

СОГЛАСОВАНО:
Директор ГБОУ СОШ №11 г.о. Октябрьск



Иванов / *В. В. Иванов* /
«*28*» *сентября* 20*25* г.

Согласовано
с председателем
ред. комитета
Э.В. - / Давыдова Е.В.



УТВЕРЖДАЮ:
Заместитель директора
Комбината питания
А.Н. Воронин
«*28*» *сентября* 20*25* г.

Примерное циклическое меню
для организации питания
в ГБОУ СОШ №11 г.о. Октябрьск

Осенне-зимнее (весеннее - *)

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			
Понедельник		1-я неделя												Завтрак				
Соусы и соусы	1-4 классы	423 Сб. 1996г.	90	6,461	11,054	2,094	97,667	0,020	1,160	0,003	1,306	5,792	3,200	4,558	25,258			
	5-11 классы	423 Сб. 1996г.	100	5,521	11,124	2,203	98,124	0,025	1,200	0,003	2,210	6,539	3,864	4,946	27,618			
	1-4 классы	469 Сб. 1996г.	180	6,437	5,117	46,011	244,528	0,105		0,025	1,431	12,512	54,426	9,987	0,746			
	Максимальные изделия отварные	5-11 классы	469 Сб. 1996г.	200	7,150	5,885	51,123	271,697	0,116		0,027	1,590	13,900	60,473	11,074	0,083		
	Чай с сахаром	1-4 классы	628 Сб. 1996г.	200	0,200	0,051	15,010	57,267	0,001	0,001		0,346	0,346	0,053	0,053	0,053		
Хлеб пшеничный	5-11 классы	628 Сб. 1996г.	200	0,200	0,051	15,010	57,267	0,001			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180			
	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022			0,420	5,000	16,250	3,500	0,225			
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	025	1,900	0,250	12,425	56,500	0,028			0,280	4,200	17,400	3,800	0,400			
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	1,378	0,250	8,020	47,500	0,020			0,420	5,250	21,750	4,750	0,500			
Понедельник		1-я неделя												Обед				
Десерт фруктовый (апельсин)	1-4 классы	24 Сб. 1996г.	60	0,400		9,800	38,000	0,100	53,200	11,000	0,200	40,000	14,000	10,000	0,100			
	5-11 классы	24 Сб. 1996г.	100	0,900		10,100	40,000	0,080	31,920	6,800	0,120	24,000	8,400	6,000	0,080			
	Расходный ленинградский со сметаной	1-4 классы	42 Сб. 2008г.	210	2,988	7,388	16,288	136,572	0,085	12,850	0,006	1,771	24,280	54,000	19,240	0,808		
Стейк(Шиндель) из курицы с соусом	5-11 классы	42 Сб. 2008г.	260	2,785	6,610	20,300	142,815	0,106	16,050	0,006	2,211	28,100	65,950	23,800	1,007			
	1-4 классы	520 Сб. 1997г.	090	12,648	11,565	2,097	219,992	0,006	0,960	0,003	1,306	2,764	5,192	2,472	36,838			
	5-11 классы	520 Сб. 1997г.	100	12,896	12,188	6,094	282,600	0,004	0,720	0,002	1,798	2,073	3,894	1,854	27,628			
Калупа тушеная	1-4 классы	482 Сб. 1996г.	150	3,583	5,267	28,511	126,461	0,111	88,320		2,241	83,998	62,415	31,572	84,608			
	5-11 классы	482 Сб. 1996г.	180	4,316	6,321	31,898	148,280	0,133	106,985		2,689	100,330	74,925	37,886	101,088			
	Компот из сухофруктов	1-4 классы	283 Сб. 2008г.	180	0,878		32,139	126,104	0,005	0,649		30,740	21,137	16,470	4,158			
Хлеб пшеничный	5-11 классы	283 Сб. 2008г.	180	0,878		32,139	126,104	0,005	0,649		30,740	21,137	16,470	4,158	4,158			
	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180			
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	030	2,280	0,270	14,910	67,800	0,033			0,500	6,000	19,500	4,200	0,270			
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	0,800			
Итого:		Завтрак		510	16,720	16,802	79,471	482,682	0,163	1,161	0,028	3,287	26,860	88,026	21,125	26,637		
		Обед		550	16,149	17,380	88,781	531,088	0,189	1,201	0,030	4,640	31,035	102,367	24,170	28,679		
		1-4 классы		730	23,129	24,600	106,201	729,329	0,35	1,558	0,061	6,08	189,58	187,14	86,35	127,09		
		5-11 классы		880	25,707	25,689	124,006	834,499	0,37	1,55,22	0,061	7,82	197,54	219,91	96,91	134,79		

* - действует с 01 марта

Циспичное меню

Наименование блюда		№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витаминный (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
Вторник		1-я неделя		Завтрак													
Орррры консервированные	1-4 классы	24 Сб. 1998г.	020	0,560		0,260	3,220					5,000	4,000		0,240		
	5-11 классы	24 Сб. 1998г.	030	0,840		0,390	4,830					7,500	6,000		0,360		
	1-4 классы	423 Сб. 1998г.	90	10,843	10,030	9,974	133,166	0,020	1,160	0,003	1,306	5,792	14,492	4,558	36,970		
	Битонки с соусом	423 Сб. 1998г.	100	12,665	13,566	12,404	175,920	0,025	1,020	0,002	2,210	6,539	3,894	4,946	27,818		
	1-4 классы	465 Сб. 1998г.	150	3,868	5,218	41,803	219,038	0,044		0,027	0,402	14,580	53,730	11,543	0,986		
Рис отварной	5-11 классы	465 Сб. 1998г.	180	4,641	6,261	50,163	262,845	0,053		0,032	0,482	17,496	64,476	13,951	1,183		
	1-4 классы	629 Сб. 1998г.	200	0,243	0,200	14,970	56,850	0,003	2,801		3,111	1,540	0,840	0,080	0,080		
	Чай фруктовый	629 Сб. 1998г.	200	0,243	0,200	14,970	56,850	0,003	2,801		3,111	1,540	0,840	0,080	0,080		
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	0,225		
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	025	1,900	0,250	12,425	56,500	0,028		0,420	5,000	16,250	3,500	0,225	0,400		
	Хлеб ржаной	ГОСТ 28983-2015	020	1,102	0,200	6,418	38,000	0,016		0,280	4,200	17,400	3,800	0,400	0,500		
5-11 классы	ГОСТ 28983-2015	025	1,378	0,250	8,020	47,500	0,020			0,420	5,250	21,750	4,750	0,500	0,500		
Вторник		1-я неделя		Обед													
Салат Витаминный/Салат из свежих помидоров, яблок и консервированных огурцов*	1-4 классы	37 Сб. 2015г.	060	1,276	2,836	7,317	49,219	0,044	7,078		0,813	12,707	28,457	10,864	0,533		
	5-11 классы	37 Сб. 2015г.	100	2,126	3,060	12,196	82,032	0,073	11,796		1,354	21,177	47,427	17,639	0,888		
	1-4 классы	110 Сб. 1998г.	210	3,833	5,522	11,708	96,080	0,048	16,830	0,006	1,819	37,800	45,972	27,120	56,044		
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	5-11 классы	110 Сб. 1998г.	260	4,217	6,528	14,862	117,200	0,060	21,025	0,006	2,270	46,125	56,915	33,650	70,053		
	1-4 классы	428 Сб. 1998г.	90	7,630	10,170	24,453	158,000	0,022	1,150	0,003	1,306	5,957	15,412	4,748	36,981		
	5-11 классы	428 Сб. 1998г.	100	11,355	13,566	27,418	176,020	0,025	0,970	0,002	1,796	6,379	17,384	4,865	27,818		
Голубцы ленивые с соусом	1-4 классы	463 Сб. 1998г.	150	7,716	5,394	28,323	232,585	0,265		0,021	4,160	30,396	154,621	0,158	2,985		
	5-11 классы	463 Сб. 1998г.	180	8,715	6,460	32,951	278,971	0,306		0,025	4,989	36,466	185,444	0,189	3,950		
	1-4 классы	280 Сб. 2008г.	180	0,420		30,520	118,600	0,037	1,480		6,356	54,020	38,850	0,060	0,060		
Компот из апельсинов с яблоками	5-11 классы	280 Сб. 2008г.	180	0,420		30,520	118,600	0,037	1,480		6,356	54,020	38,850	0,060	0,060		
	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	0,225		
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	030	2,280	0,270	14,910	67,800	0,033		0,500	6,000	19,500	4,200	0,270	0,400		
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 28983-2015	020	1,102	0,200	6,418	38,000	0,016		0,280	4,200	17,400	3,800	0,400	0,500		
	5-11 классы	ГОСТ 28983-2015	030	1,653	0,300	9,624	57,000	0,024		0,500	6,300	26,100	5,700	0,600	0,600		
	Хлеб ржаной	ГОСТ 28983-2015	030	1,653	0,300	9,624	57,000	0,024		0,500	6,300	26,100	5,700	0,600	0,600		
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500	18,136	16,828	83,363	496,474	0,105	3,961	0,030	2,268	36,683	104,162	23,641	36,866		
		5-11 классы	660	20,388	23,424	99,606	661,652	0,228	5,922	0,008	5,922	714,371	194,246	99,195	99,089		
		1-4 классы	730	23,487	24,292	116,677	737,684	0,189	26,538	0,009	4,498	700,464	174,261	87,802	94,198		
	Обед	5-11 классы	880	30,766	23,724	141,791	897,623	0,252	35,271	0,008	6,422	720,671	220,346	104,895	99,689		

действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименование блока	№ рецептуры	Вес блока	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витаминный (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
Среды		1-я неделя		Завтрак												
Горячий бутерброд Ликантный	1-4 классы	384 С6 2008г.	040	2,482	3,440	13,257	68,709	0,022		0,021	0,280	4,000	13,000	2,800	0,180	
	5-11 классы	384 С6 2008г.	040	2,482	3,440	13,257	68,709	0,022		0,021	0,280	4,000	13,000	2,800	0,180	
	1-4 классы	109 С6 2008г.	245	10,536	12,492	37,730	273,490	0,056		1,276	14,540	19,460	39,142	92,485		
	5-11 классы	109 С6 2008г.	285	12,012	13,649	44,918	301,046	0,066		2,255	14,540	19,460	46,062	92,582		
	1-4 классы	628 С6 1996г.	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001		0,346			0,053		
Чай зеленый с сахаром	5-11 классы	628 С6 1996г.	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001		0,346			0,053		
	1-4 классы	ГОСТ 31805-2018	030	2,370	0,300	15,570	70,800	0,060		1,000	10,000	32,800	13,200	0,600		
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2018	040	3,160	0,400	20,760	94,400	0,060		1,000	10,000	32,800	13,200	0,600		
Батон																
Среды		1-я неделя		Обед												
Салат из свежих овощей	1-4 классы	23 С6 2008г.	060	0,969	6,997	6,156	109,330	0,011	5,700		1,340	21,090	24,510	24,510	0,798	
	5-11 классы	23 С6 2008г.	100	1,615	8,995	10,260	145,550	0,019	9,500		2,233	35,150	40,850	40,850	1,330	
	1-4 классы	139 С6 1996г.	250	2,840	2,673	23,945	125,525	0,118	16,500		1,343	17,500	63,500	24,050	0,887	
	5-11 классы	139 С6 1996г.	250	2,840	2,673	23,945	125,525	0,118	16,500		1,343	17,500	63,500	24,050	0,887	
	1-4 классы	193 С6 2008г.	150	16,849	14,407	40,868	330,808	0,106	2,697		2,849	33,235	68,123	21,137	3,101	
Плов из говядины	5-11 классы	193 С6 2008г.	200	18,671	19,213	44,528	362,073	0,126	3,595		3,650	41,941	90,771	27,628	3,449	
	1-4 классы	628 С6 1996г.	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001		0,346			0,053		
	5-11 классы	628 С6 1996г.	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001		0,346			0,053		
Чай с сахаром	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022		0,280	4,000	13,000	2,800	0,180		
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	030	2,280	0,270	14,910	67,800	0,033		0,500	6,000	19,500	4,200	0,270		
	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016		0,280	4,000	19,500	4,200	0,270		
Хлеб пшеничный	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		
	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	030	1,653	0,300	9,624	57,000	0,024		0,500	6,300	26,100	5,700	0,600		
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	030	1,653	0,300	9,624	57,000	0,024		0,500	6,300	26,100	5,700	0,600		
Хлеб ржаной																
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	515	15,588	16,283	81,567	470,266	0,138	3,701	0,021	2,556	28,886	65,260	65,142	93,318	
		5-11 классы	565	17,864	17,540	93,945	521,422	0,148	3,701	0,021	3,535	28,886	65,260	62,062	93,416	
		1-4 классы	700	23,480	24,508	102,335	706,130	0,273	24,998	0,000	6,092	80,371	186,533	76,297	5,419	
	Обед	5-11 классы	810	27,259	31,502	118,277	815,215	0,320	29,596	0,000	8,226	107,237	240,721	102,428	6,589	
		1-4 классы														
		5-11 классы														

- действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витаминный (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
Четверг																
		1-я неделя														
Икра кабачковая(порционно)	1-4 классы	31 Сб 1997г.	020	0,400	1,800	1,720	24,400	0,004	1,400		8,200	13,400	7,000	1,400		
	5-11 классы	31 Сб 1997г.	030	0,600	2,700	2,580	36,600	0,006	2,100		12,300	20,100	10,500	2,100		
Макаронные изделия отварные с соусом Болоньезе	1-4 классы	469 Сб 1996г.	240	11,774	13,770	40,941	339,179	0,022	1,150	0,003	1,306	5,957	15,412	4,748		
	5-11 классы	469 Сб 1996г.	270	13,245	15,013	56,184	381,543	0,025	0,970	0,002	1,798	6,379	17,394	4,856		
Сок фруктовый	1-4 классы	293 Сб 2008г.	200	1,000		23,400	94,000	0,020	4,000		16,000	18,000	10,000	0,400		
	5-11 классы	293 Сб 2008г.	200	1,000		23,400	94,000	0,020	4,000		16,000	18,000	10,000	0,400		
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		
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	025	1,900	0,250	12,425	56,500	0,028			0,420	5,000	16,250	3,500		
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016			0,280	4,200	17,400	3,800		
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	025	1,378	0,250	8,020	47,500	0,020			0,420	5,250	21,750	4,750		
Пятница																
		1-я неделя														
Винегрет овощной	1-4 классы	60 Сб 1996г.	060	1,167	6,193	5,485	79,707	0,035	5,520		2,696	14,130	26,268	12,198		
	5-11 классы	60 Сб 1996г.	100	1,945	7,321	9,142	132,845	0,058	9,200		4,494	23,550	43,780	20,330		
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	1-4 классы	120 Сб 1996г.	210	4,300	3,530	8,801	85,780	0,086	26,510	0,006	1,774	37,540	43,204	18,240		
	5-11 классы	120 Сб 1996г.	260	5,181	6,538	10,929	104,325	0,082	33,125	0,006	2,214	44,675	52,455	22,550		
Ежики в соусе	1-4 классы	202 Сб 2008г.	090	10,802	10,114	13,843	163,904	0,022	2,460	0,003	1,306	8,822	26,641	5,957		
	5-11 классы	202 Сб 2008г.	100	13,301	12,414	15,784	200,764	0,027	2,820	0,002	1,798	10,677	25,617	6,746		
Картофель и овощи тушеные	1-4 классы	251 Сб 1997г.	160	3,675	7,419	35,220	250,013	0,215	35,625		4,787	23,400	108,525	43,575		
	5-11 классы	251 Сб 1997г.	180	4,410	8,530	42,254	285,015	0,258	42,750		5,745	26,080	130,230	52,280		
Напиток из шиповника	1-4 классы	289 Сб 2008г.	180	0,720		24,273	96,705	0,027	216,000		0,308	12,150	3,600	3,600		
	5-11 классы	289 Сб 2008г.	180	0,720		24,273	96,705	0,027	216,000		0,308	12,150	3,600	3,600		
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		
	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		
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016			0,280	4,200	17,400	3,800		
	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		
Суббота																
		1-4 классы														
Завтрак		500	15,796	15,950	82,417	540,779	0,084	6,550	0,003	1,866	38,357	77,212	28,348	39,361		
	5-11 классы	550	18,123	18,213	102,609	616,143	0,099	7,070	0,002	2,638	44,929	93,484	33,606	31,043		
Обед	1-4 классы	730	23,286	27,636	103,978	759,309	0,403	286,116	0,009	11,431	104,242	233,638	90,170	63,946		
	5-11 классы	880	29,490	35,373	126,926	944,464	0,509	303,895	0,008	15,559	131,432	301,282	116,416	60,544		

- 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			
Лягушка		1-я неделя		Завтрак													
Десерт фруктовый (яблоко свежее)	1-4 классы	24 сб. 1996г.	70	0,280		6,860	26,600										
	5-11 классы	24 сб. 1996г.	70	0,280		6,860	26,600										
Каша рисовая молочная жидкая с маслом сахаром	1-4 классы	114 сб. 2008г.	210	12,760	17,584	37,963	296,077	0,019									
	5-11 классы	114 сб. 2008г.	260	13,800	18,400	38,963	344,335	0,025	0,020	0,293	6,919	23,407	5,001	0,452			
Чай с лимоном	1-4 классы	629 сб. 1996г.	187	0,243	0,046	13,761	53,710	0,003									
	5-11 классы	629 сб. 1996г.	187	0,243	0,046	13,761	53,710	0,003	2,801								
Батон	1-4 классы	ГОСТ 31805-2018	040	3,160	0,400	20,760	94,400	0,060		1,000	10,000	32,800	13,200	0,600			
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2018	050	3,950	0,500	25,950	118,000	0,075		1,250	12,500	41,000	16,500	0,750			
Лягушка		1-я неделя		Обед													
Салат из моркови с сахаром/Салат из огурцов*	1-4 классы	62 сб. 1997г.	060	1,118	7,376	2,200	77,230	0,032	23,950		1,298	24,878	17,963	9,848	0,489		
	5-11 классы	62 сб. 1997г.	100	1,550	10,005	4,951	97,292	0,053	39,950		2,163	41,494	29,959	16,424	0,816		
Суп картофельный с горохом	1-4 классы	138 сб. 1996г.	200	4,746	4,302	18,572	127,580	0,202	9,300		3,215	25,820	69,500	28,200	1,556		
	5-11 классы	138 сб. 1996г.	250	5,933	5,378	23,215	159,475	0,253	11,625		4,019	32,275	86,875	35,250	1,945		
Котлеты Куринные с соусом	1-4 классы	202 сб. 2008г.	090	8,802	10,114	13,843	142,904	0,022	2,460	0,003	1,306	8,822	20,641	5,957	37,071		
	5-11 классы	202 сб. 2008г.	100	13,301	12,414	16,784	160,764	0,027	2,820	0,002	1,798	10,677	25,617	6,746	27,956		
Каша гречневая рассыпчатая	1-4 классы	463 сб. 1996г.	150	7,716	5,394	26,323	232,585	0,255		0,021	4,160	30,396	154,621	0,158	2,985		
	5-11 классы	463 сб. 1996г.	180	8,715	6,460	32,561	278,971	0,306						0,189	3,580		
Компот из кураги	1-4 классы	280 сб. 2008г.	180	1,732		39,909	158,796	0,037	1,480				635,680	54,020	38,850	0,060	
	5-11 классы	280 сб. 2008г.	180	1,732		39,909	158,796	0,037	1,480				635,680	54,020	38,850	0,060	
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,320	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	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016		0,280	4,200	17,400	3,800	0,400			
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	030	1,653	0,300	9,624	57,000	0,024		0,500	6,300	26,100	5,700	0,600			
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	507	16,443	18,030	79,344	470,787	0,082	2,801	0,020	1,293	20,030	57,747	19,041	1,142		
		5-11 классы	567	18,273	18,946	86,534	542,645	0,103	2,801	0,020	1,502	24,403	73,326	23,558	1,434		
	Обед	1-4 классы	720	26,736	27,556	117,203	822,295	0,586	37,190	0,024	10,539	73,806	347,145	89,513	42,741		
		5-11 классы	870	35,164	34,827	140,954	980,098	0,733	55,875	0,027	13,969	768,892	427,515	107,369	35,227		

* - 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	
Понедельник		Завтрак													
Бутерброд с сыром	1-4 классы	3 С6 2013г.	060	6,740	8,610	19,970	180,500	0,022		0,021	0,280	4,000	13,000	2,800	0,180
	5-11 классы	3 С6 2013г.	060	10,690	9,400	46,710	196,400	0,033		0,025	0,500	6,000	19,500	4,200	0,270
	1-4 классы	102 С6 2008г.	250	8,822	7,298	37,823	232,420	0,081		0,040	0,690	9,270	42,180	14,560	1,105
	5-11 классы	102 С6 2008г.	290	10,672	7,910	42,457	259,331	0,097		0,040	0,789	10,603	50,216	17,412	1,316
Каша молочная жидкая -Дружба- с маслом, сахаром	1-4 классы	628 С6 1996г.	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001			0,346			0,053
	5-11 классы	628 С6 1996г.	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001			0,346			0,053
Чайный напиток Каркаде															
Понедельник		Обед													
Салат из свеклы отварной	1-4 классы	23 С6 2008г.	060	0,969	6,997	6,166	108,330	0,011	5,700		1,340	21,090	24,510	24,510	0,798
	5-11 классы	23 С6 2008г.	100	1,615	8,985	10,260	145,550	0,019	9,500		2,233	36,150	40,850	40,850	1,330
Суп картофельный с клецками	1-4 классы	46 С6 2008г.	200	3,000	2,630	13,500	140,000	0,094	10,450		1,074	33,850	85,650	32,470	1,400
	5-11 классы	46 С6 2008г.	250	3,750	3,288	16,870	151,000	0,118	13,000		1,343	42,310	107,060	40,590	1,750
Ежики в соусе	1-4 классы	202 С6 2008г.	090	10,802	10,114	13,843	163,904	0,022	2,460	0,003	1,306	8,822	20,641	5,957	37,071
	5-11 классы	202 С6 2008г.	100	13,301	12,414	15,784	200,764	0,027	2,820	0,002	1,798	10,677	25,617	6,746	27,966
Пюре из гороха	1-4 классы	270 С6 1996г.	150	9,131	5,924	40,345	230,286	0,629		0,021	6,479	63,418	198,888	61,617	4,889
	5-11 классы	270 С6 1996г.	180	10,020	6,908	44,015	240,349	0,755		0,025	7,775	76,103	190,671	73,942	5,879
Напиток лимонный	1-4 классы	289 С6 2008г.	180	0,130		22,075	86,328	0,006	5,760			6,192	3,168	1,728	0,151
	5-11 классы	289 С6 2008г.	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	030	2,280	0,270	14,910	67,800	0,033			0,500	6,000	19,500	4,200	0,270
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016			0,280	4,200	17,400	3,800	0,400
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	030	1,653	0,300	9,624	57,000	0,024			0,500	6,300	26,100	5,700	0,600
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	030	1,653	0,300	9,624	57,000	0,024			0,500	6,300	26,100	5,700	0,600
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500	16,762	16,959	72,803	470,187	0,103	0,001	0,061	0,960	13,616	65,180	17,360	1,338
		5-11 классы	720	21,562	17,361	104,177	611,998	0,130	0,001	0,065	1,269	16,949	69,716	21,612	1,639
		1-4 классы	750	26,664	26,046	112,276	813,046	0,800	0,024	0,024	10,759	141,572	322,257	132,882	44,899
		5-11 классы	870	32,749	32,176	133,638	946,791	0,982	0,027	0,027	14,149	182,732	412,966	173,766	37,936

- действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименование блюда		№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
Вторник		2-я неделя		Завтрак													
Орррр консервированные	1-4 классы	24 Сб. 1996г.	0,20	0,560		0,280	3,220				5,000	4,000		0,240			
Каша гречневая по-купечески с морож.(филе куриное)	5-11 классы	24 Сб. 1996г.	0,40	0,840		0,360	4,830				7,500	6,000		0,360			
	1-4 классы	251 Сб. 1996г.	2,40	13,161	15,835	33,068	362,914	0,255		0,021	4,160	30,396	154,621	0,158	2,985		
	5-11 классы	251 Сб. 1996г.	2,60	14,235	19,318	35,398	392,485	0,306		0,025	4,989	36,456	185,444	0,189	3,580		
Компот из свежих яблок	1-4 классы	702 Сб. 1997г.	2,00	0,080		33,552	127,760	0,004	0,720		0,480	2,400	4,000	0,152			
	5-11 классы	702 Сб. 1997г.	2,00	0,080	0,180	33,552	127,760	0,004	0,720		0,480	2,400	4,000	0,152			
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	0,20	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	0,25	1,900	0,250	12,425	56,500	0,028		0,420	5,000	16,250	3,500	0,225			
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	0,20	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	0,25	1,378	0,250	8,020	47,500	0,020		0,420	5,250	21,750	4,750	0,500			
Вторник		2-я неделя		Обед													
Винегрет овощной	1-4 классы	60 Сб. 1996г.	0,60	1,167	6,183	5,485	79,707	0,035	5,520		2,696	14,130	26,268	12,198	0,480		
	5-11 классы	60 Сб. 1996г.	1,00	1,945	8,321	9,142	132,845	0,058	9,200		4,494	23,550	43,780	20,330	0,816		
Уха	1-4 классы	72 Сб. 2008г.	2,00	7,970	2,840	26,232	187,530	0,066	26,510	0,006	1,774	37,540	43,204	18,240	19,102		
	5-11 классы	72 Сб. 2008г.	2,50	8,400	3,363	30,290	194,225	0,082	33,125	0,006	2,214	44,675	52,455	22,550	23,875		
Соусы отварные с соусом	1-4 классы	423 Сб. 1996г.	90	6,461	11,054	2,094	97,667	0,020	1,160	0,003	1,306	5,792	3,200	4,558	25,258		
	5-11 классы	423 Сб. 1996г.	1,00	5,521	11,124	2,203	98,124	0,025	1,200	0,003	2,210	6,539	3,894	4,846	27,818		
Макаронные изделия отварные	1-4 классы	469 Сб. 1996г.	1,50	5,365	4,265	37,247	203,790	0,087		0,021	1,193	10,427	45,359	8,306	0,622		
	5-11 классы	469 Сб. 1996г.	1,80	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.	1,87	0,243	0,046	13,761	53,710	0,003	2,801		3,111	1,540	0,840	0,080			
	5-11 классы	629 Сб. 1996г.	1,87	0,243	0,046	13,761	53,710	0,003	2,801		3,111	1,540	0,840	0,080			
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	0,20	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	0,30	2,280	0,270	14,910	67,800	0,033		0,500	6,000	19,500	4,200	0,270			
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	0,20	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	0,30	1,653	0,300	9,624	57,000	0,024		0,500	6,300	26,100	5,700	0,600			
ИТОГО:		Завтрак		500	16,423	16,216	83,236	0,30	0,72	0,02	4,72	44,08	191,42	10,76	3,96		
				550	18,433	18,818	89,786	0,36	0,72	0,03	5,83	54,69	231,84	12,44	4,82		
		Обед		727	23,828	24,778	101,175	0,248	35,991	0,030	7,529	79,200	149,871	50,742	46,142		
				877	26,479	26,941	126,941	0,330	46,326	0,034	11,349	102,687	201,696	66,433	54,216		

- 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			
Среды		2-я неделя			Завтрак													
Помидоры консервированные	1-4 классы	24 Сб.1998г.	0,50	1,400		0,650		8,050							12,500	10,000		0,600
	5-11 классы	24 Сб.1998г.	0,50	1,400		0,650		8,050							12,500	10,000		0,600
	1-4 классы	193 Сб.2008г.	200	13,742	16,244	45,518	0,106	2,697		2,849	33,235	68,123	21,137	3,101			0,300	
	5-11 классы	193 Сб.2008г.	250	15,192	20,157	60,692	0,126	3,595		3,650	41,941	90,771	27,628	3,449			0,360	
	1-4 классы	628 Сб.1998г.	200	0,200	0,051	15,010		57,267		0,001				0,346			0,063	
Плов из птицы (филе куриное)	5-11 классы	628 Сб.1998г.	200	0,200	0,051	15,010		57,267		0,001				0,346			0,063	
	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	025	1,900	0,250	56,500	0,028		0,420	5,000	16,250	3,500	0,225				0,053	
Чай с шиповником	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	025	1,900	0,250	56,500	0,028		0,420	5,000	16,250	3,500	0,225				0,053	
	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	025	1,900	0,250	56,500	0,028		0,420	5,000	16,250	3,500	0,225				0,053	
Хлеб пшеничный	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	025	1,378	0,250	8,020	0,020		0,420	5,250	21,750	4,750	0,500				0,500	
	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	025	1,378	0,250	8,020	0,020		0,420	5,250	21,750	4,750	0,500				0,500	
Хлеб ржаной	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	025	1,378	0,250	8,020	0,020		0,420	5,250	21,750	4,750	0,500				0,500	
	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	025	1,378	0,250	8,020	0,020		0,420	5,250	21,750	4,750	0,500				0,500	
Среды		2-я неделя			Обед													
Салат из моркови и яблок/Салат из помидоров*	1-4 классы	11 Сб.2008г.	0,60	1,661	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	1,700	7,750	14,484	0,040	3,590		4,584	31,170	35,350	26,180	0,142				
	1-4 классы	110 Сб.1998г.	210	3,833	5,522	11,708	0,048	16,830		0,006	1,819	45,972	27,120	56,044				
	5-11 классы	110 Сб.1998г.	260	4,217	6,528	14,562	0,060	21,025		0,006	45,125	55,915	33,650	70,053				
	1-4 классы	423 Сб.1998г.	90	10,843	10,030	9,974	0,020	1,160		0,003	1,306	5,792	14,492	4,558	36,970			
Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	5-11 классы	423 Сб.1998г.	100	12,665	13,566	12,404	0,025	1,020		0,002	2,210	6,539	3,894	4,846	27,818			
	1-4 классы	472 Сб.1998г.	150	3,263	4,487	26,370	0,161	25,875		0,026	0,144	41,310	95,910	32,805	1,390			
	5-11 классы	472 Сб.1998г.	180	3,916	5,396	31,644	0,193	31,050		0,031	48,572	115,092	39,968	1,668				
	1-4 классы	283 Сб.2008г.	180	0,878		32,139	0,005	0,549			30,740	21,137	16,470	4,158				
	5-11 классы	283 Сб.2008г.	180	0,878		32,139	0,005	0,549			30,740	21,137	16,470	4,158				
Картофельное пюре	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	56,500	0,022		0,280	4,000	13,000	2,800	0,180					
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	56,500	0,022		0,280	4,000	13,000	2,800	0,180					
	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	56,500	0,022		0,280	4,000	13,000	2,800	0,180					
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	56,500	0,022		0,280	4,000	13,000	2,800	0,180					
	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1,102	0,200	6,416	0,016		0,280	4,200	17,400	3,800	0,400					
Компот из сухофруктов	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	030	1,653	0,300	9,624	0,024		0,500	6,300	26,100	5,700	0,600					
	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	030	1,653	0,300	9,624	0,024		0,500	6,300	26,100	5,700	0,600					
Хлеб пшеничный	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	030	1,653	0,300	9,624	0,024		0,500	6,300	26,100	5,700	0,600					
	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	030	1,653	0,300	9,624	0,024		0,500	6,300	26,100	5,700	0,600					
Хлеб ржаной	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	030	1,653	0,300	9,624	0,024		0,500	6,300	26,100	5,700	0,600					
	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	030	1,653	0,300	9,624	0,024		0,500	6,300	26,100	5,700	0,600					
Итого:		Завтрак			Обед													
	1-4 классы	500	18,520	16,795	81,523	0,154	2,598		0,000	3,589	56,331	116,123	29,387	4,479				
	5-11 классы	550	20,070	20,708	96,797	0,174	3,586		0,000	4,480	65,037	138,771	35,678	4,827				
	1-4 классы	730	23,100	26,460	105,225	0,296	46,568		0,035	6,580	142,644	229,121	103,281	99,227				
	5-11 классы	880	27,309	33,810	129,747	0,380	57,234		0,039	10,236	175,446	276,988	130,412	104,709				

действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
Четверг		2-я неделя											Завтрак			
Десерт фруктовый (яблоко свежее)	1-4 классы	24 сб.1996г.	100	0,400	9,800	38,000								0,600		
	5-11 классы	24 сб.1996г.	100	0,400	9,800	38,000								0,600		
Оладьи с молоком сгущенным	1-4 классы	682 сб.1996г.	200	15,276	16,498	57,745	491,462	0,216	1,238	0,044	3,922	216,692	238,287	40,677	3,101	
	5-11 классы	682 сб.1996г.	250	16,555	17,904	65,148	564,348	0,273	1,520	0,054	5,025	256,679	290,726	49,870	3,449	
Чай с сахаром	1-4 классы	628 сб.1996г.	200	0,200	0,051	15,010	57,267	0,001				0,346		0,053		
	5-11 классы	628 сб.1996г.	200	0,200	0,051	15,010	57,267	0,001				0,346		0,053		
Четверг		2-я неделя											Обед			
Салат из белокочанной капусты/Салат из огурцов*	1-4 классы	62 сб.1997г.	060	0,929	3,003	5,968	53,564	0,032	23,950		1,298	24,878	17,963	9,848	0,489	
	5-11 классы	62 сб.1997г.	100	1,550	5,005	9,951	89,292	0,053	38,950		2,163	41,494	29,959	16,424	0,816	
Суп картофельный с горохом	1-4 классы	138 сб.1996г.	200	4,746	4,302	18,572	127,590	0,202	9,300		3,215	25,820	69,500	28,200	1,556	
	5-11 классы	138 сб.1996г.	250	5,933	5,378	23,215	156,475	0,253	11,625		4,019	32,275	86,875	35,250	1,945	
Тфтели с соусом	1-4 классы	423 сб.1996г.	090	6,802	11,114	12,623	123,904	0,022	2,460		2,146	8,822	20,641	5,957	37,071	
	5-11 классы	423 сб.1996г.	100	7,201	12,414	11,794	158,764	0,027	2,820		2,554	10,677	25,617	6,746	27,956	
Каша гречневая рассыпчатая	1-4 классы	463 сб.1996г.	150	7,716	5,364	26,323	232,585	0,255		0,021	4,160	30,396	154,621	0,158	2,985	
	5-11 классы	463 сб.1996г.	180	8,715	6,460	32,561	278,971	0,306		0,025	4,989	36,456	185,444	0,189	3,580	
Сок фруктовый	1-4 классы	293 сб.2008г.	180	0,900		21,060	84,600	0,018	3,600			14,400	16,200	9,000	0,360	
	5-11 классы	293 сб.2008г.	180	0,900		21,060	84,600	0,018	3,600			14,400	16,200	9,000	0,360	
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022			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	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016			0,280	4,200	17,400	3,800	0,400	
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	030	1,653	0,300	9,624	57,000	0,024			0,500	6,300	26,100	5,700	0,600	
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500	15,876	16,549	82,555	586,729	0,216	1,239	0,044	3,922	217,038	238,287	40,677	3,754	
	Обед	5-11 классы	560	17,265	17,956	89,958	658,615	0,273	1,521	0,054	5,025	257,025	290,726	49,870	4,102	
		1-4 классы	720	23,715	24,183	100,902	708,433	0,367	39,310	0,021	11,379	112,516	309,325	59,763	43,041	
		5-11 классы	870	28,232	29,827	123,105	896,902	0,714	67,995	0,025	14,725	147,602	389,695	77,509	56,527	

* - действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
Пятница		2-я неделя					Завтрак									
Кондитерские изделия (пастила Фруктовая)	1-4 классы 29 Сб.1997г.	025	1,000	8,210	14,355	25,355										
Каша молочная жидкая пшеничная с маслом	1-4 классы 520 Сб.1997г.	235	9,541	7,879	33,418	226,950	0,006	0,960	0,003	1,306	2,764	5,192	2,472	36,838		
Компот из фруктов	1-4 классы 280 Сб.2008г.	275	10,922	9,438	53,159	311,040	0,004	0,720	0,002	1,798	2,073	3,894	1,854	27,628		
Батон	1-4 классы ГОСТ 31805-2018	200	1,924		14,343	126,440	0,037	1,480				635,690	54,020	38,850	0,060	
	5-11 классы ГОСТ 31805-2018	040	3,160	0,400	20,760	94,400	0,060	1,480		1,000	32,800	10,000	32,800	13,200	0,600	
	5-11 классы ГОСТ 31805-2018	050	3,950	0,500	25,950	118,000	0,075			1,250		12,500	41,000	16,500	0,750	
Пятница		2-я неделя					Обед									
Салат Стелной	1-4 классы 111 Сб.2008г.	050	1,076	9,148	4,969	104,362	0,059	8,160	0,021	2,794	9,948	39,036	13,884	0,576		
Суп из овощей	1-4 классы 132 Сб.1998г.	200	3,514	3,625	10,490	123,426	0,073	17,800	0,035		16,580	65,080	23,140	0,960		
Рыба тушеная в томате с овощами	1-4 классы 309 Сб.1998г.	250	3,893	4,406	13,113	142,533	0,091	22,250	0,022	1,937	23,600	50,475	21,475	0,795		
Рис отварной	1-4 классы 465 Сб.1998г.	100	12,330	9,229	13,512	128,254	0,057	1,845	0,002	2,39	14,986	29,764	31,461	28,195		
Чай с лимоном	1-4 классы 629 Сб.1998г.	150	3,868	5,218	15,112	157,499	0,078	2,285	0,003	0,027	14,580	53,730	11,543	0,996		
Хлеб пшеничный	1-4 классы ГОСТ 27844-88	180	4,641	6,261	50,163	262,845	0,053	2,801	0,032	0,482	17,496	64,476	13,851	1,183		
Хлеб ржаной	1-4 классы ГОСТ 28983-2015	187	0,243	0,046	13,761	53,710	0,003	2,801			3,111	1,540	0,840	0,090		
	5-11 классы ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180		
	5-11 классы ГОСТ 28983-2015	020	2,280	0,270	14,910	67,800	0,033			0,500	6,000	19,500	4,200	0,270		
	5-11 классы ГОСТ 28983-2015	030	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016			0,280	4,200	17,400	3,800	0,400		
	5-11 классы ГОСТ 28983-2015	030	1,653	0,300	9,624	57,000	0,024			0,500	6,300	26,100	5,700	0,600		
Итого:		Завтрак		Обед												
	1-4 классы	500	15,625	16,489	82,876	473,145	0,103	2,440	0,003	2,306	648,454	92,012	54,522	37,498		
	5-11 классы	550	17,796	18,148	107,807	580,835	0,116	2,200	0,002	3,048	650,263	98,914	57,204	28,438		
	1-4 классы	727	23,653	27,546	100,891	711,990	0,239	31,221	0,048	7,452	63,541	185,727	56,004	39,939		
	5-11 классы	877	21,704	38,943	121,636	916,589	0,329	41,471	0,067	5,973	83,764	252,768	75,952	31,854		

- действующ с 01 марта