

СОГЛАСОВАНО:

Директор ГБОУ СОШ(ООШ) № 22
г. Сызрань

И. В. Родионова



«30»

12

2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор
АО «Комбинат питания»

А.Н. Воронин



«30»

12

2025 г.

Примерное циклическое меню
для организации питания
в ГБОУ СОШ(ООШ) № 22

г. Сызрани

Осеннее-зимнее (весенне - *)

Циклическое меню

Наименование блюда		№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (кал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Понедельник	1-я неделя						Завтрак								
Сосиски 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.	100	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.	180	6,437	5,117	46,011	244,528	0,105		0,025	1,431	12,512	54,426	9,967	0,746
	5-11 классы	469 Сб.1996г.	200	7,150	5,685	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			0,346			0,053
	5-11 классы	628 Сб.1996г.	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001			0,346			0,053
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	0,250	12,425	56,500	0,028			0,420	5,000	16,250	3,500	0,225
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	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								
Салат из моркови с чесноком/Салат из квашенной капусты с луком и маслом растительным*	1-4 классы	60 Сб.1996г.	060	0,663	9,036	3,487	124,356	0,035	5,520		2,696	14,130	26,268	12,198	0,490
	5-11 классы	60 Сб.1996г.	100	1,105	11,060	5,812	207,260	0,058	9,200		4,494	23,550	43,780	20,330	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
Стейк(Шницель) из курицы с соусом	1-4 классы	520 Сб.1997г.	090	11,648	8,565	2,097	119,992	0,006	0,960	0,003	1,306	2,764	5,192	2,472	36,838
	5-11 классы	520 Сб.1997г.	100	12,895	9,188	5,094	152,500	0,004	0,720	0,002	1,798	2,073	3,894	1,854	27,628
Капуста тушеная	1-4 классы	482 Сб.1996г.	150	3,593	5,267	28,511	125,461	0,111	88,320		2,241	83,598	62,415	31,572	84,606
	5-11 классы	482 Сб.1996г.	180	4,316	6,321	31,838	148,280	0,133	105,985		2,689	100,330	74,925	37,886	-101,068
Компот из сухофруктов	1-4 классы	283 Сб.2008г.	180	0,878		32,139	126,104	0,005	0,549			30,740	21,137	16,470	4,158
	5-11 классы	283 Сб.2008г.	180	0,878		32,139	126,104	0,005	0,549			30,740	21,137	16,470	4,158
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
Понедельник	1-я неделя						Полдник								
Булочка "Загадка"	1-4 классы		075	4,950	3,375	47,100	245,250								
	5-11 классы		100	6,600	4,500	62,800	327,000								
Сок фруктовый, (1 шт)	1-4 классы	293 Сб.2008г.	200	1,000		23,400	94,000	0,020	4,000			14,000	14,000	8,000	0,600
	5-11 классы	293 Сб.2008г.	200	1,000		23,400	94,000	0,020	4,000			14,000	14,000	8,000	0,600
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	510	15,720	16,602	79,471	482,662	0,163	1,161	0,028	3,297	26,850	88,026	21,125	26,637
		6-11 классы	550	16,149	17,360	88,781	531,088	0,189	1,201	0,030	4,640	31,035	102,367	24,170	28,679
	Обед	1-4 классы	720	24,150	27,650	101,162	706,693	0,397	104,649	0,003	10,018	165,252	214,912	97,512	128,228
Полдник	Полдник	1-4 классы	275	5,950	3,375	70,600	339,250	0,020	4,000	0,000	0,000	14,000	14,000	8,000	136,485
		5-11 классы	300	7,600	4,500	86,200	421,000	0,020	4,000	0,000	0,000	14,000	14,000	8,000	0,600

* - 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		B1	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Вторник		1-я неделя			Завтрак											
Огурцы консервированные	1-4 классы		24 Сб. 1996г.	020	0,560		0,260	3,220					5,000	4,000		0,240
	5-11 классы		24 Сб. 1996г.	030	0,840		0,390	4,830					7,500	6,000		0,360
Биточки с соусом	1-4 классы		423 Сб. 1996г.	90	10,843	10,030	9,974	133,166	0,020	1,160	0,003	1,306	5,792	14,492	4,558	36,970
	5-11 классы		423 Сб. 1996г.	100	12,665	13,566	12,404	175,920	0,025	1,020	0,002	2,210	6,539	3,894	4,846	27,818
Рис отварной	1-4 классы		465 Сб. 1996г.	150	3,868	5,218	41,803	219,038	0,044		0,027	0,402	14,580	53,730	11,543	0,986
	5-11 классы		465 Сб. 1996г.	180	4,641	6,261	50,163	262,845	0,053		0,032	0,482	17,496	64,476	13,851	1,183
Чай фруктовый	1-4 классы		629 сб. 1996г.	200	0,243	0,200	14,970	56,850	0,003	2,801			3,111	1,540	0,840	0,090
	5-11 классы		629 сб. 1996г.	200	0,243	0,200	14,970	56,850	0,003	2,801			3,111	1,540	0,840	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	025	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	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016			0,280	4,200	17,400	3,800	0,400
	5-11 классы		ГОСТ 26983-2015	025	1,378	0,250	8,020	47,500	0,020			0,420	5,250	21,750	4,750	0,500
Вторник		1-я неделя			Обед											
Салат Витаминный/Салат из свежих помидоров, блок 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	10,584	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
Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	1-4 классы		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
Голубцы ленивые с соусом	1-4 классы		428 Сб. 1996г.	90	7,630	10,170	9,450	158,000	0,022	1,150	0,003	1,306	5,957	15,412	4,748	36,981
	5-11 классы		428 Сб. 1996г.	100	11,355	13,566	12,415	176,020	0,025	0,970	0,002	1,798	6,379	17,384	4,856	27,818
Каша гречневая рассыпчатая	1-4 классы		463 Сб. 1996г.	150	7,716	5,384	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
Компот из кураги	1-4 классы		280 Сб. 2008г.	180	1,732		39,909	158,796	0,037	1,480			635,690	54,020	38,850	0,050
	5-11 классы		280 Сб. 2008г.	180	1,732		39,909	158,796	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	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
Вторник		1-я неделя			Полдник											
Сок фруктовый, (1 шт)	1-4 классы		293 Сб. 2008г.	200	1,000		23,400	94,000	0,020	4,000			14,000	14,000	8,000	0,600
	5-11 классы		293 Сб. 2008г.	200	1,000		23,400	94,000	0,020	4,000			14,000	14,000	8,000	0,600
Сыр	1-4 классы		СТО 71063300-003-	016	3,580	3,500		47,400		0,510	0,025	0,060	129,000	102,000	6,800	136,000
	5-11 классы		СТО 71063300-003-	025	5,590	5,470		74,060		0,797	0,069	0,094	201,560	159,375	10,625	212,500
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
ИТОГО:	Завтрак		1-4 классы	500	18,136	16,828	83,363	495,474	0,105	3,961	0,030	2,268	36,683	104,162	23,541	38,866
	Обед		5-11 классы	660	21,710	23,424	93,992	601,848	0,228	35,271	0,008	5,922	714,371	194,246	99,195	99,089
Полдник	1-4 классы		730	24,809	24,292	111,063	777,880	0,189	26,538	0,009	4,498	700,464	174,261	87,902	94,198	
	5-11 классы		880	23,363	23,724	103,616	656,848	0,252	35,271	0,008	6,422	720,671	220,346	104,895	99,689	

* - 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		B1	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Среда		1-я неделя		Завтрак												
Горячий бутерброд Пикантный	1-4 классы	384 Сб 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 Сб 2008г.	040	2,482	3,440	13,257	68,709	0,022		0,021	0,280	4,000	13,000	2,800	0,180	
Каша геркулесовая молочная жидкая, с маслом, сахаром	1-4 классы	109 Сб 2008г.	230	10,893	11,674	26,546	244,294	0,056	3,700		1,276	14,540	19,460	39,142	92,485	
	5-11 классы	109 Сб 2008г.	270	12,133	12,591	31,362	275,773	0,066	3,700		2,255	14,540	19,460	46,062	92,582	
Компот из свежих яблок	1-4 классы	702 Сб 1997г.	200	0,080		28,052	127,760	0,004	0,720			0,480	2,400	4,000	0,152	
	5-11 классы	702 Сб 1997г.	200	0,080		28,052	127,760	0,004	0,720			0,480	2,400	4,000	0,152	
Батон	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	
Среда		1-я неделя		Обед												
Салат из свеклы 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	24,510	0,798	
	5-11 классы	23 Сб 2008г.	100	1,615	8,995	10,260	145,550	0,019	9,500		2,233	35,150	40,850	40,850	1,330	
Суп картофельный с макаронными изделиями	1-4 классы	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	
	5-11 классы	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	
Плов из Говядины	1-4 классы	193 Сб 2008г.	150	16,849	14,407	40,868	330,808	0,106	2,697		2,849	33,235	66,123	21,137	3,101	
	5-11 классы	193 Сб 2008г.	200	18,671	19,213	44,528	362,073	0,126	3,595		3,650	41,941	90,771	27,628	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	
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	
Среда		1-я неделя		Полдник												
Сок фруктовый, (1 шт)	1-4 классы	293 Сб 2008г.	200	1,000		23,400	94,000	0,020	4,000			14,000	14,000	8,000	0,600	
	5-11 классы	293 Сб 2008г.	200	1,000		23,400	94,000	0,020	4,000			14,000	14,000	8,000	0,600	
Кондитерские изделия (вафли)	1-4 классы	29 Сб 1997г.	050	1,600	15,100	30,140	263,000									
	5-11 классы	29 Сб 1997г.	050	1,600	15,100	30,140	263,000									
ИТОГО:	Завтрак		1-4 классы	500	15,825	15,414	83,425	611,663	0,142	4,420	0,021	2,556	29,020	67,660	59,142	93,417
	Обед		5-11 классы	550	17,855	16,431	93,431	666,642	0,162	4,420	0,021	3,535	29,020	67,660	66,062	93,514
Полдник	Полдник		1-4 классы	700	23,480	24,508	102,335	706,130	0,273	24,898	0,000	6,092	80,371	186,533	76,297	5,419
			5-11 классы	810	27,259	31,502	118,277	815,216	0,320	29,596	0,000	8,226	107,237	240,721	102,428	6,589

* действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименование блюда		№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (кал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
Четверг		1-я неделя												Завтрак			
Икра кабачковая(порционно)	1-4 классы	31 Сб.1997г.	020	0,400	1,800	1,720	24,400	0,004	1,400				8,200	13,400	7,000	1,400	
	5-11 классы	31 Сб.1997г.	030	0,600	2,700	2,580	36,600	0,006	2,100				12,300	20,100	10,500	2,100	
Макароны(вермишель), запеченные с яйцом	1-4 классы	469 Сб.1996г.	240	11,774	13,570	49,941	339,179	0,022	1,150	0,003	1,306	5,957	15,412	4,748	36,981		
	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	17,384	4,856	27,818		
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	0,180	
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	025	1,900	0,250	12,425	56,500	0,028				0,420	5,000	16,250	3,500	0,225	
Хлеб 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	
Четверг		1-я неделя												Обед			
Винегрет овощной	1-4 классы	60 Сб.1996г.	060	1,167	6,193	5,485	79,707	0,035	5,520			2,696	14,130	26,268	12,198	0,490	
	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	0,816	
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	1-4 классы	120 Сб.1996г.	210	1,804	5,530	8,801	85,780	0,066	26,510	0,006	1,774	37,540	43,204	18,240	19,102		
	5-11 классы	120 Сб.1996г.	260	2,181	6,538	10,929	104,325	0,082	33,125	0,006	2,214	44,675	52,455	22,550	23,875		
Ежики в соусе	1-4 классы	202 Сб.2008г.	090	13,802	8,114	13,843	163,904	0,022	2,460	0,003	1,306	8,822	20,641	5,957	37,071		
	5-11 классы	202 Сб.2008г.	100	16,301	9,214	15,784	200,764	0,027	2,820	0,002	1,798	10,677	25,617	6,746	27,956		
Картофель и овощи тушеные	1-4 классы	251 Сб.1997г.	150	3,675	7,419	35,220	250,013	0,215	35,625			4,787	23,400	108,525	43,575	1,622	
	5-11 классы	251 Сб.1997г.	180	4,410	8,530	42,264	285,015	0,258	42,750			5,745	28,080	130,230	52,290	1,946	
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	5,081
	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	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	
Четверг		1-я неделя												Полдник			
Сок фруктовый, (1 шт)	1-4 классы	293 Сб.2008г.	200	1,000			23,400	94,000	0,020	4,000			14,000	14,000	8,000	0,600	
	5-11 классы	293 Сб.2008г.	200	1,000			23,400	94,000	0,020	4,000			14,000	14,000	8,000	0,600	
Пирожок с яблоком	1-4 классы		075	5,558	4,612	26,220	195,375										
	5-11 классы		090	6,669	5,535	31,460	234,450										
ИТОГО:	Завтрак		1-4 классы	500	15,796	15,760	91,417	540,779	0,084	6,550	0,003	1,866	38,357	77,212	28,348	39,361	
	Обед		5-11 классы	650	18,123	18,213	102,609	616,143	0,099	7,070	0,002	2,638	44,929	93,484	33,606	31,043	
ИТОГО:	Полдник		1-4 классы	730	23,790	27,636	103,978	759,309	0,403	286,115	0,009	11,431	104,242	232,638	90,170	63,946	
			5-11 классы	880	29,490	32,173	126,926	944,454	0,509	303,895	0,008	15,559	131,432	301,282	115,416	60,544	

* - действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименование блюда		№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (кал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Пятница		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 жидккая с маслом, сахаром	1-4 классы	114 С6.2008г.	210	12,760	17,584	37,963	287,077	0,019	0,020	0,293	6,919	23,407	5,001	0,452		
	5-11 классы	114 С6.2008г.	260	13,800	18,400	39,963	344,335	0,025	0,020	0,352	8,792	30,786	6,618	0,594		
Чай с лимоном	1-4 классы	629 сб.1996г.	187	0,243	0,046	13,761	53,710	0,003	2,801			3,111	1,540	0,840	0,090	
	5-11 классы	629 сб.1996г.	187	0,243	0,046	13,761	53,710	0,003	2,801			3,111	1,540	0,840	0,090	
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	
Пятница		1-я неделя												Обед		
Салат из белокочанной капусты/Салат из огурцов*	1-4 классы	62 С6.1997г.	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 С6.1997г.	100	1,550	5,005	9,951	89,292	0,053	39,950		2,163	41,494	29,959	16,424	0,816	
Рассольник ленинградский со сметаной	1-4 классы	42 С6.2008г.	210	2,288	5,588	16,298	116,572	0,085	12,850	0,006	1,771	24,280	54,000	19,240	0,808	
	5-11 классы	42 С6.2008г.	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	
Котлеты Куриные с соусом	1-4 классы	202 С6.2008г.	090	10,802	10,114	13,843	163,904	0,022	2,460	0,003	1,306	8,822	20,641	5,957	37,071	
	5-11 классы	202 С6.2008г.	100	13,301	12,414	15,784	200,764	0,027	2,820	0,002	1,798	10,677	25,617	6,746	27,956	
Каша гречневая рассыпчатая	1-4 классы	463 С6.1996г.	150	7,716	5,384	26,323	232,585	0,255		0,021	4,160	30,396	154,621	0,158	2,985	
	5-11 классы	463 С6.1996г.	180	8,715	6,450	32,561	278,971	0,306		0,025	4,989	36,456	185,444	0,189	3,580	
Компот из сухофруктов	1-4 классы	283 С6.2008г.	180	0,878		32,139	126,104	0,005	0,549			30,740	21,137	16,470	4,158	
	5-11 классы	283 С6.2008г.	180	0,878		32,139	126,104	0,005	0,549			30,740	21,137	16,470	4,158	
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
Пятница		1-я неделя												Полдник		
Кондитерские изделия (печенье)	1-4 классы	29 Сб.1997г	050	1,600	15,100	30,140	263,000									
	5-11 классы	29 Сб.1997г.	050	1,600	15,100	30,140	263,000									
Йогурт	1-4 классы	ТУ 10.51.56-045-	100	5,000	1,500	3,500	51,000	0,030	0,600	0,010		124,000	95,000	15,000	0,100	
	5-11 классы	ТУ 10.51.56-045-	100	5,000	1,500	3,500	51,000	0,030	0,600	0,010		124,000	95,000	15,000	0,100	
ИТОГО:	Завтрак		1-4 классы	507	16,443	18,030	79,344	461,787	0,082	2,801	0,020	1,293	20,030	57,747	19,041	1,142
	Обед		5-11 классы	567	18,273	18,946	86,534	642,645	0,103	2,801	0,020	1,602	24,403	73,326	23,958	1,434
	Полдник		1-4 классы	730	26,235	24,469	110,927	775,929	0,437	39,809	0,030	9,095	127,316	296,762	58,273	46,091
	5-11 классы	880	31,162	31,059	135,269	962,746	0,564	69,369	0,033	12,161	159,767	373,707	73,529	38,387		

* - 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		B1	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Суббота		1-я неделя		Завтрак												
Печенье	1-4 классы	31 Сб. 1997г.	050	3,750	5,900	27,200	208,500	0,004	1,400			8,200	13,400	7,000	1,400	
	5-11 классы	31 Сб. 1997г.	050	3,750	5,900	27,200	208,500	0,004	1,400			8,200	13,400	7,000	1,400	
Суп молочный с вермишелью	1-4 классы	53 Сб. 2008г.	210	8,534	10,426	20,275	146,730	0,018	2,160			1,860	6,522	18,641	4,957	27,071
	5-11 классы	53 Сб. 2008г.	250	10,159	12,413	24,137	174,680	0,022	2,460			2,146	8,822	20,641	5,957	37,071
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
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
Суббота		1-я неделя		Обед												
Горошек зеленый консервированный	1-4 классы	31 Сб. 1997г.	020	0,620	0,400	1,420	8,200	0,022	2,000			0,240	3,200	10,600	4,200	0,140
	5-11 классы	31 Сб. 1997г.	030	0,930	0,600	2,130	12,300	0,033	3,000			0,360	4,800	15,900	6,300	0,210
Суп из овощей	1-4 классы	132 Сб. 1996г.	200	3,514	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			1,937	23,600	50,475	21,475	0,795
Биточки с соусом	1-4 классы	423 Сб. 1996г.	90	10,843	10,030	9,974	193,166	0,020	1,160	0,003		1,306	5,792	14,492	4,558	36,970
	5-11 классы	423 Сб. 1996г.	100	12,665	13,566	12,404	205,920	0,025	1,020	0,002		2,210	6,539	3,894	4,846	27,818
Рис отварной	1-4 классы	465 Сб. 1996г.	150	4,868	10,218	41,803	250,038	0,044				0,027	0,402	14,580	53,730	11,543
	5-11 классы	465 Сб. 1996г.	180	4,641	11,261	50,163	262,845	0,053				0,032	0,482	17,496	64,476	13,851
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	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
Суббота		1-я неделя		Полдник												
Сок фруктовый, (1 шт)	1-4 классы	293 Сб. 2008г.	200	1,000		23,400	94,000	0,020	4,000			14,000	14,000	8,000	0,600	
	5-11 классы	293 Сб. 2008г.	200	1,000		23,400	94,000	0,020	4,000			14,000	14,000	8,000	0,600	
Кондитерские изделия (вафли)	1-4 классы	29 Сб. 1997г.	050	1,600	15,100	30,140	263,000									
	5-11 классы	29 Сб. 1997г.	050	1,600	15,100	30,140	263,000									
ИТОГО:	Завтрак		1-4 классы	500	15,644	16,777	83,245	606,897	0,082	3,561	0,000	2,860	25,068	64,841	25,157	29,124
			5-11 классы	550	18,059	18,864	92,297	668,447	0,101	3,861	0,000	3,396	29,868	76,041	29,457	39,274
	Обед		1-4 классы	700	23,467	24,653	103,443	705,030	0,217	24,960	0,030	4,058	66,662	167,602	54,081	39,712
			5-11 классы	820	27,062	30,403	125,744	795,398	0,279	30,270	0,034	5,989	80,735	198,345	66,372	31,276
	Полдник		1-4 классы	250	2,600	15,100	53,540	357,000	0,020	4,000	0,000	0,000	14,000	14,000	8,000	0,600
			5-11 классы	260	2,600	15,100	53,540	357,000	0,020	4,000	0,000	0,000	14,000	14,000	8,000	0,600

Циклическое меню

Наименование блюда		№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Понедельник		2-я неделя												Завтрак		
Бутерброд с маслом	1-4 классы	2 Сб. 1996г.	050	3,170	7,610	19,970	156,500	0,022		0,021	0,280	4,000	13,000	2,800	0,180	
	5-11 классы	2 Сб. 1996г.	060	3,930	7,700	24,940	179,100	0,033		0,025	0,500	6,000	19,500	4,200	0,270	
Каша молочная жидкая -Дружба- с маслом, сахаром	1-4 классы	102 Сб. 2008г.	250	8,822	7,298	37,823	232,420	0,081		0,040	0,680	9,270	42,180	14,560	1,105	
	5-11 классы	102 Сб. 2008г.	290	10,672	7,910	42,457	259,331	0,097		0,040	0,769	10,603	50,216	17,412	1,316	
Какао растворимый	1-4 классы	762Сб. 1997г.	200	3,580	2,728	17,070	138,000	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	138,000	0,027	0,900	0,018	0,081	109,170	81,900	12,600	0,941	
Понедельник		2-я неделя												Обед		
Салат из свеклы 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	24,510	0,798	
	5-11 классы	23 Сб. 2008г.	100	1,615	8,995	10,260	145,550	0,019	9,500		2,233	35,150	40,850	40,850	1,330	
Суп картофельный с клецками	1-4 классы	46 Сб. 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 Сб. 2008г.	250	3,750	3,288	16,870	151,000	0,118	13,000		1,343	42,310	107,060	40,590	1,750	
Ёжики 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	20,641	5,957	37,071	
	5-11 классы	202 Сб. 2008г.	100	13,301	12,414	15,784	200,764	0,027	2,820	0,002	1,798	10,677	25,617	6,746	27,956	
Пюре из гороха	1-4 классы	270 Сб. 1996г.	150	9,131	5,924	40,345	230,286	0,629		0,021	6,479	63,418	158,888	61,617	4,899	
	5-11 классы	270 Сб. 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 Сб. 2008г.	180	0,130		22,075	86,328	0,006	5,760			6,192	3,168	1,728	0,151	
	5-11 классы	289 Сб. 2008г.	180	0,130		22,075	86,328	0,006	5,760			6,192	3,168	1,728	0,151	
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	
Понедельник		2-я неделя												Полдник		
Сок фруктовый, (1 шт)	1-4 классы	293 Сб. 2008г.	200	1,000		23,400	94,000	0,020	4,000			14,000	14,000	8,000	0,600	
	5-11 классы	293 Сб. 2008г.	200	1,000		23,400	94,000	0,020	4,000			14,000	14,000	8,000	0,600	
Сыр	1-4 классы	СТО 71063300-003-	016	3,580	3,500		47,400			0,510	0,025	0,060	129,000	102,000	6,800	136,000
	5-11 классы	СТО 71063300-003-	025	5,590	5,470		74,060			0,797	0,069	0,094	201,560	159,375	10,625	212,500
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	
ИТОГО:	Завтрак		1-4 классы	500	15,572	17,636	74,863	526,920	0,130	0,900	0,079	1,041	122,440	137,080	29,960	2,226
	Обед		5-11 классы	550	18,182	18,338	84,467	576,431	0,157	0,900	0,083	1,350	125,773	151,616	34,212	2,527
	Полдник		1-4 классы	720	26,654	26,045	112,275	813,048	0,800	24,370	0,024	10,759	141,672	323,257	132,882	44,899
			5-11 классы	870	32,749	32,175	133,638	948,791	0,982	31,080	0,027	14,149	182,732	412,966	173,766	37,936

- действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименование блюда		№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (кал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Вторник		2-я неделя		Завтрак												
Огурцы консервированные	1-4 классы	522 Сб.1996г.	020	0,140		0,360	2,000	0,004	1,400	0,006	0,020	3,400	8,400		0,004	
	5-11 классы	522 Сб.1996г.	030	0,210		0,540	3,000	0,006	2,100	0,009	0,030	5,100	12,600		0,006	
Котлеты Куриные с соусом	1-4 классы	202 Сб.2008г.	090	10,802	10,114	13,843	163,904	0,022	2,460	0,003	1,306	8,822	20,641	5,957	37,071	
	5-11 классы	202 Сб.2008г.	100	13,301	12,414	15,784	200,764	0,027	2,820	0,002	1,798	10,677	25,617	6,746	27,956	
Каша гречневая рассыпчатая	1-4 классы	463 Сб.1996г.	150	7,716	5,384	26,323	232,565	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	
Компот из свежих яблок	1-4 классы	702 Сб.1997г.	200	0,080		33,552	127,760	0,004	0,720			0,480	2,400	4,000	0,152	
	5-11 классы	702 Сб.1997г.	200	0,080		33,552	127,760	0,004	0,720			0,480	2,400	4,000	0,152	
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	0,250	12,425	56,500	0,028			0,420	5,000	16,250	3,500	0,225	
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016			0,280	4,200	17,400	3,800	0,400	
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	025	1,378	0,250	8,020	47,500	0,020			0,420	5,250	21,750	4,750	0,500	
Вторник		2-я неделя		Обед												
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	0,490	
	5-11 классы	60 Сб.1996г.	100	1,945	8,321	9,142	132,845	0,058	9,200		4,494	23,550	43,780	20,330	0,816	
Уха	1-4 классы	72 Сб.2008г.	200	3,970	2,840	16,232	102,530	0,066	26,510	0,006	1,774	37,540	43,204	18,240	19,102	
	5-11 классы	72 Сб.2008г.	250	4,400	3,363	20,290	124,225	0,082	33,125	0,006	2,214	44,675	52,455	22,550	23,875	
Палочки с крупой 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		2,554	10,677	25,617	6,746	27,956	
Макаронные изделия отварные	1-4 классы	469 Сб.1996г.	150	5,365	4,265	37,247	203,790	0,087		0,021	1,193	10,427	45,359	8,306	0,622	
	5-11 классы	469 Сб.1996г.	180	6,437	5,117	46,011	244,528	0,105		0,025	1,431	12,512	54,426	9,967	0,746	
Чай с лимоном	1-4 классы	629 Сб.1996г.	187	0,243	0,046	13,761	53,710	0,003	2,801			3,111	1,540	0,840	0,090	
	5-11 классы	629 Сб.1996г.	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	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	
Вторник		2-я неделя		Полдник												
Булочка "Загадка"	1-4 классы		075	4,950	3,375	47,100	245,250									
	5-11 классы		100	6,600	4,500	62,800	327,000									
Сок фруктовый, (1 шт)	1-4 классы	293 Сб.2008г.	200	1,000		23,400	94,000	0,020	4,000			14,000	14,000	8,000	0,600	
	5-11 классы	293 Сб.2008г.	200	1,000		23,400	94,000	0,020	4,000			14,000	14,000	8,000	0,600	
ИТОГО:	Завтрак		1-4 классы	500	21,360	16,878	90,434	609,449	0,323	4,680	0,030	6,046	51,298	216,462	16,715	40,792
	Обед		5-11 классы	560	25,584	19,374	102,882	714,495	0,391	5,640	0,036	7,657	62,963	264,061	19,185	32,419
	Полдник		1-4 классы	727	20,169	20,838	98,704	644,841	0,251	37,291	0,027	8,369	82,230	167,412	52,141	57,955
			5-11 классы	877	24,159	26,831	126,522	838,872	0,332	47,946	0,031	11,693	106,825	223,418	70,333	54,353

* действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименование блюда		№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (кал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Среда		2-я неделя												Завтрак	
Помидоры консервированные	1-4 классы	24 Сб 1996г.	050	1,400		0,650	8,050					12,500	10,000		0,600
	5-11 классы	24 Сб 1996г.	050	1,400		0,650	8,050					12,500	10,000		0,600
Плов из птицы (филе куриное)	1-4 классы	193 Сб 2008г.	200	13,742	16,244	45,518	326,844	0,106	2,697			2,849	33,235	68,123	21,137
	5-11 классы	193 Сб 2008г.	250	15,192	20,157	60,692	415,766	0,126	3,595			3,650	41,941	90,771	27,628
Чай с шиповником	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
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	025	1,900	0,250	12,425	56,500	0,028				0,420	5,000	16,250	3,500
	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 ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	025	1,378	0,250	8,020	47,500	0,020				0,420	5,250	21,750	4,750
	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
Среда		2-я неделя												Обед	
Салат из моркови и яблок/Салат из помидоров*	1-4 классы	11 Сб 2008г.	060	1,661	6,031	8,678	113,000	0,024	2,154			2,751	18,702	21,210	15,708
	5-11 классы	11 Сб 2008г.	100	1,700	7,750	14,464	149,000	0,040	3,590			4,584	31,170	35,350	26,180
Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	1-4 классы	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	
	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	
Биточки с соусом	1-4 классы	423 Сб 1996г.	90	10,843	10,030	9,974	133,166	0,020	1,160	0,003	1,306	5,792	14,492	4,558	
	5-11 классы	423 Сб 1996г.	100	12,665	13,566	12,404	175,920	0,025	1,020	0,002	2,210	6,539	3,894	27,818	
Картофельное пюре	1-4 классы	472 Сб 1996г.	150	3,263	4,497	26,370	154,200	0,161	25,875	0,026	0,144	41,310	95,910	32,805	
	5-11 классы	472 Сб 1996г.	180	3,916	5,396	31,644	185,040	0,193	31,050	0,031	0,172	49,572	115,092	39,366	
Компот из сухофруктов	1-4 классы	283 Сб 2008г.	180	0,878		32,139	126,104	0,005	0,549			30,740	21,137	16,470	
	5-11 классы	283 Сб 2008г.	180	0,878		32,139	126,104	0,005	0,549			30,740	21,137	16,470	
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 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
	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
Среда		2-я неделя												Полдник	
Сок фруктовый, (1 шт)	1-4 классы	293 Сб 2008г.	200	1,000		23,400	94,000	0,020	4,000			14,000	14,000	8,000	0,600
	5-11 классы	293 Сб 2008г.	200	1,000		23,400	94,000	0,020	4,000			14,000	14,000	8,000	0,600
Кондитерские изделия (вафли)	1-4 классы	29 Сб 1997г.	050	1,600	15,100	30,140	263,000								
	5-11 классы	29 Сб 1997г.	050	1,600	15,100	30,140	263,000								
ИТОГО:	Завтрак		1-4 классы	500	18,620	16,795	81,623	496,161	0,154	2,698	0,000	3,689	66,331	116,123	29,387
	Обед		5-11 классы	560	20,070	20,708	96,797	685,083	0,174	3,596	0,000	4,490	66,037	138,771	35,878
Полдник			1-4 классы	730	23,100	26,460	105,225	705,750	0,296	46,568	0,035	6,680	142,644	229,121	99,227
			5-11 классы	880	27,309	33,810	129,747	878,064	0,380	57,234	0,039	10,236	175,446	276,988	130,412
			1-4 классы	250	2,600	15,100	53,540	357,000	0,020	4,000	0,000	0,000	14,000	14,000	0,600
			5-11 классы	250	2,600	15,100	53,540	357,000	0,020	4,000	0,000	0,000	14,000	14,000	0,600

* - 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		B1	C	A	E	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	509,462	0,216	1,238	0,044	3,922	216,692	238,287	40,677	3,101	
	5-11 классы	682 Сб.1996г.	250	16,655	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	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 из минтая с соусом	1-4 классы	162 Сб.2008г.	90	9,080	10,899	14,271	123,702	0,057	1,845	0,022	1,717	14,986	29,764	31,461	28,195	
	5-11 классы	162 Сб.2008г.	100	10,384	11,516	15,206	129,098	0,078	2,295	0,03	2,39	20,153	40,117	43,305	28,422	
Каша гречневая рассыпчатая	1-4 классы	463 Сб.1996г.	150	7,716	5,384	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 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 26983-2015	030	1,653	0,300	9,624	57,000	0,024			0,500	6,300	26,100	5,700	0,600	
Четверг		2-я неделя												Полдник		
Йогурт	1-4 классы	TU 10.51.56-045-18255315-2017	100	5,000	1,500	3,500	51,000	0,030	0,600	0,010		124,000	95,000	15,000	0,100	
	5-11 классы	TU 10.51.56-045-18255315-2017	100	5,000	1,500	3,500	51,000	0,030	0,600	0,010		124,000	95,000	15,000	0,100	
Кондитерские изделия (печенье)	1-4 классы	29 Сб.1997г.	050	1,600	15,100	30,140	263,000							0,600	0,600	
	5-11 классы	29 Сб.1997г.	050	1,600	15,100	30,140	263,000							0,600	0,600	
ИТОГО:	Завтрак		1-4 классы	600	15,876	16,549	82,565	601,729	0,216	1,239	0,044	3,922	217,038	238,287	40,677	3,764
	Обед		5-11 классы	650	17,255	17,956	89,958	665,615	0,273	1,521	0,054	5,025	267,025	290,726	49,870	4,102
Полдник	Полдник		1-4 классы	720	26,993	23,968	102,660	706,231	0,602	38,695	0,043	10,950	118,680	318,448	85,267	34,165
	Полдник		5-11 классы	870	31,415	28,929	126,527	866,236	0,765	57,470	0,065	14,561	157,078	404,195	114,068	36,993

* - 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		B1	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Пятница		2-я неделя		Завтрак												
Кондитерские изделия	1-4 классы	29 Сб.1997г.	025	0,800	7,550	15,070	131,500									
	5-11 классы	29 Сб.1997г.	025	0,800	7,550	15,070	131,500									
Каша молочная вязкая 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	
	5-11 классы	520 Сб.1997г.	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	
Компот из кураги	1-4 классы	280 Сб.2008г.	200	1,924		14,343	126,440	0,037	1,480			635,690	54,020	38,850	0,060	
	5-11 классы	280 Сб.2008г.	200	1,924		14,343	126,440	0,037	1,480			635,690	54,020	38,850	0,060	
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	
Пятница		2-я неделя		Обед												
Салат Степной	1-4 классы	111 Сб.2008г.	060	1,076	9,148	4,969	104,362	0,059	8,160	0,021	2,794	9,948	39,036	13,884	0,576	
	5-11 классы	111 Сб.2008г.	100	1,793	15,246	8,281	173,937	0,098	13,600	0,035		16,580	65,060	23,140	0,960	
Суп из овощей	1-4 классы	132 Сб.1996г.	200	3,514	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		1,937	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		2,554	10,677	25,617	6,746	27,956	
Рис отварной	1-4 классы	465 Сб.1996г.	150	3,868	5,218	41,803	219,038	0,044		0,027	0,402	14,580	53,730	11,543	0,986	
	5-11 классы	465 Сб.1996г.	180	4,641	6,261	50,163	262,845	0,053		0,032	0,482	17,496	64,476	13,851	1,183	
Чай с лимоном	1-4 классы	629 Сб.1996г.	187	0,243	0,046	13,761	53,710	0,003	2,801			3,111	1,540	0,840	0,090	
	5-11 классы	629 Сб.1996г.	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	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	
Пятница		2-я неделя		Полдник												
Сок фруктовый, (1 шт)	1-4 классы	293 Сб.2008г.	200	1,000		23,400	94,000	0,020	4,000			14,000	14,000	8,000	0,600	
	5-11 классы	293 Сб.2008г.	200	1,000		23,400	94,000	0,020	4,000			14,000	14,000	8,000	0,600	
Пирожок с яблоком	1-4 классы		075	5,558	4,612	26,220	195,375									
	5-11 классы		090	6,669	5,535	31,460	234,450									
ИТОГО:	Завтрак		1-4 классы	600	16,425	16,829	83,691	679,290	0,103	2,440	0,003	2,306	648,464	92,012	54,622	37,498
			5-11 классы	550	17,696	17,488	108,522	686,980	0,116	2,200	0,002	3,048	660,263	98,914	57,204	28,438
	Обед		1-4 классы	727	18,125	25,431	97,002	658,640	0,239	31,221	0,048	7,452	63,541	185,727	56,004	39,939
			5-11 классы	877	21,704	35,943	121,636	869,689	0,329	41,471	0,067	6,973	83,764	252,768	75,952	31,854
Полдник		1-4 классы	275	6,558	4,612	49,620	289,375	0,020	4,000	0,000	0,000	14,000	14,000	8,000	0,600	
		5-11 классы	290	7,669	5,535	54,860	328,450	0,020	4,000	0,000	0,000	14,000	14,000	8,000	0,600	

- действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименование блюда		№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (кал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
Суббота		2-я неделя				Завтрак				Обед							
Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом, сахаром		1-4 классы 5-11 классы	109 Сб 2008г. 109 Сб 2008г.	200 240	6,256 7,203	7,979 9,902	32,912 37,749	225,507 252,152	0,026 0,026	4,290 4,290	0,012 0,012	2,902 2,902	24,787 24,787	69,462 69,462	18,845 18,845	408,381 408,381	
Омлет натуральный		1-4 классы 5-11 классы	284 Сб 1996г. 284 Сб 1996г.	60 60	6,216 6,216	8,103 8,103	0,986 0,986	101,681 101,681	0,125 0,125	0,571 0,571	0,583 0,583	3,323 3,323	155,233 155,233	335,804 335,804	90,570 90,570	4,705 4,705	
Какао растворимый		1-4 классы 5-11 классы	762Сб 1997г. 762Сб 1997г.	200 200	3,580 3,580	2,728 2,728	17,070 17,070	138,000 138,000	0,027 0,027	0,900 0,900	0,018 0,018	0,081 0,081	109,170 109,170	81,900 81,900	12,600 12,600	0,941 0,941	
Хлеб пшеничный		1-4 классы 5-11 классы	ГОСТ 27844-88 ГОСТ 27844-88	040 050	3,040 3,800	0,360 0,450	19,880 24,850	90,400 113,000	0,022 0,033			0,280 0,500	4,000 6,000	13,000 19,500	2,800 4,200	0,180 0,270	
Суббота		2-я неделя				Полдник				Завтрак				Обед			
Огурцы солёные		1-4 классы 5-11 классы	24 Сб 1996г. 24 Сб 1996г.	020 030	0,560 0,840		0,260 0,390	3,220 4,830					5,000 7,500	4,000 6,000		0,240 0,360	
Суп картофельный с макаронными изделиями		1-4 классы 5-11 классы	139 Сб 1996г. 139 Сб 1996г.	200 250	2,272 2,840	2,138 2,673	19,156 23,945	100,420 125,525	0,094 0,118	13,200 16,500		1,343 1,343	14,000 17,500	50,800 63,500	19,240 24,050	0,710 0,887	
Котлеты Куриные с соусом		1-4 классы 5-11 классы	202 Сб 2008г. 202 Сб 2008г.	090 100	10,802 13,301	10,114 12,414	13,643 15,784	203,904 222,764	0,022 0,027	2,460 2,820	0,003 0,002	1,306 1,798	8,822 10,677	20,641 25,617	5,957 6,746	37,071 27,956	
Картофель отварной		1-4 классы 5-11 классы	239 Сб 2008г. 239 Сб 2008г.	150 180	6,094 3,713	11,155 11,166	30,474 36,569	228,393 254,073	0,186 0,223	30,938 37,126			15,469 18,563	89,720 107,665	35,579 42,695	1,392 1,671	
Сок фруктовый		1-4 классы 5-11 классы	293 Сб 2008г. 293 Сб 2008г.	200 200	1,000 1,000		23,400 23,400	94,000 94,000	0,020 0,020	4,000 4,000			16,000 16,000	18,000 18,000	10,000 10,000	0,400 0,400	
Хлеб пшеничный		1-4 классы 5-11 классы	ГОСТ 27844-88 ГОСТ 27844-88	020 030	1,520 2,280	0,180 0,270	9,940 14,910	45,200 67,800	0,022 0,033				0,280 0,500	4,000 6,000	13,000 19,500	2,800 4,200	0,180 0,270
Хлеб ржаной		1-4 классы 5-11 классы	ГОСТ 26983-2015 ГОСТ 26983-2015	020 030	1,102 1,653	0,200 0,300	6,416 9,624	38,000 57,000	0,016 0,024				0,280 0,500	4,200 6,300	17,400 26,100	3,800 5,700	0,400 0,600
Суббота		2-я неделя				Полдник				Завтрак				Обед			
Сок фруктовый, (1 шт)		1-4 классы 5-11 классы	293 Сб 2008г. 293 Сб 2008г.	200 200	1,000 1,000		23,400 23,400	94,000 94,000	0,020 0,020	4,000 4,000			14,000 14,000	14,000 14,000	8,000 8,000	0,600 0,600	
Кондитерские изделия (вафли)		1-4 классы 5-11 классы	29 Сб 1997г. 29 Сб 1997г.	050 050	1,600 1,600	15,100 15,100	30,140 30,140	263,000 263,000									
ИТОГО:	Завтрак		1-4 классы 5-11 классы	500 550	19,092 20,798	19,170 21,183	70,848 80,655	556,588 604,633	0,200 0,211	5,761 5,761	0,613 0,613	6,586 6,806	293,190 295,190	500,166 506,666	124,815 126,215	414,207 414,297	
	Обед		1-4 классы 5-11 классы	700 820	23,350 26,627	23,787 26,843	103,489 124,622	713,137 826,992	0,360 0,446	50,558 60,446	0,003 0,002	3,205 4,141	67,491 82,540	213,561 266,382	77,376 93,391	40,393 32,144	
	Полдник		1-4 классы 5-11 классы	250 250	2,600 2,600	15,100 15,100	63,540 63,540	357,000 357,000	0,020 0,020	4,000 4,000	0,000 0,000	0,000 0,000	14,000 14,000	14,000 14,000	8,000 8,000	0,600 0,600	