

СОГЛАСОВАНО:

Директор ГБОУ СОШ(ООШ)

В.В. Котельникова

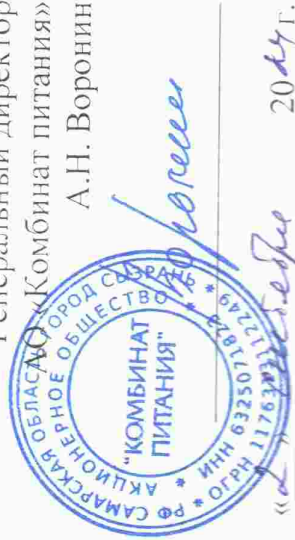


20.09.2014 г.

*Составлено
Председателем Совета
родителей Инициативной
группы С.В. Акбаева*

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор
«Комбинат питания»
А.Н. Воронин



20.09 г.

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

Осенне-зимнее (весеннее - *)

Циклическое меню

Наименование блюда	№ рецептуры	Пищевая ценность (г)				Эк. стоимость (руб.)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Белки	Жиры	Углеводы	В1		С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
Завтрак															
Понедельник															
Кукуруза консервированная	1-4 классы 5-11 классы	24 Сб.1996г.	0,700	0,560	3,120	20,200	0,080					9,200			0,084
		24 Сб.1996г.	1,050	0,840	4,980	30,300	0,120					13,800			0,126
Булочки с соусом	1-4 классы 5-11 классы	423 Сб.1996г.	10,843	10,030	9,974	133,166	0,020	1,160	0,003	1,306	14,492	4,558			36,970
		423 Сб.1996г.	12,665	13,566	12,404	175,920	0,025	1,020	0,002	2,210	3,894	4,846			27,818
Макаронные изделия отварные	1-4 классы 5-11 классы	469 Сб.1996г.	5,365	4,265	37,247	203,790	0,087		0,021	1,193	10,427	45,359			6,622
		469 Сб.1996г.	6,437	5,117	46,011	244,528	0,105		0,025	1,431	12,912	54,426			9,746
Чай с сахаром	1-4 классы 5-11 классы	628 Сб.1996г.	0,200	0,051	15,010	57,267	0,001					0,346			0,053
		628 Сб.1996г.	0,200	0,051	15,010	57,267	0,001					0,346			0,053
Хлеб пшеничный	1-4 классы 5-11 классы	ГОСТ 27844-88	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022			0,280	13,000	2,800			0,180
		ГОСТ 27844-88	1,900	0,250	12,425	56,500	0,028			0,420	5,000	16,250			3,500
Хлеб ржаной	1-4 классы 5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016			0,280	4,200	3,800			0,400
		ГОСТ 26983-2015	1,378	0,250	8,020	47,500	0,020			0,420	5,260	4,750			0,500
Обед															
Понедельник															
Винегрет овощной	1-4 классы 5-11 классы	60 Сб.1996г.	1,167	6,193	5,485	79,707	0,035			2,696	14,130	20,268			12,198
		60 Сб.1996г.	1,945	8,321	9,142	132,845	0,058			4,494	21,990	43,780			20,330
Суп картофельный с горохом	1-4 классы 5-11 классы	138 Сб.1996г.	4,746	4,302	18,572	127,580	0,202			3,215	29,820	69,600			28,200
		138 Сб.1996г.	5,933	5,378	23,215	159,475	0,253			4,019	32,976	86,875			35,250
Котлеты Куринные с соусом	1-4 классы 5-11 классы	423 Сб.1996г.	8,944	10,030	9,974	133,166	0,020	1,160	0,003	1,306	14,492	4,558			36,970
		423 Сб.1996г.	11,340	13,566	12,404	175,920	0,025	1,020	0,002	2,210	3,894	4,846			27,818
Калупа тушеная	1-4 классы 5-11 классы	482 Сб.1996г.	3,593	5,267	16,511	123,461	0,111	88,320		2,241	63,998	62,415			31,572
		482 Сб.1996г.	4,316	6,321	19,638	148,280	0,133	105,965		2,689	100,330	74,925			37,896
Компот из сухофруктов	1-4 классы 5-11 классы	283 Сб.2008г.	0,878		32,139	126,104	0,005	0,549			30,740	21,137			16,470
		283 Сб.2008г.	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022			0,280	4,000	13,000			2,800
Хлеб пшеничный	1-4 классы 5-11 классы	ГОСТ 27844-88	2,280	0,270	14,910	67,800	0,033			0,500	6,000	19,500			4,200
		ГОСТ 27844-88	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016			0,280	4,200	17,400			3,800
Хлеб ржаной	1-4 классы 5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	1,653	0,300	9,624	57,000	0,024			0,500	6,300	26,100			5,700
		ГОСТ 26983-2015	1,653	0,300	9,624	57,000	0,024			0,500	6,300	26,100			5,700
Ужин															
Понедельник															
Завтрак	1-4 классы	500	19,730	15,286	81,707	487,623	0,225	1,161	0,024	3,059	33,965	90,251			19,464
	5-11 классы	560	23,630	20,074	98,590	672,016	0,298	1,021	0,027	4,481	43,447	96,320			23,063
Обед	1-4 классы	720	21,990	26,172	99,037	673,218	0,411	104,849	0,003	10,018	168,280	224,212			99,598
	5-11 классы	870	28,345	34,156	121,272	867,424	0,531	128,379	0,002	14,412	205,734	276,211			124,682
Итого:															

* - действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименование блюда	№ рецептуры	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
		Жиры		Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо			
		Белки	Жиры	Углеводы												
1-я неделя																
Вторник																
Сыр	1-4 классы	СТО 71063300-003-2012	016	3,580	3,500				0,510	0,025	0,060	129,000	102,000	6,800	136,000	
Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом, сахаром	5-11 классы	СТО 71063300-003-2012	016	3,580	3,500				0,510	0,025	0,060	129,000	102,000	6,800	136,000	
	1-4 классы	109 СБ.2008г.	160	4,988	8,935	25,262		0,151	1,320	0,066	2,256	176,695	203,345	44,880	1,366	
	5-11 классы	109 СБ.2008г.	210	6,623	11,720	236,336		0,201	1,760	0,075	3,135	234,760	270,460	59,740	1,810	
Сок фруктовый, (1 шт)	1-4 классы	293 СБ.2008г.	200	1,000		23,400		0,020	4,000			14,000	14,000	8,000	0,600	
	5-11 классы	293 СБ.2008г.	200	1,000		23,400		0,020	4,000			14,000	14,000	8,000	0,600	
Какао растворимый	1-4 классы	762СБ.1997г.	200	3,580	2,728	17,070		0,027	0,900	0,018	0,081	109,170	81,900	12,600	0,941	
	5-11 классы	762СБ.1997г.	200	3,580	2,728	17,070		0,027	0,900	0,018	0,081	109,170	81,900	12,600	0,941	
Батон	1-4 классы	ГОСТ 31805-2018	040	3,160	0,400	20,760		0,060	1,000		1,000	10,000	32,800	13,200	0,600	
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2018	050	3,950	0,500	25,950		0,075	1,250		1,250	12,500	41,000	16,500	0,750	
1-я неделя																
Вторник																
Салат из моркови и яблок/Салат из помидоров*	1-4 классы	11 СБ.2008г.	060	0,512	6,031	8,678		0,024	2,154		2,751	18,702	21,210	15,708	0,085	
	5-11 классы	11 СБ.2008г.	100	0,863	7,760	14,464		0,040	3,590		4,584	31,170	35,350	26,180	0,142	
Щи из свеклы капуста с перлофалин,со сметаной	1-4 классы	120 СБ.1996г.	220	1,804	5,530	8,801		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		0,082	33,125	0,006	2,214	44,675	52,455	22,550	23,875	
Рагу овощное с говядиной	1-4 классы	394 СБ.1996г.	180	16,899	15,013	31,176		0,201	28,500			806,489	86,914	35,865	2,530	
	5-11 классы	394 СБ.1996г.	230	18,279	18,058	40,568		0,258	38,000			29,226	115,854	47,475	2,962	
Компот из кураги	1-4 классы	280 СБ.2008г.	200	1,924		44,343		0,037	1,480			635,690	54,020	38,850	0,060	
	5-11 классы	280 СБ.2008г.	200	1,924		44,343		0,037	1,480			635,690	54,020	38,850	0,060	
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940		0,022	45,200		0,280	4,000	13,000	2,800	0,180	
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	030	2,280	0,270	14,910		0,033	67,800		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		0,016	38,000		0,280	4,200	17,400	3,800	0,400	
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	030	1,653	0,300	9,624		0,024	57,000		0,500	6,300	26,100	5,700	0,600	
Обед																
Завтрак																
ИТОГО:	1-4 классы		616	16,308	15,563	86,492		0,268	6,730	0,109	3,397	438,865	434,045	85,480	139,507	
	5-11 классы		676	18,733	19,448	99,080		0,323	7,170	0,118	4,526	499,430	509,360	103,640	140,101	
Обед	1-4 классы		700	23,761	26,954	109,354		0,366	68,644	0,006	5,065	1606,621	235,748	115,253	22,367	
	5-11 классы		850	27,170	32,916	134,838		0,474	76,195	0,006	7,798	753,061	303,279	144,956	27,909	

* - действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименование блюда	№ рецептуры	Пищевая ценность (г)				Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Белки		Жиры			Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
		Вес блюда	0,560	0,840	0,260		0,390	4,830								
Завтрак																
1-я неделя																
Огурцы соленные	24 С6.1996Г.	020	0,560	0,229	5,112	78,254	0,056	3,700				5,000	4,000		0,240	
Рыба, тушеная в томате с овощами	309 С6.1996Г.	030	0,840	10,229	5,112	107,489	0,066	3,700				7,500	6,000		0,360	
Картофельное пюре	472 С6.1996Г.	150	3,263	4,497	26,370	154,200	0,161	25,875	0,026			14,540	19,480	39,142	92,485	
Компот из свежих яблок	702 С6.1997Г.	200	0,080	33,552	127,760	185,040	0,193	31,050	0,031			41,310	95,910	46,062	92,582	
Хлеб пшеничный	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022	0,720				0,480	2,400	4,000	0,152	
Хлеб ржаной	ГОСТ 27844-88	025	1,900	0,250	12,425	56,500	0,028	0,420				0,280	4,000	13,000	2,800	0,180
	ГОСТ 26983-2015	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016	0,280				0,280	4,200	17,400	3,800	0,400
	ГОСТ 26983-2015	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 свежих овощей	23 С6.2008Г.	060	0,969	6,997	6,156	109,330	0,011	6,700				21,080	24,510	24,510	0,798	
Суп картофельный с макаронными изделиями	139 С6.1996Г.	260	2,840	2,673	23,945	125,525	0,118	16,500				35,150	40,850	40,850	1,330	
Плов из птицы(филе куриное)	893 С6.1998Г.	150	15,415	12,435	34,129	295,147	0,077	1,434	0,019			17,500	63,500	24,950	0,887	
Чай с сахаром	628 С6.1996Г.	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001	0,025			29,964	200,972	34,008	2,076	
Хлеб пшеничный	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022	0,001				0,346	2,400	4,000	0,053	
Хлеб ржаной	ГОСТ 26983-2015	030	2,280	0,270	14,910	67,800	0,033	0,500				4,000	13,000	2,800	0,160	
	ГОСТ 26983-2015	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016	0,280				4,200	17,400	3,800	0,400	
	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:		500	14,855	15,106	81,650	446,634	0,259	30,295	0,026			69,530	152,170	82,647	94,847	
		560	18,375	19,538	91,143	529,129	0,311	35,479	0,031			82,342	180,952	97,678	95,487	
		700	22,046	22,536	95,696	670,469	0,244	23,635	0,019			69,648	269,196	80,862	3,874	
		810	27,330	27,533	119,267	829,986	0,297	27,941	0,025			95,260	350,922	109,806	5,216	

* - действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименование блюда	№ рецептуры	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.	0,620	0,400	1,420	8,200	0,022	2,000		0,240			3,200	10,600	4,200	0,140			
Люля-кебаб с соусом	31 С6.1997г.	0,930	0,600	2,130	12,300	0,033	3,000		0,360			4,800	6,300	6,300	0,210			
Макаронные изделия отварные	428 С6.1996г.	7,630	10,170	9,450	158,000	0,022	1,150	0,003	1,306	0,003		5,957	15,412	4,748	36,981			
	428 С6.1996г.	11,355	13,566	12,415	176,020	0,025	0,970	0,002	1,798	0,002		6,379	17,384	4,856	27,818			
Сок фруктовый	469 С6.1996г.	5,365	4,265	37,247	203,790	0,087	0,021	0,025	1,193	0,021		10,427	45,359	8,306	0,622			
	293 С6.2008г.	6,437	5,117	46,011	244,528	0,105	0,020	0,025	1,431	0,025		12,512	54,426	9,987	0,746			
	283 С6.2008г.	1,000	0,000	23,400	94,000	0,020	4,000		16,000			16,000	18,000	10,000	0,400			
Хлеб пшеничный	ГОСТ 27844-88	1,520	0,180	33,400	45,200	0,020	4,000		0,280			4,000	13,000	2,800	0,180			
	ГОСТ 27844-88	1,900	0,250	12,425	56,500	0,028			0,420			5,000	19,250	3,500	0,225			
Хлеб ржаной	ГОСТ 26983-2015	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016			0,280			4,200	17,400	3,800	0,400			
	ГОСТ 26983-2015	1,378	0,250	8,020	47,500	0,020			0,420			5,250	21,750	4,750	0,500			
Четверг																		
1-я неделя																		
Салат вегетарианский с огурцами	37 С6.2015г.	1,276	1,836	7,317	49,219	0,044	7,078		0,813			12,707	28,467	10,564	0,533			
Вареное картофельное пюре с сметаной	37 С6.2015г.	2,128	3,060	12,196	82,032	0,073	11,798		1,364			21,177	47,427	17,639	0,888			
Вареное картофельное пюре с сметаной	110 С6.1996г.	3,833	5,522	11,708	96,090	0,048	19,830	0,006	1,819	0,006		37,900	45,972	27,120	56,044			
Вареное картофельное пюре с сметаной	110 С6.1996г.	4,217	6,528	14,562	117,200	0,060	21,025	0,006	2,270	0,006		45,125	55,915	33,660	70,053			
Каша гречневая рассычатая	202 С6.2008г.	19,802	10,114	13,843	183,904	0,022	2,460	0,003	1,306	0,003		8,922	20,841	5,957	37,071			
	202 С6.2008г.	13,301	12,414	15,784	200,764	0,027	2,850	0,002	1,798	0,002		10,677	25,617	6,746	27,946			
	463 С6.1996г.	7,716	5,384	26,323	232,585	0,255			4,160			30,396	154,821	0,158	2,985			
	463 С6.1996г.	8,715	6,460	32,561	278,971	0,306			4,989			36,456	185,444	0,189	3,580			
Напиток из шиповника	289 С6.2008г.	0,720		24,273	96,705	0,027	216,000		0,308			12,150	3,600	3,600	5,081			
	289 С6.2008г.	0,720		24,273	96,705	0,027	216,000		0,308			12,150	3,600	3,600	5,081			
Хлеб пшеничный	ГОСТ 27844-88	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022			0,280			4,000	13,000	2,800	0,180			
	ГОСТ 27844-88	2,280	0,270	14,910	67,800	0,033			0,500			6,000	19,500	4,200	0,270			
Хлеб ржаной	ГОСТ 26983-2015	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016			0,280			4,200	17,400	3,800	0,400			
	ГОСТ 26983-2015	1,653	0,300	9,624	57,000	0,024			0,500			6,300	26,100	5,700	0,600			
Завтрак																		
ИТОГО:	1-4 классы	17,237	15,215	87,873	647,190	0,189	7,150	0,024	3,299	0,024		43,784	119,771	33,854	38,723			
	5-11 классы	23,000	19,783	104,401	630,848	0,231	7,970	0,027	4,429	0,027		49,941	143,710	39,373	29,899			
Обед																		
	1-4 классы	26,969	23,236	99,820	721,893	0,434	242,368	0,030	8,966	0,030		110,175	283,691	54,019	102,294			
	5-11 классы	33,012	29,032	123,910	900,472	0,550	251,641	0,033	11,719	0,033		137,885	363,603	71,724	108,428			

* - действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименование блюда	На рецептуры	Пищевая ценность (г)		Эк. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)														
		Белки	Жиры		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо										
													Углеводы	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Пятница																						
1-я неделя																						
Фрукты	1-4 классы 5-11 классы	24 сб.1996г.	14,700	57,000																		
Каша рисовая молочная жидкая с маслом, сахаром	1-4 классы 5-11 классы	24 сб.1996г. 114 Сб.2008г.	14,700 29,730	57,000 242,000	0,019	0,020	0,293	6,919	23,407	5,001	0,452											
Чай с лимоном	1-4 классы 5-11 классы	629 сб.1996г. 629 сб.1996г.	17,584 13,761	287,077 53,710	0,025	2,801	0,352	8,792	30,786	6,618	0,594											
Батон	1-4 классы 5-11 классы	ГОСТ 31805-2018 ГОСТ 31805-2018	0,243 3,160	53,710 94,400	0,003 0,060	2,801	1,000	3,111	1,540	0,840	0,090											
			3,950	118,000	0,075		1,250	12,500	41,000	16,500	0,750											
Пятница																						
1-я неделя																						
Салат из белокочанной капусты/Салат из огурцов*	1-4 классы 5-11 классы	62 Сб.1997г. 62 Сб.1997г.	3,003 5,005	5,968 9,951	0,032 0,053	23,950 39,950	1,298 2,163	24,878 41,494	17,993 29,959	9,848 16,424	0,489 0,816											
Рисовый суп ленинградский со сметаной	1-4 классы 5-11 классы	42 Сб.2008г. 42 Сб.2008г.	2,288 6,610	16,298 20,300	0,085 0,106	12,950 16,050	1,771 2,211	24,280 28,100	54,000 65,950	19,240 23,800	0,808 1,007											
Стейк(Шинель) на курице с соусом	1-4 классы 5-11 классы	620 Сб.1997г. 620 Сб.1997г.	11,648 12,895	2,097 5,094	0,006 0,004	0,980 0,720	1,306 1,798	2,764 2,073	5,192 3,864	2,472 1,854	36,838 27,628											
Картофель и овощи тушеные	1-4 классы 5-11 классы	281 Сб.1997г. 281 Сб.1997г.	3,675 4,410	11,419 13,703	0,215 0,259	35,220 42,750	4,787 5,745	23,400 29,080	108,525 130,230	43,575 52,290	1,622 1,946											
Компот на сухофруктах	1-4 классы 5-11 классы	283 Сб.2008г. 283 Сб.2008г.	0,878 1,520	32,139 9,940	0,005 0,022	0,549 0,549	6,745 0,290	30,740 4,000	21,137 13,000	16,470 2,800	4,158 0,180											
Хлеб пшеничный	1-4 классы 5-11 классы	ГОСТ 27844-88 ГОСТ 27844-88	0,270 1,102	14,910 67,800	0,016 0,033		0,290 0,500	6,416 19,900	4,200 3,800	17,400 4,200	0,400 0,270											
Хлеб ржаной	1-4 классы 5-11 классы	ГОСТ 26983-2015 ГОСТ 26983-2015	0,300 1,653	9,624 57,000	0,024 0,024		0,500 0,500	6,300 6,300	26,100 26,100	5,700 5,700	0,600 0,600											
Обед																						
Итого:	Завтрак	537	15,69	78,95	0,08	2,80	1,29	20,03	67,76	19,04	1,14											
	Обед	697	17,65	92,37	0,10	2,80	1,60	24,40	73,33	23,96	1,43											
		730	22,040	108,078	0,381	73,934	9,722	114,262	237,217	98,205	44,495											
		880	26,451	134,282	0,483	100,019	12,917	142,787	296,770	120,738	36,425											

* - 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						
2-я неделя																					
Кондитерские изделия	1-4 классы 29 Сб.1997г.	025	0,800	7,550	15,070	131,500															
Каши молочная жидкая -Дружба- с маслом, сахаром	5-11 классы 29 Сб.1997г.	025	0,900	7,550	15,070	131,500															
Какао растворимый	1-4 классы 102 Сб.2008г.	220	8,291	6,584	24,037	185,300	0,081				0,040	0,690			9,270	42,180		14,560	1,105		
	5-11 классы 762Сб.1997г.	200	10,598	7,324	31,238	210,936	0,097				0,040	0,789			10,603	50,216		17,412	1,316		
Бутерброды с повидлом	1-4 классы 762Сб.1997г.	200	3,580	2,728	17,070	138,000	0,027				0,900	0,081			109,170	81,900		12,600	0,941		
	5-11 классы 2 Сб.1997г.	25/40	3,260	0,400	27,085	156,150	0,063				0,900	0,018			109,170	81,900		12,600	0,941		
	2 Сб.1997г.	25/60	4,050	0,500	32,275	179,750	0,078				0,125				16,000	43,250		18,250	1,200		
2-я неделя																					
Обед																					
Салат из свежесы отварной	1-4 классы 23 Сб.2008г.	060	0,969	6,997	6,156	109,330	0,011				5,700				1,340	21,090		24,510	0,798		
Суп картофельный с макаронными изделиями	5-11 классы 139 Сб.1996г.	100	1,615	8,995	10,260	145,560	0,019				9,500				2,233	35,150		40,850	1,330		
	1-4 классы 139 Сб.1996г.	200	2,272	2,138	19,156	100,420	0,084				13,200				1,074	14,000		50,800	19,240	0,710	
Тертель с соусом	5-11 классы 423 Сб.1996г.	250	2,840	2,673	23,945	125,525	0,118				16,500				1,343	17,500		63,500	24,050	0,887	
	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	
Пюре из гороха	5-11 классы 270 Сб.1996г.	150	15,131	5,924	40,345	260,768	0,027				2,820				2,654	10,677		25,617	6,746	27,956	
	1-4 классы 270 Сб.1996г.	180	17,358	8,908	48,015	313,349	0,029								6,479	63,418		156,888	61,617	4,899	
Налиток диетический	5-11 классы 200 Сб.2008г.	180	0,130		22,075	98,378	0,008				6,795				7,775	76,103		190,671	73,942	5,879	
	1-4 классы ГОСТ 27044-88	180	0,130		22,075	98,378	0,008				6,795				6,192	3,168		1,728	0,151	0,151	
Хлеб пшеничный	5-11 классы ГОСТ 27044-88	020	1,920	0,180	9,940	46,200	0,022				5,780				0,280	4,000		13,000	2,600	0,180	
	1-4 классы ГОСТ 26993-2015	030	2,280	0,270	14,910	67,800	0,033								0,600	6,000		19,500	4,200	0,270	
Хлеб ржаной	5-11 классы ГОСТ 26993-2015	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016				0,024				0,260	4,200		17,400	3,800	0,400	
	1-4 классы ГОСТ 26993-2015	030	1,653	0,300	9,624	57,000	0,024								0,500	6,300		26,100	5,700	0,600	
Завтрак																					
Итого:	1-4 классы 5-11 классы	510	15,93	17,25	83,26	610,950	0,17				1,03				0,06	0,76		131,94	159,13	42,11	3,10
Обед																					
Итого:	1-4 классы 5-11 классы	560	19,028	18,102	95,653	660,186	0,202				1,026				0,850	135,773		175,366	48,282	3,467	
Обед																					
Итого:	1-4 классы 5-11 классы	720	27,926	22,553	113,711	761,468	0,800				27,120				11,699	121,722		288,407	119,652	44,209	
Обед																					
Итого:	1-4 классы 5-11 классы	870	33,077	30,560	140,613	953,316	0,982				34,580				14,905	157,922		369,406	167,216	37,073	

* - действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименование блюда	№ рецептуры	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
		Вес блюда	Белки	Жиры		Углеводы	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Огуры порционно	1-4 классы 5-11 классы	020	0,140		0,360	2,000	0,004	1,400	0,008	0,020	3,400	6,400		0,004
Котлеты Куринные с соусом	522 С6.1996г. 423 С6.1996г.	030	0,210	10,030	9,974	3,000	0,006	2,100	0,009	0,050	5,100	12,600		0,006
Каша гречневая рассыпчатая	1-4 классы	100	11,340	13,566	12,404	175,920	0,020	1,160	0,003	1,306	5,792	14,492	4,558	36,970
	5-11 классы	150	17,716	21,848	19,106	272,880	0,025	1,020	0,002	2,210	6,539	3,894	4,846	27,818
Компот из свежих яблок	1-4 классы	180	6,715	6,460	32,561	278,971	0,306		0,021	4,160	30,396	154,671	0,158	2,985
	5-11 классы	200	0,080	33,552	127,760	0,004	0,720		0,025	4,989	36,456	186,444	0,189	3,585
Хлеб пшеничный	1-4 классы	020	0,080	0,180	9,940	46,200	0,022	0,720		0,280	4,000	4,000	4,000	0,152
	5-11 классы	025	1,900	0,250	12,425	56,500	0,028		0,420	5,000	13,000	2,800	2,800	0,180
Хлеб ржаной	1-4 классы	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016		0,260	4,200	17,400	3,800	3,800	0,400
	5-11 классы	025	1,378	0,250	8,020	47,500	0,020		0,420	5,250	21,750	4,750	4,750	0,500
Обед														
2-я неделя														
Вяленая свиная	1-4 классы	060	1,167	6,193	5,485	79,707	0,035	5,520		2,698	14,130	26,268	12,198	0,490
	5-11 классы	100	1,945	8,321	9,142	132,845	0,058	9,200		4,494	23,550	43,780	20,330	0,816
Щи на свиной капусте в картофельном со сметаной	1-4 классы	210	1,804	5,530	8,801	85,700	0,068	26,610	0,006	1,774	37,540	43,204	18,240	19,102
	5-11 классы	260	2,181	6,538	10,920	104,325	0,082	33,125	0,006	2,214	44,675	52,455	22,550	23,875
Буженина в соусе	1-4 классы	090	10,802	10,114	13,843	163,904	0,022	2,460	0,003	1,306	8,822	20,841	5,957	37,071
	5-11 классы	100	13,301	12,414	15,784	200,764	0,027	2,820	0,002	1,788	10,677	25,617	6,746	27,956
Макаронные изделия отварные	1-4 классы	150	5,365	4,295	37,247	203,790	0,087		0,021	1,193	10,427	45,359	8,306	0,622
	5-11 классы	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	187	0,243	0,046	13,761	53,710	0,003	2,801			3,111	1,540	0,840	0,090
	5-11 классы	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	020	1,520	0,180	9,940	46,200	0,022		0,280	4,000	13,000	2,800	2,800	0,180
	5-11 классы	030	2,280	0,270	14,910	67,800	0,033		0,500	6,000	19,500	4,200	4,200	0,270
Хлеб ржаной	1-4 классы	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016		0,260	4,200	17,400	3,800	3,800	0,400
	5-11 классы	030	1,653	0,300	9,624	57,000	0,024		0,500	6,300	26,100	5,700	5,700	0,600
Завтрак														
ИТОГО:	1-4 классы	500	19,502	15,794	86,565	578,711	0,321	3,280	0,030	6,046	48,268	210,313	15,316	40,691
	5-11 классы	560	23,623	20,526	99,502	689,651	0,389	3,840	0,036	8,069	68,825	242,338	17,285	32,281
Обед														
ИТОГО:	1-4 классы	737	22,003	28,828	95,493	670,091	0,251	37,291	0,030	7,529	82,230	167,412	52,141	57,955
	5-11 классы	887	28,040	33,006	120,161	880,972	0,332	47,946	0,033	10,937	106,825	223,418	70,333	84,363

* - 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																											
2-я неделя																											
Йогурт	1-4 классы ТУ 10.51.56-045- 5-11 классы ТУ 10.51.56-045-	100	1.500	3.500	51.000	0.030	0.010		124.000	95.000	15.000	0.100															
Оладьи с молоком сушеным	1-4 классы 682 С6.1996г. 5-11 классы 682 С6.1996г.	200	10.690	14.398	64.563	0.216	1.238	0.044	3.922	216.692	40.677	3.361	0.044	216.692	238.287	40.677	2.361										
Чай с сахаром	1-4 классы 628 С6.1996г. 5-11 классы 628 С6.1996г.	200	0.200	0.051	15.010	57.267	0.001		0.346			0.053					0.053										
Обед																											
2-я неделя																											
Салат из моркови и яблок/Салат из помидоров*	1-4 классы 11 С6.2008г. 5-11 классы 11 С6.2008г.	060	0.512	6.031	8.678	89.400	0.024	2.154	18.702	21.210	15.708	0.085															
Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	1-4 классы 110 С6.1996г. 5-11 классы 110 С6.1996г.	210	3.833	5.522	11.708	96.080	0.048	16.830	37.900	45.972	27.120	56.044	0.006	45.972	55.915	33.660	70.053										
Витамин в соусом	1-4 классы 423 С6.1996г. 5-11 классы 423 С6.1996г.	90	10.843	10.030	9.974	133.166	0.020	1.160	1.306	5.792	4.558	36.970	0.003	1.306	14.492	4.558	36.970										
Картофельная пюре	1-4 классы 472 С6.1996г. 5-11 классы 472 С6.1996г.	150	12.965	13.566	12.404	175.920	0.025	1.020	2.210	6.530	3.894	4.846	0.002	2.210	6.530	3.894	4.846										
Компот из курагунтов	1-4 классы 293 С6.2009г. 5-11 классы 293 С6.2009г.	180	3.263	4.497	26.370	154.200	0.161	25.875	0.026	0.144	41.310	32.805	0.026	0.144	41.310	32.805	1.390										
Клей пшеничный	1-4 классы ГОСТ 27044-08 5-11 классы ГОСТ 27044-08	020	0.878	5.396	31.644	185.040	0.193	31.050	0.031	0.172	49.672	39.366	0.031	0.172	49.672	39.366	1.668										
Клей рисовый	1-4 классы ГОСТ 26993-2015 5-11 классы ГОСТ 26993-2015	030	2.290	0.270	14.910	67.800	0.033	0.149	0.280	4.000	13.000	2.800	0.033	4.000	13.000	2.800	0.180										
		020	1.102	0.200	8.416	36.000	0.016	0.280	0.280	4.200	17.400	3.800	0.016	4.200	17.400	3.800	0.400										
		030	1.653	0.300	9.624	57.000	0.024	0.500	0.500	6.300	26.100	5.700	0.024	6.300	26.100	5.700	0.600										
Завтрак																											
Итого:	1-4 классы 5-11 классы	600	15.890	16.949	83.073	638.861	0.246	1.839	3.922	341.038	333.267	65.677	0.054	3.922	341.038	333.267	65.677	2.514									
	1-4 классы 5-11 классы	560	19.455	99.658	672.615	0.303	2.121	0.064	6.025	361.025	385.726	84.870	0.174	6.025	361.025	385.726	84.870	3.174									
	1-4 классы 5-11 классы	730	21.951	26.460	105.225	682.160	0.296	46.568	6.560	142.644	229.121	103.261	0.335	6.560	142.644	229.121	103.261	99.227									
	1-4 классы 5-11 классы	880	26.462	33.810	128.747	878.064	0.380	57.234	10.236	175.446	276.988	130.412	0.039	10.236	175.446	276.988	130.412	104.709									

* - действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименование блюда	На рецептуры	Пищевая ценность (г)		Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
		Белки	Жиры		Углеводы	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо				
														Вес блюда	2-я неделя		
Четверг																	
Орзуца соленые	24 СБ.1996Г.	040	1,120	0,520	6,440							10,000	8,000				0,480
	24 СБ.1996Г.	040	1,120	0,520	6,440							10,000	8,000				0,480
Плов из Говядины	193 СБ.2008Г.	200	14,671	40,528	362,073	0,106	2,697				2,849	33,235	68,123	21,137			3,101
	193 СБ.2008Г.	250	17,996	17,934	433,536	0,126	3,595				3,650	41,941	90,771	27,628			3,449
Чай с сахаром	628 СБ.1996Г.	200	0,200	0,051	15,010	57,267	0,001					0,346					0,053
	628 СБ.1996Г.	200	0,200	0,051	15,010	57,267	0,001					0,346					0,053
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
	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	ГОСТ 26983-2015	030	1,653	0,300	9,624	57,000	0,024				0,500	6,300	26,100	5,700			0,600
	ГОСТ 26983-2015	030	1,653	0,300	9,624	57,000	0,024				0,500	6,300	26,100	5,700			0,600
Пятница																	
Обед																	
Салат из белокочанной капусты/Салат из огурцов*																	
	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
	62 СБ.1997Г.	100	1,550	5,005	9,951	86,292	0,053	39,950			2,163	41,494	29,959	16,424			0,816
Суп варено-жирный с горохом																	
	138 СБ.1999Г.	200	4,746	4,302	18,572	127,980	0,202	9,300			3,215	28,820	69,500	28,200			1,556
	138 СБ.1999Г.	250	5,933	5,378	23,215	159,475	0,253	11,625			4,019	32,275	86,875	35,250			1,945
Котлеты рыбные ливерные с соусом																	
	192 СБ.2008Г.	90	9,080	5,499	9,271	95,702	0,067	1,845			1,717	14,986	29,764	31,461			28,195
	192 СБ.2008Г.	100	10,394	7,616	12,206	129,098	0,078	2,296			2,39	20,153	40,117	43,305			28,422
Картофель и овощи тушеные																	
	261 СБ.1997Г.	150	3,676	11,419	35,220	250,013	0,216	35,025			4,767	23,400	108,625	43,575			1,622
	261 СБ.1997Г.	180	4,410	13,703	42,264	300,015	0,268	42,750			5,745	28,080	130,230	52,290			1,946
Сок (фруктовый)																	
	293 СБ.2008Г.	180	0,900	0,000	21,090	84,600	0,018	3,600				14,400	16,200	9,000			0,360
	293 СБ.2008Г.	180	0,900	0,000	21,090	84,600	0,018	3,600				14,400	16,200	9,000			0,360
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
	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																	
	ГОСТ 26983-2015	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016				0,280	4,200	17,400	3,800			0,400
	ГОСТ 26983-2015	030	1,653	0,300	9,624	57,000	0,024				0,500	6,300	26,100	5,700			0,600
Суббота																	
Обед																	
Завтрак																	
	1-4 классы	600	19,924	16,834	80,592	650,680	0,183	2,698			3,849	55,981	121,723	31,037			4,604
	5-11 классы	560	23,249	18,555	94,098	622,043	0,183	3,596			4,650	64,587	144,371	37,528			4,852
Обед																	
	1-4 классы	720	21,953	24,603	106,447	694,659	0,562	74,320			11,677	111,684	272,362	128,684			32,802
	5-11 классы	870	27,110	32,172	133,230	887,280	0,717	100,220			15,317	148,702	348,981	166,169			34,359
ИТОГО:																	

* - действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименование блюда	№ рецептуры	Пищевая ценность (г)		Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Белки	Жиры		Углеводы	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак													
Популяра													
Икра кабачковая (порционно)	31 Сб. 1997г.	0,400	1,800	1,720	24,400	1,400	0,004	0,004	8,200	13,400	7,000	1,400	
5-11 классы	31 Сб. 1997г.	0,600	2,700	2,580	36,600	2,100	0,006	0,006	12,300	20,100	10,500	2,100	
Стейк (Шницель) из курицы с соусом	520 Сб. 1997г.	11,648	8,565	2,097	169,992	0,960	0,003	0,003	2,764	5,192	2,472	36,838	
5-11 классы	520 Сб. 1997г.	12,895	9,188	5,094	207,500	0,004	0,004	0,004	2,073	3,894	1,854	27,628	
Макаронные изделия отварные	469 Сб. 1998г.	5,365	4,265	37,247	203,790	0,087	0,021	0,021	10,427	45,359	8,306	0,622	
5-11 классы	469 Сб. 1998г.	6,437	5,117	46,011	244,528	0,105	0,025	0,025	12,512	54,426	9,967	0,746	
Компот из кураги	280 Сб. 2008г.	1,924	44,343	176,440	0,037	1,480			635,690	54,020	38,850	0,060	
5-11 классы	280 Сб. 2008г.	1,924	44,343	176,440	0,037	1,480			635,690	54,020	38,850	0,060	
Хлеб пшеничный	ГОСТ 27844-88	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022	0,022	0,022	0,280	4,000	2,800	0,180	
5-11 классы	ГОСТ 27844-88	1,900	0,225	12,425	56,500	0,028	0,028	0,028	0,420	5,000	3,500	0,225	
Хлеб ржаной	ГОСТ 26983-2015	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016	0,016	0,016	0,280	4,200	3,800	0,400	
5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	1,378	0,250	8,020	47,500	0,020	0,020	0,020	0,420	5,250	4,750	0,500	
Обед													
Популяра													
Салат вегетарианский с мясными порционными	31 Сб. 2009г.	4,901	6,956	7,733	97,236	0,059	0,059	0,059	9,948	39,036	13,884	0,576	
5-11 классы	31 Сб. 2009г.	3,106	11,594	12,888	162,060	0,073	0,073	0,073	16,580	65,060	23,140	0,960	
Суп из овощей	132 Сб. 1998г.	3,514	3,525	10,480	76,426	0,073	0,073	0,073	1,550	18,880	40,380	17,180	
5-11 классы	132 Сб. 1998г.	3,853	4,406	13,113	95,533	0,091	0,091	0,091	1,937	23,600	50,475	21,475	
Тейфален с соусом	423 Сб. 1998г.	6,802	7,114	9,623	121,904	0,027	0,027	0,027	2,146	8,922	20,641	5,957	
5-11 классы	423 Сб. 1998г.	7,201	9,414	11,784	168,704	0,044	0,044	0,044	2,554	10,677	25,617	6,746	
Рис отварной	405 Сб. 1998г.	3,868	5,218	41,803	219,038	0,044	0,044	0,044	0,027	0,402	14,580	11,543	
5-11 классы	405 Сб. 1998г.	4,641	6,261	50,163	262,845	0,053	0,053	0,053	0,032	0,482	17,496	13,851	
Чай с лимоном	629 Сб. 1998г.	0,243	0,046	13,761	53,710	0,003	0,003	0,003	3,111	1,540	0,840	0,090	
5-11 классы	629 Сб. 1998г.	0,243	0,046	13,761	53,710	0,003	0,003	0,003	3,111	1,540	0,840	0,090	
Хлеб пшеничный	ГОСТ 27844-88	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022	0,022	0,022	0,280	4,000	2,800	0,180	
5-11 классы	ГОСТ 27844-88	2,280	0,270	14,910	67,800	0,033	0,033	0,033	0,500	6,000	4,200	0,270	
Хлеб ржаной	ГОСТ 26983-2015	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016	0,016	0,016	0,280	4,200	3,800	0,400	
5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	1,653	0,300	9,624	57,000	0,024	0,024	0,024	0,500	6,300	5,700	0,600	
Итого:													
Завтрак	1-4 классы	21,959	15,010	101,763	657,822	0,172	0,172	0,172	3,059	148,371	63,228	39,600	
5-11 классы	5-11 классы	25,134	17,480	118,473	769,068	0,200	0,200	0,200	4,069	170,440	69,421	31,259	
Обед	1-4 классы	21,950	23,239	99,766	651,514	0,239	0,239	0,239	7,482	63,541	185,727	39,939	
5-11 классы	5-11 классы	23,017	32,291	126,243	857,712	0,329	0,329	0,329	10,067	83,764	252,768	51,854	

* - действует с 01 марта

