

СОГЛАСОВАНО:  
Директор ГБОУ СОШ(ООШ)

И.В. Суряева  
С.В. Дугаева  
«04» сентября 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ:  
Генеральный директор  
АО «Комбинат питания»  
А.Н. Воронин  
«04» сентября 2024 г.



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

Осенне-зимнее (весеннее - \*)

*Самарская  
Федеральная  
Федерация  
Суряева И.В.  
04.09.2024*

**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		
<b>Понедельник</b>		<b>1-я неделя</b>					<b>Завтрак</b>								
Кукуруза консервированная	1-4 классы	24 С6.1996г.	020	0.700	0.560	3.120	20.200	0.080					9.200		
	5-11 классы	24 С6.1996г.	030	1.050	0.840	4.680	30.300	0.120					13.800		
Биточки с соусом	1-4 классы	423 С6.1996г.	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 С6.1996г.	100	12.665	13.566	12.404	175.920	0.025	1.020	0.002	2.210	6.539	3.894	4.846	
Макаронные изделия отварные	1-4 классы	469 С6.1996г.	150	5.365	4.265	37.247	203.790	0.087		0.021	1.193	10.427	45.359	8.306	
	5-11 классы	469 С6.1996г.	180	6.437	5.117	46.011	244.528	0.105		0.025	1.431	12.512	54.426	9.967	
Чай с сахаром	1-4 классы	628 С6.1996г.	200	0.200	0.051	15.010	57.267		0.001			0.346			
	5-11 классы	628 С6.1996г.	200	0.200	0.051	15.010	57.267		0.001			0.346			
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 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	025	1.378	0.250	8.020	47.500	0.020			0.420	5.250	21.750	4.750	
<b>Понедельник</b>		<b>1-я неделя</b>					<b>Обед</b>								
Винегрет овощной	1-4 классы	60 С6.1996г.	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 С6.1996г.	100	1.945	8.321	9.142	132.845	0.058	9.200		4.494	23.550	43.780	20.330	
Суп картофельный с горохом	1-4 классы	138 С6.1996г.	200	4.746	4.302	18.572	127.580	0.202	9.300		3.215	25.820	69.500	28.200	
	5-11 классы	138 С6.1996г.	250	5.933	5.378	23.215	159.475	0.253	11.625		4.019	32.275	86.875	35.250	
Котлеты Куриные с соусом	1-4 классы	423 С6.1996г.	090	8.944	10.030	9.974	133.166	0.020	1.160	0.003	1.306	5.792	14.492	4.558	
	5-11 классы	423 С6.1996г.	100	11.340	13.566	12.404	175.920	0.025	1.020	0.002	2.210	6.539	3.894	4.846	
Капуста тушеная	1-4 классы	482 С6.1996г.	150	3.593	5.267	16.511	123.461	0.111	88.320		2.241	83.598	62.415	31.572	
	5-11 классы	482 С6.1996г.	180	4.316	6.321	19.838	148.280	0.133	105.985		2.689	100.330	74.925	37.886	
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	
	5-11 классы	283 С6.2008г.	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	
<b>ИТОГО:</b>	<b>Завтрак</b>	<b>1-4 классы</b>	<b>500</b>	<b>19.730</b>	<b>15.286</b>	<b>81.707</b>	<b>497.623</b>	<b>0.225</b>	<b>1.161</b>	<b>0.024</b>	<b>3.059</b>	<b>33.965</b>	<b>90.251</b>	<b>19.464</b>	
		<b>5-11 классы</b>	<b>560</b>	<b>23.630</b>	<b>20.074</b>	<b>98.550</b>	<b>612.015</b>	<b>0.298</b>	<b>1.021</b>	<b>0.027</b>	<b>4.481</b>	<b>43.447</b>	<b>96.320</b>	<b>23.063</b>	
	<b>Обед</b>	<b>1-4 классы</b>	<b>720</b>	<b>21.950</b>	<b>26.172</b>	<b>99.037</b>	<b>673.218</b>	<b>0.411</b>	<b>104.849</b>	<b>0.003</b>	<b>10.018</b>	<b>168.280</b>	<b>224.212</b>	<b>99.598</b>	
		<b>5-11 классы</b>	<b>870</b>	<b>28.345</b>	<b>34.156</b>	<b>121.272</b>	<b>867.424</b>	<b>0.531</b>	<b>128.379</b>	<b>0.002</b>	<b>14.412</b>	<b>205.734</b>	<b>276.211</b>	<b>124.682</b>	

\* - 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		
<b>Вторник</b>		<b>1-я неделя</b>					<b>Завтрак</b>								
Сыр	1-4 классы	СТО 71063300-003-2012	016	3.580	3.500		47.400		0.510	0.025	0.060	129.000	102.000	6.800	
	5-11 классы	СТО 71063300-003-2012	016	3.580	3.500		47.400		0.510	0.025	0.060	129.000	102.000	6.800	
Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом, сахаром	1-4 классы	109 С6.2008г.	160	4.988	8.935	25.262	190.354	0.151	1.320	0.066	2.256	176.695	203.345	44.880	
	5-11 классы	109 С6.2008г.	210	6.623	11.720	32.660	236.336	0.201	1.760	0.075	3.135	234.760	270.460	59.740	
Сок фруктовый, (1 шт)	1-4 классы	293 С6.2008г.	200	1.000		23.400	94.000	0.020	4.000			14.000	14.000	8.000	
	5-11 классы	293 С6.2008г.	200	1.000		23.400	94.000	0.020	4.000			14.000	14.000	8.000	
Какао растворимый	1-4 классы	762С6.1997г.	200	3.580	2.728	17.070	138.000	0.027	0.900	0.018	0.081	109.170	81.900	12.600	
	5-11 классы	762С6.1997г.	200	3.580	2.728	17.070	138.000	0.027	0.900	0.018	0.081	109.170	81.900	12.600	
Батон	1-4 классы	ГОСТ 31805-2018	040	3.160	0.400	20.760	94.400	0.060				1.000	10.000	32.800	
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2018	050	3.950	0.500	25.950	118.000	0.075				1.250	12.500	41.000	
<b>Вторник</b>		<b>1-я неделя</b>					<b>Обед</b>								
Салат из моркови и яблок/Салат из помидоров*	1-4 классы	11 С6.2008г.	060	0.512	6.031	8.678	89.400	0.024	2.154		2.751	18.702	21.210	15.708	
	5-11 классы	11 С6.2008г.	100	0.853	7.750	14.464	149.000	0.040	3.590		4.584	31.170	35.350	26.180	
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	1-4 классы	120 С6.1996г.	220	1.804	5.530	8.801	85.780	0.066	26.510	0.006	1.774	37.540	43.204	18.240	
	5-11 классы	120 С6.1996г.	260	2.181	6.538	10.929	104.325	0.082	33.125	0.006	2.214	44.675	52.455	22.550	
Рагу овощное с говядиной	1-4 классы	394 С6.1996г.	180	16.899	15.013	31.176	293.648	0.201	28.500			806.489	86.914	35.855	
	5-11 классы	394 С6.1996г.	230	18.279	18.058	40.568	360.318	0.258	38.000			29.226	115.854	47.475	
Компот из кураги	1-4 классы	280 С6.2008г.	200	1.924		44.343	176.440	0.037	1.480			635.690	54.020	38.850	
	5-11 классы	280 С6.2008г.	200	1.924		44.343	176.440	0.037	1.480			635.690	54.020	38.850	
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	
<b>ИТОГО:</b>	<b>Завтрак</b>	1-4 классы	<b>616</b>	<b>16.308</b>	<b>15.563</b>	<b>86.492</b>	<b>564.154</b>	<b>0.258</b>	<b>6.730</b>	<b>0.109</b>	<b>3.397</b>	<b>438.865</b>	<b>434.045</b>	<b>85.480</b>	
		5-11 классы	<b>676</b>	<b>18.733</b>	<b>18.448</b>	<b>99.080</b>	<b>633.736</b>	<b>0.323</b>	<b>7.170</b>	<b>0.118</b>	<b>4.526</b>	<b>499.430</b>	<b>509.360</b>	<b>103.640</b>	
	<b>Обед</b>	1-4 классы	<b>700</b>	<b>23.761</b>	<b>26.954</b>	<b>109.354</b>	<b>728.468</b>	<b>0.366</b>	<b>58.644</b>	<b>0.006</b>	<b>5.085</b>	<b>1506.621</b>	<b>235.748</b>	<b>115.253</b>	
		5-11 классы	<b>850</b>	<b>27.170</b>	<b>32.916</b>	<b>134.838</b>	<b>914.883</b>	<b>0.474</b>	<b>76.195</b>	<b>0.006</b>	<b>7.798</b>	<b>753.061</b>	<b>303.279</b>	<b>144.955</b>	

\* - 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			
<b>Среда</b>	<b>1-я неделя</b>						<b>Завтрак</b>									
Огурцы солёные	1-4 классы	24 С6.1996г.	020	0.560		0.260	3.220						5.000	4.000		
	5-11 классы	24 С6.1996г.	030	0.840		0.390	4.830						7.500	6.000		
Рыба, тушенная в томате с овощами	1-4 классы	309 С6.1996г.	90	8.330	10.229	5.112	78.254	0.056	3.700		1.276	14.540	19.460	39.142		
	5-11 классы	309 С6.1996г.	100	10.261	12.642	5.112	107.499	0.066	3.700		2.255	14.540	19.460	46.062		
Картофельное пюре	1-4 классы	472 С6.1996г.	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 С6.1996г.	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 свежих яблок	1-4 классы	702 С6.1997г.	200	0.080		33.552	127.760	0.004	0.720			0.480	2.400	4.000		
	5-11 классы	702 С6.1997г.	200	0.080		33.552	127.760	0.004	0.720			0.480	2.400	4.000		
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 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	025	1.378	0.250	8.020	47.500	0.020			0.420	5.250	21.750	4.750		
<b>Среда</b>	<b>1-я неделя</b>											<b>Обед</b>				
Салат из свеклы отварной	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		
	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		
Суп картофельный с макаронными изделиями	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		
	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		
Плов из птицы(филе куриное)	1-4 классы	893 С6.1998г.	150	15.415	12.435	34.129	295.147	0.077	1.434	0.019	2.910	22.412	150.786	25.502		
	5-11 классы	893 С6.1998г.	200	18.742	15.244	45.518	376.844	0.103	1.940	0.025	3.880	29.964	200.972	34.006		
Чай с сахаром	1-4 классы	628 С6.1996г.	200	0.200	0.051	15.010	57.267			0.001		0.346				
	5-11 классы	628 С6.1996г.	200	0.200	0.051	15.010	57.267			0.001		0.346				
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		
<b>ИТОГО:</b>	<b>Завтрак</b>	1-4 классы	<b>500</b>	<b>14.855</b>	<b>15.106</b>	<b>81.650</b>	<b>446.634</b>	<b>0.259</b>	<b>30.295</b>	<b>0.026</b>	<b>1.980</b>	<b>69.530</b>	<b>152.170</b>	<b>82.547</b>		
		5-11 классы	<b>560</b>	<b>18.375</b>	<b>18.538</b>	<b>91.143</b>	<b>529.129</b>	<b>0.311</b>	<b>35.470</b>	<b>0.031</b>	<b>3.267</b>	<b>82.342</b>	<b>180.952</b>	<b>97.678</b>		
	<b>Обед</b>	1-4 классы	<b>700</b>	<b>22.046</b>	<b>22.536</b>	<b>95.596</b>	<b>670.469</b>	<b>0.244</b>	<b>23.635</b>	<b>0.019</b>	<b>6.153</b>	<b>69.548</b>	<b>269.196</b>	<b>80.662</b>		
		5-11 классы	<b>810</b>	<b>27.330</b>	<b>27.533</b>	<b>119.267</b>	<b>829.986</b>	<b>0.297</b>	<b>27.941</b>	<b>0.025</b>	<b>8.456</b>	<b>95.260</b>	<b>350.922</b>	<b>108.806</b>		

\* - 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		
<b>Четверг</b>		<b>1-я неделя</b>					<b>Завтрак</b>								
Горошек зеленый консервированный	1-4 классы 31 С6.1997г.	020	0.620	0.400	1.420	8.200	0.022	2.000		0.240	3.200	10.600	4.200		
	5-11 классы 31 С6.1997г.	030	0.930	0.600	2.130	12.300	0.033	3.000		0.360	4.800	15.900	6.300		
Плюля-кебаб с соусом	1-4 классы 428 С6.1996г.	90	7.630	10.170	9.450	158.000	0.022	1.150	0.003	1.306	5.957	15.412	4.748		
	5-11 классы 428 С6.1996г.	100	11.355	13.566	12.415	176.020	0.025	0.970	0.002	1.798	6.379	17.384	4.856		
Макаронные изделия отварные	1-4 классы 469 С6.1996г.	150	5.365	4.265	37.247	203.790	0.087		0.021	1.193	10.427	45.359	8.306		
	5-11 классы 469 С6.1996г.	180	6.437	5.117	46.011	244.528	0.105		0.025	1.431	12.512	54.426	9.967		
Сок фруктовый	1-4 классы 293 С6.2008г.	200	1.000		23.400	94.000	0.020	4.000			16.000	18.000	10.000		
	5-11 классы 293 С6.2008г.	200	1.000		23.400	94.000	0.020	4.000			16.000	18.000	10.000		
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 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	025	1.378	0.250	8.020	47.500	0.020			0.420	5.250	21.750	4.750		
<b>Четверг</b>		<b>1-я неделя</b>					<b>Обед</b>								
Салат картофельный с огурцами	1-4 классы 37 С6.2015г.	060	1.276	1.836	7.317	49.219	0.044			7.078	12.707	28.457	10.584		
	5-11 классы 37 С6.2015г.	100	2.126	3.060	12.196	82.032	0.073			11.796	1.354	21.177	17.639		
Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	1-4 классы 110 С6.1996г.	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 С6.1996г.	260	4.217	6.528	14.562	117.200	0.060	21.025	0.006	2.270	45.125	55.915	33.650		
ЁЖИКИ 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		
	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		
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		
	5-11 классы 463 С6.1996г.	180	8.715	6.460	32.561	278.971	0.306		0.025	4.989	36.456	185.444	0.189		
Напиток из шиповника	1-4 классы 289 С6.2008г.	180	0.720		24.273	96.705	0.027	216.000		0.308	12.150	3.600	3.600		
	5-11 классы 289 С6.2008г.	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 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		
<b>ИТОГО:</b>	<b>Завтрак</b>	1-4 классы	500	17.237	15.215	87.873	547.190	0.189	7.150	0.024	3.299	43.784	119.771	33.854	
		5-11 классы	560	23.000	19.783	104.401	630.848	0.231	7.970	0.027	4.429	49.941	143.710	39.373	
	<b>Обед</b>	1-4 классы	730	26.969	23.236	99.820	721.693	0.434	242.368	0.030	8.966	110.175	283.691	54.019	
		5-11 классы	880	33.012	29.032	123.910	900.472	0.550	251.641	0.033	11.719	137.885	363.603	71.724	

\* - 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		
<b>Пятница</b>		<b>1-я неделя</b>					<b>Завтрак</b>								
Фрукты	1-4 классы	24 сб.1996г.	150	0.600		14.700	57.000								
	5-11 классы	24 сб.1996г.	150	0.600		14.700	57.000								
Каша рисовая молочная жидкая с маслом,сахаром	1-4 классы	114 С6.2008г.	160	11.586	14.844	29.730	242.000	0.019		0.020	0.293	6.919	23.407	5.001	
	5-11 классы	114 С6.2008г.	210	12.760	17.584	37.963	287.077	0.025		0.020	0.352	8.792	30.786	6.618	
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	
	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	
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	
	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	
<b>Пятница</b>		<b>1-я неделя</b>					<b>Обед</b>								
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	
	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	
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	
	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	
Стейк(Шницель) из курицы с соусом	1-4 классы	520 С6.1997г.	090	11.648	8.565	2.097	169.992	0.006	0.960	0.003	1.306	2.764	5.192	2.472	
	5-11 классы	520 С6.1997г.	100	12.895	9.188	5.094	207.500	0.004	0.720	0.002	1.798	2.073	3.894	1.854	
Картофель и овощи тушеные	1-4 классы	251 С6.1997г.	150	3.675	11.419	35.220	250.013	0.215	35.625		4.787	23.400	108.525	43.575	
	5-11 классы	251 С6.1997г.	180	4.410	13.703	42.264	300.015	0.258	42.750		5.745	28.080	130.230	52.290	
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	
	5-11 классы	283 С6.2008г.	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	
<b>ИТОГО:</b>	<b>Завтрак</b>	1-4 классы	<b>537</b>	<b>15.59</b>	<b>15.29</b>	<b>78.95</b>	<b>447.110</b>	<b>0.08</b>	<b>2.80</b>	<b>0.02</b>	<b>1.29</b>	<b>20.03</b>	<b>57.75</b>	<b>19.04</b>	
		5-11 классы	<b>597</b>	<b>17.55</b>	<b>18.13</b>	<b>92.37</b>	<b>515.787</b>	<b>0.10</b>	<b>2.80</b>	<b>0.02</b>	<b>1.60</b>	<b>24.40</b>	<b>73.33</b>	<b>23.96</b>	
	<b>Обед</b>	1-4 классы	<b>730</b>	<b>22.040</b>	<b>28.955</b>	<b>108.078</b>	<b>799.445</b>	<b>0.381</b>	<b>73.934</b>	<b>0.009</b>	<b>9.722</b>	<b>114.262</b>	<b>237.217</b>	<b>98.205</b>	
		5-11 классы	<b>880</b>	<b>26.451</b>	<b>35.076</b>	<b>134.282</b>	<b>990.526</b>	<b>0.483</b>	<b>100.019</b>	<b>0.008</b>	<b>12.917</b>	<b>142.787</b>	<b>296.770</b>	<b>120.738</b>	

\* - 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	
<b>Суббота</b>	<b>1-я неделя</b>		<b>Завтрак</b>											
Икра кабачковая(порционно)	1-4 классы	31 С6.1997г.	020	0.400	1.800	1.720	24.400	0.004	1.400			8.200	13.400	7.000
	5-11 классы	31 С6.1997г.	030	0.600	2.700	2.580	36.600	0.006	2.100			12.300	20.100	10.500
Котлеты Куриные с соусом	1-4 классы	423 С6.1996г.	090	8.944	10.030	9.974	133.166	0.020	1.160	0.003	1.306	5.792	14.492	4.558
	5-11 классы	423 С6.1996г.	100	11.340	13.566	12.404	175.920	0.025	1.020	0.002	2.210	6.539	3.894	4.846
Капуста тушеная	1-4 классы	482 С6.1996г.	150	3.593	5.267	20.611	148.561	0.111	88.320		2.241	83.598	62.415	31.572
	5-11 классы	482 С6.1996г.	180	4.316	6.321	23.938	168.280	0.133	105.985		2.689	100.330	74.925	37.886
Чай с сахаром	1-4 классы	628 С6.1996г.	200	0.200	0.051	15.010	57.267		0.001			0.346		
	5-11 классы	628 С6.1996г.	200	0.200	0.051	15.010	57.267		0.001			0.346		
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 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	025	1.378	0.250	8.020	47.500	0.020			0.420	5.250	21.750	4.750
<b>Суббота</b>	<b>1-я неделя</b>		<b>Обед</b>											
Горошек зеленый консервированный	1-4 классы	31 С6.1997г.	020	0.620	0.400	1.420	8.200	0.022	2.000		0.240	3.200	10.600	4.200
	5-11 классы	31 С6.1997г.	030	0.930	0.600	2.130	12.300	0.033	3.000		0.360	4.800	15.900	6.300
Суп из овощей	1-4 классы	132 С6.1996г.	200	3.514	3.525	10.490	76.426	0.073	17.800		1.550	18.880	40.380	17.180
	5-11 классы	132 С6.1996г.	250	3.893	4.406	13.113	95.533	0.091	22.250		1.937	23.600	50.475	21.475
Биточки с соусом	1-4 классы	423 С6.1996г.	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 С6.1996г.	100	12.665	13.566	12.404	175.920	0.025	1.020	0.002	2.210	6.539	3.894	4.846
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
	5-11 классы	463 С6.1996г.	180	8.715	6.460	32.561	278.971	0.306		0.025	4.989	36.456	185.444	0.189
Сок фруктовый	1-4 классы	293 С6.2008г.	180	0.900		21.060	84.600	0.018	3.600			14.400	16.200	9.000
	5-11 классы	293 С6.2008г.	180	0.900		21.060	84.600	0.018	3.600			14.400	16.200	9.000
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
<b>ИТОГО:</b>	<b>Завтрак</b>	1-4 классы	<b>500</b>	<b>15.76</b>	<b>17.53</b>	<b>63.67</b>	<b>446.594</b>	<b>0.17</b>	<b>90.88</b>	<b>0.00</b>	<b>4.11</b>	<b>106.14</b>	<b>120.71</b>	<b>49.73</b>
		5-11 классы	<b>560</b>	<b>19.73</b>	<b>23.14</b>	<b>74.38</b>	<b>542.067</b>	<b>0.21</b>	<b>109.11</b>	<b>0.00</b>	<b>5.74</b>	<b>129.77</b>	<b>136.92</b>	<b>61.48</b>
	<b>Обед</b>	1-4 классы	<b>680</b>	<b>26.215</b>	<b>19.719</b>	<b>85.623</b>	<b>618.177</b>	<b>0.426</b>	<b>24.560</b>	<b>0.024</b>	<b>7.816</b>	<b>80.868</b>	<b>266.693</b>	<b>41.696</b>
		5-11 классы	<b>800</b>	<b>31.036</b>	<b>25.602</b>	<b>105.802</b>	<b>772.124</b>	<b>0.530</b>	<b>29.870</b>	<b>0.027</b>	<b>10.496</b>	<b>98.095</b>	<b>317.513</b>	<b>51.710</b>

**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		
<b>Понедельник</b>		<b>2-я неделя</b>		<b>Завтрак</b>											
Кондитерские изделия	1-4 классы	29 С6.1997г.	025	0.800	7.550	15.070	131.500								
	5-11 классы	29 С6.1997г.	025	0.800	7.550	15.070	131.500								
Каша молочная жидкая -Дружба- с маслом, сахаром	1-4 классы	102 С6.2008г.	220	8.291	6.584	24.037	185.300	0.081		0.040	0.680	9.270	42.180	14.560	
	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	
Какао растворимый	1-4 классы	762С6.1997г.	200	3.580	2.728	17.070	138.000	0.027	0.900	0.018	0.081	109.170	81.900	12.600	
	5-11 классы	762С6.1997г.	200	3.580	2.728	17.070	138.000	0.027	0.900	0.018	0.081	109.170	81.900	12.600	
Бутерброды с повидлом	1-4 классы	2 С6.1997г.	25/40	3.260	0.400	27.085	156.150	0.063	0.125			13.500	35.050	14.950	
	5-11 классы	2 С6.1997г.	25/50	4.050	0.500	32.275	179.750	0.078	0.125			16.000	43.250	18.250	
<b>Понедельник</b>		<b>2-я неделя</b>		<b>Обед</b>											
Салат из свеклы отварной	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	
	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	
Суп картофельный с макаронными изделиями	1-4 классы	139 С6.1996г.	200	2.272	2.138	19.156	100.420	0.094	13.200		1.074	14.000	50.800	19.240	
	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	
Тефтели с соусом	1-4 классы	423 С6.1996г.	090	6.802	7.114	9.623	121.904	0.022	2.460		2.146	8.822	20.641	5.957	
	5-11 классы	423 С6.1996г.	100	7.201	9.414	11.784	158.764	0.027	2.820		2.554	10.677	25.617	6.746	
Пюре из гороха	1-4 классы	270 С6.1996г.	150	15.131	5.924	40.345	260.286	0.629		0.021	6.479	63.418	158.888	61.617	
	5-11 классы	270 С6.1996г.	180	17.358	8.908	48.015	312.349	0.755		0.025	7.775	76.103	190.671	73.942	
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	
	5-11 классы	289 С6.2008г.	180	0.130		22.075	86.328	0.006	5.760			6.192	3.168	1.728	
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	
<b>ИТОГО:</b>	<b>Завтрак</b>	1-4 классы	<b>510</b>	<b>15.93</b>	<b>17.26</b>	<b>83.26</b>	<b>610.950</b>	<b>0.17</b>	<b>1.03</b>	<b>0.06</b>	<b>0.76</b>	<b>131.94</b>	<b>159.13</b>	<b>42.11</b>	
		5-11 классы	<b>560</b>	<b>19.028</b>	<b>18.102</b>	<b>95.653</b>	<b>660.186</b>	<b>0.202</b>	<b>1.025</b>	<b>0.058</b>	<b>0.850</b>	<b>135.773</b>	<b>175.366</b>	<b>48.262</b>	
	<b>Обед</b>	1-4 классы	<b>720</b>	<b>27.926</b>	<b>22.553</b>	<b>113.711</b>	<b>761.468</b>	<b>0.800</b>	<b>27.120</b>	<b>0.021</b>	<b>11.599</b>	<b>121.722</b>	<b>288.407</b>	<b>119.652</b>	
		5-11 классы	<b>870</b>	<b>33.077</b>	<b>30.560</b>	<b>140.613</b>	<b>953.316</b>	<b>0.982</b>	<b>34.580</b>	<b>0.025</b>	<b>14.905</b>	<b>157.922</b>	<b>369.406</b>	<b>157.216</b>	

\* - 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	
<b>Вторник</b>		<b>2-я неделя</b>			<b>Завтрак</b>									
Огурцы порционно	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	
	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	
Котлеты Куриные с соусом	1-4 классы	423 Сб.1996г.	090	8.944	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	11.340	13.566	12.404	175.920	0.025	1.020	0.002	2.210	6.539	3.894	4.846
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
	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
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
	5-11 классы	702 Сб.1997г.	200	0.080		33.552	127.760	0.004	0.720			0.480	2.400	4.000
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 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	025	1.378	0.250	8.020	47.500	0.020			0.420	5.250	21.750	4.750
<b>Вторник</b>		<b>2-я неделя</b>			<b>Обед</b>									
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	8.321	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	1.804	5.530	8.801	85.780	0.066	26.510	0.006	1.774	37.540	43.204	18.240
	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
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
	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
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
	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
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
	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
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
<b>ИТОГО:</b>	<b>Завтрак</b>	1-4 классы	<b>500</b>	<b>19.502</b>	<b>15.794</b>	<b>86.565</b>	<b>578.711</b>	<b>0.321</b>	<b>3.280</b>	<b>0.030</b>	<b>6.046</b>	<b>48.268</b>	<b>210.313</b>	<b>15.316</b>
		5-11 классы	<b>560</b>	<b>23.623</b>	<b>20.526</b>	<b>99.502</b>	<b>689.651</b>	<b>0.389</b>	<b>3.840</b>	<b>0.036</b>	<b>8.069</b>	<b>58.825</b>	<b>242.338</b>	<b>17.285</b>
	<b>Обед</b>	1-4 классы	<b>737</b>	<b>22.003</b>	<b>26.528</b>	<b>95.493</b>	<b>670.091</b>	<b>0.251</b>	<b>37.291</b>	<b>0.030</b>	<b>7.529</b>	<b>82.230</b>	<b>167.412</b>	<b>52.141</b>
		5-11 классы	<b>887</b>	<b>28.040</b>	<b>33.006</b>	<b>120.161</b>	<b>860.972</b>	<b>0.332</b>	<b>47.946</b>	<b>0.033</b>	<b>10.937</b>	<b>106.825</b>	<b>223.418</b>	<b>70.333</b>

\* - 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					
<b>Среда</b>	<b>2-я неделя</b>						<b>Завтрак</b>											
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				
	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				
Оладьи с молоком сгущенным	1-4 классы	682 С6.1996г.	200	10.690	14.398	64.563	430.594	0.216	1.238	0.044	3.922	216.692	238.287	40.677				
	5-11 классы	682 С6.1996г.	250	14.655	17.904	81.148	564.348	0.273	1.520	0.054	5.025	256.679	290.726	49.870				
Чай с сахаром	1-4 классы	628 С6.1996г.	200	0.200	0.051	15.010	57.267		0.001			0.346						
	5-11 классы	628 С6.1996г.	200	0.200	0.051	15.010	57.267		0.001			0.346						
<b>Среда</b>	<b>2-я неделя</b>											<b>Обед</b>						
Салат из моркови и яблок/Салат из помидоров*	1-4 классы	11 С6.2008г.	060	0.512	6.031	8.678	89.400	0.024	2.154		2.751	18.702	21.210	15.708				
	5-11 классы	11 С6.2008г.	100	0.853	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 С6.1996г.	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 С6.1996г.	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 С6.1996г.	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 С6.1996г.	100	12.665	13.566	12.404	175.920	0.025	1.020	0.002	2.210	6.539	3.894	4.846				
Картофельное пюре	1-4 классы	472 С6.1996г.	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 С6.1996г.	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 С6.2008г.	180	0.878		32.139	126.104	0.005	0.549			30.740	21.137	16.470				
	5-11 классы	283 С6.2008г.	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				
<b>ИТОГО:</b>	<b>Завтрак</b>	1-4 классы	<b>500</b>	<b>15.890</b>	<b>15.949</b>	<b>83.073</b>	<b>538.861</b>	<b>0.246</b>	<b>1.839</b>	<b>0.054</b>	<b>3.922</b>	<b>341.038</b>	<b>333.287</b>	<b>55.677</b>				
		5-11 классы	<b>550</b>	<b>19.855</b>	<b>19.455</b>	<b>99.658</b>	<b>672.615</b>	<b>0.303</b>	<b>2.121</b>	<b>0.064</b>	<b>5.025</b>	<b>381.025</b>	<b>385.726</b>	<b>64.870</b>				
	<b>Обед</b>	1-4 классы	<b>730</b>	<b>21.951</b>	<b>26.460</b>	<b>105.225</b>	<b>682.150</b>	<b>0.296</b>	<b>46.568</b>	<b>0.035</b>	<b>6.580</b>	<b>142.644</b>	<b>229.121</b>	<b>103.261</b>				
		5-11 классы	<b>880</b>	<b>26.462</b>	<b>33.810</b>	<b>129.747</b>	<b>878.064</b>	<b>0.380</b>	<b>57.234</b>	<b>0.039</b>	<b>10.236</b>	<b>175.446</b>	<b>276.988</b>	<b>130.412</b>				

\* - 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			
<b>Четверг</b>	<b>2-я неделя</b>						<b>Завтрак</b>									
Огурцы солёные	1-4 классы	24 С6.1996г.	040	1.120		0.520	6.440						10.000	8.000		
	5-11 классы	24 С6.1996г.	040	1.120		0.520	6.440						10.000	8.000		
Плов из Говядины	1-4 классы	193 С6.2008г.	200	14.671	16.213	40.528	362.073	0.106	2.697			2.849	33.235	68.123	21.137	
	5-11 классы	193 С6.2008г.	250	17.996	17.934	54.034	433.536	0.126	3.595			3.650	41.941	90.771	27.628	
Чай с сахаром	1-4 классы	628 С6.1996г.	200	0.200	0.051	15.010	57.267			0.001				0.346		
	5-11 классы	628 С6.1996г.	200	0.200	0.051	15.010	57.267			0.001				0.346		
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	
	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	030	1.653	0.300	9.624	57.000	0.024				0.500	6.300	26.100	5.700	
	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	
<b>Четверг</b>	<b>2-я неделя</b>															
							<b>Обед</b>									
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	
	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	
Суп картофельный с горохом	1-4 классы	138 С6.1996г.	200	4.746	4.302	18.572	127.580	0.202	9.300			3.215	25.820	69.500	28.200	
	5-11 классы	138 С6.1996г.	250	5.933	5.378	23.215	159.475	0.253	11.625			4.019	32.275	86.875	35.250	
Котлеты рыбные любительские с соусом	1-4 классы	162 С6.2008г.	90	9.080	5.499	9.271	95.702	0.057	1.845	0.022		1.717	14.986	29.764	31.461	
	5-11 классы	162 С6.2008г.	100	10.384	7.516	12.206	129.098	0.078	2.295	0.03		2.39	20.153	40.117	43.305	
Картофель и овощи тушеные	1-4 классы	251 С6.1997г.	150	3.676	11.419	35.220	250.013	0.215	35.625			4.787	23.400	108.525	43.575	
	5-11 классы	251 С6.1997г.	180	4.410	13.703	42.264	300.015	0.258	42.750			5.745	28.080	130.230	52.290	
Сок фруктовый	1-4 классы	293 С6.2008г.	180	0.900		21.060	84.600	0.018	3.600				14.400	16.200	9.000	
	5-11 классы	293 С6.2008г.	180	0.900		21.060	84.600	0.018	3.600				14.400	16.200	9.000	
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	
<b>ИТОГО:</b>	<b>Завтрак</b>	1-4 классы	500	19.924	16.834	80.592	550.580	0.163	2.698	0.000	3.849	55.881	121.723	31.037		
		5-11 классы	550	23.249	18.555	94.098	622.043	0.183	3.596	0.000	4.650	64.587	144.371	37.528		
	<b>Обед</b>	1-4 классы	720	21.953	24.603	106.447	694.659	0.562	74.320	0.022	11.577	111.684	272.352	128.684		
		5-11 классы	870	27.110	32.172	133.230	887.280	0.717	100.220	0.030	15.317	148.702	348.981	166.169		

\* - 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		
<b>Пятница</b>		<b>2-я неделя</b>					<b>Завтрак</b>								
Икра кабачковая(порционно)	1-4 классы	31 С6.1997г.	020	0.400	1.800	1.720	24.400	0.004	1.400			8.200	13.400	7.000	
	5-11 классы	31 С6.1997г.	030	0.600	2.700	2.580	36.600	0.006	2.100			12.300	20.100	10.500	
Стейк(Шницель) из курицы с соусом	1-4 классы	520 С6.1997г.	090	11.648	8.565	2.097	169.992	0.006	0.960	0.003	1.306	2.764	5.192	2.472	
	5-11 классы	520 С6.1997г.	100	12.895	9.188	5.094	207.500	0.004	0.720	0.002	1.798	2.073	3.894	1.854	
Макаронные изделия отварные	1-4 классы	469 С6.1996г.	150	5.365	4.265	37.247	203.790	0.087		0.021	1.193	10.427	45.359	8.306	
	5-11 классы	469 С6.1996г.	180	6.437	5.117	46.011	244.528	0.105		0.025	1.431	12.512	54.426	9.967	
Компот из кураги	1-4 классы	280 С6.2008г.	200	1.924		44.343	176.440	0.037	1.480			635.690	54.020	38.850	
	5-11 классы	280 С6.2008г.	200	1.924		44.343	176.440	0.037	1.480			635.690	54.020	38.850	
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	0.225	12.425	56.500	0.028			0.420	5.000	16.250	3.500	
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	025	1.378	0.250	8.020	47.500	0.020			0.420	5.250	21.750	4.750	
<b>Пятница</b>		<b>2-я неделя</b>					<b>Обед</b>								
Салат картофельный с зеленым горошком	1-4 классы	31 С6.2008г.	060	4.901	6.956	7.733	97.236	0.059	8.160	0.021	2.794	9.948	39.036	13.884	
	5-11 классы	31 С6.2008г.	100	3.106	11.594	12.888	162.060	0.098	13.600	0.035		16.580	65.060	23.140	
Суп из овощей	1-4 классы	132 С6.1996г.	200	3.514	3.525	10.490	76.426	0.073	17.800		1.550	18.880	40.380	17.180	
	5-11 классы	132 С6.1996г.	250	3.893	4.406	13.113	95.533	0.091	22.250		1.937	23.600	50.475	21.475	
Тефтели с соусом	1-4 классы	423 С6.1996г.	090	6.802	7.114	9.623	121.904	0.022	2.460		2.146	8.822	20.641	5.957	
	5-11 классы	423 С6.1996г.	100	7.201	9.414	11.784	158.764	0.027	2.820		2.554	10.677	25.617	6.746	
Рис отварной	1-4 классы	465 С6.1996г.	150	3.868	5.218	41.803	219.038	0.044		0.027	0.402	14.580	53.730	11.543	
	5-11 классы	465 С6.1996г.	180	4.641	6.261	50.163	262.845	0.053		0.032	0.482	17.496	64.476	13.851	
Чай с лимоном	1-4 классы	629 с6.1996г.	187	0.243	0.046	13.761	53.710	0.003	2.801			3.111	1.540	0.840	
	5-11 классы	629 с6.1996г.	187	0.243	0.046	13.761	53.710	0.003	2.801			3.111	1.540	0.840	
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	
<b>ИТОГО:</b>	<b>Завтрак</b>	1-4 классы	<b>500</b>	<b>21.959</b>	<b>15.010</b>	<b>101.763</b>	<b>657.822</b>	<b>0.172</b>	<b>3.840</b>	<b>0.024</b>	<b>3.059</b>	<b>665.281</b>	<b>148.371</b>	<b>63.228</b>	
		5-11 классы	<b>560</b>	<b>25.134</b>	<b>17.480</b>	<b>118.473</b>	<b>769.068</b>	<b>0.200</b>	<b>4.300</b>	<b>0.027</b>	<b>4.069</b>	<b>672.825</b>	<b>170.440</b>	<b>69.421</b>	
	<b>Обед</b>	1-4 классы	<b>727</b>	<b>21.950</b>	<b>23.239</b>	<b>99.766</b>	<b>651.514</b>	<b>0.239</b>	<b>31.221</b>	<b>0.048</b>	<b>7.452</b>	<b>63.541</b>	<b>185.727</b>	<b>56.004</b>	
		5-11 классы	<b>877</b>	<b>23.017</b>	<b>32.291</b>	<b>126.243</b>	<b>857.712</b>	<b>0.329</b>	<b>41.471</b>	<b>0.067</b>	<b>5.973</b>	<b>83.764</b>	<b>252.768</b>	<b>75.952</b>	

\* - 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	
<b>Суббота</b>		<b>2-я неделя</b>			<b>Завтрак</b>									
Сельдь с гарниром	1-4 классы	83 С6.1996г.	060	4.240	8.098	4.468	86.115	0.026	4.290	0.012	2.902	24.787	69.462	18.845
	5-11 классы	83 С6.1996г.	060	4.240	8.098	4.468	86.115	0.026	4.290	0.012	2.902	24.787	69.462	18.845
Омлет натуральный	1-4 классы	284 С6.1996г.	200	20.835	25.910	3.362	329.800	0.125	0.571	0.583	3.323	155.233	335.804	90.570
	5-11 классы	284 С6.1996г.	230	23.819	31.052	3.769	389.634	0.143	0.657	0.670	3.821	178.519	386.180	104.158
Чай с сахаром	1-4 классы	628 С6.1996г.	200	0.200	0.051	15.010	57.267		0.001				0.346	
	5-11 классы	628 С6.1996г.	200	0.200	0.051	15.010	57.267		0.001				0.346	
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
<b>Суббота</b>		<b>2-я неделя</b>			<b>Обед</b>									
Огурцы солёные	1-4 классы	24 С6.1996г.	020	0.560		0.260	3.220					5.000	4.000	
	5-11 классы	24 С6.1996г.	030	0.840		0.390	4.830					7.500	6.000	
Суп картофельный с макаронными изделиями	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
	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
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
	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
Картофель отварной	1-4 классы	239 С6.2008г.	150	3.094	0.155	30.474	128.393	0.186	30.938			15.469	89.720	35.579
	5-11 классы	239 С6.2008г.	180	3.713	0.186	36.569	154.073	0.223	37.126			18.563	107.665	42.695
Сок фруктовый	1-4 классы	293 С6.2008г.	200	1.000		23.400	94.000	0.020	4.000			16.000	18.000	10.000
	5-11 классы	293 С6.2008г.	200	1.000		23.400	94.000	0.020	4.000			16.000	18.000	10.000
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
<b>ИТОГО:</b>	<b>Завтрак</b>	1-4 классы	<b>500</b>	<b>27.897</b>	<b>34.439</b>	<b>39.196</b>	<b>556.382</b>	<b>0.189</b>	<b>4.862</b>	<b>0.595</b>	<b>6.785</b>	<b>188.566</b>	<b>435.666</b>	<b>116.015</b>
		5-11 классы	<b>550</b>	<b>32.192</b>	<b>39.771</b>	<b>47.781</b>	<b>657.816</b>	<b>0.226</b>	<b>4.948</b>	<b>0.682</b>	<b>7.723</b>	<b>215.952</b>	<b>501.242</b>	<b>132.903</b>
	<b>Обед</b>	1-4 классы	<b>750</b>	<b>20.918</b>	<b>13.322</b>	<b>108.278</b>	<b>598.242</b>	<b>0.384</b>	<b>53.898</b>	<b>0.003</b>	<b>3.209</b>	<b>70.991</b>	<b>226.261</b>	<b>82.186</b>
		5-11 классы	<b>820</b>	<b>25.627</b>	<b>15.843</b>	<b>124.622</b>	<b>703.992</b>	<b>0.445</b>	<b>60.446</b>	<b>0.002</b>	<b>4.141</b>	<b>82.540</b>	<b>266.382</b>	<b>93.391</b>

мг)

**Железо**

0.084
0.126
36.970
27.818
0.622
0.746
0.053
0.053
0.180
0.225
0.400
0.500

0.490
0.816
1.556
1.945
36.970
27.818
84.606
101.068
4.158
4.158
0.180
0.270
0.400
0.600

<b>38.309</b>
<b>29.468</b>
<b>128.360</b>
<b>136.675</b>

кг)
<b>Железо</b>
136.000
136.000
1.366
1.810
0.600
0.600
0.941
0.941
0.600
0.750
0.085
0.142
19.102
23.875
2.530
2.962
0.060
0.060
0.180
0.270
0.400
0.600
<b>139.507</b>
<b>140.101</b>
<b>22.357</b>
<b>27.909</b>

мг)
<b>Железо</b>
0.240
0.360
92.485
92.582
1.390
1.668
0.152
0.152
0.180
0.225
0.400
0.500
0.798
1.330
0.887
0.887
1.556
2.076
0.053
0.053
0.180
0.270
0.400
0.600
<b>94.847</b>
<b>95.487</b>
<b>3.874</b>
<b>5.216</b>



кг)

**Железо**

0.140
0.210
36.981
27.818
0.622
0.746
0.400
0.400
0.180
0.225
0.400
0.500

0.533
0.888
56.044
70.053
37.071
27.956
2.985
3.580
5.081
5.081
0.180
0.270
0.400
0.600

<b>38.723</b>
<b>29.899</b>
<b>102.294</b>
<b>108.428</b>

мг)
<b>Железо</b>
0.452
0.594
0.090
0.090
0.600
0.750
0.489
0.816
0.808
1.007
36.838
27.628
1.622
1.946
4.158
4.158
0.180
0.270
0.400
0.600
1.14
1.43
44.495
36.425

иг)
<b>Железо</b>
1.400
2.100
36.970
27.818
84.606
101.068
0.053
0.053
0.180
0.225
0.400
0.500
0.140
0.210
0.636
0.795
36.970
27.818
2.985
3.580
0.360
0.360
0.180
0.270
0.400
0.600
123.61
131.76
41.671
33.633

мг)
<b>Железо</b>
1.105
1.316
0.941
0.941
1.050
1.200
0.798
1.330
0.710
0.887
37.071
27.956
4.899
5.879
0.151
0.151
0.180
0.270
0.400
0.600
<b>3.10</b>
<b>3.457</b>
<b>44.209</b>
<b>37.073</b>

нг)

**Железо**

0.004
0.006
36.970
27.818
2.985
3.580
0.152
0.152
0.180
0.225
0.400
0.500

0.490
0.816
19.102
23.875
37.071
27.956
0.622
0.746
0.090
0.090
0.180
0.270
0.400
0.600

<b>40.691</b>
<b>32.281</b>
<b>57.955</b>
<b>54.353</b>

мг)

**Железо**

0.100
0.100
2.361
3.021
0.053
0.053

0.085
0.142
56.044
70.053
36.970
27.818
1.390
1.668
4.158
4.158
0.180
0.270
0.400
0.600

<b>2.514</b>
<b>3.174</b>
<b>99.227</b>
<b>104.709</b>

мг)
<b>Железо</b>
0.480
0.480
3.101
3.449
0.053
0.053
0.270
0.270
0.600
0.600
0.489
0.816
1.556
1.945
28.195
28.422
1.622
1.946
0.360
0.360
0.180
0.270
0.400
0.600
<b>4.504</b>
<b>4.852</b>
<b>32.802</b>
<b>34.359</b>

кг)

**Железо**

1.400
2.100
36.838
27.628
0.622
0.746
0.060
0.060
0.180
0.225
0.400
0.500

0.576
0.960
0.636
0.795
37.071
27.956
0.986
1.183
0.090
0.090
0.180
0.270
0.400
0.600

<b>39.500</b>
<b>31.259</b>
<b>39.939</b>
<b>31.854</b>



кг)

**Железо**

408.381
408.381
4.705
5.410
0.053
0.053
0.180
0.270
0.400
0.600

0.240
0.360
0.887
0.887
37.071
27.956
1.362
1.671
0.400
0.400
0.180
0.270
0.400
0.600

413.719
<b>414.714</b>
<b>40.570</b>
<b>32.144</b>