

СОГЛАСОВАНО:  
Директор ГБОУ СОШ(ООШ)



*Белешкина А.Т.*

*А.Т.* 20 15 г.

*Согласовано:  
на заседании методического  
совета ГБОУ СОШ № 9 "Центр  
образования" г.о. Самарской  
09.10.2015г.*

*Председатель: Макарич -*

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



*А.Н. Воронин*  
20 15 г.

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

Осенне-зимнее (весеннее - \*)

Циклическое меню

Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо			
															Запрос		
<b>Понедельник</b>		<b>1-й завтрак</b>															
Кружка концентрированная	1-4 классы	24 СБ 1999г	200	0,700	0,590	3,120	20,300	0,080					0,200				0,061
	5-11 классы	24 СБ 1999г	030	1,250	0,840	4,590	30,300	0,120					13,800				0,128
Биточки с соусом	1-4 классы	423 СБ 1999г	90	10,840	10,000	9,914	133,156	0,070	1,180	0,003	1,308	5,792	14,452	4,558	36,970		
	5-11 классы	423 СБ 1999г	030	2,865	13,568	12,404	179,820	0,025	1,020	0,000	3,210	6,539	3,894	4,846	27,818		
Мясные изделия (мясные)	1-4 классы	469 СБ 1999г	190	5,365	4,269	37,247	200,790	0,081									0,248
	5-11 классы	469 СБ 1999г	180	6,437	5,117	48,013	244,528	0,105									0,093
Чай с сахаром	1-4 классы	620 СБ 1999г	200	0,200	0,051	18,210	57,267		0,001			0,346					0,053
	5-11 классы	620 СБ 1999г	200	0,200	0,051	18,210	57,267		0,001			0,346					0,053
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	320	1,530	0,180	9,987	49,300	0,022			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180		
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	320	1,530	0,180	9,987	49,300	0,022			0,420	5,000	16,200	3,500	0,270		
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 28983-2015	320	1,102	0,200	12,625	56,300	0,028			0,280	4,200	17,400	3,800	0,400		
	5-11 классы	ГОСТ 28983-2015	320	1,102	0,200	12,625	56,300	0,028			0,420	5,280	21,750	4,750	0,500		
<b>Понедельник</b>		<b>1-й завтрак</b>															
Салат из моркови с чесноком/Салат из огурцов консервированных с зеленым горошком	1-4 классы	60 СБ 1999г	100	0,500	5,380	3,500	54,000	0,005	5,520		2,996	14,130	26,298	12,198	0,490		
	5-11 классы	60 СБ 1999г	100	1,100	8,800	5,815	107,492	0,058	8,300		4,494	23,590	43,790	20,330	0,816		
Суп картофельный с горохом	1-4 классы	136 СБ 1999г	200	4,745	4,302	18,572	127,580	0,202	3,320		3,215	26,820	69,500	28,200	1,528		
	5-11 классы	136 СБ 1999г	250	5,933	5,378	23,215	169,475	0,253	4,150	0,003	4,019	32,275	86,675	36,250	1,945		
Котлеты куриные с соусом	1-4 классы	423 СБ 1999г	180	8,944	10,000	9,974	130,166	0,020	1,160	0,002	1,308	5,792	14,452	4,558	36,970		
	5-11 классы	423 СБ 1999г	100	11,340	13,568	12,404	179,820	0,025	1,020	0,002	2,210	6,539	3,894	4,846	27,818		
Канелет тушеная	1-4 классы	462 СБ 1999г	150	3,593	5,297	16,511	123,451	0,111	88,320		2,241	83,596	62,413	31,572	84,606		
	5-11 классы	462 СБ 1999г	150	4,378	6,321	18,836	148,280	0,132	105,980		2,989	100,330	74,925	37,886	101,068		
Каша из суфлефруктов	1-4 классы	283 СБ 2008г	180	0,878		32,136	128,104	0,005	0,549			30,740	21,137	16,470	4,158		
	5-11 классы	283 СБ 2008г	180	0,878		32,136	128,104	0,005	0,549			30,740	21,137	16,470	4,158		
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	320	1,530	0,180	9,987	49,300	0,022			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180		
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	320	1,530	0,180	9,987	49,300	0,022			0,420	5,000	16,200	3,500	0,270		
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 28983-2015	320	1,102	0,200	12,625	56,300	0,028			0,280	4,200	17,400	3,800	0,400		
	5-11 классы	ГОСТ 28983-2015	320	1,102	0,200	12,625	56,300	0,028			0,420	5,280	21,750	4,750	0,500		
<b>ИТОГО</b>	<b>Завтрак</b>	1-4 классы	800	15,730	15,288	81,707	487,822	0,228	1,161	0,024	3,058	33,966	90,251	19,464	38,309		
		5-11 классы	640	23,620	20,074	98,888	612,018	0,296	1,021	0,022	4,481	43,447	96,220	23,063	28,468		
		1-4 классы	720	21,443	26,268	87,062	698,011	0,411	104,848	0,003	10,018	168,260	224,212	99,888	129,362		
		5-11 классы	870	27,805	34,636	113,846	842,071	0,631	128,373	0,002	14,412	256,734	276,211	121,882	158,676		

\* действующий СЭС №8218

Циклическое меню

наименование блюда	№ рецептуры	Вид блюда	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
															Зелен
<b>Вторник</b>		<b>1-й завтрак</b>		<b>Зелен</b>											
Сыр	1-4 классы	СТО 71063300-003-2012	018	3,580	3,500		47,400		0,510	0,020	0,060	129,000	100,000	6,800	136,000
	5-11 классы	СТО 71063300-003-2012	018	3,580	3,500		47,400		0,510	0,020	0,060	129,000	100,000	6,800	136,000
Варен. Яичница	1-4 классы	109 СР 20007	220	4,068	8,035	25,762	180,354	0,151	1,320	0,005	2,256	175,695	203,345	44,980	1,306
	5-11 классы	109 СР 20008	260	10,199	10,808	36,485	283,900	0,201	1,780	0,073	3,136	234,790	270,480	59,740	1,810
Пастала Ассорти Фруктовая Тост	1-4 классы		25	0,200	0,210	16,356	16,356	0,020	4,000			14,000	14,000	8,000	0,500
	5-11 классы		25	0,000	0,210	16,356	16,356	0,000	4,000			14,000	14,000	8,000	0,500
Хлеб расстойный	1-4 классы	750 СР 19971	200	3,580	2,728	17,070	138,000	0,027	0,900	0,018	0,061	109,170	81,900	12,600	0,941
	5-11 классы	750 СР 19971	200	3,580	2,728	17,070	138,000	0,027	0,900	0,018	0,061	109,170	81,900	12,600	0,941
Батон	1-4 классы	ГОСТ 31805-2018	040	3,163	0,420	20,760	94,430	0,060			1,000	10,000	30,800	13,200	0,800
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2018	050	3,950	0,500	25,950	118,000	0,075			1,250	12,500	41,200	18,500	0,750
<b>Вторник</b>		<b>1-й завтрак</b>		<b>Обед</b>											
Винегрет овощной	1-4 классы	60 СР 19950	060	1,267	6,163	5,485	79,707	0,025	5,520		2,696	14,130	26,266	12,198	0,460
	5-11 классы	60 СР 19950	100	1,845	8,321	8,543	132,846	0,038	8,200		4,494	23,550	45,780	20,330	0,816
Салат из свежих капусты с картофелем со сметаной	1-4 классы	120 СР 19957	220	1,804	6,530	8,801	85,780	0,066	26,510	0,006	1,774	37,640	43,204	18,240	19,102
	5-11 классы	120 СР 19959	260	2,181	6,538	10,929	104,325	0,082	33,125	0,006	2,214	44,970	52,495	22,500	23,875
Пельмени отварные с бульоном	1-4 классы	293 СР 20150	180	13,626	12,059	21,343	249,641	0,201	28,500			806,489	80,914	35,655	2,530
	5-11 классы	293 СР 20150	222	19,346	16,038	29,823	340,536	0,256	38,000			29,226	115,654	47,470	2,952
Кремль из куряти	1-4 классы	280 СР 20006	200	1,924		44,343	176,440	0,037	1,480			636,660	54,020	38,650	0,060
	5-11 классы	280 СР 20006	200	1,924		44,343	176,440	0,037	1,480			636,660	54,020	38,650	0,060
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27644-98	020	1,620	3,180	9,940	46,200	0,022			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180
	5-11 классы	ГОСТ 27644-98	035	2,280	3,770	14,910	67,800	0,033			0,500	6,000	19,500	4,200	0,270
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 20983-2015	020	1,100	0,220	6,410	38,300	0,016			0,280	4,200	11,400	3,800	0,400
	5-11 классы	ГОСТ 20983-2015	030	1,653	0,300	9,604	57,000	0,024			0,500	6,300	26,100	5,700	0,600
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	651	16,358	16,773	78,447	496,659	3,268	8,730	0,109	3,397	438,666	434,546	86,480	135,507
		5-11 классы	651	21,309	17,744	96,840	603,695	3,323	7,170	6,116	4,836	489,430	508,390	103,640	140,101
	Обед	1-4 классы	706	21,343	24,202	89,328	874,768	3,977	62,910	0,006	6,000	1807,648	240,808	111,743	22,762
		5-11 классы	840	29,329	32,067	118,771	666,646	4,492	81,806	0,006	7,708	748,441	311,708	139,106	26,883

\* - действует с 01 марта



**Циклическое меню**

Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мг)				Минеральный состав (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
<b>Завтрак</b>	<b>1-я неделя</b>														
Омлет овощной	1-4 классы	24 СБ 1999	0,0	0,580		0,260	3,230					5,000	4,000		0,240
	5-11 классы	24 СБ 1999	0,0	0,540		0,240	4,330					7,500	6,000		0,360
Биточек из манной с овощами с соусом	1-4 классы		90	8,944	10,030	9,974	133,166	0,050	3,700		1,276	14,540	19,460	39,142	32,485
	5-11 классы		100	11,340	13,566	12,454	175,000	0,066	3,700		2,255	14,540	19,460	46,052	32,562
Картофельное пюре	1-4 классы	472 СБ 1999	750	3,293	4,497	26,370	194,200	0,161	25,675	0,026	0,144	41,310	95,910	30,805	1,380
	5-11 классы	472 СБ 1999	580	3,916	5,390	31,644	185,040	0,193	31,050	0,031	0,172	49,572	115,092	39,366	1,668
Каша из овсяных хлопьев	1-4 классы	102 СБ 1997	200	0,580		35,952	127,736	0,054	0,720			0,480	2,400	4,000	0,152
	5-11 классы	102 СБ 1997	200	0,580		33,512	127,736	0,054	0,720			0,480	2,400	4,000	0,152
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27644-88	0,0	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180
	5-11 классы	ГОСТ 27644-88	0,0	1,900	0,250	12,425	56,500	0,026			0,420	5,000	16,250	3,500	0,225
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	0,0	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016			0,280	4,200	17,400	3,800	0,400
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	0,0	1,578	0,250	8,000	47,500	0,020			0,420	5,250	21,750	4,750	0,500
<b>Обед</b>	<b>1-я неделя</b>														
Салат из свеклы отварной	1-4 классы	23 СБ 2006	0,0	0,909	6,997	6,156	109,330	0,011	6,700		1,340	21,090	24,510	24,810	0,798
	5-11 классы	23 СБ 2006	100	1,615	8,995	10,390	145,590	0,019	9,900		2,733	35,150	40,050	40,850	1,330
Суп картофельный с макароны из durum	1-4 классы	139 СБ 1992	250	2,840	2,673	23,945	126,535	0,118	76,500		1,343	17,500	63,600	24,050	0,887
	5-11 классы	139 СБ 1992	250	2,840	2,673	23,945	126,535	0,118	76,500		1,343	17,500	63,600	24,050	0,887
Плов из говядины	1-4 классы	193 СБ 2008	150	10,849	10,407	34,668	265,606	0,356	2,697		2,849	33,235	65,123	21,137	3,101
	5-11 классы	193 СБ 2008	200	14,671	16,213	40,528	362,073	0,426	3,596		3,650	41,941	80,771	27,629	3,449
Чай с сахаром	1-4 классы	628 СБ 1992	200	0,200	0,051	16,010	97,297		0,001			0,348			0,053
	5-11 классы	628 СБ 1992	200	0,200	0,051	15,010	97,297		0,001			0,348			0,053
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27644-88	0,0	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180
	5-11 классы	ГОСТ 27644-88	0,0	2,280	0,270	14,910	67,900	0,033			0,500	6,000	19,500	4,300	0,270
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	0,0	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016			0,280	4,200	17,400	3,800	0,400
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	0,0	1,652	0,300	9,924	57,000	0,024			0,500	6,300	26,100	5,700	0,600
<b>ИТОГО:</b>	<b>Завтрак</b>	1-4 классы	500	18,468	14,957	96,612	691,648	0,266	30,296	0,026	1,960	69,630	162,170	82,647	34,847
		5-11 классы	580	19,464	16,442	98,438	697,640	0,311	36,470	0,031	3,267	82,342	180,962	97,678	36,487
	<b>Обед</b>	1-4 классы	700	17,480	20,608	56,334	641,130	0,273	24,890	0,020	6,092	80,371	196,533	76,297	6,419
		5-11 классы	910	23,269	29,602	114,277	818,216	0,320	29,690	0,026	8,226	107,257	240,721	102,429	6,689

\* действует с 01 марта

**Циклическое меню**

Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Плотность (г/л)			Эк. энергетич. (ккал)	Витамин (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
<b>Четверг</b>		<b>1-й завтрак</b>		<b>Завтрак</b>												
Горошек зеленый консервированный	1-4 классы	01 СБ 1997	620	0,620	0,400	1,420	8,200	0,002	2,000			0,240	3,200	10,600	4,200	0,140
	5-11 классы	31 СБ 1997	600	0,920	0,600	7,120	12,300	0,133	3,000			0,390	4,600	16,900	6,200	0,210
Голубцы говяжьи с соусом	1-4 классы	478 СБ 1999	90	7,620	10,120	9,450	158,000	0,022	1,150	0,003	1,208	5,967	15,412	4,746	26,981	
	5-11 классы	429 СБ 1999	130	11,366	13,526	12,415	176,020	0,026	0,370	0,002	1,296	6,379	17,384	4,856	27,818	
Мангольд вареный с маслом	1-4 классы	489 СБ 1999	150	5,385	4,200	37,247	203,700	0,067		0,021	1,190	10,427	45,988	8,306	0,522	
	5-11 классы	489 СБ 1999	180	6,437	5,117	46,011	244,528	0,105		0,026	1,431	12,512	54,426	9,967	0,746	
Сок фруктовый	1-4 классы	293 СБ 2008	200	1,000		23,400	94,000	0,020	4,000			16,000	18,000	10,000	0,400	
	5-11 классы	293 СБ 2008	200	1,000		23,400	94,000	0,020	4,000			16,000	18,000	10,000	0,400	
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	320	1,420	0,180	9,940	45,200	0,022			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180	
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	320	1,420	0,180	9,940	45,200	0,022			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180	
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	320	1,100	0,200	6,418	36,000	0,016			0,280	4,200	17,400	3,600	0,400	
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	320	1,100	0,200	6,418	36,000	0,016			0,280	4,200	17,400	3,600	0,400	
<b>Четверг</b>		<b>1-й завтрак</b>		<b>Обед</b>												
Салат из свеклы по-польски, яблок и консервированных огурцов	1-4 классы	37 СБ 2015	600	0,498	3,596	3,137	46,073	0,044			0,813	13,707	28,497	10,584	0,533	
	5-11 классы	37 СБ 2015	300	0,830	5,394	5,228	77,291	0,073	11,756		1,264	21,177	47,427	17,636	0,868	
Блюдо с капустой и картофелем со сметаной	1-4 классы	110 СБ 1999	210	3,830	3,522	11,706	86,080	0,048	16,830	0,006	1,819	37,900	45,372	27,120	96,044	
	5-11 классы	110 СБ 1999	260	4,217	0,538	14,962	117,200	0,060	21,025	0,006	2,270	45,126	56,316	33,850	70,053	
ЕЖИЖИ в соусе	1-4 классы	202 СБ 2008	360	10,800	10,114	13,843	163,904	0,022	2,460	0,003	1,306	8,822	20,641	5,967	37,011	
	5-11 классы	202 СБ 2008	300	13,201	12,414	15,784	200,764	0,027	2,800	0,002	1,296	10,677	25,817	6,746	27,966	
Баша гречневая рассыпчатая	1-4 классы	463 СБ 1999	150	7,710	3,384	26,323	232,585	0,259		0,021	4,160	30,386	194,621	0,156	2,980	
	5-11 классы	463 СБ 1999	180	8,715	6,440	32,961	279,971	0,306		0,026	4,965	36,456	185,444	0,189	3,580	
Напиток из шиповника	1-4 классы	289 СБ 2008	180	0,720		24,273	96,705	0,007	218,000		0,308	12,100	3,600	3,600	5,081	
	5-11 классы	289 СБ 2008	180	0,720		24,273	96,705	0,007	218,000		0,308	12,100	3,600	3,600	5,081	
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	320	1,420	0,180	9,940	45,200	0,022			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180	
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	320	1,420	0,180	9,940	45,200	0,022			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180	
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	320	1,100	0,200	6,418	36,000	0,016			0,280	4,200	17,400	3,600	0,400	
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	320	1,100	0,200	6,418	36,000	0,016			0,280	4,200	17,400	3,600	0,400	
<b>ИТОГО:</b>	<b>Завтрак</b>	1-4 классы	600	17,237	16,216	87,673	647,190	0,189	7,160	0,024	3,299	43,784	119,771	30,864	36,723	
		5-11 классы	600	23,000	19,780	154,405	830,848	0,221	7,570	0,027	4,429	48,941	143,710	39,373	29,859	
	<b>Обед</b>	1-4 классы	730	26,181	24,856	58,542	718,848	0,434	242,368	0,030	8,966	110,178	282,691	64,019	102,294	
		5-11 классы	880	31,716	31,366	116,542	896,731	0,660	261,641	0,033	11,713	137,888	383,603	71,724	106,428	

\* действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
<b>Питание</b>		<b>1-я неделя</b>			<b>Завтрак</b>											
Фрукты *	1-4 классы	24 от 1999	150	0,900		14,700	57,000									
	5-11 классы	24 от 1999	150	0,900		14,700	57,000									
Кефир, ряженка, маженик издрал с маслом сахаром	1-4 классы	114 от 2009	160	11,380	14,844	29,730	242,000	0,019		0,020	0,293	6,919	23,407	9,001	0,452	
	5-11 классы	114 от 2009	210	12,750	17,094	37,963	297,077	0,025		0,020	0,350	8,792	30,786	6,616	0,594	
Чай с лимоном	1-4 классы	629 от 1999	167	0,243	0,046	13,761	53,710	0,003	2,901			3,111	1,540	0,840	0,060	
	5-11 классы	629 от 1999	167	0,243	0,046	13,761	53,710	0,003	2,901			3,111	1,540	0,840	0,060	
Батон	1-4 классы	ГОСТ 31905-2018	040	3,160	9,400	20,750	94,400	0,090			1,000	10,000	30,800	13,200	0,500	
	5-11 классы	ГОСТ 31905-2018	050	3,850	0,500	25,950	118,000	0,075			1,250	12,500	41,000	16,500	0,750	
<b>Питание</b>		<b>1-я неделя</b>			<b>Обед</b>											
Салат из белокочанной капусты/Салат из огурцов*	1-4 классы	62 от 1999	090	0,929	3,003	5,998	50,564	0,030	20,950		1,298	24,878	17,983	9,648	0,489	
	5-11 классы	62 от 1999	100	1,593	5,006	9,951	89,292	0,053	30,950		2,163	41,494	29,669	16,424	0,816	
Макароны пшеничные высшего сорта с сметаной	1-4 классы	42 от 2009	310	2,292	5,588	16,298	116,672	0,066	12,850	0,006	1,771	24,280	64,000	19,240	0,808	
	5-11 классы	42 от 2009	260	2,785	6,610	30,300	142,615	0,106	16,050	0,006	2,211	28,100	66,950	23,800	1,007	
Стеклобаночки из курицы с соусом	1-4 классы	520 от 1999	090	11,848	6,505	2,067	169,992	0,096	0,960	0,003	1,506	2,764	5,182	2,472	36,838	
	5-11 классы	520 от 1999	100	12,896	9,188	5,094	207,900	0,001	0,720	0,002	1,798	2,673	3,864	1,854	27,628	
Картофель в соусе тушеный	1-4 классы	251 от 1999	155	3,975	11,419	36,220	250,019	0,215	36,625		4,787	23,400	106,505	43,675	1,502	
	5-11 классы	251 от 1999	180	4,410	13,703	42,264	300,019	0,258	42,750		5,745	28,080	130,230	52,290	1,946	
Компот из сухофруктов	1-4 классы	263 от 2009	160	0,818		32,139	129,101	0,009	0,549			30,740	21,137	16,470	4,156	
	5-11 классы	263 от 2009	160	0,818		32,139	129,104	0,005	0,549			30,740	21,137	16,470	4,156	
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	9,180	9,940	45,200	0,022			0,280	4,000	13,000	2,800	0,160	
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	030	2,280	0,270	14,910	67,800	0,023			0,500	6,000	19,500	4,200	0,270	
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26963-2015	020	1,100	0,200	6,416	38,000	0,016			0,280	4,200	17,400	3,800	0,400	
	5-11 классы	ГОСТ 26963-2015	030	1,653	0,300	9,624	57,000	0,024			0,500	6,500	26,100	5,700	0,600	
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	637	16,63	16,23	79,96	447,110	0,08	2,80	0,60	1,29	20,03	67,76	19,04	1,14	
		5-11 классы	687	17,66	18,13	82,37	616,787	0,10	2,80	0,60	1,40	24,40	73,33	20,96	1,43	
	Обед	1-4 классы	730	22,840	26,996	109,078	799,446	0,381	72,934	0,009	8,722	114,262	237,217	89,206	44,856	
		5-11 классы	880	24,461	28,078	134,262	990,826	0,463	100,919	0,008	12,917	142,767	296,770	120,738	36,426	

\* - делится с 01 марта



**Циклическое меню**

Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эк. энергетическая ценность (ккал)	Витаминный (мг)				Минеральный состав (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
<b>Суббота</b>	<b>1-я неделя</b>															
Моро хабиновое(картофель)	1-4 классы	31 СБ 1997	000	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 1997	000	0,600	2,700	2,580	36,000	0,006	2,100				12,300	20,100	10,500	2,100
Котлеты Курные с соусом	1-4 классы	423 СБ 1999	090	8,944	10,000	9,974	133,196	0,020	1,190	0,003	1,308	5,790	14,492	4,358	36,970	
	5-11 классы	423 СБ 1999	100	11,340	13,566	12,404	175,520	0,025	1,020	0,002	2,218	8,538	3,894	4,848	27,818	
Калупа тушеная	1-4 классы	462 СБ 1999	150	3,593	9,287	20,611	148,501	0,111	88,320		2,241	80,098	62,410	31,572	84,606	
	5-11 классы	462 СБ 1999	160	4,216	8,521	23,398	188,280	0,133	106,985		2,666	100,330	74,825	37,886	101,068	
Чай с сахаром	1-4 классы	628 СБ 1999	260	0,200	0,051	19,010	57,267		0,001			0,346			0,053	
	5-11 классы	628 СБ 1999	200	0,200	0,051	19,010	57,267		0,001			0,346			0,053	
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-98	020	1,320	0,180	9,940	46,200	0,022			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180	
	5-11 классы	ГОСТ 27844-98	025	1,800	0,250	12,420	56,500	0,028			0,420	5,000	16,250	3,500	0,225	
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26963-2015	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,019			0,280	4,200	17,400	3,800	0,400	
	5-11 классы	ГОСТ 26963-2015	025	1,318	0,250	8,020	47,500	0,020			0,420	5,250	21,750	4,700	0,500	
<b>Суббота</b>	<b>1-я неделя</b>															
Горошек зеленый консервированный	1-4 классы	31 СБ 1997	020	0,820	0,400	1,420	6,200	0,002	2,000		0,240	3,200	10,600	4,200	0,140	
	5-11 классы	31 СБ 1997	030	0,930	0,600	2,130	12,300	0,003	3,000		0,360	4,800	15,900	6,300	0,210	
Суп из овощей	1-4 классы	132 СБ 1999	200	3,514	3,626	10,495	76,426	0,073	17,800		1,550	18,880	40,380	17,160	0,626	
	5-11 классы	132 СБ 1999	260	3,889	4,408	13,113	96,539	0,091	22,250		1,907	23,600	50,475	21,475	0,795	
Бифидок с соусом	1-4 классы	423 СБ 1999	90	10,840	10,030	8,874	133,196	0,020	1,190	0,003	1,308	5,790	14,492	4,358	36,970	
	5-11 классы	423 СБ 1999	100	12,585	13,566	12,404	175,520	0,025	1,020	0,002	2,218	8,538	3,894	4,848	27,818	
Каша гречневая рассычатая	1-4 классы	463 СБ 1999	150	7,718	5,384	20,323	232,986	0,255		0,021	4,190	30,386	154,621	0,158	2,885	
	5-11 классы	463 СБ 1999	180	8,715	6,460	22,581	278,977	0,306		0,025	4,989	35,458	185,444	0,189	3,580	
Соус фруктовый	1-4 классы	293 СБ 2009	160	0,900		21,080	84,600	0,018	3,600			14,400	16,200	0,000	0,360	
	5-11 классы	293 СБ 2009	180	0,950		21,080	84,600	0,018	3,600			14,400	16,200	0,000	0,360	
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-98	030	1,320	0,180	9,940	46,200	0,022			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180	
	5-11 классы	ГОСТ 27844-98	030	2,290	0,270	14,910	67,800	0,038			0,300	0,000	19,500	4,200	0,270	
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26963-2015	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,018			0,280	4,200	17,400	3,800	0,400	
	5-11 классы	ГОСТ 26963-2015	030	1,853	0,300	9,624	57,000	0,024			0,500	6,300	26,100	5,700	0,600	
<b>ИТОГО:</b>	<b>Завтрак</b>	1-4 классы	600	16,76	17,63	63,87	446,894	0,17	90,88	0,00	4,11	106,14	120,71	48,73	123,61	
	5-11 классы	660	18,73	23,14	74,38	542,087	0,23	108,11	0,00	6,74	129,77	138,92	61,48	131,78		
<b>Обед</b>	1-4 классы	680	26,216	19,718	86,823	610,177	0,426	24,862	0,024	7,818	88,868	266,693	41,698	41,671		
	5-11 классы	800	31,236	25,802	106,800	772,129	0,630	28,870	0,027	10,458	98,038	317,612	61,710	63,632		
<b>Средний % пищевой ценности за неделю</b>	1-4 классы	806	16,616	16,667	78,594	687,762	0,198	23,173	0,034	2,864	118,718	162,448	48,362	72,690		
	5-11 классы	966	20,780	19,722	93,098	689,864	0,248	27,268	0,038	4,007	136,221	180,098	68,199	71,388		
	1-4 классы	710	22,361	21,040	86,826	666,063	0,264	88,770	0,012	7,241	142,668	228,888	80,260	87,600		
5-11 классы	847	28,216	21,308	118,003	864,768	0,484	103,682	0,015	10,915	228,630	301,088	101,221	68,388			

Циклическое меню

Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
<b>Понедельник</b>		<b>2-я неделя</b>		<b>Завтрак</b>											
Горючки бутерброд Пшеничный	1-4 классы	384 СБ 2008г	655	3,317	1,880	17,827	89,577	0,022		0,021	0,280	4,000	13,000	2,900	0,180
	5-11 классы	384 СБ 2008г	665	2,800	2,240	21,063	110,591	0,033		0,025	0,500	6,000	19,500	4,200	0,270
Каша молочная жидкая - Дремля - с маслом, сахаром	1-4 классы	102 СБ 2008г	200	8,291	8,584	24,037	185,300	0,061		0,040	0,680	9,270	42,180	14,560	1,105
	5-11 классы	102 СБ 2008г	260	10,568	7,324	31,238	210,638	0,087		0,040	0,799	10,603	50,210	17,412	1,516
Какао растительный	1-4 классы	192 СБ 1997г	200	3,580	2,728	17,070	138,000	0,027	0,900	0,018	0,081	109,170	81,900	12,600	0,941
	5-11 классы	192 СБ 1997г	200	3,580	2,728	17,070	138,000	0,027	0,900	0,018	0,081	109,170	81,900	12,600	0,941
Ванillinовый напиток	1-4 классы	29 СБ 1997г	125	0,800	1,550	19,070	131,500								
	5-11 классы	29 СБ 1997г	125	0,800	1,550	19,070	131,500								
<b>Понедельник</b>		<b>2-я неделя</b>		<b>Обед</b>											
Салат из свеклы отварной	1-4 классы	23 СБ 2008г	600	0,989	8,997	8,158	109,330	0,211	5,700		1,340	21,090	24,510	24,510	0,798
	5-11 классы	23 СБ 2008г	100	1,815	8,999	10,280	146,500	0,319	9,500		2,220	36,150	40,850	40,850	1,330
Суп Харчо	1-4 классы	130 СБ 1998г	200	1,580	3,338	13,578	55,530	0,284	13,200		1,074	14,000	50,800	16,240	0,710
	5-11 классы	133 СБ 1998г	250	1,947	4,108	16,951	89,329	0,118	18,500		1,343	17,500	63,500	24,050	0,887
Палочка с крупой с соусом	1-4 классы	423 СБ 1998г	180	6,807	7,114	9,623	121,904	0,022	2,400		2,140	8,822	20,841	5,957	37,071
	5-11 классы	423 СБ 1998г	100	2,201	9,414	11,784	158,754	0,027	2,800		2,554	10,677	25,617	6,746	27,856
Пюре из гороха	1-4 классы	270 СБ 1998г	150	15,131	5,924	40,345	260,286	0,529		0,021	6,479	63,418	158,888	61,617	4,899
	5-11 классы	270 СБ 1998г	180	17,358	8,908	48,015	312,349	0,258		0,025	7,775	26,103	190,671	73,942	5,879
Напиток лимонный	1-4 классы	289 СБ 2008г	180	0,130		22,075	86,328	0,006	5,780			6,190	3,168	1,728	0,151
	5-11 классы	289 СБ 2008г	180	0,130		22,075	86,328	0,006	5,780			6,190	3,168	1,728	0,151
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	120	1,620	0,180	9,640	45,200	0,027			0,282	4,000	13,000	2,800	0,180
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	130	2,280	2,270	14,910	67,800	0,029			0,500	6,000	19,500	4,200	0,270
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26880-2015	120	1,102	0,220	6,418	38,000	0,018			0,280	4,200	17,400	3,800	0,400
	5-11 классы	ГОСТ 36983-2015	130	1,853	0,300	9,824	57,000	0,024			0,500	6,300	26,100	5,700	0,600
<b>ИТОГО:</b>	Завтрак	1-4 классы	600	16,99	16,84	74,00	648,377	0,15	9,90	0,08	1,24	122,44	137,08	29,96	2,23
		5-11 классы	660	18,878	19,242	84,441	691,027	0,167	9,900	0,082	1,360	128,773	161,616	34,212	2,827
	Обед	1-4 классы	720	27,214	23,763	108,131	716,880	0,800	27,120	0,021	11,539	121,722	288,407	119,842	44,209
		5-11 классы	870	32,184	31,992	133,519	897,130	0,982	34,680	0,026	14,906	167,922	368,406	167,216	37,073

\* действует с 01 марта



**Цилиндрное меню**

Категория/наименование	№ рецептуры	Вес Г/блина	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
<b>Вторник</b>	<b>3-я неделя</b>														
Омлет порционный	1-4 классы	523 СБ 1999	020	0,140		0,300	2,000	0,004	1,400	0,006	0,020	3,400	6,400		0,004
	5-11 классы	523 СБ 1999	020	0,210		0,540	2,000	0,006	2,100	0,006	0,030	5,100	12,900		0,006
Каша овсяная с маслом	1-4 классы	407 СБ 1999	000	9,944	10,030	9,974	133,196	0,020	1,190	0,003	1,306	5,790	14,490	4,558	36,970
	5-11 классы	407 СБ 1999	100	11,380	13,968	12,404	175,930	0,025	1,020	0,003	2,310	9,509	3,894	4,946	27,818
Хлеб пшенично-ржаной	1-4 классы	463 СБ 1999	150	7,716	5,384	28,323	202,596	0,255		0,021	4,780	30,396	194,921	0,158	2,685
	5-11 классы	463 СБ 1999	180	8,715	6,400	32,561	278,971	0,309		0,025	4,999	35,406	105,444	0,189	3,580
Каша из овсяной крупы	1-4 классы	702 СБ 1997	200	0,080		33,552	127,760	0,004	0,720			0,480	2,400	4,000	0,152
	5-11 классы	702 СБ 1997	200	0,080		33,552	127,760	0,004	0,720			0,480	2,400	4,000	0,152
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	46,200	0,022			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	025	1,900	0,250	12,425	56,500	0,028			0,420	5,000	16,250	3,500	0,225
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1,102	0,300	6,416	38,000	0,016			0,280	4,200	17,400	3,600	0,400
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	025	1,378	0,250	8,020	47,100	0,020			0,420	5,250	21,750	4,750	0,500
<b>Вторник</b>	<b>3-я неделя</b>														
Ванильный крем	1-4 классы	60 СБ 1999	000	1,167	6,183	5,485	79,707	0,035			2,598	14,130	26,258	12,198	0,490
	5-11 классы	60 СБ 1999	100	1,945	9,321	9,142	132,845	0,058			4,454	23,550	43,781	20,330	0,815
Уксус	1-4 классы	77 СБ 2008	200	3,970	2,840	16,232	102,530	0,066	26,610	0,008	1,774	37,540	43,204	18,240	19,150
	5-11 классы	77 СБ 2008	200	4,400	3,363	20,290	124,225	0,080	33,125	0,006	2,214	44,675	52,455	22,500	23,875
Ежик в соусе	1-4 классы	202 СБ 2009	050	10,602	10,114	13,843	163,904	0,022	2,460	0,003	1,308	8,822	20,541	5,957	37,071
	5-11 классы	202 СБ 2009	100	13,331	12,414	17,784	203,764	0,027	2,820	0,003	1,786	10,627	25,617	8,746	47,956
Макаронные изделия (паста)	1-4 классы	489 СБ 1999	150	5,365	4,265	37,247	203,700	0,087		0,021	1,183	10,427	45,369	8,206	0,622
	5-11 классы	489 СБ 1999	180	6,437	5,117	46,011	244,028	0,105		0,025	1,421	12,512	54,428	9,967	0,746
Чай с лимоном	1-4 классы	629 СБ 1999	187	0,243	0,046	13,781	63,710	0,003	2,801			3,111	1,640	0,840	0,090
	5-11 классы	629 СБ 1999	187	0,243	0,046	13,781	63,710	0,003	2,801			3,111	1,540	0,840	0,090
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	46,200	0,022			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	025	2,290	0,270	14,910	67,800	0,032			0,500	6,000	18,500	4,200	0,270
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1,102	0,300	6,416	38,000	0,016			0,280	4,200	17,400	3,600	0,400
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1,093	0,300	6,024	57,000	0,024			0,900	6,300	26,100	5,700	0,600
<b>ИТОГО:</b>	<b>Завтрак</b>	1-4 классы	300	18,802	16,794	88,668	478,711	0,321	3,280	0,120	6,508	48,268	210,313	18,318	40,831
		5-11 классы	660	23,623	20,626	98,602	648,661	0,388	3,840	0,036	8,009	68,926	242,338	17,288	32,281
	<b>Обед</b>	1-4 классы	722	24,188	23,838	102,924	698,641	0,261	37,291	0,030	7,629	82,230	167,412	62,141	87,698
		5-11 классы	877	30,289	28,931	129,622	888,872	0,332	47,946	0,033	10,937	106,878	222,418	70,332	84,360

Циклическое меню

элементарные блюда	№ рецептур	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
<b>Среда</b>		<b>2-я неделя</b>					<b>Завтрак</b>								
Помидоры консервированные	1-4 классы	24 СБ 1999	040	1,120		0,520	5,440					10,000	8,000		0,480
	5-11 классы	24 СБ 1999	050	1,400		0,690	8,090					12,500	10,000		0,600
Паштет говяжий с бульоном	1-4 классы	293 СБ 2015	340	13,846	12,100	21,451	290,136	0,201	28,500			826,480	86,914	35,850	2,530
	5-11 классы	293 СБ 2015	340	13,308	16,096	29,501	347,031	0,256	38,000			29,205	116,854	47,475	2,962
Чай с сахаром	1-4 классы	408 СБ 1999	200	0,200	0,061	16,010	57,267		0,001			0,345			0,053
	5-11 классы	408 СБ 1999	200	0,200	0,051	16,010	57,267		0,001			0,346			0,053
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27644-88	020	1,520	0,180	9,040	45,200	0,022			0,280	4,000	13,000	2,600	0,180
	5-11 классы	ГОСТ 27644-88	030	2,280	0,270	14,910	67,800	0,033		0,500	6,000	19,500	4,200	0,270	
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1,100	0,200	5,475	30,000	0,016		0,280	4,200	17,400	3,800	0,600	
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	030	1,650	0,300	9,624	57,000	0,024		0,500	6,300	26,100	5,700	0,600	
<b>Среда</b>		<b>2-я неделя</b>					<b>Обед</b>								
Салат из моркови и яблок/Салат из помидоров*	1-4 классы	11 СБ 2008г	060	3,012	6,031	6,678	86,400	0,034	2,154		2,751	18,702	21,210	15,708	0,025
	5-11 классы	11 СБ 2008г	100	0,950	7,750	14,494	149,000	0,040	3,590		4,564	31,170	36,350	26,180	0,142
Борщ с капустой и картофелем/свеколка	1-4 классы	110 СБ 1999	270	3,833	5,522	11,708	96,080	0,046	16,830	0,006	1,819	37,800	45,972	27,120	56,044
	5-11 классы	110 СБ 1999	250	4,217	6,528	14,560	117,200	0,060	21,025	0,006	2,270	45,125	56,915	33,660	70,050
Винегрет с луком	1-4 классы	423 СБ 1999	90	10,843	10,030	6,974	130,190	0,020	1,160	0,003	1,306	5,792	14,492	4,556	36,670
	5-11 классы	423 СБ 1999	100	12,865	13,566	12,404	176,320	0,025	1,020	0,002	2,210	6,508	3,894	4,846	27,818
Картофельное пюре	1-4 классы	472 СБ 1999	150	3,263	4,487	26,370	154,200	0,161	25,675	0,020	0,144	41,310	56,910	30,805	1,390
	5-11 классы	472 СБ 1999	180	3,916	6,396	31,644	185,040	0,193	31,050	0,031	0,172	49,572	116,082	39,366	1,668
Компот из сухофруктов	1-4 классы	280 СБ 2008г	180	0,878		32,120	126,104	0,006	0,540			30,740	21,157	16,470	4,158
	5-11 классы	280 СБ 2008г	180	0,878		32,139	126,104	0,005	0,540			30,740	21,137	16,470	4,158
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27644-88	020	1,520	0,180	9,040	45,200	0,022			0,280	4,000	13,000	2,600	0,180
	5-11 классы	ГОСТ 27644-88	030	2,280	0,270	14,910	67,800	0,033		0,500	6,000	19,500	4,200	0,270	
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1,100	0,200	6,476	38,300	0,016		0,280	4,200	17,400	3,800	0,400	
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	030	1,650	0,300	9,624	57,000	0,024		0,500	6,300	26,100	5,700	0,600	
<b>ИТОГО:</b>	<b>Завтрак</b>	1-4 классы	620	17,788	12,631	69,327	387,643	0,213	28,500	0,000	0,280	826,689	112,514	39,666	3,410
		5-11 классы	680	22,478	17,280	79,126	412,081	0,282	38,000	0,000	0,600	48,026	161,854	63,176	4,162
	<b>Обед</b>	1-4 классы	720	21,661	26,440	108,226	687,160	0,294	68,500	0,036	6,660	142,624	229,121	103,261	98,227
		5-11 классы	880	26,462	33,810	129,747	878,064	0,390	67,251	0,029	10,226	176,446	276,988	130,412	104,768

\* действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименование блюда	№ рецептура	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витаминный (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
<b>Среда</b>		<b>2-я неделя</b>		<b>Завтрак</b>											
Омлет соевый	1-4 классы	24 СБ 1996г	340	1,120		0,520	0,440					10,000	0,000		0,480
	5-11 классы	24 СБ 1996г	340	1,120		0,520	0,440					10,000	0,000		0,480
Плов из Голланды	1-4 классы	193 СБ 2009г	250	14,971	15,213	40,528	360,073	0,109	2,897		2,849	33,235	68,123	21,137	3,101
	5-11 классы	193 СБ 2009г	250	17,896	17,934	54,034	403,036	0,126	3,295		3,450	41,941	90,771	27,639	3,449
Чай с сахаром	1-4 классы	628 СБ 1996г	200	0,300	0,051	15,010	57,267		0,001		0,001	0,345			0,053
	5-11 классы	628 СБ 1996г	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001		0,345				0,053
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	030	2,280	0,270	14,910	57,800	0,033			0,500	0,000	19,500	4,200	0,270
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	030	2,280	0,270	14,910	57,800	0,030			0,500	0,000	19,500	4,200	0,270
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	030	1,953	0,300	9,024	37,000	0,024			0,500	0,300	26,100	5,700	0,600
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	030	1,853	0,300	9,024	37,000	0,024			0,500	0,300	26,100	5,700	0,600
<b>Четверг</b>		<b>2-я неделя</b>		<b>Обед</b>											
Салат из белокочанной капусты/Салат из свеклы	1-4 классы	82 СБ 1997г	060	0,929	3,000	5,908	53,594	0,032	23,950		1,299	24,970	17,063	9,848	0,489
	5-11 классы	82 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 1999г	200	4,746	4,300	18,572	127,940	0,202	9,300		3,215	25,520	69,500	26,200	1,556
	5-11 классы	138 СБ 1999г	250	5,920	5,378	23,215	159,475	0,253	11,625		4,019	32,275	86,878	36,250	1,945
Вотлеты из индейки с луком	1-4 классы	162 СБ 2009г	90	9,080	5,499	9,271	95,732	0,057	1,845	0,003	1,717	14,986	29,794	31,401	28,199
	5-11 классы	162 СБ 2009г	100	10,304	7,516	12,206	129,096	0,076	2,295	0,03	2,39	20,153	40,117	43,300	28,422
Картофель в форме "ушки"	1-4 классы	251 СБ 1997г	150	3,576	11,419	35,220	250,013	0,215	39,625		4,787	29,400	108,520	43,575	1,027
	5-11 классы	251 СБ 1997г	180	4,410	13,703	42,264	300,015	0,258	47,750		5,745	29,080	130,230	52,290	1,248
Сок фруктовый	1-4 классы	293 СБ 2009г	180	0,900		21,080	84,600	0,018	3,000			14,400	18,200	9,000	0,360
	5-11 классы	293 СБ 2009г	180	0,900		21,080	84,600	0,018	3,000			14,400	18,200	9,000	0,360
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,920	0,180	9,940	40,200	0,022			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	030	2,280	0,270	14,910	57,800	0,033			0,500	0,000	19,500	4,200	0,270
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1,702	0,200	6,410	36,000	0,016			0,280	4,200	17,400	3,900	0,400
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	030	1,853	0,300	9,024	37,000	0,024			0,500	0,300	26,100	5,700	0,600
<b>ИТОГО</b>	<b>Завтрак</b>	1-4 классы	602	19,924	16,834	90,892	660,680	0,163	2,496	0,000	3,849	66,881	121,723	31,037	4,604
		5-11 классы	602	22,243	18,686	94,098	622,943	0,182	3,696	0,000	4,686	64,697	144,371	27,529	4,882
	<b>Обед</b>	1-4 классы	720	21,363	24,603	106,447	684,688	0,862	74,320	0,022	11,627	151,684	272,362	128,684	30,802
		5-11 классы	870	27,110	22,572	133,220	887,280	0,717	100,220	0,030	16,317	148,702	246,981	166,169	34,389

данные в кг/сут. меню





## Целинное меню

Наименование блюда	№ рецептуры	Бес. блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Белок	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Калий		
<b>Суббота</b>		<b>Завтрак</b>		<b>Завтрак</b>												
Салат с овощами	1-4 классы	83 СБ 1999	360	4,240	8,098	4,408	86,115	0,025	4,290	0,012	2,902	24,787	89,482	18,845	406,381	
	5-11 классы	83 СБ 1999	360	4,240	8,098	4,408	86,115	0,025	4,290	0,012	2,902	24,787	89,482	18,845	406,381	
Омлет натуральный	1-4 классы	284 СБ 1999	200	20,839	20,910	3,362	329,800	0,125	0,571	0,583	3,323	155,235	335,804	90,570	4,705	
	5-11 классы	284 СБ 1999	230	23,819	21,062	3,785	360,404	0,143	0,667	0,670	3,821	178,918	366,180	104,158	5,430	
Чай с сахаром	1-4 классы	828 СБ 1999	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001			0,348			0,053	
	5-11 классы	828 СБ 1999	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001			0,348			0,053	
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	46,200	0,022			0,280	4,500	13,000	2,600	0,180	
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	030	2,280	0,270	14,910	67,800	0,031			0,500	6,000	19,500	4,200	0,270	
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,018			0,280	4,200	17,400	3,800	0,400	
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	030	1,653	0,300	9,524	57,000	0,024			0,500	6,300	26,100	5,700	0,500	
<b>Суббота</b>		<b>2-й завтрак</b>		<b>Обед</b>												
Овощное рагу	1-4 классы	24 СБ 1999	020	0,560		0,260	3,220					5,000	4,000		0,240	
	5-11 классы	24 СБ 1999	030	0,840		0,260	4,630					7,500	6,000		0,360	
Суп картофельный с мясными котлетками	1-4 классы	138 СБ 1999	350	2,840	2,673	23,945	125,525	0,116	16,300		1,343	17,500	63,500	24,050	0,687	
	5-11 классы	139 СБ 1999	250	2,840	2,673	23,645	125,525	0,128	16,300		1,343	17,500	63,500	24,250	0,887	
ЕЖИЖИ в соусе	1-4 классы	202 СБ 2009	080	10,802	10,114	13,543	180,904	0,022	2,480	0,003	1,306	8,822	20,641	6,967	37,071	
	5-11 классы	202 СБ 2009	100	13,301	12,414	16,784	200,794	0,021	2,800	0,002	1,798	10,577	25,617	8,746	27,998	
Картофель отварной	1-4 классы	238 СБ 2009	150	3,054	0,155	30,474	128,393	0,186	30,638			15,488	89,720	36,579	1,302	
	5-11 классы	238 СБ 2009	180	3,713	0,196	36,568	154,072	0,223	37,125			18,563	107,666	42,695	1,671	
Сок фруктовый	1-4 классы	293 СБ 2009	200	1,000		23,400	94,000	0,020	4,000			16,000	18,000	10,000	0,400	
	5-11 классы	293 СБ 2009	220	1,000		23,400	94,000	0,020	4,000			16,000	18,000	10,000	0,400	
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	46,200	0,022			0,280	4,500	13,000	2,600	0,180	
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	030	2,280	0,270	14,910	67,800	0,031			0,500	6,000	19,500	4,200	0,270	
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,018			0,280	4,200	17,400	3,800	0,400	
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	030	1,653	0,300	9,524	57,000	0,024			0,500	6,300	26,100	5,700	0,600	
ИТОГО:	<b>Завтрак</b>		1-4 классы	800	27,897	24,439	29,198	666,382	0,189	4,862	0,636	6,786	188,666	436,666	116,616	411,719
	<b>Обед</b>		5-11 классы	860	32,192	28,771	47,781	687,816	0,226	4,548	0,662	7,720	216,982	601,242	152,803	414,714
Средние % пищевой ценности за неделю			1-4 классы	760	20,918	13,322	108,278	598,242	0,384	63,898	0,503	3,206	70,961	228,281	82,186	40,670
			5-11 классы	820	26,827	18,843	124,622	703,992	0,446	60,546	0,602	5,141	82,940	266,382	93,391	39,144
			1-4 классы	500	30,810	18,808	72,376	548,182	0,199	7,347	0,121	2,610	214,654	184,246	48,202	84,008
			5-11 классы	680	34,248	22,266	86,737	623,614	0,240	8,264	0,138	4,394	187,468	228,394	67,421	81,633
			1-4 классы	724	22,288	22,901	104,689	672,882	0,422	46,370	0,027	7,951	98,802	226,213	90,321	62,466
			5-11 классы	886	27,224	24,932	128,725	882,820	0,621	64,985	0,022	10,282	124,287	289,667	116,879	48,082

Описание блюда (рецепт)