

СОГЛАСОВАНО:

И. о. директора ГБОУ СОШ(ООШ)

Белешкина А.Т.

[Signature]



«28»

09

2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:



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

[Signature]

«28»

09

2026 г.

Примерное циклическое меню
для организации питания
в ГБОУ СОШ №9 «Центр образования» г.о. Октябрьск

Осенне-зимнее (весеннее - *)

Циклическое меню

Наименование блюда			№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
					Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Понедельник		1-я неделя		Завтрак												
Сосиски отварные с соусом	1-4 классы	423 С6.1996г.	90	6,461	11,054	2,094	97,667	0,020	1,160	0,003	1,306	5,792	3,200	4,558	25,258	
	5-11 классы	423 С6.1996г.	100	5,521	11,124	2,203	98,124	0,025	1,200	0,003	2,210	6,539	3,894	4,846	27,818	
Макаронные изделия отварные	1-4 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	
	5-11 классы	469 С6.1996г.	200	7,150	5,685	51,123	271,697	0,116		0,027	1,590	13,900	60,473	11,074	0,083	
Чай с сахаром	1-4 классы	628 С6.1996г.	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001			0,346			0,053	
	5-11 классы	628 С6.1996г.	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001			0,346			0,053	
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022			0,280	4,000	13,000	2,800	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	0,200	6,416	38,000	0,016			0,280	4,200	17,400	3,800	0,400	
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	025	1,378	0,250	8,020	47,500	0,020			0,420	5,250	21,750	4,750	0,500 *	
Понедельник		1-я неделя		Обед												
Десерт фруктовый (апельсин)	1-4 классы	24 с6.1996г.	60	0,400		9,800	38,000	0,100	53,200	11,000	0,200	40,000	14,000	10,000	0,100	
	5-11 классы	24 с6.1996г.	100	0,900		10,100	40,000	0,060	31,920	6,600	0,120	24,000	8,400	6,000	0,060	
Рассольник ленинградский со сметаной	1-4 классы	42 С6.2008г.	210	2,988	7,388	16,298	136,572	0,085	12,850	0,006	1,771	24,280	54,000	19,240	0,808	
	5-11 классы	42 С6.2008г.	260	2,785	6,610	20,300	142,815	0,106	16,050	0,006	2,211	28,100	65,950	23,800	1,007	
Стейк(Шницель) из курицы с соусом	1-4 классы	520 С6.1997г.	090	12,648	11,565	2,097	219,992	0,006	0,960	0,003	1,306	2,764	5,192	2,472	36,838	
	5-11 классы	520 С6.1997г.	100	12,895	12,188	5,094	252,500	0,004	0,720	0,002	1,798	2,073	3,894	1,854	27,628	
Капуста тушеная	1-4 классы	482 С6.1996г.	150	3,593	5,267	28,511	125,461	0,111	88,320		2,241	83,598	62,415	31,572	84,606	
	5-11 классы	482 С6.1996г.	180	4,316	6,321	31,838	148,280	0,133	105,985		2,689	100,330	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			30,740	21,137	16,470	4,158	
	5-11 классы	283 С6.2008г.	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 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	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	67,800	0,033			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	0,016			0,280	4,200	17,400	3,800	0,400	
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	030	1,653	0,300	9,624	57,000	0,024			0,500	6,300	26,100	5,700	0,600	
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	510	15,720	16,602	79,471	482,662	0,163	1,161	0,028	3,297	26,850	88,026	21,125	26,637	
		5-11 классы	550	16,149	17,360	88,781	531,088	0,189	1,201	0,030	4,640	31,035	102,367	24,170	28,679	
	Обед	1-4 классы	730	23,129	24,600	105,201	729,329	0,35	155,88	11,01	6,08	189,58	187,14	86,35	127,09	
		5-11 классы	880	25,707	25,689	124,005	834,499	0,37	155,22	6,61	7,82	197,54	219,91	95,91	134,79	

* - действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименование блюда.		№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Вторник		1-я неделя		Завтрак											
Огурцы консервированные	1-4 классы	24 С6.1996г.	020	0,560		0,260	3,220					5,000	4,000		0,240
	5-11 классы	24 С6.1996г.	030	0,840		0,390	4,830					7,500	6,000		0,360
Биточки с соусом	1-4 классы	423 С6.1996г.	90	10,843	10,030	9,974	133,166	0,020	1,160	0,003	1,306	5,792	14,492	4,558	36,970
	5-11 классы	423 С6.1996г.	100	12,665	13,566	12,404	175,920	0,025	1,020	0,002	2,210	6,539	3,894	4,846	27,818
Рис отварной	1-4 классы	465 С6.1996г.	150	3,868	5,218	41,803	219,038	0,044		0,027	0,402	14,580	53,730	11,543	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 фруктовый	1-4 классы	629 сб.1996г.	200	0,243	0,200	14,970	56,850	0,003	2,801			3,111	1,540	0,840	0,090
	5-11 классы	629 сб.1996г.	200	0,243	0,200	14,970	56,850	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	45,200	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	0,200	6,416	38,000	0,016			0,280	4,200	17,400	3,800	0,400
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	025	1,378	0,250	8,020	47,500	0,020			0,420	5,250	21,750	4,750	0,500
Вторник		1-я неделя		Обед											
Салат Витаминный/Салат из свежих помидоров, яблок и консервированных огурцов*	1-4 классы	37 С6.2015г.	060	1,276	2,836	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	3,060	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 С6.1996г.	210	3,833	5,522	11,708	96,080	0,048	16,830	0,006	1,819	37,900	45,972	27,120	56,044
	5-11 классы	110 С6.1996г.	260	4,217	6,528	14,562	117,200	0,060	21,025	0,006	2,270	45,125	55,915	33,650	70,053
Голубцы ленивые с соусом	1-4 классы	428 С6.1996г.	90	7,630	10,170	24,453	158,000	0,022	1,150	0,003	1,306	5,957	15,412	4,748	36,981
	5-11 классы	428 С6.1996г.	100	11,355	13,566	27,418	176,020	0,025	0,970	0,002	1,798	6,379	17,384	4,856	27,818
Каша гречневая рассыпчатая	1-4 классы	463 С6.1996г.	150	7,716	5,384	26,323	232,585	0,255		0,021	4,160	30,396	154,621	0,158	2,985
	5-11 классы	463 С6.1996г.	180	8,715	6,460	32,561	278,971	0,306		0,025	4,989	36,456	185,444	0,189	3,580
Компот из апельсинов с яблоками	1-4 классы	280 С6.2008г.	180	0,420		30,520	118,600	0,037	1,480			635,690	54,020	38,850	0,060
	5-11 классы	280 С6.2008г.	180	0,420		30,520	118,600	0,037	1,480			635,690	54,020	38,850	0,060
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	030	2,280	0,270	14,910	67,800	0,033			0,500	6,000	19,500	4,200	0,270
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016			0,280	4,200	17,400	3,800	0,400
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	030	1,653	0,300	9,624	57,000	0,024			0,500	6,300	26,100	5,700	0,600
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500	18,136	15,828	83,363	495,474	0,105	3,961	0,030	2,268	36,683	104,162	23,541	38,866
		5-11 классы	560	20,398	23,424	99,606	561,652	0,228	35,271	0,008	5,922	714,371	194,246	99,195	99,089
	Обед	1-4 классы	730	23,497	24,292	116,677	737,684	0,189	26,538	0,009	4,498	700,454	174,261	87,902	94,198
		5-11 классы	880	30,766	23,724	141,791	897,623	0,252	35,271	0,008	6,422	720,671	220,346	104,895	99,689

* - действует с 01 марта

Цикличное меню

Наименование блюда		№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Среда		1-я неделя		Завтрак											
Горячий бутерброд Пикантный	1-4 классы	384 С6.2008г.	040	2,482	3,440	13,257	68,709	0,022		0,021	0,280	4,000	13,000	2,800	0,180
	5-11 классы	384 С6.2008г.	040	2,482	3,440	13,257	68,709	0,022		0,021	0,280	4,000	13,000	2,800	0,180
Каша манная молочная жидкая, с маслом,сахаром	1-4 классы	109 С6.2008г.	245	10,536	12,492	37,730	273,490	0,056	3,700		1,276	14,540	19,460	39,142	92,485
	5-11 классы	109 С6.2008г.	285	12,012	13,649	44,918	301,046	0,066	3,700		2,255	14,540	19,460	46,062	92,582
Чай зеленый с сахаром	1-4 классы	628 С6.1996г.	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001			0,346			0,053
	5-11 классы	628 С6.1996г.	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001			0,346			0,053
Батон	1-4 классы	ГОСТ 31805-2018	030	2,370	0,300	15,570	70,800	0,060			1,000	10,000	32,800	13,200	0,600
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2018	040	3,160	0,400	20,760	94,400	0,060			1,000	10,000	32,800	13,200	0,600
Среда		1-я неделя		Обед											
Салат из свеклы отварной	1-4 классы	23 С6.2008г.	060	0,969	6,997	6,156	109,330	0,011	5,700		1,340	21,090	24,510	24,510	0,798
	5-11 классы	23 С6.2008г.	100	1,615	8,995	10,260	145,550	0,019	9,500		2,233	35,150	40,850	40,850	1,330
Суп картофельный с макаронными изделиями	1-4 классы	139 С6.1996г.	250	2,840	2,673	23,945	125,525	0,118	16,500		1,343	17,500	63,500	24,050	0,887
	5-11 классы	139 С6.1996г.	250	2,840	2,673	23,945	125,525	0,118	16,500		1,343	17,500	63,500	24,050	0,887
Плов из Говядины	1-4 классы	193 С6.2008г.	150	16,849	14,407	40,868	330,808	0,106	2,697		2,849	33,235	68,123	21,137	3,101
	5-11 классы	193 С6.2008г.	200	18,671	19,213	44,528	362,073	0,126	3,595		3,650	41,941	90,771	27,628	3,449
Чай с сахаром	1-4 классы	628 С6.1996г.	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001			0,346			0,053
	5-11 классы	628 С6.1996г.	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001			0,346			0,053
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	030	2,280	0,270	14,910	67,800	0,033			0,500	6,000	19,500	4,200	0,270
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016			0,280	4,200	17,400	3,800	0,400
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	030	1,653	0,300	9,624	57,000	0,024			0,500	6,300	26,100	5,700	0,600
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	515	15,588	16,283	81,567	470,266	0,138	3,701	0,021	2,556	28,886	65,260	55,142	93,318
		5-11 классы	565	17,854	17,540	93,945	521,422	0,148	3,701	0,021	3,535	28,886	65,260	62,062	93,415
	Обед	1-4 классы	700	23,480	24,508	102,335	706,130	0,273	24,898	0,000	6,092	80,371	186,533	76,297	5,419
		5-11 классы	810	27,259	31,502	118,277	815,215	0,320	29,596	0,000	8,226	107,237	240,721	102,428	6,589

* - действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименование блюда		№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Четверг		1-я неделя		Завтрак											
Икра кабачковая(порционно)	1-4 классы	31 С6.1997г.	020	0,400	1,800	1,720	24,400	0,004	1,400			8,200	13,400	7,000	1,400
	5-11 классы	31 С6.1997г.	030	0,600	2,700	2,580	36,600	0,006	2,100			12,300	20,100	10,500	2,100
Макаронные изделия отварные с соусом Болоньезе	1-4 классы	469 С6.1996г.	240	11,774	13,770	40,941	339,179	0,022	1,150	0,003	1,306	5,957	15,412	4,748	36,981
	5-11 классы	469 С6.1996г.	270	13,245	15,013	56,184	381,543	0,025	0,970	0,002	1,798	6,379	17,384	4,856	27,818
Сок фруктовый	1-4 классы	293 С6.2008г.	200	1,000		23,400	94,000	0,020	4,000			16,000	18,000	10,000	0,400
	5-11 классы	293 С6.2008г.	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 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	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	0,200	6,416	38,000	0,016			0,280	4,200	17,400	3,800	0,400*
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	025	1,378	0,250	8,020	47,500	0,020			0,420	5,250	21,750	4,750	0,500
Четверг		1-я неделя		Обед											
Винегрет овощной	1-4 классы	60 С6.1996г.	060	1,167	6,193	5,485	79,707	0,035	5,520		2,696	14,130	26,268	12,198	0,490
	5-11 классы	60 С6.1996г.	100	1,945	7,321	9,142	132,845	0,058	9,200		4,494	23,550	43,780	20,330	0,816
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	1-4 классы	120 С6.1996г.	210	4,300	3,530	8,801	85,780	0,066	26,510	0,006	1,774	37,540	43,204	18,240	19,102
	5-11 классы	120 С6.1996г.	260	5,181	6,538	10,929	104,325	0,082	33,125	0,006	2,214	44,675	52,455	22,550	23,875
Ежики в соусе	1-4 классы	202 С6.2008г.	090	10,802	10,114	13,843	163,904	0,022	2,460	0,003	1,306	8,822	20,641	5,957	37,071
	5-11 классы	202 С6.2008г.	100	13,301	12,414	15,784	200,764	0,027	2,820	0,002	1,798	10,677	25,617	6,746	27,956
Картофель и овощи тушеные	1-4 классы	251 С6.1997г.	150	3,675	7,419	35,220	250,013	0,215	35,625		4,787	23,400	108,525	43,575	1,622
	5-11 классы	251 С6.1997г.	180	4,410	8,530	42,264	285,015	0,258	42,750		5,745	28,080	130,230	52,290	1,946
Напиток из шиповника	1-4 классы	289 С6.2008г.	180	0,720		24,273	96,705	0,027	216,000		0,308	12,150	3,600	3,600	5,081
	5-11 классы	289 С6.2008г.	180	0,720		24,273	96,705	0,027	216,000		0,308	12,150	3,600	3,600	5,081
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	030	2,280	0,270	14,910	67,800	0,033			0,500	6,000	19,500	4,200	0,270
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016			0,280	4,200	17,400	3,800	0,400
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	030	1,653	0,300	9,624	57,000	0,024			0,500	6,300	26,100	5,700	0,600
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500	15,796	15,950	82,417	540,779	0,084	6,550	0,003	1,866	38,357	77,212	28,348	39,361
		5-11 классы	550	18,123	18,213	102,609	616,143	0,099	7,070	0,002	2,638	44,929	93,484	33,606	31,043
	Обед	1-4 классы	730	23,286	27,636	103,978	759,309	0,403	286,115	0,009	11,431	104,242	232,638	90,170	63,946
		5-11 классы	880	29,490	35,373	126,926	944,454	0,509	303,895	0,008	15,559	131,432	301,282	115,416	60,544

* - действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименование блюда		№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Пятница		1-я неделя		Завтрак											
Десерт фруктовый (яблоко свежее)	1-4 классы	24 сб.1996г.	70	0,280		6,860	26,600								
	5-11 классы	24 сб.1996г.	70	0,280		6,860	26,600								
Каша рисовая молочная жидкая с маслом,сахаром	1-4 классы	114 С6.2008г.	210	12,760	17,584	37,963	296,077	0,019		0,020	0,293	6,919	23,407	5,001	0,452
	5-11 классы	114 С6.2008г.	260	13,800	18,400	39,963	344,335	0,025		0,020	0,352	8,792	30,786	6,618	0,594
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
Батон	1-4 классы	ГОСТ 31805-2018	040	3,160	0,400	20,760	94,400	0,060			1,000	10,000	32,800	13,200	0,600
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2018	050	3,950	0,500	25,950	118,000	0,075			1,250	12,500	41,000	16,500	0,750
Пятница		1-я неделя		Обед											
Салат из моркови с сахаром/Салат из огурцов*	1-4 классы	62 С6.1997г.	060	1,118	7,376	2,200	77,230	0,032	23,950		1,298	24,878	17,963	9,848	0,489
	5-11 классы	62 С6.1997г.	100	1,550	10,005	4,951	97,292	0,053	39,950		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	127,580	0,202	9,300		3,215	25,820	69,500	28,200	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	35,250	1,945
Котлеты Куринные с соусом	1-4 классы	202 С6.2008г.	090	8,802	10,114	13,843	142,904	0,022	2,460	0,003	1,306	8,822	20,641	5,957	37,071
	5-11 классы	202 С6.2008г.	100	13,301	12,414	15,784	160,764	0,027	2,820	0,002	1,798	10,677	25,617	6,746	27,956
Каша гречневая рассыпчатая	1-4 классы	463 С6.1996г.	150	7,716	5,384	26,323	232,585	0,255		0,021	4,160	30,396	154,621	0,158	2,985
	5-11 классы	463 С6.1996г.	180	8,715	6,460	32,561	278,971	0,306		0,025	4,989	36,456	185,444	0,189	3,580
Компот из кураги	1-4 классы	280 С6.2008г.	180	1,732		39,909	158,796	0,037	1,480			635,690	54,020	38,850	0,060
	5-11 классы	280 С6.2008г.	180	1,732		39,909	158,796	0,037	1,480			635,690	54,020	38,850	0,060
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	030	2,280	0,270	14,910	67,800	0,033			0,500	6,000	19,500	4,200	0,270
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016			0,280	4,200	17,400	3,800	0,400
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	030	1,653	0,300	9,624	57,000	0,024			0,500	6,300	26,100	5,700	0,600
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	507	16,443	18,030	79,344	470,787	0,082	2,801	0,020	1,293	20,030	57,747	19,041	1,142
		5-11 классы	567	18,273	18,946	86,534	542,645	0,103	2,801	0,020	1,602	24,403	73,326	23,958	1,434
	Обед	1-4 классы	720	26,736	27,556	117,203	822,295	0,586	37,190	0,024	10,539	733,806	347,145	89,613	42,741
		5-11 классы	870	35,164	34,827	140,954	980,098	0,733	55,875	0,027	13,969	768,892	427,515	107,359	35,227

* - действует с 01 марта

Циклическое меню															
Наименование блюда		№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Понедельник		2-я неделя		Завтрак											
Бутерброд с сыром	1-4 классы	3 С6.2013г.	050	6,740	8,610	19,970	180,500	0,022		0,021	0,280	4,000	13,000	2,800	0,180
	5-11 классы	3 С6.2013г.	060	10,690	9,400	46,710	195,400	0,033		0,025	0,500	6,000	19,500	4,200	0,270
Каша молочная жидкая -Дружба- с маслом, сахаром	1-4 классы	102 С6.2008г.	250	8,822	7,298	37,823	232,420	0,081		0,040	0,680	9,270	42,180	14,560	1,105
	5-11 классы	102 С6.2008г.	290	10,672	7,910	42,457	259,331	0,097		0,040	0,769	10,603	50,216	17,412	1,316
Чайный напиток Каркаде	1-4 классы	628 С6.1996г.	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001			0,346			0,053
	5-11 классы	628 С6.1996г.	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 С6.2008г.	060	0,969	6,997	6,156	109,330	0,011	5,700		1,340	21,090	24,510	24,510	0,798
	5-11 классы	23 С6.2008г.	100	1,615	8,995	10,260	145,550	0,019	9,500		2,233	35,150	40,850	40,850	1,330
Суп картофельный с клецками	1-4 классы	46 С6.2008г.	200	3,000	2,630	13,500	140,000	0,094	10,450		1,074	33,850	85,650	32,470	1,400 *
	5-11 классы	46 С6.2008г.	250	3,750	3,288	16,870	151,000	0,118	13,000		1,343	42,310	107,060	40,590	1,750
Ёжики в соусе	1-4 классы	202 С6.2008г.	090	10,802	10,114	13,843	163,904	0,022	2,460	0,003	1,306	8,822	20,641	5,957	37,071
	5-11 классы	202 С6.2008г.	100	13,301	12,414	15,784	200,764	0,027	2,820	0,002	1,798	10,677	25,617	6,746	27,956
Пюре из гороха	1-4 классы	270 С6.1996г.	150	9,131	5,924	40,345	230,286	0,629		0,021	6,479	63,418	158,888	61,617	4,899
	5-11 классы	270 С6.1996г.	180	10,020	6,908	44,015	240,349	0,755		0,025	7,775	76,103	190,671	73,942	5,879
Напиток лимонный	1-4 классы	289 С6.2008г.	180	0,130		22,075	86,328	0,006	5,760			6,192	3,168	1,728	0,151
	5-11 классы	289 С6.2008г.	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 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	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	67,800	0,033			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	0,016			0,280	4,200	17,400	3,800	0,400
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	030	1,653	0,300	9,624	57,000	0,024			0,500	6,300	26,100	5,700	0,600
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500	15,762	15,959	72,803	470,187	0,103	0,001	0,061	0,960	13,616	55,180	17,360	1,338
		5-11 классы	550	21,562	17,361	104,177	511,998	0,130	0,001	0,065	1,269	16,949	69,716	21,612	1,639
	Обед	1-4 классы	720	26,654	26,045	112,275	813,048	0,800	24,370	0,024	10,759	141,572	323,257	132,882	44,899
		5-11 классы	870	32,749	32,175	133,538	948,791	0,982	31,080	0,027	14,149	182,732	412,966	173,756	37,936

* - действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименование блюда		№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Вторник		2-я неделя		Завтрак											
Огурцы консервированные	1-4 классы	24 С6.1996г.	020	0,560		0,260	3,220					5,000	4,000		0,240
	5-11 классы	24 С6.1996г.	040	0,840		0,390	4,830					7,500	6,000		0,360
Каша гречневая по-купечески с мясом(филе куриное)	1-4 классы	251 С6.1996г.	240	13,161	15,835	33,068	362,914	0,255		0,021	4,160	30,396	154,621	0,158	2,985
	5-11 классы	251 С6.1996г.	260	14,235	19,318	35,398	392,485	0,306		0,025	4,989	36,456	185,444	0,189	3,580
Компот из свежих яблок	1-4 классы	702 С6.1997г.	200	0,080		33,552	127,760	0,004	0,720			0,480	2,400	4,000	0,152
	5-11 классы	702 С6.1997г.	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 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	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	0,200	6,416	38,000	0,016			0,280	4,200	17,400	3,800	0,400
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	025	1,378	0,250	8,020	47,500	0,020			0,420	5,250	21,750	4,750	0,500
Вторник		2-я неделя		Обед											
Винегрет овощной	1-4 классы	60 С6.1996г.	060	1,167	6,193	5,485	79,707	0,035	5,520		2,696	14,130	26,268	12,198	0,490
	5-11 классы	60 С6.1996г.	100	1,945	8,321	9,142	132,845	0,058	9,200		4,494	23,550	43,780	20,330	0,816
Уха	1-4 классы	72 С6.2008г.	200	7,970	2,840	26,232	187,530	0,066	26,510	0,006	1,774	37,540	43,204	18,240	19,102
	5-11 классы	72 С6.2008г.	250	8,400	3,363	30,290	194,225	0,082	33,125	0,006	2,214	44,675	52,455	22,550	23,875
Сосиски отварные с соусом	1-4 классы	423 С6.1996г.	90	6,461	11,054	2,094	97,667	0,020	1,160	0,003	1,306	5,792	3,200	4,558	25,258
	5-11 классы	423 С6.1996г.	100	5,521	11,124	2,203	98,124	0,025	1,200	0,003	2,210	6,539	3,894	4,846	27,818
Макаронные изделия отварные	1-4 классы	469 С6.1996г.	150	5,365	4,265	37,247	203,790	0,087		0,021	1,193	10,427	45,359	8,306	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 лимоном	1-4 классы	629 С6.1996г.	187	0,243	0,046	13,761	53,710	0,003	2,801			3,111	1,540	0,840	0,090
	5-11 классы	629 С6.1996г.	187	0,243	0,046	13,761	53,710	0,003	2,801			3,111	1,540	0,840	0,090
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	030	2,280	0,270	14,910	67,800	0,033			0,500	6,000	19,500	4,200	0,270
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016			0,280	4,200	17,400	3,800	0,400
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	030	1,653	0,300	9,624	57,000	0,024			0,500	6,300	26,100	5,700	0,600
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500	16,423	16,215	83,236	577,094	0,30	0,72	0,02	4,72	44,08	191,42	10,76	3,96
		5-11 классы	550	18,433	19,818	89,785	629,075	0,36	0,72	0,03	5,83	54,69	231,84	12,44	4,82
	Обед	1-4 классы	727	23,828	24,778	101,175	705,604	0,249	35,991	0,030	7,529	79,200	149,971	50,742	46,142
		5-11 классы	877	26,479	28,541	125,941	848,232	0,330	46,326	0,034	11,349	102,687	201,695	68,433	54,215

* - действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименование блюда		№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Среда		2-я неделя		Завтрак											
Помидоры консервированные*	1-4 классы	24 С6.1996г.	050	1,400		0,650	8,050					12,500	10,000		0,600
	5-11 классы	24 С6.1996г.	050	1,400		0,650	8,050					12,500	10,000		0,600
Плов из птицы (филе куриное)	1-4 классы	193 С6.2008г.	200	13,742	16,244	45,518	326,844	0,106	2,697		2,849	33,235	68,123	21,137	3,101
	5-11 классы	193 С6.2008г.	250	15,192	20,157	60,692	415,766	0,126	3,595		3,650	41,941	90,771	27,628	3,449
Чай с шиповником	1-4 классы	628 С6.1996г.	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001			0,346			0,053
	5-11 классы	628 С6.1996г.	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001			0,346			0,053
Хлеб пшеничный	1-4 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
	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	025	1,378	0,250	8,020	47,500	0,020			0,420	5,250	21,750	4,750	0,500
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	025	1,378	0,250	8,020	47,500	0,020			0,420	5,250	21,750	4,750	0,500 *
Среда		2-я неделя		Обед											
Салат из моркови и яблок/Салат из помидоров*	1-4 классы	11 С6.2008г.	060	1,661	6,031	8,678	113,000	0,024	2,154		2,751	18,702	21,210	15,708	0,085
	5-11 классы	11 С6.2008г.	100	1,700	7,750	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 С6.1996г.	210	3,833	5,522	11,708	96,080	0,048	16,830	0,006	1,819	37,900	45,972	27,120	56,044
	5-11 классы	110 С6.1996г.	260	4,217	6,528	14,562	117,200	0,060	21,025	0,006	2,270	45,125	55,915	33,650	70,053
Биточки с соусом	1-4 классы	423 С6.1996г.	90	10,843	10,030	9,974	133,166	0,020	1,160	0,003	1,306	5,792	14,492	4,558	36,970
	5-11 классы	423 С6.1996г.	100	12,665	13,566	12,404	175,920	0,025	1,020	0,002	2,210	6,539	3,894	4,846	27,818
Картофельное пюре	1-4 классы	472 С6.1996г.	150	3,263	4,497	26,370	154,200	0,161	25,875	0,026	0,144	41,310	95,910	32,805	1,390
	5-11 классы	472 С6.1996г.	180	3,916	5,396	31,644	185,040	0,193	31,050	0,031	0,172	49,572	115,092	39,366	1,668
Компот из сухофруктов	1-4 классы	283 С6.2008г.	180	0,878		32,139	126,104	0,005	0,549			30,740	21,137	16,470	4,158
	5-11 классы	283 С6.2008г.	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 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	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	67,800	0,033			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	0,016			0,280	4,200	17,400	3,800	0,400
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	030	1,653	0,300	9,624	57,000	0,024			0,500	6,300	26,100	5,700	0,600
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500	18,620	16,795	81,623	496,161	0,154	2,698	0,000	3,689	56,331	116,123	29,387	4,479
		5-11 классы	550	20,070	20,708	96,797	585,083	0,174	3,596	0,000	4,490	65,037	138,771	35,878	4,827
	Обед	1-4 классы	730	23,100	26,460	105,225	705,750	0,296	46,568	0,035	6,580	142,644	229,121	103,261	99,227
		5-11 классы	880	27,309	33,810	129,747	878,064	0,380	57,234	0,039	10,236	175,446	276,988	130,412	104,709

* - действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименование блюда		№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Четверг		2-я неделя		Завтрак											
Десерт фруктовый (яблоко свежее)	1-4 классы	24 сб.1996г.	100	0,400		9,800	38,000								0,600
	5-11 классы	24 сб.1996г.	100	0,400		9,800	38,000								0,600
Оладьи с молоком сгущенным	1-4 классы	682 Сб.1996г.	200	15,276	16,498	57,745	491,462	0,216	1,238	0,044	3,922	216,692	238,287	40,677	3,101
	5-11 классы	682 Сб.1996г.	250	16,655	17,904	65,148	564,348	0,273	1,520	0,054	5,025	256,679	290,726	49,870	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
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
Тефтели с соусом	1-4 классы	423 Сб.1996г.	090	6,802	11,114	12,623	123,904	0,022	2,460		2,146	8,822	20,641	5,957	37,071
	5-11 классы	423 Сб.1996г.	100	7,201	12,414	11,784	158,764	0,027	2,820		2,554	10,677	25,617	6,746	27,956
Каша гречневая рассыпчатая	1-4 классы	463 Сб.1996г.	150	7,716	5,384	26,323	232,585	0,255		0,021	4,160	30,396	154,621	0,158	2,985
	5-11 классы	463 Сб.1996г.	180	8,715	6,460	32,561	278,971	0,306		0,025	4,989	36,456	185,444	0,189	3,580
Сок фруктовый	1-4 классы	293 Сб.2008г.	180	0,900		21,060	84,600	0,018	3,600			14,400	16,200	9,000	0,360
	5-11 классы	293 Сб.2008г.	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 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	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	67,800	0,033			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	0,016			0,280	4,200	17,400	3,800	0,400
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	030	1,653	0,300	9,624	57,000	0,024			0,500	6,300	26,100	5,700	0,600
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500	15,876	16,549	82,555	586,729	0,216	1,239	0,044	3,922	217,038	238,287	40,677	3,754
		5-11 классы	550	17,255	17,955	89,958	659,615	0,273	1,521	0,054	5,025	257,025	290,726	49,870	4,102
	Обед	1-4 классы	720	23,715	24,183	100,902	705,433	0,567	39,310	0,021	11,379	112,516	309,325	59,763	43,041
		5-11 классы	870	28,232	29,827	123,105	895,902	0,714	57,995	0,025	14,725	147,602	389,695	77,509	35,527

* - действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименование блюда		№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Пятница		2-я неделя		Завтрак											
Кондитерские изделия (пастила фруктовая)	1-4 классы	29 С6.1997г.	025	1,000	8,210	14,355	25,355								
	5-11 классы	29 С6.1997г.	025	1,000	8,210	14,355	25,355								
Каша молочная жидкая пшеничная с маслом	1-4 классы	520 С6.1997г.	235	9,541	7,879	33,418	226,950	0,006	0,960	0,003	1,306	2,764	5,192	2,472	36,838
	5-11 классы	520 С6.1997г.	275	10,922	9,438	53,159	311,040	0,004	0,720	0,002	1,798	2,073	3,894	1,854	27,628
Компот из кураги	1-4 классы	280 С6.2008г.	200	1,924		14,343	126,440	0,037	1,480			635,690	54,020	38,850	0,060
	5-11 классы	280 С6.2008г.	200	1,924		14,343	126,440	0,037	1,480			635,690	54,020	38,850	0,060
Батон	1-4 классы	ГОСТ 31805-2018	040	3,160	0,400	20,760	94,400	0,060			1,000	10,000	32,800	13,200	0,600
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2018	050	3,950	0,500	25,950	118,000	0,075			1,250	12,500	41,000	16,500	0,750
Пятница		2-я неделя		Обед											
Салат Степной	1-4 классы	111 С6.2008г.	060	1,076	9,148	4,969	104,362	0,059	8,160	0,021	2,794	9,948	39,036	13,884	0,576
	5-11 классы	111 С6.2008г.	100	1,793	15,246	8,281	173,937	0,098	13,600	0,035		16,580	65,060	23,140	0,960
Суп из овощей	1-4 классы	132 С6.1996г.	200	3,514	3,525	10,490	123,426	0,073	17,800		1,550	18,880	40,380	17,180	0,636
	5-11 классы	132 С6.1996г.	250	3,893	4,406	13,113	142,533	0,091	22,250		1,937	23,600	50,475	21,475	0,795
Рыба тушеная в томате с овощами	1-4 классы	309 С6.1996г.	90	12,330	9,229	13,512	128,254	0,057	1,845	0,022	1,717	14,986	29,764	31,461	28,195
	5-11 классы	309 С6.1996г.	100	10,261	12,642	15,112	157,499	0,078	2,295	0,03	2,39	20,153	40,117	43,305	28,422
Рис отварной	1-4 классы	465 С6.1996г.	150	3,868	5,218	41,803	219,038	0,044		0,027	0,402	14,580	53,730	11,543	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	53,710	0,003	2,801			3,111	1,540	0,840	0,090
	5-11 классы	629 С6.1996г.	187	0,243	0,046	13,761	53,710	0,003	2,801			3,111	1,540	0,840	0,090
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	030	2,280	0,270	14,910	67,800	0,033			0,500	6,000	19,500	4,200	0,270
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016			0,280	4,200	17,400	3,800	0,400
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	030	1,653	0,300	9,624	57,000	0,024			0,500	6,300	26,100	5,700	0,600
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500	15,625	16,489	82,876	473,145	0,103	2,440	0,003	2,306	648,454	92,012	54,522	37,498
		5-11 классы	550	17,796	18,148	107,807	580,835	0,116	2,200	0,002	3,048	650,263	98,914	57,204	28,438
	Обед	1-4 классы	727	23,653	27,546	100,891	711,990	0,239	31,221	0,048	7,452	63,541	185,727	56,004	39,939
		5-11 классы	877	21,704	38,943	121,636	916,589	0,329	41,471	0,067	5,973	83,764	252,768	75,952	31,854

* - действует с 01 марта