

СОГЛАСОВАНО  
Директор ГБОУ СОШ(ООШ) № 3  
*В. В. Давыдов*  
*И. В. Давыдов*  
« 9 » *сентября* 20 *25* г.

*Ишаровано*  
*Председатель Совета*  
*родителей Территориальной*  
*Школы № 3 г. В. Акша*

УТВЕРЖДАЮ:  
Генеральный директор  
АО «Комбинат питания»  
А.Н. Воронин  
  
« 9 » *сентября* 20 *25* г.

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

Осенне-зимнее (весеннее - \*)

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						
														В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор
<b>Понедельник</b>														<b>Завтрак</b>					
<b>1-я неделя</b>																			
Кукуруза консервированная	24 С6 1996Б	070	0,700	0,560	3,120	20,200	0,080					9,200							
5-11 классы	24 С6 1996Б	030	1,050	0,840	4,660	30,300	0,120					13,800							
Биточки с соусом	423 С6 1996Б	90	10,843	10,030	9,974	133,166	0,020	1,160	0,003	1,306	5,792	14,492	4,568	36,970	4,568	36,970	4,568	36,970	4,568
Макаронные изделия отварные	423 С6 1996Б	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	4,846	27,818	4,846	27,818	4,846
5-11 классы	469 С6 1996Б	150	5,365	4,266	37,247	203,920	0,087		0,021	1,193	10,427	45,369	8,306	0,622	8,306	0,622	8,306	0,622	8,306
5-11 классы	469 С6 1996Б	180	6,437	5,117	46,011	244,528	0,105		0,025	1,431	12,512	54,426	9,987	0,746	9,987	0,746	9,987	0,746	9,987
Чай с сахаром	628 С6 1996Б	200	0,200	0,051	15,010	57,267	0,001		0,001		0,346								
5-11 классы	628 С6 1996Б	200	0,200	0,051	15,010	57,267	0,001		0,001		0,346								
Хлеб пшеничный	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022			0,280		13,000			2,800				
5-11 классы	ГОСТ 27844-88	025	1,920	0,250	12,426	56,600	0,028			0,420		16,250			3,500				
Хлеб ржаной	ГОСТ 26983-2015	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016			0,280		4,200			3,800				
5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	025	1,378	0,250	8,020	47,500	0,020			0,420		5,250			4,750				
<b>Понедельник</b>														<b>Обед</b>					
<b>1-я неделя</b>																			
Салат из моркови с чесноком/Салат из опунцов консервир х с зеленым горошком*	60 С6 1996Б	060	0,660	5,280	3,500	64,500	0,035	5,520		2,696		14,130	25,268	12,198					
5-11 классы	60 С6 1996Б	100	1,100	8,800	5,875	107,492	0,058	9,200		4,494		23,550	43,780	20,330					
Суп картофельный с горохом	138 С6 1996Б	200	4,746	4,302	16,572	127,580	0,202	9,300		3,215		25,820	69,500	28,700					
5-11 классы	138 С6 1996Б	250	5,933	5,378	23,215	159,475	0,253	11,625		4,019		32,275	86,875	36,250					
5-11 классы	423 С6 1996Б	060	8,944	10,030	9,974	133,166	0,020	1,160	0,003	1,306	5,792	14,492	4,568	36,970	4,568	36,970	4,568	36,970	4,568
5-11 классы	423 С6 1996Б	100	11,340	13,566	12,404	175,920	0,025	1,020	0,002	2,210	6,539	3,894	4,846	27,818	4,846	27,818	4,846	27,818	4,846
5-11 классы	469 С6 1996Б	150	3,563	5,267	15,511	123,461	0,111	66,320		2,241		63,596	62,415	31,572					
5-11 классы	469 С6 1996Б	180	4,316	6,321	19,638	148,280	0,133	105,985		2,689		100,330	74,925	37,886					
5-11 классы	263 С6 2008Б	180	0,878	32,139	126,104	0,005	0,549					30,740	21,137	15,470					
5-11 классы	263 С6 2008Б	180	0,878	32,139	126,104	0,005	0,549					30,740	21,137	15,470					
Компот из сухофруктов	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022			0,280		13,000			2,800				
5-11 классы	ГОСТ 27844-88	030	2,260	0,270	14,510	67,800	0,033			0,500		19,500			4,200				
Хлеб пшеничный	ГОСТ 26983-2015	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016			0,280		4,200			3,800				
5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	030	1,683	0,300	9,624	57,000	0,024			0,500		6,300			5,700				
Хлеб ржаной	ГОСТ 26983-2015	030	1,683	0,300	9,624	57,000	0,024			0,500		6,300			5,700				
<b>Завтрак</b>														<b>Обед</b>					
<b>Итого:</b>														<b>Итого:</b>					
		500	19,730	16,286	81,707	497,623	0,225	1,161	0,024	3,059	33,965	90,251	19,164	38,309	33,965	90,251	19,164	38,309	33,965
		660	23,630	20,074	98,560	612,016	0,298	1,021	0,027	4,481	43,437	96,320	23,063	29,468	43,437	96,320	23,063	29,468	43,437
		720	21,443	25,259	97,062	608,011	0,411	104,849	0,003	10,018	166,280	224,212	59,558	128,360	166,280	224,212	59,558	128,360	166,280
		870	27,500	34,636	117,646	842,071	0,631	128,379	0,002	14,312	205,731	276,211	74,682	136,675	205,731	276,211	74,682	136,675	205,731

\* действует с 01 марта

Цикличное 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		
<b>1-я неделя</b>													<b>Обед</b>				
<b>Вторник</b>													<b>Обед</b>				
Сыр	1-4 классы	016	3,580	3,500		47,400		0,510	0,025	0,060	129,000	102,000	6,800	136,000			
	5-11 классы	016	3,580	3,500		47,400		0,510	0,025	0,060	129,000	102,000	6,800	136,000			
	1-4 классы	220	4,983	8,935	25,762	190,354	0,151	1,320	0,066	2,256	176,695	203,345	44,880	1,395			
	5-11 классы	280	10,199	10,805	36,465	283,900	0,201	1,760	0,075	3,135	234,760	270,460	59,740	1,810			
	1-4 классы	25	0,000	0,210	16,355	16,355	0,020	4,000			14,000	14,000	8,000	0,600			
	5-11 классы	25	0,000	0,210	16,355	16,355	0,020	4,000			14,000	14,000	8,000	0,600			
	1-4 классы	200	3,560	2,728	17,070	136,000	0,027	0,900	0,018	0,081	109,170	81,900	12,600	0,941			
	5-11 классы	200	3,560	2,728	17,070	136,000	0,027	0,900	0,018	0,081	109,170	81,900	12,600	0,941			
	1-4 классы	040	3,160	0,400	20,760	94,400	0,060			1,000	10,000	32,800	13,200	0,600			
	5-11 классы	050	3,950	0,500	25,950	118,000	0,075			1,250	12,500	41,000	16,500	0,750			
<b>Вторник</b>													<b>Обед</b>				
Винегрет овощной	1-4 классы	050	1,167	6,193	5,485	79,707	0,036	5,520		2,696	14,130	26,268	12,198	0,450			
	5-11 классы	100	1,945	8,321	9,142	132,845	0,058	9,200		4,494	23,550	43,780	20,330	0,815			
	1-4 классы	220	1,804	5,530	8,601	85,780	0,066	26,510	0,006	1,774	37,540	43,204	18,240	19,102			
	5-11 классы	280	2,181	6,538	10,529	104,325	0,082	33,125	0,006	2,214	44,675	52,455	22,550	23,875			
	1-4 классы	180	13,826	12,099	21,343	249,641	0,201	28,500			806,489	86,914	35,855	2,550			
	5-11 классы	220	19,346	16,638	29,823	346,536	0,258	38,000			29,226	115,854	47,475	2,962			
	1-4 классы	200	1,924	44,343	44,343	176,440	0,037	1,480			635,650	54,020	38,850	0,060			
	5-11 классы	200	1,924	44,343	44,343	176,440	0,037	1,480			635,650	54,020	38,850	0,060			
	1-4 классы	020	1,520	0,160	9,940	45,200	0,022			0,280	4,000	13,000	2,800	0,160			
	5-11 классы	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	030	1,102	0,200	5,416	36,000	0,016			0,280	4,200	17,400	3,600	0,400			
	5-11 классы	030	1,653	0,300	9,624	57,000	0,024			0,500	6,300	26,100	5,700	0,600			
Итого:	1-4 классы	501	16,308	16,773	79,447	486,509	0,268	6,730	0,109	3,397	431,045	431,045	86,480	139,507			
	5-11 классы	561	21,308	17,744	96,840	603,656	0,323	7,170	0,118	4,526	499,430	509,360	103,640	140,101			
	1-4 классы	700	21,343	24,202	56,328	674,768	0,377	62,010	0,066	5,030	1602,049	240,806	111,743	22,762			
Обед		840	29,329	32,067	148,771	884,546	0,452	81,805	0,066	7,708	745,441	311,709	139,106	28,583			

действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (кДж)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
<b>Завтрак</b>																
<b>1-я неделя</b>																
Омлет с сыром	24 Сб 1996г	020	0,560	10,030	9,974	3,220	0,260	0,390	4,830				5,000	4,000		0,240
Биточки из теста с сыром и соусом	24 Сб 1996г	030	0,840	13,566	9,974	4,830	0,390	0,390	4,830				7,500	6,000		0,360
Картофельное пюре	472 Сб 1996г	90	8,944	10,030	9,974	133,166	9,974	133,166	0,056	3,700	1,276	14,540	19,460	39,142		92,485
Компот из свежих яблок	702 Сб 1997г	150	11,340	4,497	26,370	175,920	0,056	12,404	0,056	3,700	2,255	14,540	19,460	46,062		92,582
Хлеб пшеничный	ГОСТ 27844-88	180	3,916	5,396	31,644	189,040	0,188	31,644	0,031	0,172	0,480	2,400	4,000	0,152		1,360
Хлеб ржаной	ГОСТ 26983-2015	200	0,880	33,552	127,760	0,004	0,004	0,720	0,004	0,720	0,280	4,000	13,000	2,800		0,180
	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022	0,022	0,022	0,022	0,420	5,000	16,250	3,500		0,225
	ГОСТ 26983-2015	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016	0,016	0,016	0,016	0,280	4,200	17,400	3,600		0,400
	ГОСТ 26983-2015	025	1,378	0,250	8,020	47,500	0,020	0,020	0,020	0,020	0,420	5,250	21,750	4,750		0,500
<b>Обед</b>																
<b>1-я неделя</b>																
Салат из свежих овощей	23 Сб 2008г	060	0,969	6,997	6,156	109,330	0,011	5,700	1,340	21,090	24,510	24,510	40,850	1,330		0,798
Суп картофельный с макаронами и овощами	139 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			0,887
Плов из говядины	193 Сб 2008г	150	10,849	10,407	34,868	265,808	0,106	2,557	2,849	33,235	68,123	21,137	27,628	3,449		3,101
Чай с сахаром	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022	0,022	0,022	0,022	0,420	5,000	16,250	3,500		0,225
Хлеб пшеничный	ГОСТ 27844-88	030	2,280	0,270	14,910	67,800	0,033	0,033	0,033	0,033	0,500	6,000	19,500	4,200		0,270
Хлеб ржаной	ГОСТ 26983-2015	030	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016	0,016	0,016	0,016	0,280	4,200	17,400	3,600		0,400
	ГОСТ 26983-2015	030	1,653	0,300	9,624	57,000	0,024	0,024	0,024	0,024	0,500	6,300	26,100	5,700		0,600
<b>Ужин</b>																
<b>1-я неделя</b>																
Салат из свежих овощей	1-4 классы	500	15,465	14,507	86,512	501,546	0,259	30,296	1,980	69,530	162,170	82,647	94,847			94,847
Суп картофельный с макаронами и овощами	5-11 классы	660	19,464	19,462	98,436	597,560	0,311	36,370	3,267	82,342	180,562	97,678	96,487			96,487
Плов из говядины	1-4 классы	700	17,480	20,608	96,336	641,130	0,273	24,898	6,692	80,371	186,533	76,297	84,419			84,419
Чай с сахаром	5-11 классы	810	23,258	28,652	114,277	815,216	0,320	29,586	8,226	107,237	240,721	102,428	6,589			6,589
<b>Итого:</b>																
Завтрак	1-4 классы	500	15,465	14,507	86,512	501,546	0,259	30,296	1,980	69,530	162,170	82,647	94,847			94,847
Обед	5-11 классы	660	19,464	19,462	98,436	597,560	0,311	36,370	3,267	82,342	180,562	97,678	96,487			96,487
	1-4 классы	700	17,480	20,608	96,336	641,130	0,273	24,898	6,692	80,371	186,533	76,297	84,419			84,419
	5-11 классы	810	23,258	28,652	114,277	815,216	0,320	29,586	8,226	107,237	240,721	102,428	6,589			6,589

детей с 01 марта

Циклическое меню

Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда			Пищевая ценность (г)		Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
		Вес	Жиры	Углеводы	Белки	Жиры		Углеводы	В1	С	А	Е	Кальций	Селен	Магний
<b>Завтрак</b>															
<b>Четверг</b>															
<b>1-я неделя</b>															
Горошек зеленый консервированный	31 Сб 1997г	070	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	070	0,930	0,900	2,130	12,300	0,033	3,000		0,360	4,800	15,500	6,300	0,210	
Полуцы пельмени с соусом	428 Сб 1996г	90	7,630	10,170	9,450	158,000	0,022	1,150	0,003	1,306	5,967	15,412	4,748	96,581	
5-11 классы	428 Сб 1996г	100	11,365	13,666	12,415	176,020	0,025	0,970	0,002	1,798	6,379	17,384	4,856	27,818	
Макароны изделия отварные	459 Сб 1996г	150	5,365	4,265	37,247	203,760	0,087		0,021	1,183	10,427	45,359	8,306	0,622	
5-11 классы	459 Сб 1996г	180	6,437	5,117	46,011	244,628	0,106		0,025	1,431	12,512	54,426	9,967	0,746	
Сок фруктовый	293 Сб 2008г	200	1,000		23,400	94,000	0,020	4,000			15,000	18,000	10,000	0,400	
5-11 классы	293 Сб 2008г	200	1,000		23,400	94,000	0,020	4,000			15,000	18,000	10,000	0,400	
Хлеб пшеничный	ГОСТ 27844-88	020	1,820	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	1,950	0,250	12,425	56,500	0,028			0,420	5,000	16,250	3,500	0,225	
Хлеб ржаной	ГОСТ 26963-2015	020	1,102	0,200	5,416	38,000	0,016			0,280	4,200	17,400	3,800	0,400	
5-11 классы	ГОСТ 26963-2015	025	1,378	0,250	8,020	47,500	0,020			0,420	5,200	21,750	4,750	0,500	
<b>Четверг</b>															
<b>1-я неделя</b>															
<b>Обед</b>															
Салат из свежих помидоров, нелок и консервированных огурцов	37 Сб 2015г	060	0,488	3,586	3,137	46,375	0,044	7,078		0,813	12,707	28,457	10,564	0,533	
5-11 классы	37 Сб 2015г	100	0,830	5,994	5,228	77,291	0,073	11,796		1,364	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	
5-11 классы	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	
ЕЖИИ в соусе	202 Сб 2008г	090	10,802	10,114	13,843	163,904	0,022	2,400	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	6,246	27,956	
Каша гречневая рассыпчатая	463 Сб 1996г	150	7,716	5,384	26,323	232,585	0,255		0,021	4,160	30,356	154,621	0,158	2,965	
5-11 классы	463 Сб 1996г	180	8,715	6,460	32,561	278,971	0,306		0,025	4,969	36,456	185,444	0,189	3,580	
Напиток из шиповника	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	
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	
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 ржаной	ГОСТ 26963-2015	020	1,102	0,200	5,416	38,000	0,016			0,280	4,200	17,400	3,800	0,400	
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	0,500	
<b>Завтрак</b>															
<b>Итого:</b>															
		500	17,237	15,215	87,873	647,190	0,189	7,150	0,024	3,299	43,784	119,771	33,864	38,723	
		560	23,000	19,763	104,401	630,858	0,231	7,970	0,027	4,429	49,941	143,710	39,373	29,889	
		730	26,191	24,956	95,640	718,849	0,434	242,368	0,030	8,966	110,176	283,891	64,019	102,294	
		880	31,716	31,566	116,942	856,731	0,660	251,641	0,033	11,719	137,886	363,603	71,724	168,438	

Цилиндрное 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			
<b>Пятница</b>													<b>Завтрак</b>			
<b>1-я неделя</b>																
Фрукты	1-4 классы 5-11 классы	0,600	14,700	57,000												
Каша вязкая молочная жидкая с маслом сахаром	24-С6 1997г 54-С6 1997г 1-4 классы 1-4 классы	0,600	14,700	57,000												
Чай с лимон	1-4 классы 1-4 классы	11,985	14,844	29,730	0,019	0,020	0,293	6,919	23,407	5,001	0,452					
Батон	629-С6 1996г 187 классы 187 классы	12,760	17,584	37,963	287,077	0,025	0,020	0,352	8,792	30,786	6,618	0,594				
	629-С6 1996г 187 классы	0,243	0,046	13,761	53,710	0,003	2,801		3,111	1,540	0,840	0,090				
	ГОСТ 31805-2018 1-4 классы	0,400	20,760	94,400	0,960		1,000	10,000	32,800	13,200	0,600					
	ГОСТ 31805-2018 5-11 классы	3,950	25,950	118,000	0,275		1,250	12,500	41,000	15,500	0,750					
<b>Пятница</b>													<b>Обед</b>			
<b>1-я неделя</b>																
Салат из белокочанной капусты/Салат из огурцов	62-С6 1997г 52-С6 1997г	0,929	3,003	5,968	53,564	0,032	23,950		1,298	24,878	17,563	9,848	0,489			
Распльный пенный салат со сметаной	42-С6 2008г 260 классы	1,550	5,005	9,951	89,292	0,053	39,950		2,163	41,494	29,969	15,424	0,816			
Стеж(Шидель) из курицы с соусом	42-С6 2008г 520-С6 1997г	2,785	6,610	20,300	142,815	0,085	12,850		1,771	24,280	54,000	19,240	0,808			
Картофель и овощи тушеные	5-11 классы 5-11 классы	11,648	8,585	2,097	169,992	0,006	16,050		2,211	28,100	65,950	23,800	1,007			
Компот из сухофруктов	520-С6 1997г 100 классы	12,895	9,188	5,094	207,500	0,004	0,720		1,798	2,073	3,894	1,854	27,628			
Хлеб пшеничный	281-С6 1997г 281-С6 1997г	3,375	11,419	35,220	250,073	0,215	35,625		4,787	23,400	109,525	43,575	1,622			
Хлеб ржаной	283-С6 2008г 283-С6 2008г	4,410	13,703	42,264	300,015	0,258	42,750		5,745	28,080	130,230	52,290	1,946			
Итого	1-4 классы 5-11 классы	0,878	32,139	126,104	0,005	0,549		30,740	21,137	16,470	4,158					
	ГОСТ 27944-88 1-4 классы	1,520	0,180	9,840	45,700	0,022		0,280		4,000	13,000	2,800	0,180			
	ГОСТ 26963-2015 1-4 классы	2,290	0,270	14,910	67,900	0,033		0,500		6,000	16,500	4,200	0,270			
	ГОСТ 26963-2015 5-11 классы	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016		0,280		4,200	17,400	3,800	0,400			
	ГОСТ 26963-2015 5-11 классы	1,553	0,300	9,624	57,000	0,024		0,500		6,300	26,100	5,700	0,600			
<b>Завтрак</b>													<b>Обед</b>			
<b>1-4 классы</b>													<b>5-11 классы</b>			
Итого	537	15,59	15,29	78,95	447,110	0,08	2,80		1,29	20,03	57,75	19,04	1,14			
	597	17,55	18,13	92,37	516,787	0,10	2,80		1,60	24,40	73,33	23,96	1,43			
<b>Обед</b>													<b>Завтрак</b>			
<b>1-4 классы</b>													<b>5-11 классы</b>			
Итого	730	22,040	28,955	108,078	759,445	0,381	73,934		9,722	114,262	297,217	98,205	44,856			
	880	26,451	35,076	134,292	950,626	0,483	100,019		12,917	142,787	295,770	120,738	35,425			

действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименование блюда	№ рецептуры	Пищевая ценность (г)				Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Бес блюда		Жиры			Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
		Белки	Жиры	Углеводы	Жиры		Углеводы									
<b>1-я неделя</b>																
<b>Суббота</b>																
Горошек зеленый консервированный	31 Сб 1997Г	020	0,400	1,800	1,720	24,400	0,004	1,400				8,200	13,400	7,000	1,400	
Котлеты Куринные с соусом	31 Сб 1997Г	030	0,500	2,700	2,580	36,500	0,006	2,100				12,300	20,100	10,500	2,100	
Колбаса тушеная	423 Сб 1996Г	090	8,944	10,030	9,974	133,186	0,020	1,160	0,003	1,306	5,792	14,492	4,588	36,970	4,816	
Чай с сахаром	482 Сб 1996Г	100	11,340	13,565	12,404	174,920	0,025	1,020	0,002	2,210	6,539	3,894	4,846	31,572	84,606	
Хлеб пшеничный	482 Сб 1996Г	180	4,315	5,321	20,611	148,551	0,111	86,320		2,241	83,588	62,415	37,886	101,038	0,053	
Хлеб ржаной	628 Сб 1996Г	200	0,200	0,051	15,010	57,267	0,133	105,985		2,889	100,330	74,925				
	628 Сб 1996Г	200	0,200	0,051	15,010	57,267	0,133	105,985		2,889	100,330	74,925				
	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022	0,001		0,280	4,000	13,000	2,800	0,180		
	ГОСТ 27844-88	025	1,900	0,250	12,425	56,500	0,028	0,028		0,420	5,000	15,250	3,500	0,225		
	ГОСТ 26983-2015	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016			0,280	4,200	17,400	3,600	0,400		
	ГОСТ 26983-2015	025	1,378	0,250	8,020	47,500	0,020			0,420	5,250	21,750	4,750	0,500		
<b>2-я неделя</b>																
<b>Суббота</b>																
Горошек зеленый консервированный	31 Сб 1997Г	020	0,620	0,400	1,420	8,200	0,022	2,000		0,740	3,200	10,600	4,200	0,140		
Суп из овощей	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		
Бифштекс с соусом	132 Сб 1996Г	200	3,514	3,525	10,490	76,426	0,073	17,800		1,550	18,890	40,390	17,180	0,535		
Каша гречневая рассыпчатая	132 Сб 1996Г	90	10,843	10,030	9,974	133,156	0,091	22,250	0,003	1,937	23,600	50,475	21,475	0,795		
Соус фруктовый	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	36,970		
Хлеб пшеничный	463 Сб 1996Г	180	7,716	5,384	26,323	232,585	0,255	1,160	0,021	4,160	30,396	154,621	0,158	2,985		
Хлеб ржаной	463 Сб 1996Г	180	8,715	6,460	32,551	278,971	0,306	1,020	0,025	4,989	36,456	165,444	0,189	3,590		
	293 Сб 2008Г	180	0,900	0,000	21,060	84,500	0,018	3,600		0,280	14,400	16,200	9,000	0,360		
	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022	0,001		0,280	4,000	13,000	2,800	0,180		
	ГОСТ 27844-88	030	2,280	0,270	14,910	67,800	0,033	3,600		0,500	6,000	19,500	4,700	0,270		
	ГОСТ 26983-2015	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016			0,280	4,200	17,400	3,600	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		
<b>3-я неделя</b>																
<b>Суббота</b>																
ИТОГО:	1-4 классы	500	15,76	17,53	63,67	446,584	0,17	90,88	0,00	4,11	106,14	120,71	45,73	123,51		
	5-11 классы	660	19,73	23,14	74,38	542,067	0,21	109,11	0,00	6,74	129,77	136,92	61,48	131,76		
	1-4 классы	680	26,215	19,719	85,023	518,177	0,426	24,560	0,024	7,816	80,868	255,693	41,696	41,671		
	5-11 классы	800	31,036	25,602	105,802	772,124	0,630	29,870	0,027	10,436	98,096	377,513	51,710	33,633		
	1-4 классы	508	16,515	15,667	79,594	487,762	0,198	23,170	0,034	2,856	118,718	162,449	48,363	72,890		
	5-11 классы	565	20,780	19,722	93,856	583,654	0,246	27,266	0,038	4,607	138,221	150,098	58,199	71,359		
	1-4 классы	710	22,452	23,540	95,509	605,063	0,354	88,770	0,012	7,941	342,568	339,859	80,250	67,500		
	5-11 классы	847	28,215	31,368	118,003	866,769	0,484	103,562	0,013	10,913	239,530	301,888	101,731	86,389		

Цикличное 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	В1									
<b>Понедельник</b>														
<b>2-я неделя</b>														
Горький бутерброд Пикантный	384 С6 2008г	065	1,980	17,822	93,577	0,022		0,021	0,280	4,000	13,000	2,800	0,180	
5-11 классы	384 С6 2008г	065	3,900	21,063	110,591	0,033		0,025	0,500	5,000	19,500	4,200	0,270	
Каша молочная жидкая -Дружба- с маслом, сахаром	102 С6 2008г	220	8,291	5,584	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	0,769	10,603	50,216	17,412	1,316	
Какао растертое	762 С6 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	762 С6 1997г	200	3,580	2,728	17,070	138,000	0,027	0,900	0,081	109,170	81,900	12,600	0,941	
Кондитерские изделия	29 С6 1997г	025	0,800	7,550	15,070	131,500		0,018	0,081	109,170	81,900	12,600	0,941	
5-11 классы	29 С6 1997г	025	0,800	7,550	15,070	131,500		0,018	0,081	109,170	81,900	12,600	0,941	
<b>Понедельник</b>														
<b>2-я неделя</b>														
Салат из свеклы отварной	23 С6 2008г	060	0,969	6,997	6,156	109,330	0,011	5,700						
5-11 классы	23 С6 2008г	100	1,615	8,996	10,260	145,550	0,019	9,500						
Суп Харчо	133 С6 1996г	200	1,560	3,336	13,576	55,532	0,094	13,200	1,074	14,000	50,800	19,240	0,710	
5-11 классы	133 С6 1996г	250	1,947	4,105	16,591	69,329	0,118	16,500	1,343	17,500	63,500	24,050	0,887	
Палочки с крутой с соусом	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	2,800	2,554	10,677	25,517	6,746	27,956	
Пюре из гороха	270 С6 1996г	150	16,131	5,924	40,345	280,286	0,629		6,479	63,418	190,671	73,942	5,879	
5-11 классы	270 С6 1996г	180	17,388	8,908	48,015	312,349	0,755		7,775	76,103	190,671	73,942	5,879	
Напиток лимонный	289 С6 2008г	180	0,130	22,075	86,328	0,006	5,760	0,025	6,192	3,168	1,728	0,151		
5-11 классы	289 С6 2008г	180	0,130	22,075	86,328	0,006	5,760	0,025	6,192	3,168	1,728	0,151		
Хлеб пшеничный	ГОСТ 27644-88	020	1,520	0,180	9,840	45,200	0,022		0,280	4,000	13,000	2,800	0,180	
5-11 классы	ГОСТ 27644-88	030	2,280	0,270	14,910	67,800	0,033		0,500	6,000	19,500	4,200	0,270	
Хлеб ржечной	ГОСТ 26963-2015	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 26963-2015	030	1,653	0,300	9,624	57,000	0,024		0,500	6,300	26,100	5,700	0,600	
<b>Обед</b>														
<b>Завтрак</b>														
ИТОГО:	1-4 классы	500	15,55	18,84	74,00	548,377	0,13	0,90	0,08	1,04	127,44	29,96	2,23	
	5-11 классы	560	48,878	19,542	84,441	591,027	0,167	0,900	0,083	1,350	125,773	151,616	34,212	
	1-4 классы	720	27,214	23,753	108,131	716,680	0,800	27,120	0,021	11,599	121,722	288,407	119,652	
	5-11 классы	870	32,184	31,992	133,619	897,120	0,982	34,680	0,026	14,906	167,922	369,406	157,216	
	Итого													

- действует с 01 марта



Циклическое меню

Наименование блюда	№ рецептуры	Питательная ценность (г)		Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Белки	Жиры		Углеводы	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
<b>2-я неделя</b>													<b>Завтрак</b>	
<b>Вторник</b>														
Оладьи порционные	522 Сб 1996г	620	0,140	0,360	0,004	1,400	0,005	0,020	3,400	8,400			0,004	
1-4 классы	522 Сб 1996г	030	0,210	0,540	0,006	2,100	0,009	0,030	5,100	12,600			0,006	
5-11 классы	522 Сб 1996г	090	9,944	10,030	0,006	2,100	0,009	0,030	5,100	12,600			0,006	
Котлеты куриные с соусом	423 Сб 1996г	100	11,340	13,568	0,020	1,160	0,003	2,210	5,792	14,492	4,568		36,970	
1-4 классы	423 Сб 1996г	100	11,340	13,568	0,020	1,160	0,003	2,210	5,792	14,492	4,568		36,970	
5-11 классы	423 Сб 1996г	150	7,715	5,364	0,256	1,020	0,002	4,160	30,396	154,621	0,158		27,818	
Каша гречневая рассыпчатая	463 Сб 1996г	180	8,715	6,460	0,356	0,625	4,989	36,456	185,444	0,189			3,580	
1-4 классы	463 Сб 1996г	200	0,080	33,552	0,004	0,720	0,450	2,400	4,000	4,000	0,152		0,152	
5-11 классы	702 Сб 1997г	200	0,080	33,552	0,004	0,720	0,450	2,400	4,000	4,000	0,152		0,152	
Хлеб пшеничный	ГОСТ 27844-88	020	1,500	0,180	0,022	0,420	0,280	4,000	13,000	2,800	0,180		0,180	
1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,500	0,180	0,022	0,420	0,280	4,000	13,000	2,800	0,180		0,180	
5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1,102	0,200	0,016	0,260	0,260	4,200	17,400	3,800	0,400		0,400	
Хлеб ржаной	ГОСТ 26983-2015	025	1,378	0,250	0,020	0,420	0,420	5,260	21,750	4,750	0,500		0,500	
<b>2-я неделя</b>													<b>Обед</b>	
<b>Вторник</b>														
Винегрет овощной	60 Сб 1999г	060	1,167	5,485	0,035	5,520	2,596	14,130	26,268	12,198			0,450	
1-4 классы	60 Сб 1999г	100	1,945	8,321	0,066	9,200	4,494	23,550	43,780	20,330			0,815	
5-11 классы	72 Сб 2008г	200	3,970	16,232	0,132	18,400	8,988	47,100	87,560	40,660			1,630	
Уха	72 Сб 2008г	250	4,400	3,363	0,082	33,125	2,214	44,675	52,455	22,560			29,875	
1-4 классы	202 Сб 2008г	090	10,802	10,174	0,022	2,460	1,306	8,822	20,641	5,957			37,071	
5-11 классы	202 Сб 2008г	100	13,301	12,414	0,027	2,820	1,798	10,677	25,617	6,746			27,956	
ЕЖИКА в соусе	469 Сб 1996г	150	5,365	3,247	0,087	2,030	0,021	1,193	10,427	45,359	8,306		0,622	
1-4 классы	469 Сб 1996г	180	5,437	5,117	0,105	2,440	0,025	1,431	12,512	54,426	9,967		0,745	
Макаронные изделия отварные	629 Сб 1996г	187	0,243	0,046	0,003	2,801	0,280	3,111	1,540	0,840			0,090	
1-4 классы	629 Сб 1996г	187	0,243	0,046	0,003	2,801	0,280	3,111	1,540	0,840			0,090	
Чай с лимоном	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	0,022	0,420	0,280	4,000	13,000	2,800			0,180	
1-4 классы	ГОСТ 27844-88	030	2,280	0,270	0,033	0,630	0,420	5,000	19,500	4,200			0,270	
Хлеб пшеничный	ГОСТ 27844-88	020	1,500	0,180	0,022	0,420	0,280	4,000	13,000	2,800			0,180	
1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1,102	0,200	0,016	0,260	0,260	4,200	17,400	3,800			0,400	
Хлеб ржаной	ГОСТ 26983-2015	030	1,853	0,300	0,024	0,420	0,500	5,300	26,100	5,700			0,600	
<b>Завтрак</b>														
ИТОГО:	1-4 классы	500	19,502	16,794	0,321	3,280	6,046	48,268	210,313	153,316			40,681	
	5-11 классы	560	23,623	20,526	0,389	3,840	8,058	59,825	242,338	172,286			32,261	
	1-4 классы	727	24,169	23,838	0,751	37,291	7,559	82,230	167,472	62,141			67,566	
	5-11 классы	877	30,259	29,031	0,332	47,646	10,937	106,825	223,418	70,333			64,363	

- 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																									
<b>Завтрак</b>																																							
<b>Среда</b>																																							
Помидоры консервированные	24 Сб.1966г	040	1,120		0,570	6,440								10,000	8,030																								
	24 Сб.1966г	050	1,400		0,950	8,050								12,500	19,000																								
Пельмени отварные с бульоном	293 Сб.2015г	240	13,846	12,100	21,451	250,136	0,201	28,500						806,489	86,914	35,855																							
	293 Сб.2015г	280	19,366	16,639	29,931	347,031	0,258	38,300						29,226	115,854	47,475																							
Чай с сахаром	628 Сб.1966г	200	0,200	0,051	15,010	57,267	0,001							0,346																									
	628 Сб.1966г	200	0,200	0,051	15,010	57,267	0,001							0,346																									
Хлеб пшеничный	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022							4,000	13,000	2,800																							
	ГОСТ 27844-88	030	2,280	0,270	14,910	67,800	0,033							6,000	19,500	4,200																							
Хлеб ржаной	ГОСТ 26983-2015	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016							4,200	17,400	3,600																							
	ГОСТ 26983-2015	030	1,653	0,300	9,624	57,000	0,024							6,300	26,100	5,700																							
<b>Обед</b>																																							
<b>Среда</b>																																							
Салат из моркови и яблок/Салат из помидоров*	11 Сб.2008г	050	0,512	6,031	8,678	69,400	0,024	2,154						18,702	21,210	15,708																							
	11 Сб.2008г	100	0,853	7,750	14,464	149,000	0,040	3,590						31,170	35,350	26,180																							
Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	110 Сб.1966г	210	3,833	5,522	11,708	96,080	0,048	16,830	0,006					37,900	45,972	27,120																							
	110 Сб.1966г	250	4,217	6,528	14,562	117,200	0,060	21,025	0,006					45,125	55,915	33,650																							
Бифштекс с соусом	423 Сб.1966г	90	10,843	10,030	9,974	133,166	0,020	1,160	0,003					5,792	14,492	4,558																							
	423 Сб.1966г	100	12,665	13,566	12,404	175,920	0,025	1,020	0,002					6,539	3,894	4,845																							
Картофельное пюре	472 Сб.1966г	150	3,263	4,497	26,370	154,200	0,161	25,875	0,026					41,310	95,910	32,805																							
	472 Сб.1966г	180	3,916	5,366	31,644	185,040	0,193	31,050	0,031					49,572	115,092	39,966																							
Компот из сухофруктов	283 Сб.2009г	180	0,878	32,139	126,104	0,005	0,549							30,740	21,137	16,470																							
	283 Сб.2009г	180	0,878	32,139	126,104	0,005	0,549							30,740	21,137	16,470																							
Хлеб пшеничный	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022							4,000	13,000	2,800																							
	ГОСТ 27844-88	030	2,280	0,270	14,910	67,800	0,033							6,000	19,500	4,200																							
Хлеб ржаной	ГОСТ 26983-2015	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016							4,200	17,400	3,600																							
	ГОСТ 26983-2015	030	1,653	0,300	9,624	57,000	0,024							6,300	26,100	5,700																							
<b>Итого:</b>																																							
<b>Завтрак</b>														620	17,788	12,651	53,337	397,043	0,217	28,600	0,000	0,280	820,689	112,314	39,655	3,410													
<b>Обед</b>														690	22,419	17,260	70,126	412,081	0,282	38,000	0,000	0,500	48,026	151,964	53,175	4,162													
<b>Итого:</b>														1310	40,207	29,911	123,463	809,124	0,500	66,600	0,000	0,780	130,715	264,278	92,830	7,572													

действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименование блюда	№ рецептура	Пищевая ценность (г)				Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Блюда		Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
		Белки	Веса												
<b>2-я неделя</b>															
<b>Четверг</b>															
Огурцы соленные	1-4 классы 5-11 классы	24 С6 1995г	040	1,120	0,520	6,440						10,000	8,000		0,480
		24 С6 1995г	040	1,120	0,520	6,440						10,000	8,000		0,480
Плов из говядины	1-4 классы 5-11 классы	193 С6 2008г	200	14,671	16,213	40,528	0,105	2,697	2,849	33,235	98,123	21,137	3,101	21,137	3,101
		193 С6 2008г	250	17,996	17,934	43,536	0,126	3,595	3,950	41,941	90,771	27,628	3,449	27,628	3,449
Чай с сахаром	1-4 классы 5-11 классы	628 С6 1996г	200	0,200	0,051	15,010	0,001	0,001		0,346					0,053
		628 С6 1996г	200	0,200	0,051	15,010	0,001	0,001		0,346					0,053
Хлеб пшеничный	1-4 классы 5-11 классы	ГОСТ 21844-88	030	2,280	0,270	14,910	0,033	0,500	0,500	6,000	19,500	4,200	0,270	4,200	0,270
		ГОСТ 21844-88	030	2,280	0,270	14,910	0,033	0,500	0,500	6,000	19,500	4,200	0,270	4,200	0,270
Хлеб ржаной	1-4 классы 5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	030	1,653	0,300	9,624	0,024	0,500	0,500	6,300	26,100	5,700	0,600	5,700	0,600
		ГОСТ 26983-2015	030	1,653	0,300	9,624	0,024	0,500	0,500	6,300	26,100	5,700	0,600	5,700	0,600
<b>2-я неделя</b>															
<b>Обед</b>															
Салат из белокочанной капусты/Салат из огурцов*	1-4 классы 5-11 классы	62 С6 1997г	100	0,929	3,003	5,968	0,032	23,950	1,298	24,878	17,963	9,843	0,489	17,963	9,843
		62 С6 1997г	100	1,550	5,005	9,951	0,053	39,950	2,163	41,494	29,959	16,424	0,816	41,494	29,959
Суп картофельный с горохом	1-4 классы 5-11 классы	138 С6 1996г	200	4,746	4,302	18,572	0,202	9,300	3,215	25,820	69,500	28,200	1,556	28,200	1,556
		138 С6 1996г	250	5,933	5,378	23,215	0,253	11,625	4,019	32,275	86,875	35,250	1,945	35,250	1,945
Котлеты из мяты с соусом	1-4 классы 5-11 классы	162 С6 2008г	90	9,080	5,499	9,271	0,057	1,845	1,717	14,986	29,764	31,461	28,195	31,461	28,195
		162 С6 2008г	100	10,384	7,516	12,206	0,078	2,295	2,39	20,153	40,117	43,305	28,422	43,305	28,422
Картофель и овощи тушенные	1-4 классы 5-11 классы	251 С6 1997г	150	3,676	11,419	35,220	0,215	35,625	4,787	23,400	108,555	43,575	1,622	23,400	1,622
		251 С6 1997г	180	4,410	13,703	42,264	0,258	42,750	5,745	28,080	130,230	52,290	1,946	28,080	1,946
Сок фруктовый	1-4 классы 5-11 классы	293 С6 2006г	180	0,900	21,060	84,600	0,018	3,600		14,400	16,200	9,000	0,360	16,200	9,000
		293 С6 2006г	180	0,900	21,060	84,600	0,018	3,600		14,400	16,200	9,000	0,360	16,200	9,000
Хлеб пшеничный	1-4 классы 5-11 классы	ГОСТ 21844-88	020	1,520	0,180	9,940	0,022	0,500	0,280	4,000	13,000	2,800	0,180	4,000	0,180
		ГОСТ 21844-88	030	2,280	0,270	14,910	0,033	0,500	0,500	6,000	19,500	4,200	0,270	6,000	0,270
Хлеб ржаной	1-4 классы 5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1,102	0,200	6,416	0,016	0,500	0,280	4,200	17,400	3,800	0,400	4,200	0,400
		ГОСТ 26983-2015	030	1,653	0,300	9,624	0,024	0,500	0,500	6,300	26,100	5,700	0,600	6,300	0,600
<b>Итого:</b>															
Завтрак	1-4 классы		600	19,924	16,834	80,652	0,163	2,658	3,845	65,881	121,723	31,037	4,604	121,723	31,037
	5-11 классы		650	23,249	18,655	94,098	0,183	3,586	4,650	84,371	144,371	37,628	4,652	144,371	37,628
Обед	1-4 классы		720	21,853	24,603	106,447	0,662	74,320	11,577	111,684	272,362	128,664	32,802	272,362	32,802
	5-11 классы		870	27,110	32,172	133,230	0,717	100,220	15,317	148,702	348,881	166,165	34,369	348,881	34,369

\* - действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)							
			Болгар.	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	с-фосфор	Магний	Железо			
															Завтрак		
Пятница													Обед				
2-я неделя													Обед				
Хлеб кабачковый(порционный)	1-4 классы 31 Сб 1997г	020	0,400	1,600	1,720	24,400	0,004	1,400	8,200	13,400	7,000	1,400					
	5-11 классы 31 Сб 1997г	030	0,600	2,700	2,580	36,600	0,005	2,100	12,300	20,100	10,500	2,100					
Стейк(Ш-нидель) из курицы с соусом	5-11 классы 520 Сб 1997г	050	11,543	8,595	2,697	159,992	0,006	0,960	1,306	2,794	5,192	2,472	36,838				
	5-11 классы 520 Сб 1997г	100	12,895	9,188	5,094	207,900	0,004	0,720	1,798	2,073	3,824	1,854	27,628				
Макаронные изделия отварные	1-4 классы 489 Сб 1996г	150	5,365	4,265	37,247	203,700	0,087	0,021	1,193	10,247	45,359	8,306	0,622				
	5-11 классы 489 Сб 1996г	180	6,437	5,117	45,011	244,528	0,105	0,025	1,431	12,512	54,425	9,967	0,746				
Компот из кураги	1-4 классы 280 Сб 2008г	200	1,924	44,343	175,440	0,037	1,480	635,690	54,070	38,850	0,060						
	5-11 классы 280 Сб 2008г	200	1,924	44,343	175,440	0,037	1,480	635,690	54,070	38,850	0,060						
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	0,180					
	5-11 классы ГОСТ 27844-88	025	1,900	0,225	12,425	56,500	0,026	0,420	5,000	16,250	3,500	0,225					
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	025	1,376	0,250	8,020	47,500	0,020	0,470	5,250	21,750	4,750	0,500					
Пятница													Обед				
2-я неделя													Обед				
Салат Стелной	1-4 классы 111 Сб 2008г	060	1,076	9,148	4,969	104,362	0,059	8,160	2,794	9,948	39,036	13,684	0,576				
	5-11 классы 111 Сб 2008г	100	1,793	15,246	8,281	173,937	0,088	13,600	0,035	16,580	65,050	23,140	0,900				
Суп из овощей	1-4 классы 132 Сб 1996г	200	3,614	3,525	10,490	76,426	0,073	17,800	1,550	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	1,837	23,600	50,475	21,475	0,795				
Тефтели с соусом	1-4 классы 423 Сб 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 Сб 1996г	100	7,201	9,414	11,784	158,764	0,027	2,820	2,564	10,677	25,617	6,746	27,956				
Рис отварной	1-4 классы 465 Сб 1996г	150	3,868	5,218	41,603	210,038	0,044	0,027	0,402	14,560	53,730	11,543	0,896				
	5-11 классы 465 Сб 1996г	180	4,641	6,261	50,163	262,845	0,053	0,032	0,482	17,496	64,475	13,851	1,183				
Чай с лимоном	1-4 классы 529 Сб 1996г	187	0,243	0,046	13,761	53,710	0,003	2,801	0,280	3,111	1,540	0,090					
	5-11 классы 529 Сб 1996г	187	0,243	0,046	13,761	53,710	0,003	2,801	0,280	3,111	1,540	0,090					
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	0,180					
	5-11 классы ГОСТ 27844-88	030	2,260	0,270	14,910	67,800	0,033	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					
Завтрак													Обед				
ИТОГО:	1-4 классы 5-11 классы	500 560	21,569 26,134	16,010 17,480	101,763 118,473	667,822 789,068	0,172 0,200	3,840 4,300	3,059 4,069	665,281 672,825	148,371 170,440	63,228 69,421	39,500 31,269				
	1-4 классы 5-11 классы	727 877	18,126 21,704	25,431 35,543	97,002 121,636	668,640 865,568	0,239 0,329	31,221 41,471	7,452 5,973	63,541 83,764	185,727 262,768	56,004 76,562	39,839 31,664				

действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименование блюда	№ рецептуры	Пищевая ценность (г)				Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Белки		Углеводы			В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
		Жиры	Углеводы	Жиры	Углеводы									
<b>2-я неделя</b>														
<b>Суббота</b>														
Сельдь с гарниром	83 Сб 1996г	4,240	8,068	4,458	86,115	0,026	4,290	0,012	2,902	24,767	66,462	18,845	408,381	
Омлет натуральный	284 Сб 1996г	2,840	8,098	4,488	96,115	0,026	4,290	0,012	2,902	24,767	66,462	18,845	408,381	
Чай с сахаром	628 Сб 1996г	0,200	0,051	15,010	57,267	0,001	0,001	0,001	0,280	4,000	13,000	2,800	0,180	
Хлеб пшеничный	ГОСТ 27844-88	2,280	0,270	44,910	67,800	0,033	0,500	0,000	0,280	6,000	19,500	4,200	0,270	
Хлеб ржаной	ГОСТ 26983-2015	1,102	0,200	54,716	38,000	0,016	0,280	0,000	0,280	4,200	17,400	3,800	0,400	
<b>2-я неделя</b>														
<b>Суббота</b>														
Орзуца соленые	24 Сб 1996г	0,560	0,260	3,220	3,220	0,020	4,000	0,000	0,280	5,000	4,000	10,000	0,240	
Суп картофельный с макаронными изделиями	139 Сб 1996г	2,840	2,673	23,945	125,525	0,118	16,500	0,003	1,343	17,500	63,500	24,050	0,887	
ЕЖИКИ в соусе	202 Сб 2008г	10,802	10,114	13,843	163,504	0,022	2,450	0,002	1,306	8,822	20,641	5,957	37,071	
Картофель отварной	239 Сб 2008г	3,094	0,155	30,474	128,363	0,186	30,938	0,062	1,736	10,677	23,617	6,746	27,956	
Сок Фруктовый	293 Сб 2008г	1,000	0,186	36,569	154,073	0,223	37,125	0,000	0,000	18,563	107,665	42,696	1,671	
Хлеб пшеничный	ГОСТ 27844-88	2,280	0,270	44,910	67,800	0,033	4,000	0,000	0,280	5,000	13,000	2,800	0,180	
Хлеб ржаной	ГОСТ 26983-2015	1,102	0,200	54,716	38,000	0,016	4,000	0,000	0,280	4,200	17,400	3,800	0,400	
<b>Обед</b>														
<b>2-я неделя</b>														
<b>Суббота</b>														
ИТОГО:	1-4 классы	27,857	34,438	35,196	666,362	0,789	4,862	0,586	6,786	188,666	456,666	116,016	413,719	
	5-11 классы	32,192	39,771	47,781	667,816	0,226	4,948	0,662	7,723	216,962	501,242	132,903	414,714	
<b>Обед</b>														
<b>Средний % пищевой ценности за неделю</b>														
	1-4 классы	20,918	13,322	108,278	688,242	0,384	63,898	0,003	3,209	70,991	276,261	87,166	40,570	
	5-11 классы	25,627	15,643	124,622	703,592	0,446	60,446	0,002	4,141	82,640	266,382	93,391	32,144	
	1-4 классы	20,610	18,508	72,676	548,163	0,199	7,347	0,121	3,610	316,854	154,246	45,202	64,008	
	5-11 классы	24,256	22,266	86,737	623,614	0,240	9,264	0,138	4,394	197,666	276,984	67,421	81,633	
	1-4 классы	22,388	22,501	104,668	672,862	0,422	46,070	0,037	7,984	98,802	238,213	90,321	52,460	
	5-11 классы	27,224	28,932	126,729	862,620	0,631	66,983	0,033	10,262	126,667	289,667	116,679	49,082	