

СОГЛАСОВАНО:
Директор ГБОУ СОШ(ООШ)

Ильин В. Сураши

Ильин / Мамонтова Е.А.

2024 г.



Сысоев
Ведомственный комитет
от 01.09.2024 № 4
Кашин В. Маслова Т.А.

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

Осенне-зимнее (весеннее - *)

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор
АО «Комбинат питания»
А.Н. Воронин



2024 г.

Цикличное 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 С6.1996г.	020	0,7	0,56	3,12	20,2	0,08					9,2			0,084
	5-11 классы	24 С6.1996г.	030	1,05	0,84	4,68	30,3	0,12					13,8			0,126
Колбаса жареная с соусом	1-4 классы	252 С6.2015г.	090	7,198	15,002	2,592	173,192	0,006	0,96	0,003	1,306	17,264	94,192	13,472	17,872	37,688
	5-11 классы	252 С6.2015г.	110	9,938	19,562	2,592	225,192	0,006	0,96	0,003	1,306	23,064	129,792	17,872	38,028	
Макаронные изделия отварные	1-4 классы	469 С6.1996г.	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 С6.1996г.	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 С6.1996г.	200	0,2	0,051	15,01	57,267		0,001			0,346			0,053	
	5-11 классы	628 С6.1996г.	200	0,2	0,051	15,01	57,267		0,001			0,346			0,053	
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												
Винегрет овощной	1-4 классы	60 С6.1996г.	060	1,167	6,193	5,485	79,707	0,035	5,52		2,696	14,13	26,268	12,198	0,49	
	5-11 классы	60 С6.1996г.	100	1,945	10,321	9,142	132,645	0,058	9,2		4,494	23,55	43,78	20,33	0,816	
Суп картофельный с горохом	1-4 классы	138 С6.1996г.	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 С6.1996г.	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	5,308	9,802	10,652	151,072	0,006	0,96	0,003	1,306	2,764	5,192	2,472	36,838	
	5-11 классы	0	100	7,221	13,349	13,254	201,305	0,004	0,72	0,002	1,798	2,073	3,894	1,854	27,626	
Капуста тушеная	1-4 классы	482 С6.1996г.	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 С6.1996г.	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 С6.2008г.	180	0,878		32,139	126,104	0,005	0,549			30,74	21,137	16,47	4,158	
	5-11 классы	283 С6.2008г.	180	0,878		32,139	126,104	0,005	0,549			30,74	21,137	16,47	4,158	
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	500	16,503	20,118	79,989	547,549	0,217	0,961	0,024	3,171	45,237	165,551	27,378	38,807	
		5-11 классы	570	21,425	25,87	94,443	673,787	0,286	0,961	0,028	3,577	59,722	216,718	34,839	39,403	
	Обед	1-4 классы	720	18,732	25,804	104,279	701,124	0,403	104,649	0,003	10,13	165,052	210,512	96,512	128,008	
		5-11 классы	870	24,853	35,729	128,968	907,809	0,519	128,079	0,002	14,008	200,968	269,611	120,19	136,155	

* - действует с 01 марта

Цикличное 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	018	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	018	3,58	3,5		47,4		0,51	0,025	0,06	129	102	6,8	136					
Залезанка из творога с молоком гущеным	1-4 классы	297 С6.1996г.	150	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 С6.1996г.	200	31,653	23,826	40,658	473,874	0,109	1,096	0,108	3,135	356,358	440,443	53,649	1,202					
Сок фруктовый, (1 шт)	1-4 классы	293 С6.2008г.	200	1		23,4	94	0,02	4			14	14	8	0,6					
	5-11 классы	293 С6.2008г.	200	1		23,4	94	0,02	4			14	14	8	0,6					
Чай с лимоном	1-4 классы	629 с6.1996г.	187	0,243	0,046	13,761	53,71	0,003	2,801			3,111	1,54	0,84	0,09					
	5-11 классы	629 с6.1996г.	187	0,243	0,046	13,761	53,71	0,003	2,801			3,111	1,54	0,84	0,09					
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											
Салат из моркови и яблок/Салат из помидоров*	1-4 классы	11 С6.2008г.	060	0,512	6,031	8,678	89,4	0,024	2,154		2,751	18,702	21,21	15,708	0,085					
	5-11 классы	11 С6.2008г.	100	0,653	10,051	14,464	149	0,04	3,59		4,584	31,17	35,35	26,18	0,142					
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	1-4 классы	120 С6.1996г.	220	1,804	5,53	8,801	85,78	0,066	26,51	0,006	1,774	37,54	43,204	16,24	19,102					
	5-11 классы	120 С6.1996г.	260	2,161	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 С6.1996г.	180	11,559	12,75	25,368	248,634	0,178	26,496		2,814	20,562	78,612	31,715	68,648					
	5-11 классы	394 С6.1996г.	230	17,995	18,856	30,487	343,961	0,227	31,896		3,696	26,71	94,531	38,635	88,105					
Комп. из апельсина с яблоками	1-4 классы	278 С6.2008г.	200	0,378		27,468	106,74	0,017	22,086		0,079	12,6	9,9	7,38	0,108					
	5-11 классы	278 С6.2008г.	200	0,42		30,52	118,6	0,019	24,54		0,088	14	11	8,2	0,12					
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	595	30,988	21,413	91,127	649,311	0,149	8,165	0,105	2,988	430,59	473,799	61,992	137,923					
		5-11 классы	655	40,276	27,672	103,969	785,484	0,187	8,407	0,134	4,035	512,469	590,483	76,289	138,342					
	Обед	1-4 классы	700	17,293	24,551	91,235	623,754	0,329	77,246	0,006	8,09	97,404	178,926	78,643	88,303					
		5-11 классы	850	26,009	35,805	117,78	855,686	0,434	93,151	0,006	11,59	128,555	232,336	103,965	112,782					

* - действует с 01 марта

Цикличное 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													
Огурцы соленые	1-4 классы	24 С6.1996г.	020	0,56		0,26	3,22					5	4		0,24
	5-11 классы	24 С6.1996г.	030	0,84		0,39	4,83					7,5	6		0,36
Рыба, тушенная в томате с овощами	1-4 классы	309 С6.1996г.	90	8,33	3,029	5,112	78,054	0,056	3,7		1,276	14,54	19,46	39,142	92,485
	5-11 классы	309 С6.1996г.	100	10,261	5,442	5,112	107,499	0,066	3,7		2,255	14,54	19,46	46,062	92,582
Картофельное пюре	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
Компот из свежих яблок	1-4 классы	702 С6.1997г.	200	0,08		33,552	127,76	0,004	0,72			0,48	2,4	4	0,152
	5-11 классы	702 С6.1997г.	200	0,08		33,552	127,76	0,004	0,72			0,48	2,4	4	0,152
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	1-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.	250	2,84	2,673	23,945	125,525	0,118	16,5		1,343	17,5	63,5	24,05	0,887
	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
Плов из птицы(филе куриное)	1-4 классы	893 С6.1998г.	180	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.	200	13,742	11,244	45,518	326,844	0,103	1,94	0,025	3,88	29,964	200,972	34,006	2,076
Чай с сахаром	1-4 классы	628 С6.1996г.	200	0,2	0,051	15,01	57,267			0,001		0,346			0,053
	5-11 классы	628 С6.1996г.	200	0,2	0,051	15,01	57,267			0,001		0,346			0,053
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	500	15,273	7,766	86,214	456,434	0,265	30,295	0,026	2,092	69,33	147,77	81,547	94,627
		5-11 классы	560	18,897	11,138	96,848	541,529	0,318	35,47	0,031	3,267	82,092	175,452	96,428	95,212
	Обед	1-4 классы	700	17,364	14,396	100,16	575,469	0,25	23,635	0,019	6,265	69,348	264,796	79,662	3,654
		5-11 классы	810	22,957	19,323	126,113	739,986	0,306	27,941	0,025	8,464	94,96	344,322	107,306	4,886

* - действует с 01 марта

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											
Горошек зеленый консервированный	1-4 классы	31 С6.1997г.	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 С6.1997г.	030	0,93	0,6	2,13	12,3	0,033	3		0,36	4,8	15,9	6,3	0,21
Сосиски отварные с соусом	1-4 классы	393 С6.1997г.	90	5,2	6,6	0,15	85,5					14,5	80,5	10	0,85
	5-11 классы	393 С6.1997г.	90	5,2	6,6	0,15	85,5					14,5	80,5	10	0,85
Макаронные изделия отварные	1-4 классы	469 С6.1996г.	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 С6.1996г.	180	6,437	5,117	46,011	244,528	0,105		0,025	1,431	12,512	54,426	9,967	0,746
Сок фруктовый	1-4 классы	293 С6.2008г.	200	1		23,4	94	0,02	4			16	18	10	0,4
	5-11 классы	293 С6.2008г.	200	1		23,4	94	0,02	4			16	18	10	0,4
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 картофельный с огурцами	1-4 классы	37 С6.2015г.	060	1,276	1,836	7,317	49,219	0,044	7,078		0,813	12,707	28,457	10,584	0,533
	5-11 классы	37 С6.2015г.	100	2,126	3,06	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 С6.1996г.	210	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 С6.1996г.	260	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	6,548	25,302	11,892	297,392	0,006	0,96	0,003	1,306	2,764	5,192	2,472	36,838
	5-11 классы	0	100	8,961	35,099	14,994	406,625	0,004	0,72	0,002	1,798	2,073	3,894	1,854	27,628
Каша гречневая рассыпчатая	1-4 классы	463 С6.1996г.	150	7,716	5,384	41,323	232,565	0,255		0,021	4,16	30,396	154,621	0,158	2,985
	5-11 классы	463 С6.1996г.	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 С6.2008г.	180	0,72		24,273	96,705	0,027	216		0,308	12,15	3,6	3,6	5,081
	5-11 классы	289 С6.2008г.	180	0,72		24,273	96,705	0,027	216		0,308	12,15	3,6	3,6	5,081
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	500	15,225	11,505	84,237	484,69	0,173	6	0,021	2,105	52,127	180,459	38,106	2,372
		5-11 классы	550	17,367	12,617	97,841	552,828	0,213	7	0,025	2,631	57,812	201,326	43,267	2,656
	Обед	1-4 классы	730	21,133	38,284	117,433	865,181	0,424	240,868	0,03	9,078	103,917	263,842	49,534	101,841
		5-11 классы	880	27,839	51,507	146,966	1 121,333	0,536	249,541	0,033	11,727	128,981	335,28	65,332	107,77

* - действует с 01 марта

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	150	0,6		14,7	57										
	5-11 классы	24.01	150	0,6		14,7	57										
Каша рисовая молочная жидкая с маслом, сахаром	1-4 классы	114 С6.2008г.	160	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.	210	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	3,16	0,4	20,76	94,4	0,06			1	10	32,8	13,2	0,6		
	5-11 классы	ГОСТ 31752-2012	050	3,95	0,5	25,95	118	0,075			1,25	12,5	41	16,5	0,75		
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	23,95			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.	210	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.	260	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 с соусом	1-4 классы	0	090	6,548	27,3	11,892	315,372	0,006	0,96	0,003	2,146	2,764	5,192	2,472	36,838		
	5-11 классы	0	100	8,961	36,898	14,994	422,607	0,004	0,72	0,002	2,554	2,073	3,894	1,854	27,628		
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	0,878		32,139	126,104	0,005	0,549			30,74	21,137	16,47	4,158		
	5-11 классы	283 С6.2008г.	180	0,878		32,139	126,104	0,005	0,549			30,74	21,137	16,47	4,158		
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	530	10,273	9,264	87,228	364,352	0,13	1,7	0,054	1,374	222,913	210,925	42,004	2,793		
		5-11 классы	590	12,299	10,267	100,821	409,46	0,159	1,967	0,059	1,683	259,569	250,873	50,656	3,352		
	Обед	1-4 классы	730	17,358	47,55	122,437	954,825	0,387	73,934	0,009	10,674	114,062	232,817	97,205	44,275		
		5-11 классы	880	23,144	62,576	151,028	1 220,833	0,492	100,019	0,008	13,681	142,487	290,17	119,238	36,095		

* - действует с 01 марта

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 С6.1997г.	020	0,4	1,8	1,72	24,4	0,004	1,4			8,2	13,4	7	1,4
	5-11 классы	31 С6.1997г.	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	5,308	9,802	10,652	151,072	0,006	0,95	0,003	1,305	2,764	5,192	2,472	36,838
	5-11 классы	0	100	7,221	13,349	13,254	201,305	0,004	0,72	0,002	1,798	2,073	3,894	1,854	27,628
Калуста тушеная	1-4 классы	482 С6.1996г.	150	3,593	5,267	16,511	123,461	0,111	68,32		2,241	83,598	62,415	31,572	84,606
	5-11 классы	482 С6.1996г.	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 С6.1996г.	200	0,2	0,051	15,01	57,267		0,001			0,346			0,053
	5-11 классы	628 С6.1996г.	200	0,2	0,051	15,01	57,267		0,001			0,346			0,053
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	500	12,541	17,16	64,813	449,4	0,165	90,681	0,003	4,219	102,908	107,007	46,644	123,257
		5-11 классы	560	16,137	22,721	76,832	559,952	0,198	108,806	0,002	5,327	125,049	131,419	57,24	131,299

* - действует с 01 марта

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	100	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	100	5	1,5	3,5	51	0,03	0,6	0,01		124	95	15	0,1
Оладьи с молоком густенным	1-4 классы	682 С6.1996г.	200	15,69	14,398	89,563	556,924	0,216	1,238	0,044	3,922	216,692	236,287	40,677	2,361
	5-11 классы	682 С6.1996г.	250	19,655	17,904	111,148	692,214	0,273	1,52	0,054	5,025	256,679	290,726	49,87	3,021
Чай с сахаром	1-4 классы	628 С6.1996г.	200	0,2	0,051	15,01	57,267		0,001			0,346			0,053
	5-11 классы	628 С6.1996г.	200	0,2	0,051	15,01	57,267		0,001			0,346			0,053
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
Тефтели с соусом	1-4 классы	0	090	6,548	27,3	11,892	315,372	0,006	0,96	0,003	2,146	2,764	5,192	2,472	36,838
	5-11 классы	0	100	8,961	36,898	14,994	422,807	0,004	0,72	0,002	2,554	2,073	3,894	1,854	27,628
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 лимонный	1-4 классы	289 С6.2008г.	180	0,13		22,075	86,328	0,006	5,76			6,192	3,168	1,728	0,151
	5-11 классы	289 С6.2008г.	180	0,13		22,075	86,328	0,006	5,76			6,192	3,168	1,728	0,151
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	500	20,89	15,949	108,073	664,191	0,246	1,839	0,054	3,922	341,038	333,287	55,677	2,514
		5-11 классы	550	24,855	19,455	129,658	800,481	0,303	2,121	0,064	5,025	381,025	385,726	64,87	3,174
	Обед	1-4 классы	720	29,09	37,599	120,544	909,936	0,79	25,62	0,024	11,711	115,464	268,558	115,167	43,756
		5-11 классы	870	37,464	50,834	151,069	1 177,359	0,968	32,48	0,027	14,913	149,018	341,083	150,824	36,415

* - действует с 01 марта

Цикличное 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												
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
Котлеты Куринные с соусом	1-4 классы	0	090	5,308	9,802	10,652	151,072	0,006	0,96	0,003	1,306	2,764	5,192	2,472	36,838
	5-11 классы	0	100	7,221	13,349	13,254	201,305	0,004	0,72	0,002	1,798	2,073	3,894	1,854	27,628
Каша гречневая рассыпчатая	1-4 классы	463 Сб.1996г.	150	7,716	5,384	41,323	232,565	0,256		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.	200	0,06		33,552	127,76	0,004	0,72			0,48	2,4	4	0,152
	5-11 классы	702 Сб.1997г.	200	0,08		33,552	127,76	0,004	0,72			0,48	2,4	4	0,152
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												
Винегрет овощной	1-4 классы	60 Сб.1996г.	060	1,194	6,373	6,007	81,948	0,045	6,42		2,804	13,32	29,238	14,088	0,445
	5-11 классы	60 Сб.1996г.	100	1,99	10,621	10,012	136,58	0,075	10,7		4,674	22,2	48,73	23,48	0,741
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	1-4 классы	120 Сб.1996г.	210	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.	260	2,181	6,538	10,929	104,325	0,082	33,125	0,006	2,214	44,675	52,455	22,55	23,875
ЕЖИКИ в соусе	1-4 классы	0	090	6,548	25,302	11,892	297,392	0,006	0,96	0,003	1,306	2,764	5,192	2,472	36,838
	5-11 классы	0	100	8,961	35,099	14,994	406,625	0,004	0,72	0,002	1,798	2,073	3,894	1,854	27,628
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.	187	0,243	0,046	13,761	53,71	0,003	2,801			3,111	1,54	0,84	0,09
	5-11 классы	629 сб.1996г.	187	0,243	0,046	13,761	53,71	0,003	2,801			3,111	1,54	0,84	0,09
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	4,66	0,36	31,38	139,8	0,066			1,008	12	39	8,4	0,54
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500	16,284	15,426	106,807	606,617	0,313	3,08	0,03	6,158	45,04	196,613	12,23	40,339
		5-11 классы	560	20,566	20,109	123,057	727,536	0,375	3,54	0,036	7,657	54,109	236,838	13,043	31,816
	Обед	1-4 классы	737	18,194	41,756	99,728	815,82	0,251	36,691	0,03	7,749	75,162	150,533	49,546	57,457
		5-11 классы	887	24,372	57,781	127,087	1 085,588	0,335	47,346	0,033	11,125	96,571	200,045	67,091	53,62

* - действует с 01 марта

Цикличное 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.	030	3,3	13,2		132	0,057				3	67,8	8,1	0,81
	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.	220	5,366	10,209	39,072	267,3	0,112	1,02	0,06	0,68	132,69	135	28,84	2,125
	5-11 классы	102 Сб.2008г.	260	6,401	10,801	44,823	299,771	0,134	1,224	0,064	0,769	158,707	161,6	34,548	2,54
Кофейный напиток с молоком	1-4 классы	287 Сб.2008г.	200	3,1	2,6	23,97	133,35	0,03	1	0,02	0,09	121,3	91	14	1,045
	5-11 классы	287 Сб.2008г.	200	3,1	2,6	23,97	133,35	0,03	1	0,02	0,09	121,3	91	14	1,045
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	050	3,8	0,3	26,15	116,5	0,055			0,84	10	32,5	7	0,45
	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
Среда		2-я неделя		Обед											
Салат из моркови и яблок/Салат из помидоров*	1-4 классы	11 Сб.2008г.	060	0,512	6,031	8,678	89,4	0,024	2,154		2,751	18,702	21,21	15,708	0,085
	5-11 классы	11 Сб.2008г.	100	0,853	10,051	14,464	149	0,04	3,59		4,584	31,17	35,35	26,18	0,142
Борщ с капустой и картофелем,со сметаной	1-4 классы	110 Сб.1996г.	210	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.	260	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 с соусом	1-4 классы	393 Сб.1997г.	90	5,2	6,6	0,15	85,5					14,5	80,5	10	0,85
	5-11 классы	393 Сб.1997г.	140	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	0,076	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	1,658
Компот из сухофруктов	1-4 классы	283 Сб.2008г.	180	0,878		32,139	126,104	0,005	0,549			30,74	21,137	16,47	4,158
	5-11 классы	283 Сб.2008г.	180	0,878		32,139	126,104	0,005	0,549			30,74	21,137	16,47	4,158
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	31,2	139,8	0,066			1,008	12	39	8,4	0,54
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500	15,556	26,309	89,192	649,15	0,254	2,02	0,08	1,61	266,99	326,3	57,94	4,43
		5-11 классы	550	17,361	26,961	100,173	704,921	0,287	2,224	0,084	1,867	295,007	359,4	65,048	4,935
	Обед	1-4 классы	730	14,726	22,89	99,965	644,484	0,282	45,408	0,032	5,386	151,152	290,729	107,703	62,887
		5-11 классы	920	22,824	35,535	124,489	888,144	0,364	56,214	0,037	8,034	197,607	427,494	144,066	78,261

* - действует с 01 марта

Цикличное 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											
Огурцы соленые	1-4 классы	24 С6.1996г.	040	1,12		0,52	6,44					10	8		0,48
	5-11 классы	24 С6.1996г.	040	1,12		0,52	6,44					10	8		0,48
Плов из Говядины	1-4 классы	193 С6.2008г.	200	18,671	16,213	40,528	362,073	0,106	2,697		2,849	33,235	68,123	21,137	3,101
	5-11 классы	193 С6.2008г.	250	19,996	17,934	54,034	433,536	0,126	3,595		3,65	41,941	90,771	27,628	3,449
Чай с сахаром	1-4 классы	628 С6.1996г.	200	0,2	0,051	15,01	57,267		0,001			0,346			0,053
	5-11 классы	628 С6.1996г.	200	0,2	0,051	15,01	57,267		0,001			0,346			0,053
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	060	4,56	0,36	31,38	139,8	0,066			1,008	12	39	8,4	0,54
	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
Четверг		2-я неделя		Обед											
Салат из белокочанной капусты/Салат из огурцов*	1-4 классы	62 С6.1997г.	060	0,929	3,003	5,908	53,564	0,032	23,95		1,288	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
Суп картофельный с горохом	1-4 классы	138 С6.1996г.	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 С6.1996г.	250	5,933	5,378	23,215	159,475	0,253	11,625		4,019	32,275	86,875	35,25	1,945
Рыба, тушенная в томате с овощами	1-4 классы	309 С6.1996г.	90	8,33	3,029	5,112	78,054	0,056	3,7		1,276	14,54	19,46	39,142	92,485
	5-11 классы	309 С6.1996г.	100	10,261	5,442	5,112	107,499	0,066	3,7		2,255	14,54	19,46	46,062	92,582
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
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	500	24,551	16,624	87,438	565,58	0,172	2,598		3,857	55,581	115,123	29,537	4,174
		5-11 классы	550	25,876	18,345	100,944	637,043	0,192	3,596		4,658	64,287	137,771	36,028	4,522
	Обед	1-4 классы	720	21,62	21,993	106,852	687,011	0,567	76,175		11,248	111,038	257,648	135,365	96,872
		5-11 классы	870	27,614	29,888	132,982	880,681	0,714	101,625		15,19	142,789	321,724	167,426	98,189

* - действует с 01 марта

Цикличное 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											
Икра кабачковая(порционно)	1-4 классы	31 С6.1997г.	020	0,4	1,8	1,72	24,4	0,004	1,4			8,2	13,4	7	1,4
	5-11 классы	31 С6.1997г.	030	0,6	2,7	2,58	36,6	0,006	2,1			12,3	20,1	10,5	2,1
Стейк(Шницель) из курицы с соусом	1-4 классы	520 С6.1997г.	090	7,348	6,052	5,042	269,992	0,006	0,96	0,003	1,306	2,764	5,192	2,472	36,838
	5-11 классы	520 С6.1997г.	100	9,261	7,799	5,094	341,625	0,004	0,72	0,002	1,798	2,073	3,894	1,854	27,628
Макаронные изделия отварные	1-4 классы	469 С6.1996г.	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 С6.1996г.	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 апельсинов с яблоками	1-4 классы	278 С6.2008г.	200	0,42		30,52	118,6	0,019	24,54		0,088	14	11	8,2	0,12
	5-11 классы	278 С6.2008г.	200	0,42		30,52	118,6	0,019	24,54		0,088	14	11	8,2	0,12
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 С6.1996г.	060	4,24	8,098	4,468	86,115	0,026	4,29	0,012	2,902	24,787	69,462	18,845	408,391
	5-11 классы	83 С6.1996г.	100	5,164	14,603	8,624	164,088	0,05	8,28	0,022	5,6	35,191	91,378	30,046	408,735
Суп из овощей	1-4 классы	132 С6.1996г.	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 С6.1996г.	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	387С6.1996г.	090	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	387С6.1996г.	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 С6.1996г.	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 С6.1996г.	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 с6.1996г.	187	0,243	0,046	13,761	53,71	0,003	2,801			3,111	1,54	0,84	0,09
	5-11 классы	629 с6.1996г.	187	0,243	0,046	13,761	53,71	0,003	2,801			3,111	1,54	0,84	0,09
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	500	16,573	12,357	96,549	709,982	0,16	26,9	0,024	3,259	43,391	100,951	31,578	39,34
		5-11 классы	560	20,518	15,916	110,355	857,753	0,189	27,36	0,027	4,157	50,885	121,92	37,521	31,044
	Обед	1-4 классы	727	24,082	25,673	94,843	657,5	0,378	45,57	2,314	7,57	84,723	404,407	67,714	471,039
		5-11 классы	877	30,253	35,88	120,442	870,279	0,495	58,894	2,896	11,575	107,503	510,336	90,982	473,261

* - действует с 01 марта

Цикличное 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											
Салат картофельный с зеленым горошком	1-4 классы	31 С6.2008г.	060	1,864	6,956	7,733	97,236	0,059	8,16	0,021	2,794	9,948	39,036	13,884	0,576
	5-11 классы	31 С6.2008г.	060	1,864	6,956	7,733	97,236	0,059	8,16	0,021	2,794	9,948	39,036	13,884	0,576
Омлет натуральный	1-4 классы	284 С6.1996г.	200	21,076	25,854	3,838	335,305	0,125	0,571	0,583	3,323	155,233	335,604	90,57	4,705
	5-11 классы	284 С6.1996г.	230	24,238	29,734	4,414	385,618	0,143	0,657	0,67	3,821	178,519	386,18	104,158	5,41
Чай с сахаром	1-4 классы	628 С6.1996г.	200	0,2	0,051	15,01	57,267		0,001			0,346			0,053
	5-11 классы	628 С6.1996г.	200	0,2	0,051	15,01	57,267		0,001			0,346			0,053
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	500	26,18	33,101	47,501	583,008	0,228	8,732	0,604	6,789	173,527	400,84	110,054	5,694
		5-11 классы	550	30,862	37,101	58,537	679,921	0,268	8,818	0,691	7,623	200,813	464,216	126,442	6,579

* - действует с 01 марта

Для составления меню использованы:

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Издательство «Хлебпродинформ» г.Москва 1996г.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Издательство «Хлебпродинформ» II часть, г.Москва 1997г.
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений ГОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия» Е.А. Вагнера, г.Пермь,2008г.
- Химический состав пищевых продуктов, под ред. проф. И.М. Скурихина и проф. д-ра мед. Наук М.Н. Волгарева , изд. «Агропромиздат», г. Москва, 1987г.
- Химический состав пищевых продуктов, под ред. А.А. Покровского, Москва, 1976г.