

СОГЛАСОВАНО:

Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по Самарской области в городе Сызрань
И.В. Ефимов



«15»

20 20 г.

УТВЕРЖДАЮ:

генеральный директор
ООО «Комбинат питания»
Н. Воронин



«15»

декабря

2020 г.

Примерное циклическое меню для организации питания в ГБОУ СОШ

Осенне-зимнее (весеннее - *)

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани
И.В. Руцак

"15" декабря 2020 г.



СОГЛАСОВАНО:

Председатель Совета родителей ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани
Н.П. Моисеева

"15" декабря 2020 г.

Циклическое меню

Наименование блюда	№ тех	Масса	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													
Кукуруза консервированная	1-4 классы	24 Сб.1996г.	020	2.06	0.98	13.5	67.68	0.08					9.2				0.084			
	5-11 классы	24 Сб.1996г.	030	3.09	1.47	20.25	101.52	0.12					13.8				0.126			
Колбаса отварная	1-4 классы	205 Сб.2008г.	050	6.85	11.4		130						14.5	89	11		0.85			
	5-11 классы	205 Сб.2008г.	100	13.7	22.8		260						29	178	22		1.7			
Макаронные изделия отварные	1-4 классы	469 Сб.1996г.	150	5.365	4.265	38.347	203.79	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 сахаром	1-4 классы	628 Сб.1996г.	180	0.18	0.046	13.509	51.54		0.001				0.311				0.048			
	5-11 классы	628 Сб.1996г.	180	0.18	0.046	13.509	51.54		0.001				0.311				0.048			
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	3.04	0.24	20.92	93.2	0.044				0.672	8	26	5.6		0.36			
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	050	3.8	0.3	26.15	116.5	0.055				0.84	10	32.5	7		0.45			
Понедельник	1-я неделя								Обед											
Икра кабачковая(порционно)	1-4 классы	31 Сб.1997г.	020	0.4	1.8	1.72	24.4	0.004	1.4				8.2	13.4	7		1.4			
	5-11 классы	31 Сб.1997г.	030	0.6	2.7	2.58	36.6	0.006	2.1				12.3	20.1	10.5		2.1			
Суп картофельный с горохом	1-4 классы	138 Сб.1996г.	200	4.746	4.302	18.572	127.58	0.202	9.3		3.215	25.82	69.5	28.2			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	35.25			1.945			
Котлеты Куриные с соусом	1-4 классы	0	090	10.47	9.33	6.93	265	0.25	114.75	0.7		318.15	246.9	115.4			4.6			
	5-11 классы	0	100	14.66	13.06	9.7	371	0.35	160.65	0.98		445.41	345.66	161.56			6.44			
Капуста тушеная	1-4 классы	482 Сб.1996г.	150	3.593	5.267	16.511	123.461	0.111	88.32		2.241	83.598	62.415	31.572			84.606			
	5-11 классы	482 Сб.1996г.	180	4.316	6.321	19.838	148.28	0.133	105.985		2.689	100.33	74.925	37.886			101.068			
Компот из сухофруктов**	1-4 классы	283 Сб.2008г.	180	0.976		35.71	140.115	0.006	0.61			34.155	23.485	18.3			4.62			
	5-11 классы	283 Сб.2008г.	180	0.976		35.71	140.115	0.006	0.61			34.155	23.485	18.3			4.62			
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	3.04	0.24	20.92	93.2	0.044				0.672	8	26	5.6		0.36			
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	060	4.56	0.36	31.38	139.8	0.066				1.008	12	39	8.4		0.54			
ИТОГО:	Завтрак		1-4 классы	17.495	16.931	86.276	546.21	0.211	0.001	0.021	1.865	42.438	160.359	24.906			1.964			
	Обед		1-4 классы	23.225	20.939	100.363	773.756	0.617	214.38	0.7	6.128	477.923	441.7	206.072			97.142			

* - действует с 01 марта

** - витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом) (п.9.4. СанПин 2.4.5.2409-08)

Циклическое меню

Наименование блюда	№ тех	Масса	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
Вторник		1-я неделя		Завтрак												
Сыр плавленый	1-4 классы	ТУ 10.51.40-001-78634349-2016	1шт	3.58	3.5		47.4		0.51	0.025	0.06	129	102	6.8	136	
	5-11 классы	ТУ 10.51.40-001-78634349-2016	1шт	3.58	3.5		47.4		0.51	0.025	0.06	129	102	6.8	136	
Запеканка из творога с молоком сгущенным	1-4 классы	297 Сб.1996г.	125/25	23.125	17.627	33.046	361.001	0.082	0.854	0.08	2.256	276.479	330.259	40.752	0.873	
	5-11 классы	297 Сб.1996г.	175/25	31.651	23.817	40.665	473.764	0.109	1.096	0.109	3.131	356.336	440.413	53.648	1.202	
Чай с лимоном	1-4 классы	629 сб.1996г.	180/7	0.263	0.051	15.262	59.437	0.003	2.801			3.146	1.54	0.84	0.095	
	5-11 классы	629 сб.1996г.	180/7	0.263	0.051	15.262	59.437	0.003	2.801			3.146	1.54	0.84	0.095	
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	3.04	0.24	20.92	93.2	0.044			0.672	8	26	5.6	0.36	
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	050	3.8	0.3	26.15	116.5	0.055			0.84	10	32.5	7	0.45	
Вторник		1-я неделя		Обед												
Сельдь с гарниром	1-4 классы	83 Сб.1996г.	060	4.24	8.098	4.468	86.115	0.026	4.29	0.012	2.902	24.787	69.462	18.845	408.381	
	5-11 классы	83 Сб.1996г.	100	5.17	14.603	8.659	164.247	0.05	8.317	0.022	5.601	35.305	91.592	30.098	408.738	
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	1-4 классы	120 Сб.1996г.	200/10	1.804	5.53	8.801	85.78	0.066	26.51	0.006	1.774	37.54	43.204	18.24	19.102	
	5-11 классы	120 Сб.1996г.	250/10	2.181	6.538	10.929	104.325	0.082	33.125	0.006	2.214	44.675	52.455	22.55	23.875	
Жаркое По-домашнему(говядина)	1-4 классы	394 Сб.1996г.	180	11.701	6.702	25.368	248.634	0.178	26.496		2.814	20.562	78.612	31.715	68.648	
	5-11 классы	394 Сб.1996г.	230	18.232	8.776	30.487	343.961	0.227	31.896		3.696	26.71	94.531	38.635	88.105	
Компот из апельсинов с яблоками**	1-4 классы	278 Сб.2008г.	180	0.378		27.468	106.74	0.017	22.086		0.079	12.6	9.9	7.38	0.108	
	5-11 классы	278 Сб.2008г.	180	0.378		27.468	106.74	0.017	22.086		0.079	12.6	9.9	7.38	0.108	
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	3.04	0.24	20.92	93.2	0.044			0.672	8	26	5.6	0.36	
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	060	4.56	0.36	31.38	139.8	0.066			1.008	12	39	8.4	0.54	
ИТОГО:	Завтрак		1-4 классы		30.008	21.418	69.228	561.038	0.129	4.165	0.105	2.988	416.625	459.799	53.992	137.328
	Обед		1-4 классы		21.163	20.57	87.025	620.469	0.331	79.382	0.018	8.241	103.489	227.178	81.78	496.599

* - действует с 01 марта

** - витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом) (п.9.4. СанПин 2.4.5.2409-08)

Циклическое меню

Наименование блюда	№ тех	Масса	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Среда	1-я неделя		Завтрак												
	1-4 классы	522 С6.1996г.	020	0.14	0.36	2	0.004	1.4	0.006	0.02	3.4	8.4		0.004	
	5-11 классы	522 С6.1996г.	030	0.21	0.54	3	0.006	2.1	0.009	0.03	5.1	12.6		0.006	
Огурцы порционно	1-4 классы	162 С6.2008г.	90	7.491	5.499	9.271	95.702	0.057	1.845	0.022	1.717	14.986	29.764	31.461	28.195
	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	28.422
Котлеты рыбные любительские с соусом	1-4 классы	472 С6.1996г.	150	3.263	4.497	26.37	154.2	0.161	25.875	0.026	0.144	41.31	95.91	32.805	1.39
	5-11 классы	472 С6.1996г.	180	3.916	5.396	31.644	185.04	0.193	31.05	0.031	0.172	49.572	115.092	39.366	1.668
Картофельное пюре	1-4 классы	293.08	180	0.9		21.06	84.6	0.018	3.6			14.4	16.2	9	0.36
	5-11 классы	293.08	180	0.9		21.06	84.6	0.018	3.6			14.4	16.2	9	0.36
Сок фруктовый	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	3.04	0.24	20.92	93.2	0.044			0.672	8	26	5.6	0.36
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	050	3.8	0.3	26.15	116.5	0.055			0.84	10	32.5	7	0.45
Среда	1-я неделя		Обед												
	1-4 классы	23 С6.2008г.	060	0.969	2.997	6.156	54.33	0.011	5.7		1.34	21.09	24.51	24.51	0.798
	5-11 классы	23 С6.2008г.	100	1.615	4.995	10.26	90.55	0.019	9.5		2.233	35.15	40.85	40.85	1.33
Салат из свеклы отварной	1-4 классы	139 С6.1996г.	200	2.272	2.138	19.156	100.42	0.094	13.2		1.074	14	50.8	19.24	0.71
	5-11 классы	139 С6.1996г.	250	2.84	2.673	23.945	125.525	0.118	16.5		1.343	17.5	63.5	24.05	0.887
Суп картофельный с макаронными изделиями	1-4 классы	893 С6.1998г.	030/120	10.315	8.435	34.129	245.147	0.077	1.434	0.019	2.91	22.412	150.786	25.502	1.556
	5-11 классы	893 С6.1998г.	050/150	13.742	11.244	45.518	326.844	0.103	1.94	0.025	3.88	29.964	200.972	34.006	2.076
Плов из птицы(филе куриное)	1-4 классы	628 С6.1996г.	180	0.18	0.046	13.509	51.54		0.001			0.311			0.048
	5-11 классы	628 С6.1996г.	180	0.18	0.046	13.509	51.54		0.001			0.311			0.048
Чай с сахаром	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	3.04	0.24	20.92	93.2	0.044			0.672	8	26	5.6	0.36
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	060	4.56	0.36	31.38	139.8	0.066			1.008	12	39	8.4	0.54
ИТОГО:	Завтрак		1-4 классы	14.834	10.236	77.981	429.702	0.284	32.72	0.054	2.553	82.096	176.274	78.866	30.309
	Обед		1-4 классы	16.776	13.856	93.87	544.637	0.226	20.335	0.019	5.996	65.813	252.096	74.852	3.472

* - действует с 01 марта

** - витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом) (п.9.4. СанПин 2.4.5.2409-08)

Циклическое меню

Наименование блюда	№ тех	Масса	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
Четверг		1-я неделя		Завтрак												
Свекла вареная	1-4 классы	24 Сб.1996г.	020	0.34		2.16	9.6	0.004		2		0.028	7.4	8.6	8.6	0.28
	5-11 классы	24 Сб.1997г.	030	0.51		3.24	14.4	0.006		3		0.042	11.1	12.9	12.9	0.42
Сосиски отварные	1-4 классы	393 Сб.1997г.	050(1шт)	5.2	6.6	0.15	85.5						14.5	80.5	10	0.85
	5-11 классы	393 Сб.1997г.	100(2 шт)	10.4	13.2	0.3	171						29	161	20	1.7
Макаронные изделия отварные	1-4 классы	469 Сб.1996г.	150	5.365	4.265	38.347	203.79	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	
Компот из свежих яблок**	1-4 классы	702 Сб.1997г.	180	0.072		30.197	114.984	0.004	0.648			0.432	2.16	3.6	0.137	
	5-11 классы	702 Сб.1997г.	180	0.072		30.197	114.984	0.004	0.648			0.432	2.16	3.6	0.137	
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	3.04	0.24	20.92	93.2	0.044				0.672	8	26	5.6	0.36
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	050	3.8	0.3	26.15	116.5	0.055				0.84	10	32.5	7	0.45
Четверг		1-я неделя		Обед												
Салат витаминный/Винегрет овощной*	1-4 классы	2 Сб.2008г.	060	0.659	6.01	8.262	88.218	0.025	12.996			2.618	19.056	16.74	10.968	0.292
	5-11 классы	2 Сб.2008г.	100	1.098	10.016	13.77	147.03	0.042	21.66			4.364	31.76	27.9	18.28	0.486
Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	1-4 классы	110 Сб.1996г.	200/10	1.833	5.522	11.708	96.08	0.048	16.83	0.006	1.819	37.9	45.972	27.12	56.044	
	5-11 классы	110 Сб.1996г.	250/10	2.217	6.528	14.562	117.2	0.06	21.025	0.006	2.27	45.125	55.915	33.65	70.053	
Ёжики в соусе	1-4 классы	0	090	8.83	13.38	13.62	253	0.08	3.39	4.76		49.15	113.25	34.55	1.25	
	5-11 классы	0	100	11.77	17.84	18.16	337	0.106	4.52	6.34		65.53	151	46.06	1.66	
Каша гречневая рассыпчатая	1-4 классы	463 Сб.1996г.	150	7.716	5.384	41.323	232.585	0.255		0.021	4.16	30.396	154.621	0.158	2.985	
	5-11 классы	463 Сб.1996г.	180	9.255	6.46	49.561	278.971	0.306		0.025	4.989	36.456	185.444	0.189	3.58	
Напиток из шиповника	1-4 классы	289 Сб.2008г.	180	0.8		26.97	107.45	0.03	240			0.342	13.5	4	4	5.645
	5-11 классы	289 Сб.2008г.	180	0.8		26.97	107.45	0.03	240			0.342	13.5	4	4	5.645
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	3.04	0.24	20.92	93.2	0.044				0.672	8	26	5.6	0.36
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	060	4.56	0.36	31.38	139.8	0.066				1.008	12	39	8.4	0.54
ИТОГО:	Завтрак		1-4 классы		14.017	11.105	91.774	507.074	0.139	2.648	0.021	1.893	40.759	162.619	36.106	2.249
	Обед		1-4 классы		22.878	30.536	122.803	870.533	0.482	273.216	4.787	9.611	158.002	360.583	82.396	66.576

* - действует с 01 марта

** - витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом) (п.9.4. СанПиН 2.4.5.2409-08)

Циклическое меню

Наименование блюда	№ тех	Масса	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо			
Пятница		1-я неделя			Завтрак												
Фрукты	1-4 классы	24.01	1шт	3		38.4	165										
	5-11 классы	24.01	1шт	3		38.4	165										
Каша рисовая молочная жидкая с маслом, сахаром	1-4 классы	114 С6.2008г.	150/5/5	3.923	5.764	30.395	187.237	0.043	0.8	0.036	0.293	103.743	96.225	16.204	1.252		
	5-11 классы	114 С6.2008г.	200/5/5	5.209	6.477	38.848	232.32	0.057	1.067	0.041	0.352	137.899	127.973	21.556	1.661		
Кофейный напиток с молоком	1-4 классы	762С6.1997г.	180	2.79	2.34	21.573	120.015	0.027	0.9	0.018	0.081	109.17	81.9	12.6	0.941		
	5-11 классы	762С6.1997г.	180	2.79	2.34	21.573	120.015	0.027	0.9	0.018	0.081	109.17	81.9	12.6	0.941		
Батон	1-4 классы	ГОСТ 31752-2012	040	2.96	1.16	20.56	0.1	0.06			1	10	32.8	13.2	0.6		
	5-11 классы	ГОСТ 31752-2012	050	3.7	1.45	25.7	0.125	0.075			1.25	12.5	41	16.5	0.75		
Пятница		1-я неделя			Обед												
Салат из белокочанной капусты/огурцы порционно*	1-4 классы	62 С6.1997г.	060	0.929	3.003	5.968	53.564	0.032	23.95		1.298	24.878	17.963	9.848	0.489		
	5-11 классы	62 С6.1997г.	100	1.55	5.005	9.951	89.292	0.053	39.95		2.163	41.494	29.959	16.424	0.816		
Рассольник ленинградский со сметаной	1-4 классы	42 С6.2008г.	200/10	2.288	5.588	16.298	116.572	0.085	12.85	0.006	1.771	24.28	54	19.24	0.808		
	5-11 классы	42 С6.2008г.	250/10	2.785	6.61	20.3	142.815	0.106	16.05	0.006	2.211	28.1	65.95	23.8	1.007		
Тефтели Мясные с соусом	1-4 классы	0	090	10.47	9.33	6.93	265	0.25	114.75	0.7		318.15	246.9	115.4	4.6		
	5-11 классы	0	100		13.06	9.7	371	0.35	160.65	0.98		445.41	345.66	161.56	6.44		
Картофель и овощи тушеные	1-4 классы	251 С6.1997г.	150	3.675	11.419	35.22	250.013	0.215	35.625		4.787	23.4	108.525	43.575	1.622		
	5-11 классы	251 С6.1997г.	180	4.41	13.703	42.264	300.015	0.258	42.75		5.745	28.08	130.23	52.29	1.946		
Компот из сухофруктов**	1-4 классы	283 С6.2008г.	180	0.976		35.71	140.115	0.006	0.61			34.155	23.485	18.3	4.62		
	5-11 классы	283 С6.2008г.	180	0.976		35.71	140.115	0.006	0.61			34.155	23.485	18.3	4.62		
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	3.04	0.24	20.92	93.2	0.044			0.672	8	26	5.6	0.36		
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	060	4.56	0.36	31.38	139.8	0.066			1.008	12	39	8.4	0.54		
ИТОГО:	Завтрак		1-4 классы	12.673	9.264	110.928	472.352	0.13	1.7	0.054	1.374	222.913	210.925	42.004	2.793		
	Обед		1-4 классы	21.378	29.58	121.046	918.464	0.632	187.785	0.706	8.528	432.863	476.873	211.963	12.499		

* - действует с 01 марта

** - витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом) (п.9.4. СанПин 2.4.5.2409-08)

Циклическое меню

Наименование блюда	№ тех	Масса	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо			
Суббота		1-я неделя		Завтрак													
Икра кабачковая(порционно)	1-4 классы	31 Сб.1997г.	020	0.4	1.8	1.72	24.4	0.004	1.4			8.2	13.4	7	1.4		
	5-11 классы	31 Сб.1997г.	030	0.6	2.7	2.58	36.6	0.006	2.1			12.3	20.1	10.5	2.1		
Котлеты Куриные с соусом	1-4 классы	0	090	10.47	9.33	6.93	265	0.25	114.75	0.7		318.15	246.9	115.4	4.6		
	5-11 классы	0	100	14.66	13.06	9.7	371	0.35	160.65	0.98		445.41	345.66	161.56	6.44		
Капуста тушеная	1-4 классы	482 Сб.1996г.	150	3.593	5.267	16.511	123.461	0.111	88.32		2.241	83.598	62.415	31.572	84.606		
	5-11 классы	482 Сб.1996г.	180	4.316	6.321	19.838	148.28	0.133	105.985		2.689	100.33	74.925	37.886	101.068		
Чай с сахаром	1-4 классы	628 Сб.1996г.	180	0.18	0.046	13.509	51.54		0.001			0.311			0.048		
	5-11 классы	628 Сб.1996г.	180	0.18	0.046	13.509	51.54		0.001			0.311			0.048		
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	3.04	0.24	20.92	93.2	0.044			0.672	8	26	5.6	0.36		
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	050	3.8	0.3	26.15	116.5	0.055			0.84	10	32.5	7	0.45		
ИТОГО:	Завтрак		1-4 классы			17.683	16.683	59.59	557.601	0.409	204.471	0.7	2.913	418.259	348.715	159.572	91.014

* - действует с 01 марта

** - витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом) (п.9.4. СанПин 2.4.5.2409-08)

Циклическое меню

Наименование блюда	№ тех	Масса	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
Понедельник		2-я неделя		Завтрак												
Йогурт	1-4 классы	ТУ 10.51.56-045-18255315-2017	1шт	5	1.5	3.5	51	0.03	0.6	0.01		124	95	15	0.1	
	5-11 классы	ТУ 10.51.56-045-18255315-2017	1шт	5	1.5	3.5	51	0.03	0.6	0.01		124	95	15	0.1	
Оладьи с молоком сгущенным	1-4 классы	682 С6.1996г.	125/25	11.72	11.063	67.974	421.127	0.158	0.956	0.033	2.89	176.718	185.858	31.485	1.701	
	5-11 классы	682 С6.1996г.	175/25	15.69	14.398	89.563	555.924	0.216	1.238	0.044	3.922	216.692	238.287	40.677	2.361	
Чай с сахаром	1-4 классы	628 С6.1996г.	180	0.18	0.046	13.509	51.54		0.001			0.311			0.048	
	5-11 классы	628 С6.1996г.	180	0.18	0.046	13.509	51.54		0.001			0.311			0.048	
Понедельник		2-я неделя		Обед												
Салат из свеклы отварной	1-4 классы	23 С6.2008г.	060	0.969	2.997	6.156	54.33	0.011	5.7		1.34	21.09	24.51	24.51	0.798	
	5-11 классы	23 С6.2008г.	100	1.615	4.995	10.26	90.55	0.019	9.5		2.233	35.15	40.85	40.85	1.33	
Суп картофельный с макаронными изделиями	1-4 классы	139 С6.1996г.	200	2.272	2.138	19.156	100.42	0.094	13.2		1.074	14	50.8	19.24	0.71	
	5-11 классы	139 С6.1996г.	250	2.84	2.673	23.945	125.525	0.118	16.5		1.343	17.5	63.5	24.05	0.887	
Ёжики в соусе	1-4 классы	0	090	8.83	13.38	13.62	253	0.08	3.39	4.76		49.15	113.25	34.55	1.25	
	5-11 классы	0	100	11.77	17.84	18.16	337	0.106	4.52	6.34		65.53	151	46.06	1.66	
Пюре из гороха	1-4 классы	270 С6.1996г.	150	16.131	4.924	40.345	260.286	0.629		0.021	6.479	63.418	158.888	61.617	4.899	
	5-11 классы	270 С6.1996г.	180	19.358	5.908	48.415	312.349	0.755		0.025	7.775	76.103	190.671	73.942	5.879	
Напиток из шиповника	1-4 классы	289 С6.2008г.	180	0.8		26.97	107.45	0.03	240		0.342	13.5	4	4	5.645	
	5-11 классы	289 С6.2008г.	180	0.8		26.97	107.45	0.03	240		0.342	13.5	4	4	5.645	
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	3.04	0.24	20.92	93.2	0.044				0.672	8	26	5.6	0.36
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	060	4.56	0.36	31.38	139.8	0.066				1.008	12	39	8.4	0.54
ИТОГО:	Завтрак		1-4 классы		16.90	12.609	84.980	523.000	0.232	1.557	0.043	3.562	309.029	306.858	52.085	2.209
	Обед		1-4 классы		32.042	23.679	127.167	868.686	0.888	262.29	4.781	9.907	169.158	377.448	149.517	13.662

* - действует с 01 марта

** - витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом) (п.9.4. СанПиН 2.4.5.2409-08)

Циклическое меню

Наименование блюда	№ тех	Масса	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											
Горошек зеленый консервированный	1-4 классы	31 Сб.1997г.	020	0.62	0.4	1.42	8.2	0.022	2		0.24	3.2	10.6	4.2	0.14
	5-11 классы	31 Сб.1997г.	030	0.93	0.6	2.13	12.3	0.033	3		0.36	4.8	15.9	6.3	0.21
Котлеты Куриные с соусом	1-4 классы	0	090	10.47	9.33	6.93	265	0.25	114.75	0.7		318.15	246.9	115.4	4.6
	5-11 классы	0	100	14.66	13.06	9.7	371	0.35	160.65	0.98		445.41	345.66	161.56	6.44
Каша гречневая рассыпчатая	1-4 классы	463 Сб.1996г.	150	7.716	5.384	41.323	232.585	0.255		0.021	4.16	30.396	154.621	0.158	2.985
	5-11 классы	463 Сб.1996г.	180	9.255	6.46	49.561	278.971	0.306		0.025	4.989	36.456	185.444	0.189	3.58
Компот из свежих яблок**	1-4 классы	702 Сб.1997г.	180	0.072		30.197	114.984	0.004	0.648			0.432	2.16	3.6	0.137
	5-11 классы	702 Сб.1997г.	180	0.072		30.197	114.984	0.004	0.648			0.432	2.16	3.6	0.137
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	3.04	0.24	20.92	93.2	0.044			0.672	8	26	5.6	0.36
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	050	3.8	0.3	26.15	116.5	0.055			0.84	10	32.5	7	0.45
Вторник		2-я неделя		Обед											
Салат витаминный/Винегрет овощной*	1-4 классы	2 Сб.2008г.	060	0.659	6.01	8.262	88.218	0.025	12.996		2.618	19.056	16.74	10.968	0.292
	5-11 классы	2 Сб.2008г.	100	1.098	10.016	13.77	147.03	0.042	21.66		4.364	31.76	27.9	18.28	0.486
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	1-4 классы	120 Сб.1996г.	200/10	1.804	5.53	8.801	85.78	0.066	26.51	0.006	1.774	37.54	43.204	18.24	19.102
	5-11 классы	120 Сб.1996г.	250/10	2.181	6.538	10.929	104.325	0.082	33.125	0.006	2.214	44.675	52.455	22.55	23.875
Тефтели Мясные с соусом	1-4 классы	0	090	10.47	9.33	6.93	265	0.25	114.75	0.7		318.15	246.9	115.4	4.6
	5-11 классы	0	100	14.65	13.06	9.7	371	0.35	160.65	0.98		445.41	345.66	161.56	6.44
Макаронные изделия отварные	1-4 классы	469 Сб.1996г.	150	5.365	4.265	38.347	203.79	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.	180/7	0.263	0.051	15.262	59.437	0.003	2.801			3.146	1.54	0.84	0.095
	5-11 классы	629 сб.1996г.	180/7	0.263	0.051	15.262	59.437	0.003	2.801			3.146	1.54	0.84	0.095
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	3.04	0.24	20.92	93.2	0.044			0.672	8	26	5.6	0.36
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	060	4.56	0.36	31.38	139.8	0.066			1.008	12	39	8.4	0.54
ИТОГО:	Завтрак		1-4 классы	21.918	15.354	100.79	713.969	0.575	117.398	0.721	5.072	360.178	440.281	128.958	8.222
	Обед		1-4 классы	21.601	25.426	98.522	795.425	0.475	157.057	0.727	6.257	396.319	379.743	159.354	25.071

* - действует с 01 марта

** - витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом) (п.9.4. СанПиН 2.4.5.2409-08)

Циклическое меню

Наименование блюда	№ тех	Масса	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Среда	2-я неделя		Завтрак												
Колбаса п/к порциями	1-4 классы	29 Сб.1997г.	020	2,2	8,8		88	0,038				2	45,2	5,4	0,54
	5-11 классы	29 Сб.1997г.	030	3,3	13,2		132	0,057				3	67,8	8,1	0,81
Каша молочная жидкая -Дружба-с маслом,сахаром	1-4 классы	102 Сб.2008г.	150/5/5	3,985	5,844	26,787	174,475	0,084	0,765	0,035	0,451	98,868	100,75	21,555	1,581
	5-11 классы	102 Сб.2008г.	200/5/5	5,291	6,584	34,037	215,3	0,111	1,02	0,04	0,563	131,39	134	28,69	2,1
Кофейный напиток с молоком	1-4 классы	762Сб.1997г.	180	2,79	2,34	21,573	120,015	0,027	0,9	0,018	0,081	109,17	81,9	12,6	0,941
	5-11 классы	762Сб.1997г.	180	2,79	2,34	21,573	120,015	0,027	0,9	0,018	0,081	109,17	81,9	12,6	0,941
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	3,04	0,24	20,92	93,2	0,044			0,672	8	26	5,6	0,36
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	050	3,8	0,3	26,15	116,5	0,055			0,84	10	32,5	7	0,45
Среда	2-я неделя		Обед												
Помидоры порционные	1-4 классы	522 Сб.1996г.	020	0,12		0,84	3,8	0,012	5		0,078	2,8	5,2	4	0,28
	5-11 классы	522 Сб.1996г.	030	0,18		1,26	5,7	0,018	7,5		0,117	4,2	7,8	6	0,42
Борщ с капустой и картофелем,со сметаной	1-4 классы	110 Сб.1996г.	200/10	1,833	5,522	11,708	96,08	0,048	16,83	0,006	1,819	37,9	45,972	27,12	56,044
	5-11 классы	110 Сб.1996г.	250/10	2,217	6,528	14,562	117,2	0,06	21,025	0,006	2,27	45,125	55,915	33,65	70,053
Сосиски отварные	1-4 классы	393 Сб.1997г.	050(1шт)	5,2	6,6	0,15	85,5					14,5	80,5	10	0,85
	5-11 классы	393 Сб.1997г.	100(2 шт)	10,4	13,2	0,3	171					29	161	20	1,7
Картофельное пюре	1-4 классы	472 Сб.1996г.	150	3,263	4,497	26,37	154,2	0,161	25,875	0,026	0,144	41,31	95,91	32,805	1,39
	5-11 классы	472 Сб.1996г.	180	3,916	5,396	31,644	185,04	0,193	31,05	0,031	0,172	49,572	115,092	39,366	1,668
Компот из сухофруктов**	1-4 классы	283 Сб.2008г.	180	0,976		35,71	140,115	0,006	0,61			34,155	23,485	18,3	4,62
	5-11 классы	283 Сб.2008г.	180	0,976		35,71	140,115	0,006	0,61			34,155	23,485	18,3	4,62
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	3,04	0,24	20,92	93,2	0,044			0,672	8	26	5,6	0,36
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	060	4,56	0,36	31,38	139,8	0,066			1,008	12	39	8,4	0,54
ИТОГО:	Завтрак		1-4 классы	12,015	17,224	69,28	475,69	0,193	1,665	0,053	1,204	218,038	253,85	45,155	3,422
	Обед		1-4 классы	14,432	16,859	95,698	572,895	0,271	48,315	0,032	2,713	138,665	277,067	97,825	63,544

* - действует с 01 марта

** - витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом) (п.9.4. СанПин 2.4.5.2409-08)

Циклическое меню

Наименование блюда	№ тех	Масса	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												
Кукуруза консервированная	1-4 классы	24 Сб.1996г.	020	2.06	0.98	13.5	67.68	0.08					9.2			0.084
	5-11 классы	24 Сб.1996г.	030	3.09	1.47	20.25	101.52	0.12					13.8			0.126
Плов из Говядины	1-4 классы	193 Сб.2008г.	025/125	10.849	10.407	34.868	265.808	0.066	2.782			2.693	21.226	52.637	16.069	88.103
	5-11 классы	193 Сб.2008г.	050/150	18.908	6.133	40.528	362.073	0.106	2.697			2.849	33.235	68.123	21.137	3.101
Чай с сахаром	1-4 классы	628 Сб.1996г.	180	0.18	0.046	13.509	51.54		0.001				0.311			0.048
	5-11 классы	628 Сб.1996г.	180	0.18	0.046	13.509	51.54		0.001				0.311			0.048
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	3.04	0.24	20.92	93.2	0.044				0.672	8	26	5.6	0.36
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	050	3.8	0.3	26.15	116.5	0.055				0.84	10	32.5	7	0.45
Четверг		2-я неделя		Обед												
Икра кабачковая(порционно)	1-4 классы	31 Сб.1997г.	020	0.4	1.8	1.72	24.4	0.004	1.4				8.2	13.4	7	1.4
	5-11 классы	31 Сб.1997г.	030	0.6	2.7	2.58	36.6	0.006	2.1				12.3	20.1	10.5	2.1
Суп картофельный с горохом	1-4 классы	138 Сб.1996г.	200	4.746	4.302	18.572	127.58	0.202	9.3			3.215	25.82	69.5	28.2	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	35.25	1.945
Котлеты рыбные любительские с соусом	1-4 классы	162 Сб.2008г.	90	7.491	5.499	9.271	95.702	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	7.516	12.206	129.098	0.078	2.295	0.03		2.39	20.153	40.117	43.305	28.422
Картофель и овощи тушеные	1-4 классы	251 Сб.1997г.	150	3.675	11.419	35.22	250.013	0.215	35.625			4.787	23.4	108.525	43.575	1.622
	5-11 классы	251 Сб.1997г.	180	4.41	13.703	42.264	300.015	0.258	42.75			5.745	28.08	130.23	52.29	1.946
Сок фруктовый	1-4 классы	293.08	180	0.9		21.06	84.6	0.018	3.6				14.4	16.2	9	0.36
	5-11 классы	293.08	180	0.9		21.06	84.6	0.018	3.6				14.4	16.2	9	0.36
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	3.04	0.24	20.92	93.2	0.044				0.672	8	26	5.6	0.36
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	060	4.56	0.36	31.38	139.8	0.066				1.008	12	39	8.4	0.54
ИТОГО:	Завтрак		1-4 классы		15.595	9.701	82.058	457.567	0.201	1.435	0.019	3.582	39.923	176.786	31.102	2.048
	Обед		1-4 классы		20.252	23.26	106.763	675.495	0.54	51.77	0.022	10.391	94.806	263.389	124.836	33.493

* - действует с 01 марта

** - витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом) (п.9.4. СанПин 2.4.5.2409-08)

Циклическое меню

Наименование блюда	№ тех	Масса	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												
	1-4 классы	24 Сб.1996г.	020	0.34		2.16	9.6	0.004	2		0.028	7.4	8.6	8.6	0.28	
Свекла вареная	5-11 классы	24 Сб.1997г.	030	0.51		3.24	14.4	0.006	3		0.042	11.1	12.9	12.9	0.42	
Стейк из курицы (или шницель из мяса птицы) с соусом	1-4 классы	520 Сб.1997г.	090	8.661	10.451	1.944	135.737	0.053	0.72	0.03		9.073	150.894	19.354	28.678	
	5-11 классы	520 Сб.1997г.	100	11.061	13.649	1.944	174.125	0.067	0.72	0.038		11.073	192.894	24.354	28.978	
Макаронные изделия отварные	1-4 классы	469 Сб.1996г.	150	5.365	4.265	38.347	203.79	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	
Напиток из шиповника	1-4 классы	289 Сб.2008г.	180	0.8		26.97	107.45	0.03	240		0.342	13.5	4	4	5.645	
	5-11 классы	289 Сб.2008г.	180	0.8		26.97	107.45	0.03	240		0.342	13.5	4	4	5.645	
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	3.04	0.24	20.92	93.2	0.044			0.672	8	26	5.6	0.36	
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	050	3.8	0.3	26.15	116.5	0.055			0.84	10	32.5	7	0.45	
Пятница		2-я неделя		Обед												
Сельдь с гарниром	1-4 классы	83 Сб.1996г.	060	4.24	8.098	4.468	86.115	0.026	4.29	0.012	2.902	24.787	69.462	18.845	408.381	
	5-11 классы	83 Сб.1996г.	100	5.17	14.603	8.659	164.247	0.05	8.317	0.022	5.601	35.305	91.592	30.098	408.738	
Суп из овощей	1-4 классы	132 Сб.1996г.	200	1.514	3.525	10.49	76.426	0.073	17.8		1.55	18.88	40.38	17.18	0.636	
	5-11 классы	132 Сб.1996г.	250	1.893	4.406	13.113	95.533	0.091	22.25		1.937	23.6	50.475	21.475	0.795	
Печень говяжья по-строгановски	1-4 классы	387Сб.1996г.	90	11.177	8.546	3.401	129.011	0.188	20.679	2.275	2.044	15.365	213.295	13.706	60.586	
	5-11 классы	387Сб.1996г.	100	13.752	10.204	3.401	154.303	0.232	25.563	2.842	2.548	16.105	263.467	16.37	61.918	
Рис отварной	1-4 классы	465 Сб.1996г.	150	3.868	5.218	41.803	219.038	0.044		0.027	0.402	14.58	53.73	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.	180/7	0.263	0.051	15.262	59.437	0.003	2.801			3.146	1.54	0.84	0.095	
	5-11 классы	629 сб.1996г.	180/7	0.263	0.051	15.262	59.437	0.003	2.801			3.146	1.54	0.84	0.095	
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	3.04	0.24	20.92	93.2	0.044			0.672	8	26	5.6	0.36	
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	060	4.56	0.36	31.38	139.8	0.066			1.008	12	39	8.4	0.54	
ИТОГО:	Завтрак		1-4 классы		18.206	14.956	90.341	549.777	0.218	242.72	0.051	2.235	48.4	234.853	45.86	35.585
	Обед		1-4 классы		24.102	25.678	96.344	663.227	0.378	45.57	2.314	7.57	84.758	404.407	67.714	471.044

* - действует с 01 марта

** - витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом) (п.9.4. СанПин 2.4.5.2409-08)

Циклическое меню

Наименование блюда	№ тех	Масса	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо			
Суббота		2-я неделя		Завтрак													
Огурцы порционно	1-4 классы	522 Сб.1996г.	020	0.14		0.36	2	0.004	1.4	0.006	0.02	3.4	8.4		0.004		
	5-11 классы	522 Сб.1996г.	030	0.21		0.54	3	0.006	2.1	0.009	0.03	5.1	12.6		0.006		
Омлет натуральный	1-4 классы	284 Сб.1996г.	150	15.806	19.39	2.879	251.474	0.094	0.429	0.437	2.492	116.428	251.849	67.926	3.528		
	5-11 классы	284 Сб.1996г.	200	21.076	25.854	3.838	335.305	0.125	0.571	0.583	3.323	155.233	335.804	90.57	4.705		
Чай с сахаром	1-4 классы	628 Сб.1996г.	180	0.18	0.046	13.509	51.54		0.001			0.311			0.048		
	5-11 классы	628 Сб.1996г.	180	0.18	0.046	13.509	51.54		0.001			0.311			0.048		
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	3.04	0.24	20.92	93.2	0.044			0.672	8	26	5.6	0.36		
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	050	3.8	0.3	26.15	116.5	0.055			0.84	10	32.5	7	0.45		
ИТОГО:	Завтрак		1-4 классы			19.166	19.676	37.668	398.214	0.142	1.83	0.443	3.184	128.139	286.249	73.526	3.94

* - действует с 01 марта

** - витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом) (п.9.4. СанПин 2.4.5.2409-08)