1.281	25.419	40.052	40.892	28.406
Рис отварной	1-4 классы	465 С6.1996г.	150	3.868	5.218	41.803	219.038	0.044		0.027	0.402	14.58	53.73	11.543	0.986
	5-11 классы	465 С6.1996г.	180	4.641	6.261	50.163	262.845	0.053		0.032	0.482	17.496	64.476	13.851	1.183
Компот из кураги**	1-4 классы	280 С6.2008г.	200	1.924		44.343	176.44	0.037	1.48			635.69	54.02	38.85	0.06
	5-11 классы	280 С6.2008г.	200	1.924		44.343	176.44	0.037	1.48			635.69	54.02	38.85	0.06
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	3.04	0.24	20.92	93.2	0.044			0.672	8	26	5.6	0.36
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	060	4.56	0.36	31.38	139.8	0.066			1.008	12	39	8.4	0.54
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы		16.71	15.939	75.844	490.164	0.253	36.196		4.826	65.652	147.122	71.825	70.206
		5-11 классы		22.647	18.071	90.297	645.011	0.321	45.396		6.769	87.86	185.881	96.485	90.285
	Обед	1-4 классы		22.174	22.720	122.319	670.999	0.258	22.35	0.062	3.564	700.284	233.219	105.219	30.51
		5-11 классы		26.603	26.257	136.327	810.581	0.327	27.88	0.081	4.738	720.305	281.623	125.768	31.27

* - действует с 01 марта

** - витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом) (п.9.4. СанПиН 2.4.5.2409-08)

Циклическое меню

Наименование блюда	№ тех	Масса	Пищевая ценность			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Среда		2-я неделя		Завтрак											
Салат из белокочанной капусты*/Икра кабачковая	1-4 классы	62 Сб.1997г.	060	0,929	3,003	5,968	53,564	0,032	23,95		1,298	24,878	17,963	9,848	0,489
	5-11 классы	62 Сб.1997г.	100	1,55	5,005	9,951	89,292	0,053	39,95		2,163	41,494	29,959	16,424	0,816
Птица жареная с соусом(голень п/ф)	1-4 классы	450 Сб.1996г.	100	15,054	16,673	2,011	216,717	0,069	0,73	0,044	2,851	13,313	198,534	25,084	29,012
	5-11 классы	450 Сб.1996г.	100	15,054	16,673	2,011	216,717	0,069	0,73	0,044	2,851	13,313	198,534	25,084	29,012
Каша пшеничная рассыпчатая	1-4 классы	255 Сб.1996г.	150	7,527	6,081	41,369	239,7	0,176		0,03	3,979	1,8	5,244	0,225	3,759
	5-11 классы	255 Сб.1996г.	180	9,032	7,297	49,642	287,64	0,212		0,036	4,775	2,16	6,293	0,27	4,511
Компот из сухофруктов**	1-4 классы	283 Сб.2008г.	200	0,976		35,71	140,115	0,006	0,61			34,155	23,485	18,3	4,62
	5-11 классы	283 Сб.2008г.	200	0,976		35,71	140,115	0,006	0,61			34,155	23,485	18,3	4,62
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	3,04	0,24	20,92	93,2	0,044			0,672	8	26	5,6	0,36
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	050	3,8	0,3	26,15	116,5	0,055			0,84	10	32,5	7	0,45
Среда		2-я неделя		Обед											
Помидоры порционные	1-4 классы	522 Сб.1996г.	020	0,12		0,84	3,8	0,012	5		0,078	2,8	5,2	4	0,28
	5-11 классы	522 Сб.1996г.	030	0,18		1,26	5,7	0,018	7,5		0,117	4,2	7,8	6	0,42
Суп картофельный с горохом с мясом	1-4 классы	138 Сб.1996г.	10/200	5,446	6,102	18,572	147,58	0,209	9,3		3,215	26,82	90,5	30,5	1,836
	5-11 классы	138 Сб.1996г.	10/250	6,633	7,178	23,215	179,475	0,26	11,625		4,019	33,275	107,875	37,55	2,225
Бефстроганов	1-4 классы	375 Сб.1996г.	080	13,153	16,226	4,532	208,592	0,058	2,012	0,011	2,786	28,776	25,421	6,367	1,854
	5-11 классы	375 Сб.1996г.	100	16,441	19,163	5,665	250,671	0,073	2,515	0,014	3,013	35,97	31,776	7,959	2,317
Вермишель отварная	1-4 классы	469 Сб.1996г.	150	5,365	4,265	38,347	203,79	0,087		0,021	1,193	10,427	45,359	8,306	0,622
	5-11 классы	469 Сб.1996г.	180	6,437	5,117	46,011	244,528	0,105		0,025	1,431	12,512	54,426	9,967	0,746
Чай с лимоном	1-4 классы	629 сб.1996г.	200/7	0,263	0,051	15,262	59,437	0,003	2,801			3,146	1,54	0,84	0,095
	5-11 классы	629 сб.1996г.	200/7	0,263	0,051	15,262	59,437	0,003	2,801			3,146	1,54	0,84	0,095
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	3,04	0,24	20,92	93,2	0,044			0,672	8	26	5,6	0,36
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	060	4,56	0,36	31,38	139,8	0,066			1,008	12	39	8,4	0,54
ИТОГО:	Завтрак		1-4 классы	27,526	25,997	105,978	743,296	0,327	25,29	0,074	8,8	82,146	271,226	59,057	38,24
			5-11 классы	30,412	29,275	123,464	850,264	0,395	41,29	0,08	10,629	101,122	290,771	67,078	39,409
	Обед		1-4 классы	27,387	26,884	98,473	716,399	0,413	19,113	0,032	7,944	79,969	194,02	55,613	5,047
			5-11 классы	34,514	31,869	122,793	879,611	0,525	24,441	0,039	9,588	101,103	242,417	70,716	6,343

* - действует с 01 марта

** - витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом) (п.9.4. СанПин 2.4.5.2409-08)

Циклическое меню

Наименование блюда	№ тех	Масса	Пищевая ценность			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
Четверг		2-я неделя		Завтрак												
Колбаса п/к порциями	1-4 классы	29 Сб.1997г.	020	2.2	8.8		88	0.038					2	45.2	5.4	0.54
	5-11 классы	29 Сб.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 Сб.2008г.	150/5/5	3.985	5.844	26.787	174.475	0.084	0.765	0.035	0.451	98.868	100.75	21.555	1.581	
	5-11 классы	102 Сб.2008г.	200/5/5	5.291	6.584	34.037	215.3	0.111	1.02	0.04	0.563	131.39	134	28.69	2.1	
Какао -Несквик-	1-4 классы	ГОСТ Р51074-2003	200	2.98	2.628	27.9	148.96	0.055	2.92	0.02	0.09	121.4	91	14	1.7	
	5-11 классы	ГОСТ Р51074-2003	200	2.98	2.628	27.9	148.96	0.055	2.92	0.02	0.09	121.4	91	14	1.7	
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	3.04	0.24	20.92	93.2	0.044				0.672	8	26	5.6	0.36
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	050	3.8	0.3	26.15	116.5	0.055				0.84	10	32.5	7	0.45
Четверг		2-я неделя		Обед												
Салат витаминный*/Горошек зеленый консервированный	1-4 классы	2 Сб.2008г.	060	0.659	6.01	8.262	88.218	0.025	12.996			2.618	19.056	16.74	10.968	0.292
	5-11 классы	2 Сб.2008г.	100	1.098	10.016	13.77	147.03	0.042	21.66			4.364	31.76	27.9	18.28	0.486
Борщ с капустой и картофелем с мясом,со сметаной	1-4 классы	110 Сб.1996г.	10/200/10	2.533	7.322	11.708	116.08	0.055	16.83	0.006		1.819	38.9	66.972	29.42	56.324
	5-11 классы	110 Сб. 1996г.	10/250/10	2.917	8.328	14.562	137.2	0.067	21.025	0.006		2.27	46.125	76.915	35.95	70.333
Тефтели мясные с соусом	1-4 классы	423 Сб.1996г.	080	4.31	10.265	8.85	143.342	0.043	2.22			1.211	11.346	85.89	12.629	28.749
	5-11 классы	423 Сб.1996г.	100	5.932	14.113	11.607	195.115	0.058	2.82			1.584	15.11	118.71	16.942	29.197
Каша гречневая рассыпчатая	1-4 классы	463 Сб.1996г.	150	7.716	5.384	41.323	232.585	0.255			0.021	4.16	30.396	154.621	0.158	2.985
	5-11 классы	463 Сб.1996г.	180	9.255	6.46	49.561	278.971	0.306			0.025	4.989	36.456	185.444	0.189	3.58
Компот из свежих яблок**	1-4 классы	702 Сб.1997г.	200	0.08		33.552	127.76	0.004	0.72			0.48	2.4	4	0.152	
	5-11 классы	702 Сб.1997г.	200	0.08		33.552	127.76	0.004	0.72			0.48	2.4	4	0.152	
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	3.04	0.24	20.92	93.2	0.044				0.672	8	26	5.6	0.36
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	060	4.56	0.36	31.38	139.8	0.066				1.008	12	39	8.4	0.54
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы		15.205	17.512	75.607	504.635	0.221	3.685	0.055	1.213	230.268	262.95	46.555	4.181	
		5-11 классы		17.371	22.712	88.087	612.76	0.278	3.94	0.06	1.493	265.79	325.3	57.79	5.06	
	Обед	1-4 классы		22.338	28.221	122.615	801.185	0.426	32.766	0.027	10.48	108.178	352.623	62.775	88.862	
		5-11 классы		26.842	32.277	134.432	925.876	0.543	46.225	0.031	14.215	141.931	450.369	83.761	104.288	

* - действует с 01 марта

** - витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом) (п.9.4. СанПин 2.4.5.2409-08)

Циклическое меню

Наименование блюда	№ тех	Масса	Пищевая ценность			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Пятница		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
	5-11 классы	522 Сб.1996г.	030	0.21		0.54	3	0.006	2.1	0.009	0.03	5.1	12.6		0.006
Плов из говядины	1-4 классы	403 Сб.1996г.	025/125	10.849	10.407	34.868	265.808	0.066	2.782		2.693	21.226	52.637	16.069	88.103
	5-11 классы	403 Сб.1996г.	050/150	18.991	16.407	41.841	378.06	0.099	3.338		3.412	28.313	63.224	19.944	106.546
Чай с сахаром	1-4 классы	628 Сб.1996г.	200	0.2	0.051	15.01	57.267		0.001			0.346			0.053
	5-11 классы	628 Сб.1996г.	200	0.2	0.051	15.01	57.267		0.001			0.346			0.053
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	3.04	0.24	20.92	93.2	0.044			0.672	8	26	5.6	0.36
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	050	3.8	0.3	26.15	116.5	0.055			0.84	10	32.5	7	0.45
Пятница		2-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
	5-11 классы	60 Сб.1996г.	100	1.945	10.321	9.142	132.845	0.058	9.2		4.494	23.55	43.78	20.33	0.816
Суп картофельный с рисом и рыбными консервами	1-4 классы	136 Сб.1996г.	200/12.5	3.97	2.84	16.232	102.53	0.088	13.2		0.924	36.645	76.47	25.8	0.686
	5-11 классы	136 Сб.1996г.	250/12.5	4.4	3.363	20.29	124.225	0.109	16.5		1.156	40.025	88.4	30.5	0.857
Птица тушеная в соусе(голень п/ф)	1-4 классы	444 Сб.1996г.	100	14.981	12.651	1.944	180.817	0.068	0.72	0.038	1.564	11.273	197.094	24.854	29.008
	5-11 классы	444 Сб.1996г.	100	14.981	12.651	1.944	180.817	0.068	0.72	0.038	1.564	11.273	197.094	24.854	29.008
Картофельное пюре	1-4 классы	472 Сб.1996г.	150	3.263	4.497	26.37	154.2	0.161	25.875	0.026	0.144	41.31	95.91	32.805	1.39
	5-11 классы	472 Сб.1996г.	180	3.916	5.396	31.644	185.04	0.193	31.05	0.031	0.172	49.572	115.092	39.366	1.668
Компот из кураги**	1-4 классы	280 Сб.2008г.	200	1.924		44.343	176.44	0.037	1.48			635.69	54.02	38.85	0.06
	5-11 классы	280 Сб.2008г.	200	1.924		44.343	176.44	0.037	1.48			635.69	54.02	38.85	0.06
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	3.04	0.24	20.92	93.2	0.044			0.672	8	26	5.6	0.36
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	060	4.56	0.36	31.38	139.8	0.066			1.008	12	39	8.4	0.54
ИТОГО:	Завтрак		1-4 классы	15.229	16.698	71.158	458.275	0.114	4.183	0.006	3.385	32.972	87.037	21.669	88.52
			5-11 классы	23.201	18.758	83.541	554.827	0.16	5.439	0.009	4.282	43.759	108.324	26.944	107.055
	Обед		1-4 классы	28.245	26.421	115.294	786.894	0.433	46.795	0.064	6	747.048	475.762	140.107	31.994
			5-11 классы	31.726	32.091	138.743	939.167	0.531	58.95	0.069	8.394	772.11	537.386	162.3	32.949

* - действует с 01 марта

** - витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом) (п.9.4. СанПиН 2.4.5.2409-08)

Циклическое меню

Наименование блюда	№ тех	Масса	Пищевая ценность			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Суббота		2-я неделя		Завтрак											
Сыр плавленый	1-4 классы	ТУ 10.51.40-001-78634349-2016	1шт	3.58	3.5		47.4		0.51	0.025	0.06	129	102	6.8	136
	5-11 классы	ТУ 10.51.40-001-78634349-2016	1шт	3.58	3.5		47.4		0.51	0.025	0.06	129	102	6.8	136
Омлет натуральный	1-4 классы	284 С6.1996г.	150	15.806	19.39	2.879	251.474	0.094	0.429	0.437	2.492	116.428	251.849	67.926	3.528
	5-11 классы	284 С6.1996г.	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
Сок фруктовый	1-4 классы	293 С6.2008г.	200	1		23.4	94	0.02	4			16	18	10	0.4
	5-11 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
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	050	3.8	0.3	26.15	116.5	0.055			0.84	10	32.5	7	0.45
ИТОГО:	Завтрак		1-4 классы	19.426	19.13	64.199	486.074	0.158	4.939	0.462	3.224	269.428	397.849	90.326	140.288
			5-11 классы	23.456	23.654	74.388	593.205	0.2	5.081	0.608	4.223	310.233	488.304	114.37	141.555

* - действует с 01 марта

** - витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом) (п.9.4. СанПин 2.4.5.2409-08)