

СОГЛАСОВАНО:

Директор ГБОУ ООШ № 23 г. Сызрани



А.М. Мерс
А.М. Мерс
«30» ноября 20 21 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

АО «Комбинат питания»

А.Н. Воронин



А.Н. Воронин
«30» декабря 20 21 г.

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

Осенне-зимнее (весеннее - *)

СОГЛАСОВАНО:

Председатель общешкольного родительского комитета ГБОУ ООШ № 23 г. Сызрани

Борисенко И. А. Борисенко
«30» декабря 20 21 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	0,700	0,560	3,120	20,200	0,080					9,200			0,084
	5-11 классы	24 Сб.1996г.	030	1,050	0,840	4,680	30,300	0,120					13,800			0,126
Биточки с соусом	1-4 классы	252 Сб.2015г.	090	4,310	10,265	8,850	143,342	0,006	0,960	0,003	1,306	2,764	5,192	2,472	36,838	
	5-11 классы	252 Сб.2015г.	100	5,932	14,113	11,607	195,115	0,004	0,720	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	203,790	0,087		0,021	1,193	10,427	45,359	8,306	0,622	
	5-11 классы	469 Сб.1996г.	180	6,437	5,117	46,011	244,528	0,105		0,025	1,431	12,512	54,426	9,967	0,746	
Чай с сахаром	1-4 классы	628 Сб.1996г.	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001			0,346			0,053	
	5-11 классы	628 Сб.1996г.	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001			0,346			0,053	
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	020	1,520	0,001	10,460	46,600	0,020			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180	
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	025	1,900	0,150	13,070	58,250	0,020			0,420	5,000	16,250	3,500	0,220	
Хлеб ржаной	1-4 классы		020	2,800	4,100	2,900	128,000									
	5-11 классы		025	5,200	5,200	3,500	160,000									
Понедельник		1-я неделя		Обед												
Винегрет овощной	1-4 классы	60 Сб.1996г.	060	1,167	6,193	5,485	79,707	0,035	5,520			2,696	14,130	26,268	12,198	0,490
	5-11 классы	60 Сб.1996г.	100	1,945	10,321	9,142	132,845	0,058	9,200			4,494	23,550	43,780	20,330	0,816
Суп картофельный с горохом	1-4 классы	138 Сб.1996г.	200	4,746	4,302	18,572	127,580	0,202	9,300			3,215	25,820	69,500	28,200	1,556
	5-11 классы	138 Сб.1996г.	250	5,933	5,378	23,215	159,475	0,253	11,625			4,019	32,275	86,875	35,250	1,945
Котлеты Куриные с соусом	1-4 классы	0	090	5,308	9,802	10,652	151,072	0,006	0,960	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	0,720	0,002	1,798	2,073	3,894	1,854	27,628	
Капуста тушеная	1-4 классы	482 Сб.1996г.	150	3,593	5,267	16,511	123,461	0,111	88,320			2,241	83,598	62,415	31,572	84,606
	5-11 классы	482 Сб.1996г.	180	4,316	6,321	19,838	148,280	0,133	105,985			2,689	100,330	74,925	37,886	101,068
Компот из сухофруктов	1-4 классы	283 Сб.2008г.	180	0,878		32,139	126,104	0,005	0,549				30,740	21,137	16,470	4,158
	5-11 классы	283 Сб.2008г.	180	0,878		32,139	126,104	0,005	0,549				30,740	21,137	16,470	4,158
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	020	1,520	0,001	10,460	46,600	0,020			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180	
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	030	2,280	0,190	15,690	69,900	0,030			0,500	6,000	19,500	4,200	0,270	
Хлеб ржаной	1-4 классы		020	2,800	4,100	2,900	128,000									
	5-11 классы		030	3,000	0,600	22,300	109,000									
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500	14,895	19,242	78,687	599,199	0,193	0,961	0,024	2,779	26,737	63,551	13,578	37,777	
		5-11 классы	560	20,719	25,471	93,878	745,460	0,249	0,721	0,027	3,649	33,731	74,570	15,321	28,773	
	Обед	1-4 классы	720	20,012	29,665	96,719	782,524	0,379	104,649	0,003	9,738	161,052	197,512	93,712	127,828	
		5-11 классы	870	25,573	36,159	135,578	946,909	0,483	128,079	0,002	13,500	194,968	250,111	115,990	135,885	

* - 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	3,580	3,500		47,400		0,510	0,025	0,060	129,000	102,000	6,800	136,000
	5-11 классы	ТУ 10.51.40-001-78634349-2016	018	3,580	3,500		47,400		0,510	0,025	0,060	129,000	102,000	6,800	136,000
Запеканка из творога с молоком сгущенным	1-4 классы	297 Сб.1996г.	150	23,125	17,627	33,046	361,001	0,082	0,854	0,080	2,256	276,479	330,259	40,752	0,873
	5-11 классы	297 Сб.1996г.	200	31,653	23,826	40,658	473,874	0,109	1,096	0,109	3,135	356,358	440,443	53,649	1,202
Сок фруктовый, (1 шт)	1-4 классы	293 Сб.2008г.	200	1,000		23,400	94,000	0,020	4,000			14,000	14,000	8,000	0,600
	5-11 классы	293 Сб.2008г.	200	1,000		23,400	94,000	0,020	4,000			14,000	14,000	8,000	0,600
Чай с лимоном	1-4 классы	629 сб.1996г.	187	0,243	0,046	13,761	53,710	0,003	2,801			3,111	1,540	0,840	0,090
	5-11 классы	629 сб.1996г.	187	0,243	0,046	13,761	53,710	0,003	2,801			3,111	1,540	0,840	0,090
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	020	1,520	0,001	10,460	46,600	0,020			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	025	1,900	0,150	13,070	58,250	0,020			0,420	5,000	16,250	3,500	0,220
Хлеб ржаной	1-4 классы		020	2,800	4,100	2,900	128,000								
	5-11 классы		025	5,200	5,200	3,500	160,000								
Вторник		1-я неделя		Обед											
Салат из моркови и яблок/Салат из помидоров*	1-4 классы	11 Сб.2008г.	060	0,512	6,031	8,678	89,400	0,024	2,154		2,751	18,702	21,210	15,708	0,085
	5-11 классы	11 Сб.2008г.	100	0,853	10,051	14,464	149,000	0,040	3,590		4,584	31,170	35,350	26,180	0,142
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	1-4 классы	120 Сб.1996г.	220	1,804	5,530	8,801	85,780	0,066	26,510	0,006	1,774	37,540	43,204	18,240	19,102
	5-11 классы	120 Сб.1996г.	260	2,181	6,538	10,929	104,325	0,082	33,125	0,006	2,214	44,675	52,455	22,550	23,875
Овощное рагу из говядины	1-4 классы		180	11,899	15,013	28,176	288,648	0,201	28,500			806,489	86,914	35,855	2,530
	5-11 классы		230	12,879	18,058	37,568	355,318	0,258	38,000			29,226	115,854	47,475	2,962
Компот из апельсинов с яблоками	1-4 классы	278 Сб.2008г.	200	0,378		27,468	106,740	0,017	22,086		0,079	12,600	9,900	7,380	0,108
	5-11 классы	278 Сб.2008г.	200	0,420		30,520	118,600	0,019	24,540		0,088	14,000	11,000	8,200	0,120
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	020	1,520	0,001	10,460	46,600	0,020			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	030	2,280	0,190	15,690	69,900	0,030			0,500	6,000	19,500	4,200	0,270
Хлеб ржаной	1-4 классы		020	2,800	4,100	2,900	128,000								
	5-11 классы		030	3,000	0,600	22,300	109,000								
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	595	32,268	25,274	83,567	730,711	0,125	8,165	0,105	2,596	426,590	460,799	59,192	137,743
		5-11 классы	655	43,576	32,722	94,389	887,234	0,152	8,407	0,134	3,615	507,469	574,233	72,789	138,112
	Обед	1-4 классы	700	18,913	30,675	86,483	745,168	0,328	79,250	0,006	4,884	879,331	174,228	79,983	22,005
		5-11 классы	850	21,613	35,437	131,471	906,143	0,429	99,255	0,006	7,386	125,071	234,159	108,605	27,369

* - 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 солёные	1-4 классы	24 Сб.1996г.	020	0,560		0,260	3,220						5,000	4,000		0,240
	5-11 классы	24 Сб.1996г.	030	0,840		0,390	4,830						7,500	6,000		0,360
Рыба, запеченая с соусом польским	1-4 классы		90	6,500	4,150	2,300	149,000	0,006	1,500	0,910		33,910	84,400	19,180	0,510	
	5-11 классы		100	8,130	5,190	2,870	187,000	0,008	1,870	1,130		42,390	105,510	23,980	0,640	
Картофельное пюре	1-4 классы	472 Сб.1996г.	150	3,263	4,497	26,370	154,200	0,161	25,875	0,026	0,144	41,310	95,910	32,805	1,390	
	5-11 классы	472 Сб.1996г.	180	3,916	5,396	31,644	185,040	0,193	31,050	0,031	0,172	49,572	115,092	39,366	1,668	
Компот из свежих яблок	1-4 классы	702 Сб.1997г.	200	0,080		33,552	127,760	0,004	0,720			0,480	2,400	4,000	0,152	
	5-11 классы	702 Сб.1997г.	200	0,080		33,552	127,760	0,004	0,720			0,480	2,400	4,000	0,152	
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	020	1,520	0,001	10,460	46,600	0,020				0,280	4,000	13,000	2,800	0,180
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	025	1,900	0,150	13,070	58,250	0,020				0,420	5,000	16,250	3,500	0,220
Хлеб ржаной	1-4 классы		020	2,800	4,100	2,900	128,000									
	5-11 классы		025	5,200	5,200	3,500	160,000									
Среда		1-я неделя		Обед												
Салат из свеклы отварной	1-4 классы	23 Сб.2008г.	060	0,969	2,997	6,156	54,330	0,011	5,700			1,340	21,090	24,510	24,510	0,798
	5-11 классы	23 Сб.2008г.	100	1,615	4,995	10,260	90,550	0,019	9,500			2,233	35,150	40,850	40,850	1,330
Суп картофельный с макаронными изделиями	1-4 классы	139 Сб.1996г.	250	2,840	2,673	23,945	125,525	0,118	16,500			1,343	17,500	63,500	24,050	0,887
	5-11 классы	139 Сб.1996г.	250	2,840	2,673	23,945	125,525	0,118	16,500			1,343	17,500	63,500	24,050	0,887
Плов из птицы(филе куриное)	1-4 классы	893 Сб.1998г.	150	10,315	8,435	34,129	245,147	0,077	1,434	0,019		2,910	22,412	150,786	25,502	1,556
	5-11 классы	893 Сб.1998г.	200	13,742	11,244	45,518	326,844	0,103	1,940	0,025		3,880	29,964	200,972	34,006	2,076
Чай с сахаром	1-4 классы	628 Сб.1996г.	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001				0,346			0,053
	5-11 классы	628 Сб.1996г.	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001				0,346			0,053
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	020	1,520	0,001	10,460	46,600	0,020				0,280	4,000	13,000	2,800	0,180
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	030	2,280	0,190	15,690	69,900	0,030				0,500	6,000	19,500	4,200	0,270
Хлеб ржаной	1-4 классы		020	2,800	4,100	2,900	128,000									
	5-11 классы		030	3,000	0,600	22,300	109,000									
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500	14,723	12,748	75,842	608,780	0,193	28,465	1,156	0,424	93,180	220,820	63,585	2,602	
		5-11 классы	560	20,066	15,936	85,026	722,880	0,225	33,640	1,161	0,592	104,942	245,252	70,846	3,040	
	Обед	1-4 классы	700	18,644	18,257	92,600	656,869	0,226	23,635	0,019	5,873	65,348	251,796	76,862	3,474	
		5-11 классы	810	23,677	19,753	132,723	779,086	0,270	27,941	0,025	7,956	88,960	324,822	103,106	4,616	

* - 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 Сб.1997г.	020	0,620	0,400	1,420	8,200	0,022	2,000		0,240	3,200	10,600	4,200	0,140
	5-11 классы	31 Сб.1997г.	030	0,930	0,600	2,130	12,300	0,033	3,000		0,360	4,800	15,900	6,300	0,210
Люля-кебаб с соусом	1-4 классы		90	4,310	10,265	8,850	143,342	0,006	0,960	0,003	1,306	2,764	5,192	2,472	36,838
	5-11 классы		100	5,932	14,113	11,607	195,115	0,004	0,720	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	203,790	0,087		0,021	1,193	10,427	45,359	8,306	0,622
	5-11 классы	469 Сб.1996г.	180	6,437	5,117	46,011	244,528	0,105		0,025	1,431	12,512	54,426	9,967	0,746
Сок фруктовый	1-4 классы	293 Сб.2008г.	200	1,000		23,400	94,000	0,020	4,000			16,000	18,000	10,000	0,400
	5-11 классы	293 Сб.2008г.	200	1,000		23,400	94,000	0,020	4,000			16,000	18,000	10,000	0,400
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	020	1,520	0,001	10,460	46,600	0,020			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	025	1,900	0,150	13,070	58,250	0,020			0,420	5,000	16,250	3,500	0,220
Хлеб ржаной	1-4 классы		020	2,800	4,100	2,900	128,000								
	5-11 классы		025	5,200	5,200	3,500	160,000								
Четверг		1-я неделя		Обед											
Салат картофельный с огурцами	1-4 классы	37 Сб.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 Сб.2015г.	100	2,126	3,060	12,196	82,032	0,073	11,796		1,354	21,177	47,427	17,639	0,888
Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	1-4 классы	110 Сб.1996г.	210	1,833	5,522	11,708	96,080	0,048	16,830	0,006	1,819	37,900	45,972	27,120	56,044
	5-11 классы	110 Сб.1996г.	260	2,217	6,528	14,562	117,200	0,060	21,025	0,006	2,270	45,125	55,915	33,650	70,053
ЁЖИКИ в соусе	1-4 классы	0	090	6,548	25,302	11,892	297,392	0,006	0,960	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	0,720	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	232,585	0,255		0,021	4,160	30,396	154,621	0,158	2,985
	5-11 классы	463 Сб.1996г.	180	9,255	6,460	49,561	278,971	0,306		0,025	4,989	36,456	185,444	0,189	3,580
Напиток из шиповника	1-4 классы	289 Сб.2008г.	180	0,720		24,273	96,705	0,027	216,000		0,308	12,150	3,600	3,600	5,081
	5-11 классы	289 Сб.2008г.	180	0,720		24,273	96,705	0,027	216,000		0,308	12,150	3,600	3,600	5,081
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	020	1,520	0,001	10,460	46,600	0,020			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	030	2,280	0,190	15,690	69,900	0,030			0,500	6,000	19,500	4,200	0,270
Хлеб ржаной	1-4 классы		020	2,800	4,100	2,900	128,000								
	5-11 классы		030	3,000	0,600	22,300	109,000								
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500	15,615	19,031	85,377	623,932	0,155	6,960	0,024	3,019	36,391	92,151	27,778	38,180
		5-11 классы	560	21,399	25,180	99,718	764,193	0,182	7,720	0,027	4,009	40,385	108,470	31,621	29,204
	Обед	1-4 классы	730	22,413	42,145	109,873	946,581	0,400	240,868	0,030	8,686	99,917	250,842	46,734	101,661
		5-11 классы	880	28,559	51,937	153,576	1160,433	0,500	249,541	0,033	11,219	122,981	315,780	61,132	107,500

* - 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	1-я неделя		Завтрак														
Фрукты	1-4 классы	24,01	150	0,600	14,700	57,000											
	5-11 классы	24,01	150	0,600	14,700	57,000											
Каша рисовая молочная жидкая с маслом, сахаром	1-4 классы	114 Сб.2008г.	160	3,923	5,764	30,395	187,237	0,043	0,800	0,036	0,293	103,743	96,225	16,204	1,252		
	5-11 классы	114 Сб. 2008г.	210	5,209	6,477	38,848	232,320	0,057	1,067	0,041	0,352	137,899	127,973	21,556	1,661		
Кофейный напиток с молоком	1-4 классы	762Сб.1997г.	180	2,790	2,340	21,573	120,015	0,027	0,900	0,018	0,081	109,170	81,900	12,600	0,941		
	5-11 классы	762Сб.1997г.	180	2,790	2,340	21,573	120,015	0,027	0,900	0,018	0,081	109,170	81,900	12,600	0,941		
Батон	1-4 классы	ГОСТ 31752-2012	040	2,960	1,160	20,560	0,100	0,060			1,000	10,000	32,800	13,200	0,600		
	5-11 классы	ГОСТ 31752-2012	050	3,700	1,450	25,700	0,125	0,075			1,250	12,500	41,000	16,500	0,750		
Пятница	1-я неделя		Обед														
Салат из белокочанной капусты/Салат из огурцов*	1-4 классы	62 Сб.1997г.	060	0,929	3,003	5,968	53,564	0,032	23,950		1,298	24,878	17,963	9,848	0,489		
	5-11 классы	62 Сб.1997г.	100	1,550	5,005	9,951	89,292	0,053	39,950		2,163	41,494	29,959	16,424	0,816		
Рассольник ленинградский со сметаной	1-4 классы	42 Сб.2008г.	210	2,288	5,588	16,298	116,572	0,085	12,850	0,006	1,771	24,280	54,000	19,240	0,808		
	5-11 классы	42 Сб.2008г.	260	2,785	6,610	20,300	142,815	0,106	16,050	0,006	2,211	28,100	65,950	23,800	1,007		
Тефтели с соусом	1-4 классы	0	090	6,548	27,300	11,892	315,372	0,006	0,960	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	0,720	0,002	2,554	2,073	3,894	1,854	27,628		
Картофель и овощи тушеные	1-4 классы	251 Сб.1997г.	150	3,675	11,419	35,220	250,013	0,215	35,625		4,787	23,400	108,525	43,575	1,622		
	5-11 классы	251 Сб.1997г.	180	4,410	13,703	42,264	300,015	0,258	42,750		5,745	28,080	130,230	52,290	1,946		
Компот из сухофруктов	1-4 классы	283 Сб.2008г.	180	0,878		32,139	126,104	0,005	0,549			30,740	21,137	16,470	4,158		
	5-11 классы	283 Сб.2008г.	180	0,878		32,139	126,104	0,005	0,549			30,740	21,137	16,470	4,158		
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	020	1,520	0,001	10,460	46,600	0,020			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180		
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	030	2,280	0,190	15,690	69,900	0,030			0,500	6,000	19,500	4,200	0,270		
Хлеб ржаной	1-4 классы		020	2,800	4,100	2,900	128,000										
	5-11 классы		030	3,000	0,600	22,300	109,000										
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	530	10,27	9,26	87,23	364,35	0,13	1,70	0,05	1,37	222,91	210,93	42,00	2,79		
		5-11 классы	590	12,30	10,27	100,82	409,46	0,16	1,97	0,06	1,68	259,57	250,87	50,66	3,35		
	Обед	1-4 классы	730	18,638	51,411	114,877	1036,225	0,363	73,934	0,009	10,282	110,062	219,817	94,405	44,095		
		5-11 классы	880	23,864	63,006	157,638	1259,933	0,456	100,019	0,008	13,173	136,487	270,670	115,038	35,825		

* - 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		1-я неделя		Завтрак											
Икра кабачковая(порционно)	1-4 классы	31 Сб.1997г.	020	0,400	1,800	1,720	24,400	0,004	1,400			8,200	13,400	7,000	1,400
	5-11 классы	31 Сб.1997г.	030	0,600	2,700	2,580	36,600	0,006	2,100			12,300	20,100	10,500	2,100
Котлеты Куриные с соусом	1-4 классы	0	090	5,308	9,802	10,652	151,072	0,006	0,960	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	0,720	0,002	1,798	2,073	3,894	1,854	27,628
Капуста тушеная	1-4 классы	482 Сб.1996г.	150	3,593	5,267	16,511	123,461	0,111	88,320		2,241	83,598	62,415	31,572	84,606
	5-11 классы	482 Сб.1996г.	180	4,316	6,321	19,838	148,280	0,133	105,985		2,689	100,330	74,925	37,886	101,068
Чай с сахаром	1-4 классы	628 Сб.1996г.	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001			0,346			0,053
	5-11 классы	628 Сб.1996г.	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001			0,346			0,053
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	020	1,520	0,001	10,460	46,600	0,020			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	025	1,900	0,150	13,070	58,250	0,020			0,420	5,000	16,250	3,500	0,220
Хлеб ржаной	1-4 классы		020	2,800	4,100	2,900	128,000								
	5-11 классы		025	5,200	5,200	3,500	160,000								
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500	13,821	21,021	57,253	530,800	0,141	90,681	0,003	3,827	98,908	94,007	43,844	123,077
		5-11 классы	560	19,437	27,771	67,252	661,702	0,163	108,806	0,002	4,907	120,049	115,169	53,740	131,069

* - 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	
Понедельник		2-я неделя		Завтрак											
Йогурт	1-4 классы	ТУ 10.51.56-045-18255315-2017	100	5,000	1,500	3,500	51,000	0,030	0,600	0,010		124,000	95,000	15,000	0,100
	5-11 классы	ТУ 10.51.56-045-18255315-2017	100	5,000	1,500	3,500	51,000	0,030	0,600	0,010		124,000	95,000	15,000	0,100
Оладьи с молоком сгущенным	1-4 классы	682 Сб.1996г.	200	15,690	14,398	89,563	555,924	0,216	1,238	0,044	3,922	216,692	238,287	40,677	2,361
	5-11 классы	682 Сб.1996г.	250	19,655	17,904	111,148	692,214	0,273	1,520	0,054	5,025	256,679	290,726	49,870	3,021
Чай с сахаром	1-4 классы	628 Сб.1996г.	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001			0,346			0,053
	5-11 классы	628 Сб.1996г.	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001			0,346			0,053
Понедельник		2-я неделя		Обед											
Салат из свеклы отварной	1-4 классы	23 Сб.2008г.	060	0,969	2,997	6,156	54,330	0,011	5,700		1,340	21,090	24,510	24,510	0,798
	5-11 классы	23 Сб.2008г.	100	1,615	4,995	10,260	90,550	0,019	9,500		2,233	35,150	40,850	40,850	1,330
Суп картофельный с макаронными изделиями	1-4 классы	139 Сб.1996г.	200	2,272	2,138	19,156	100,420	0,094	13,200		1,074	14,000	50,800	19,240	0,710
	5-11 классы	139 Сб.1996г.	250	2,840	2,673	23,945	125,525	0,118	16,500		1,343	17,500	63,500	24,050	0,887
Тефтели с соусом	1-4 классы	0	090	6,548	27,300	11,892	315,372	0,006	0,960	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	0,720	0,002	2,554	2,073	3,894	1,854	27,628
Пюре из гороха	1-4 классы	270 Сб.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 Сб.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 Сб.2008г.	180	0,130		22,075	86,328	0,006	5,760			6,192	3,168	1,728	0,151
	5-11 классы	289 Сб.2008г.	180	0,130		22,075	86,328	0,006	5,760			6,192	3,168	1,728	0,151
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	020	1,520	0,001	10,460	46,600	0,020			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	030	2,280	0,190	15,690	69,900	0,030			0,500	6,000	19,500	4,200	0,270
Хлеб ржаной	1-4 классы		020	2,800	4,100	2,900	128,000								
	5-11 классы		030	3,000	0,600	22,300	109,000								
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	30,370	41,460	112,984	991,336	0,766	25,620	0,024	11,319	111,464	255,558	112,367	43,576
		5-11 классы	870	38,184	51,264	157,679	1216,459	0,932	32,480	0,027	14,405	143,018	321,583	146,624	36,145

* - 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	0,140		0,360	2,000	0,004	1,400	0,006	0,020	3,400	8,400		0,004	
	5-11 классы	522 Сб.1996г.	030	0,210		0,540	3,000	0,006	2,100	0,009	0,030	5,100	12,600		0,006	
Котлеты Куриные с соусом	1-4 классы	0	090	5,308	9,802	10,652	151,072	0,006	0,960	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	0,720	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	232,585	0,255		0,021	4,160	30,396	154,621	0,158	2,985	
	5-11 классы	463 Сб.1996г.	180	9,255	6,460	49,561	278,971	0,306		0,025	4,989	36,456	185,444	0,189	3,580	
Компот из свежих яблок	1-4 классы	702 Сб.1997г.	200	0,080		33,552	127,760	0,004	0,720			0,480	2,400	4,000	0,152	
	5-11 классы	702 Сб.1997г.	200	0,080		33,552	127,760	0,004	0,720			0,480	2,400	4,000	0,152	
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	020	1,520	0,001	10,460	46,600	0,020			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180	
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	025	1,900	0,150	13,070	58,250	0,020			0,420	5,000	16,250	3,500	0,220	
Хлеб ржаной	1-4 классы		020	2,800	4,100	2,900	128,000									
	5-11 классы		025	5,200	5,200	3,500	160,000									
Вторник		2-я неделя		Обед												
Винегрет овощной	1-4 классы	60 Сб.1996г.	060	1,194	6,373	6,007	81,948	0,045	6,420			2,804	13,320	29,238	14,088	0,445
	5-11 классы	60 Сб.1996г.	100	1,990	10,621	10,012	136,580	0,075	10,700			4,674	22,200	48,730	23,480	0,741
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	1-4 классы	120 Сб.1996г.	210	1,804	5,530	8,801	85,780	0,066	26,510	0,006	1,774	37,540	43,204	18,240	19,102	
	5-11 классы	120 Сб.1996г.	260	2,181	6,538	10,929	104,325	0,082	33,125	0,006	2,214	44,675	52,455	22,550	23,875	
ЁЖИКИ в соусе	1-4 классы	0	090	6,548	25,302	11,892	297,392	0,006	0,960	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	0,720	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	203,790	0,087		0,021	1,193	10,427	45,359	8,306	0,622	
	5-11 классы	469 Сб.1996г.	180	6,437	5,117	46,011	244,528	0,105		0,025	1,431	12,512	54,426	9,967	0,746	
Чай с лимоном	1-4 классы	629 сб.1996г.	187	0,243	0,046	13,761	53,710	0,003	2,801			3,111	1,540	0,840	0,090	
	5-11 классы	629 сб.1996г.	187	0,243	0,046	13,761	53,710	0,003	2,801			3,111	1,540	0,840	0,090	
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	020	1,520	0,001	10,460	46,600	0,020			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180	
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	030	2,280	0,190	15,690	69,900	0,030			0,500	6,000	19,500	4,200	0,270	
Хлеб ржаной	1-4 классы		020	2,800	4,100	2,900	128,000									
	5-11 классы		030	3,000	0,600	22,300	109,000									
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500	17,564	19,287	99,247	688,017	0,289	3,080	0,030	5,766	41,040	183,613	9,430	40,159	
		5-11 классы	560	23,866	25,159	113,477	829,286	0,340	3,540	0,036	7,237	49,109	220,588	9,543	31,586	
	Обед	1-4 классы	737	19,474	45,617	92,168	897,220	0,227	36,691	0,030	7,357	71,162	137,533	46,746	57,277	
		5-11 классы	887	25,092	58,211	133,697	1124,668	0,299	47,346	0,033	10,617	90,571	180,545	62,891	53,350	

* - 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	
Среда	2-я неделя		Завтрак												
Кондитерские изделия	1-4 классы	29 Сб.1997г.	025	0,800	7,550	15,070	131,500								
	5-11 классы	29 Сб.1997г.	025	0,800	7,550	15,070	131,500								
Каша молочная жидкая -Дружба- с маслом, сахаром	1-4 классы	102 Сб.2008г.	220	5,356	10,209	39,072	267,300	0,112	1,020	0,060	0,680	132,690	135,000	28,840	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	161,600	34,548	2,540
Кофейный напиток с молоком	1-4 классы	287 Сб.2008г.	200	3,100	2,600	23,970	133,350	0,030	1,000	0,020	0,090	121,300	91,000	14,000	1,045
	5-11 классы	287 Сб.2008г.	200	3,100	2,600	23,970	133,350	0,030	1,000	0,020	0,090	121,300	91,000	14,000	1,045
Бутерброды с маслом, повидлом	1-4 классы		040/10/5	2,425	3,805	28,795	152,350	0,036	0,100	0,020		10,000	22,300	5,750	0,640
	5-11 классы		050/10/5	5,800	0,530	23,530	113,000								
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	89,400	0,024	2,154		2,751	18,702	21,210	15,708	0,085
	5-11 классы	11 Сб.2008г.	100	0,853	10,051	14,464	149,000	0,040	3,590		4,584	31,170	35,350	26,180	0,142
Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	1-4 классы	110 Сб.1996г.	210	1,833	5,522	11,708	96,080	0,048	16,830	0,006	1,819	37,900	45,972	27,120	56,044
	5-11 классы	110 Сб.1996г.	260	2,217	6,528	14,562	117,200	0,060	21,025	0,006	2,270	45,125	55,915	33,650	70,053
Биточки с соусом	1-4 классы		90	4,310	10,265	8,850	143,342	0,006	0,960	0,003	1,306	2,764	5,192	2,472	36,838
	5-11 классы		100	5,932	14,113	11,607	195,115	0,004	0,720	0,002	1,798	2,073	3,894	1,854	27,628
Картофельное пюре	1-4 классы	472 Сб.1996г.	150	3,263	4,497	26,370	154,200	0,161	25,875	0,026	0,144	41,310	95,910	32,805	1,390
	5-11 классы	472 Сб.1996г.	180	3,916	5,396	31,644	185,040	0,193	31,050	0,031	0,172	49,572	115,092	39,366	1,668
Компот из сухофруктов	1-4 классы	283 Сб.2008г.	180	0,878		32,139	126,104	0,005	0,549			30,740	21,137	16,470	4,158
	5-11 классы	283 Сб.2008г.	180	0,878		32,139	126,104	0,005	0,549			30,740	21,137	16,470	4,158
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	020	1,520	0,001	10,460	46,600	0,020			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	030	2,280	0,190	15,690	69,900	0,030			0,500	6,000	19,500	4,200	0,270
Хлеб ржаной	1-4 классы		020	2,800	4,100	2,900	128,000								
	5-11 классы		030	3,000	0,600	22,300	109,000								
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500	11,681	24,164	106,907	684,500	0,178	2,120	0,100	0,770	263,990	248,300	48,590	3,810
		5-11 классы	550	16,101	21,481	107,393	677,621	0,164	2,224	0,084	0,859	280,007	252,600	48,548	3,585
	Обед	1-4 классы	730	15,116	30,416	101,105	783,726	0,264	46,368	0,035	6,300	135,416	202,421	97,375	98,695
		5-11 классы	880	19,076	36,878	142,406	951,359	0,332	56,934	0,039	9,324	164,680	250,888	121,720	103,919

* - 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 солёные	1-4 классы	24 Сб.1996г.	040	1,120		0,520	6,440						10,000	8,000		0,480
	5-11 классы	24 Сб.1996г.	040	1,120		0,520	6,440						10,000	8,000		0,480
Плов из Говядины	1-4 классы	193 Сб.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 Сб.2008г.	250	19,996	17,934	54,034	433,536	0,126	3,595			3,650	41,941	90,771	27,628	3,449
Чай с сахаром	1-4 классы	628 Сб.1996г.	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001				0,346			0,053
	5-11 классы	628 Сб.1996г.	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001				0,346			0,053
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	030	2,280	0,190	15,690	69,900	0,030				0,500	6,000	19,500	4,200	0,270
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	030	2,280	0,190	15,690	69,900	0,030				0,500	6,000	19,500	4,200	0,270
Хлеб ржаной	1-4 классы		030	3,000	0,600	22,300	109,000									
	5-11 классы		030	3,000	0,600	22,300	109,000									
Четверг		2-я неделя		Обед												
Салат из белокочанной капусты/Салат из огурцов*	1-4 классы	62 Сб.1997г.	060	0,929	3,003	5,968	53,564	0,032	23,950			1,298	24,878	17,963	9,848	0,489
	5-11 классы	62 Сб.1997г.	100	1,550	5,005	9,951	89,292	0,053	39,950			2,163	41,494	29,959	16,424	0,816
Суп картофельный с горохом	1-4 классы	138 Сб.1996г.	200	4,746	4,302	18,572	127,580	0,202	9,300			3,215	25,820	69,500	28,200	1,556
	5-11 классы	138 Сб.1996г.	250	5,933	5,378	23,215	159,475	0,253	11,625			4,019	32,275	86,875	35,250	1,945
Рыба, тушеная в томате с овощами	1-4 классы	309 Сб. 1996г.	90	8,330	3,029	5,112	78,054	0,056	3,700			1,276	14,540	19,460	39,142	92,485
	5-11 классы	309 Сб.1996г.	100	10,261	5,442	5,112	107,499	0,066	3,700			2,255	14,540	19,460	46,062	92,582
Картофель и овощи тушеные	1-4 классы	251 Сб.1997г.	150	3,675	11,419	35,220	250,013	0,215	35,625			4,787	23,400	108,525	43,575	1,622
	5-11 классы	251 Сб.1997г.	180	4,410	13,703	42,264	300,015	0,258	42,750			5,745	28,080	130,230	52,290	1,946
Сок фруктовый	1-4 классы	293.08	180	0,900		21,060	84,600	0,018	3,600				14,400	16,200	9,000	0,360
	5-11 классы	293.08	180	0,900		21,060	84,600	0,018	3,600				14,400	16,200	9,000	0,360
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	020	1,520	0,001	10,460	46,600	0,020				0,280	4,000	13,000	2,800	0,180
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	030	2,280	0,190	15,690	69,900	0,030				0,500	6,000	19,500	4,200	0,270
Хлеб ржаной	1-4 классы		020	2,800	4,100	2,900	128,000									
	5-11 классы		030	3,000	0,600	22,300	109,000									
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500	25,271	17,054	94,048	604,680	0,136	2,698	0,000	3,349	49,581	95,623	25,337	3,904	
		5-11 классы	550	26,596	18,775	107,554	676,143	0,156	3,596	0,000	4,150	58,287	118,271	31,828	4,252	
	Обед	1-4 классы	720	22,900	25,854	99,292	768,411	0,543	76,175	0,000	10,856	107,038	244,648	132,565	96,692	
		5-11 классы	870	28,334	30,318	139,592	919,781	0,678	101,625	0,000	14,682	136,789	302,224	163,226	97,919	

* - 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		2-я неделя		Завтрак												
Икра кабачковая(порционно)	1-4 классы	31 Сб.1997г.	020	0,400	1,800	1,720	24,400	0,004	1,400				8,200	13,400	7,000	1,400
	5-11 классы	31 Сб.1997г.	030	0,600	2,700	2,580	36,600	0,006	2,100				12,300	20,100	10,500	2,100
Стейк(Шницель) из курицы с соусом	1-4 классы	520 Сб.1997г.	090	7,348	6,052	5,042	269,992	0,006	0,960	0,003	1,306	2,764	5,192	2,472	36,838	
	5-11 классы	520 Сб.1997г.	100	9,261	7,799	5,094	341,525	0,004	0,720	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	203,790	0,087		0,021	1,193	10,427	45,359	8,306	0,622	
	5-11 классы	469 Сб.1996г.	180	6,437	5,117	46,011	244,528	0,105		0,025	1,431	12,512	54,426	9,967	0,746	
Компот из апельсинов с яблоками	1-4 классы	278 Сб.2008г.	200	0,420		30,520	118,600	0,019	24,540		0,088	14,000	11,000	8,200	0,120	
	5-11 классы	278 Сб.2008г.	200	0,420		30,520	118,600	0,019	24,540		0,088	14,000	11,000	8,200	0,120	
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	020	1,520	0,001	10,460	46,600	0,020			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180	
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	025	1,900	0,150	13,070	58,250	0,020			0,420	5,000	16,250	3,500	0,220	
Хлеб ржаной	1-4 классы		020	2,800	4,100	2,900	128,000									
	5-11 классы		025	5,200	5,200	3,500	160,000									
Пятница		2-я неделя		Обед												
Сельдь с гарниром	1-4 классы	83 Сб.1996г.	060	4,240	8,098	4,468	86,115	0,026	4,290	0,012	2,902	24,787	69,462	18,845	408,381	
	5-11 классы	83 Сб.1996г.	100	5,164	14,603	8,624	164,088	0,050	8,280	0,022	5,600	35,191	91,378	30,046	408,735	
Суп из овощей	1-4 классы	132 Сб.1996г.	200	1,514	3,525	10,490	76,426	0,073	17,800		1,550	18,880	40,380	17,180	0,636	
	5-11 классы	132 Сб.1996г.	250	1,893	4,406	13,113	95,533	0,091	22,250		1,937	23,600	50,475	21,475	0,795	
Печень говяжья по-строгановски	1-4 классы	387Сб.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	387Сб.1996г.	100	13,752	10,204	3,401	154,303	0,232	25,563	2,842	2,548	16,105	263,467	16,370	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	14,580	53,730	11,543	0,986	
	5-11 классы	465 Сб.1996г.	180	4,641	6,261	50,163	262,845	0,053		0,032	0,482	17,496	64,476	13,851	1,183	
Чай с лимоном	1-4 классы	629 сб.1996г.	187	0,243	0,046	13,761	53,710	0,003	2,801			3,111	1,540	0,840	0,090	
	5-11 классы	629 сб.1996г.	187	0,243	0,046	13,761	53,710	0,003	2,801			3,111	1,540	0,840	0,090	
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	020	1,520	0,001	10,460	46,600	0,020			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180	
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	030	2,280	0,190	15,690	69,900	0,030			0,500	6,000	19,500	4,200	0,270	
Хлеб ржаной	1-4 классы		020	2,800	4,100	2,900	128,000									
	5-11 классы		030	3,000	0,600	22,300	109,000									
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500	17,853	16,218	88,989	791,382	0,136	26,900	0,024	2,867	39,391	87,951	28,778	39,160	
		5-11 классы	560	23,818	20,966	100,775	959,503	0,154	27,360	0,027	3,737	45,885	105,670	34,021	30,814	
	Обед	1-4 классы	727	25,362	29,534	87,283	738,900	0,354	45,570	2,314	7,178	80,723	391,407	64,914	470,859	
		5-11 классы	877	30,973	36,310	127,052	909,379	0,459	58,894	2,896	11,067	101,503	490,836	86,782	472,991	

* - 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 Сб.2008г.	060	1,864	6,956	7,733	97,236	0,059	8,160	0,021	2,794	9,948	39,036	13,884	0,576
	5-11 классы	31 Сб.2008г.	060	1,864	6,956	7,733	97,236	0,059	8,160	0,021	2,794	9,948	39,036	13,884	0,576
Омлет натуральный	1-4 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	90,570	4,705
	5-11 классы	284 Сб.1996г.	230	24,238	29,734	4,414	385,618	0,143	0,657	0,670	3,821	178,519	386,180	104,158	5,410
Чай с сахаром	1-4 классы	628 Сб.1996г.	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001			0,346			0,053
	5-11 классы	628 Сб.1996г.	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001			0,346			0,053
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	020	1,520	0,001	10,460	46,600	0,020			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	030	2,280	0,190	15,690	69,900	0,030			0,500	6,000	19,500	4,200	0,270
Хлеб ржаной	1-4 классы		020	2,800	4,100	2,900	128,000								
	5-11 классы		030	3,000	0,600	22,300	109,000								
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500	27,460	36,962	39,941	664,408	0,204	8,732	0,604	6,397	169,527	387,840	107,254	5,514
		5-11 классы	550	31,582	37,531	65,147	719,021	0,232	8,818	0,691	7,115	194,813	444,716	122,242	6,309

* - действует с 01 марта