

СОГЛАСОВАНО:

Директор ГБОУ СОШ(ООШ)

на. Березовой
Д. В. Тюханов

«29» августа 20*24* г.

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

АО «Комбинат питания»

А.Н. Воронин

А.Н. Воронин
«29» августа 20*24* г.

Примерное циклическое меню
для детей с сахарным диабетом,
для организации питания
в образовательных учреждениях

Осенне-зимнее (весеннее - *)

Напитки фруктовые	5-11 классы	482 С6.1996г.	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 с сахарозаменителем	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 ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	040	2,204	0,400	12,832	76,000	0,032			0,560	8,400	34,800	7,600	0,800
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	060	3,306	0,600	19,248	114,000	0,048			1,000	12,600	52,200	11,400	1,200

ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500	19,013	16,425	82,259	519,218	0,387	1,161	0,024	6,026	54,134	203,913	12,316	40,892
		5-11 классы	560	24,601	21,417	97,695	637,458	0,491	1,021	0,027	8,039	67,641	232,838	14,535	32,577
	Обед	1-4 классы	720	20,781	26,192	95,513	666,018	0,405	104,849	0,003	10,018	168,480	228,612	100,598	128,580
		5-11 классы	870	27,718	36,186	115,986	856,624	0,522	128,379	0,002	14,412	206,034	282,811	126,182	137,005

* - 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
Вторник		1-я неделя		Завтрак												
Сыр плавленый	1-4 классы	СТО 71063300-003-2012	016	3,580	3,500		47,400		0,510	0,025	0,060	129,000	102,000	6,800	136,000	
	5-11 классы	СТО 71063300-003-2012	016	3,580	3,500		47,400		0,510	0,025	0,060	129,000	102,000	6,800	136,000	
Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом, сахарозаменителем	1-4 классы	109 С6.2008г.	160	6,504	11,855	29,742	253,448	0,151	1,320	0,066	2,256	176,695	203,345	44,880	1,366	
	5-11 классы	109 С6.2008г.	210	8,628	13,390	37,962	309,580	0,201	1,760	0,075	3,135	234,760	270,460	59,740	1,810	
Сок фруктовый без сахара, (1 шт)	1-4 классы	293 С6.2008г.	200	1,000		23,400	94,000	0,020	4,000			14,000	14,000	8,000	0,600	
	5-11 классы	293 С6.2008г.	200	1,000		23,400	94,000	0,020	4,000			14,000	14,000	8,000	0,600	
Кофейный напиток с молоком, сахарозаменителем	1-4 классы	762С6.1997г.	180	2,250	2,376	18,504	101,385	0,027	0,900	0,018	0,081	109,170	81,900	12,600	0,941	
	5-11 классы	762С6.1997г.	180	2,250	2,376	18,504	101,385	0,027	0,900	0,018	0,081	109,170	81,900	12,600	0,941	
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	040	2,204	0,400	12,832	76,000	0,032			0,560	8,400	34,800	7,600	0,800	
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	050	2,756	0,500	16,040	95,000	0,040			0,840	10,500	43,500	9,500	1,000	
Вторник		1-я неделя		Обед												
Салат из моркови и яблок без сахара/Салат из помидоров*	1-4 классы	11 С6.2008г.	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 С6.2008г.	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 С6.1996г.	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 С6.1996г.	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	
Рагу овощное с говядиной	1-4 классы	394 С6.1996г.	180	11,899	15,013	28,176	288,648	0,201	28,500			806,489	86,914	35,855	2,530	
	5-11 классы	394 С6.1996г.	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, с сахарозаменителем	1-4 классы	278 С6.2008г.	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 С6.2008г.	200	0,420		30,520	118,600	0,019	24,540		0,088	14,000	11,000	8,200	0,120	
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	040	2,204	0,400	12,832	76,000	0,032			0,560	8,400	34,800	7,600	0,800	
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	060	3,306	0,600	19,248	114,000	0,048			1,000	12,600	52,200	11,400	1,200	
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	596	15,538	18,131	84,478	572,233	0,230	6,730	0,109	2,957	437,265	436,045	79,880	139,707	
		5-11 классы	656	18,214	19,766	95,906	647,365	0,288	7,170	0,118	4,116	497,430	511,860	96,640	140,351	
	Обед	1-4 классы	700	16,797	26,974	85,955	646,568	0,340	79,250	0,006	5,164	883,731	196,028	84,783	22,625	
		5-11 классы	850	19,639	35,247	112,729	841,243	0,447	99,255	0,006	7,886	131,671	266,859	115,805	28,299	

* - 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												
Огурцы солёные	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	
Рыба, тушенная в томате с овощами	1-4 классы	309 С6.1996г.	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 С6.1996г.	100	10,261	5,442	5,112	107,499	0,066	3,700		2,255	14,540	19,460	46,062	92,582	
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 свежих яблок с сахарозаменителем	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 ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	040	2,204	0,400	12,832	76,000	0,032			0,560	8,400	34,800	7,600	0,800	
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	050	2,756	0,500	16,040	95,000	0,040			0,840	10,500	43,500	9,500	1,000	
Среда		1-я неделя		Обед												
Салат из свеклы отварной	1-4 классы	23 С6.2008г.	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 С6.2008г.	100	1,615	4,995	10,260	90,550	0,019	9,500		2,233	35,150	40,850	40,850	1,330	
Суп из овощей	1-4 классы	132 С6.1996г.	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 С6.1996г.	250	1,893	4,406	13,113	95,533	0,091	22,250		1,937	23,600	50,475	21,475	0,795	
Плов из птицы(филе куриное) из перловой крупы	1-4 классы	893 С6.1998г.	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 С6.1998г.	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 сахарозаменителем	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 ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	040	2,204	0,400	12,832	76,000	0,032			0,560	8,400	34,800	7,600	0,800	
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	060	3,306	0,600	19,248	114,000	0,048			1,000	12,600	52,200	11,400	1,200	
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500	14,437	7,926	78,126	439,234	0,253	30,295	0,026	1,980	69,730	156,570	83,547	95,067	
		5-11 классы	560	17,853	11,338	86,738	520,129	0,303	35,470	0,031	3,267	82,592	186,452	98,928	95,762	
	Обед	1-4 классы	721	15,202	15,408	78,617	509,170	0,193	24,935	0,019	6,360	71,128	250,476	74,792	3,843	
		5-11 классы	810	20,756	21,296	103,149	684,194	0,261	33,691	0,025	9,050	101,660	344,497	107,731	5,454	

* - 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
Четверг		1-я неделя		Завтрак											
Горошек зеленый консервированный	1-4 классы	31 С6.1997г.	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 С6.1997г.	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	428 С6.1996г.	90	8,287	10,039	10,509	135,635	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	12,415	176,020	0,025	0,970	0,002	1,798	6,379	17,384	4,856	27,818
Картофель отварной	1-4 классы	239 С6.2008г.	150	3,094	0,155	30,474	128,393	0,186	30,938			15,469	89,720	35,579	1,392
	5-11 классы	239 С6.2008г.	180	3,713	0,186	36,569	154,073	0,223	37,126			18,563	107,665	42,695	1,671
Сок фруктовый без сахара	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 ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	040	2,204	0,400	12,832	76,000	0,032			0,560	8,400	34,800	7,600	0,800
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	050	2,756	0,500	16,040	95,000	0,040			0,840	10,500	43,500	9,500	1,000
Четверг		1-я неделя		Обед											
Салат картофельный с огурцами	1-4 классы	37 С6.2015г.	060	1,276	1,836	7,317	49,219	0,044	7,078		0,813	12,707	28,457	10,584	0,533
	5-11 классы	37 С6.2015г.	100	2,126	3,060	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	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 С6.1996г.	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
ЕЖИКИ в соусе	1-4 классы	202 С6.2008г.	090	6,802	7,114	9,623	121,904	0,022	2,460	0,003	1,306	8,822	20,641	5,957	37,071
	5-11 классы	202 С6.2008г.	100	9,301	9,414	11,784	158,764	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	41,323	232,585	0,255		0,021	4,160	30,396	154,621	0,158	2,985
	5-11 классы	463 С6.1996г.	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 с сахарозаменителем	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 ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	040	2,204	0,400	12,832	76,000	0,032			0,560	8,400	34,800	7,600	0,800
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	060	3,306	0,600	19,248	114,000	0,048			1,000	12,600	52,200	11,400	1,200
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500	15,205	10,994	78,635	442,228	0,282	38,088	0,003	2,106	49,026	168,532	62,127	39,713
		5-11 классы	560	19,754	14,852	90,554	531,393	0,341	45,096	0,002	2,998	56,242	202,449	73,351	31,099
	Обед	1-4 классы	730	170,347	171,856	246,244	748,493	152,396	394,368	152,030	160,406	253,975	405,291	199,419	253,714
		5-11 классы	880	26,925	26,062	131,624	847,672	0,541	251,641	0,033	11,719	138,185	370,203	73,224	108,758

* - 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
Пятница		1-я неделя						Завтрак							
Фрукты	1-4 классы	24 сб.1996г.	150	0,600		14,700	57,000								
	5-11 классы	24 сб.1996г.	150	0,600		14,700	57,000								
Каша рисовая молочная жидкая с маслом,сахарозаменителем	1-4 классы	114 Сб.2008г.	160	3,586	5,844	29,730	179,546	0,019		0,020	0,293	6,919	23,407	5,001	0,452
	5-11 классы	114 Сб.2008г.	210	4,760	6,584	37,963	222,077	0,025		0,020	0,352	8,792	30,786	6,618	0,594
Чай с лимоном с сахарозаменителем	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 ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	040	2,204	0,400	12,832	76,000	0,032			0,560	8,400	34,800	7,600	0,800
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	050	2,756	0,500	16,040	95,000	0,040			0,840	10,500	43,500	9,500	1,000
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 (крупа перловая)	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
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
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 с сахарозаменителем	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 ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	040	2,204	0,400	12,832	76,000	0,032			0,560	8,400	34,800	7,600	0,800
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	060	3,306	0,600	19,248	114,000	0,048			1,000	12,600	52,200	11,400	1,200
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	537	6,63	6,29	71,02	366,26	0,05	2,80	0,02	0,85	18,43	59,75	13,44	1,34
		5-11 классы	597	8,36	7,13	82,46	427,79	0,07	2,80	0,02	1,19	22,40	75,83	16,96	1,68
	Обед	1-4 классы	730	17,322	26,462	107,499	892,245	0,375	73,934	0,009	9,722	114,462	241,617	99,205	44,715
		5-11 классы	880	22,190	33,717	128,996	1113,751	0,474	100,019	0,008	12,917	143,087	303,370	122,238	36,755

* - 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
Суббота		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
Котлеты Куриные с соусом	1-4 классы	423 С6.1996г.	090	8,193	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	11,340	13,566	12,404	175,920	0,025	1,020	0,002	2,210	6,539	3,894	4,846	27,818
Капуста тушеная	1-4 классы	482 С6.1996г.	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 С6.1996г.	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 сахарозаменителем	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 ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	040	2,204	0,400	12,832	76,000	0,032			0,560	8,400	34,800	7,600	0,800
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	050	2,756	0,500	16,040	95,000	0,040			0,840	10,500	43,500	9,500	1,000
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500	14,590	17,548	56,047	414,294	0,167	90,881	0,003	4,107	106,336	125,107	50,730	123,829
		5-11 классы	560	19,212	23,138	65,872	513,067	0,204	109,106	0,002	5,739	130,015	142,419	62,732	132,039

* - 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
Понедельник		2-я неделя		Завтрак												
Кондитерские изделия диетические	1-4 классы	29 С6.1997г.	025	0,800	7,550	15,070	131,500									
	5-11 классы	29 С6.1997г.	025	0,800	7,550	15,070	131,500									
Каша молочная жидкая -Дружба- с маслом, сахарозаменителем	1-4 классы	102 С6.2008г.	220	4,928	10,311	38,225	257,508	0,081		0,040	0,680	9,270	42,180	14,560	1,105	
	5-11 классы	102 С6.2008г.	260	5,887	10,923	43,807	288,020	0,097		0,040	0,769	10,603	50,216	17,412	1,316	
Кофейный напиток с молоком, сахарозаменителем	1-4 классы	762С6.1997г.	200	2,500	2,640	20,560	112,650	0,030	1,000	0,020	0,090	0,300	91,000	14,000	0,045	
	5-11 классы	762С6.1997г.	200	3,100	2,600	23,970	133,350	0,030	1,000	0,020	0,090	0,300	91,000	14,000	0,045	
Сыр плавленый	1-4 классы	СТО 71063300-003-2012	016	3,580	3,500		47,400		0,510	0,025	0,060	129,000	102,000	6,800	136,000	
	5-11 классы	СТО 71063300-003-2012	016	3,580	3,500		47,400		0,510	0,025	0,060	129,000	102,000	6,800	136,000	
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	040	2,204	0,400	12,832	76,000	0,032			0,560	8,400	34,800	7,600	0,800	
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	050	2,756	0,500	16,040	95,000	0,040			0,840	10,500	43,500	9,500	1,000	
Понедельник		2-я неделя		Обед												
Салат из свеклы отварной	1-4 классы	23 С6.2008г.	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 С6.2008г.	100	1,615	4,995	10,260	90,550	0,019	9,500		2,233	35,150	40,850	40,850	1,330	
Суп из овощей	1-4 классы	132 С6.1996г.	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 С6.1996г.	250	1,893	4,406	13,113	95,533	0,091	22,250		1,937	23,600	50,475	21,475	0,795	
Тефтели с соусом	1-4 классы	423 С6.1996г.	090	6,802	7,114	9,623	121,904	0,022	2,460		2,146	8,822	20,641	5,957	37,071	
	5-11 классы	423 С6.1996г.	100	9,301	9,414	11,784	158,764	0,027	2,820		2,554	10,677	25,617	6,746	27,956	
Пюре из гороха	1-4 классы	270 С6.1996г.	150	16,131	4,924	40,345	260,286	0,629		0,021	6,479	63,418	158,888	61,617	4,899	
	5-11 классы	270 С6.1996г.	180	19,358	5,908	48,415	312,349	0,755		0,025	7,775	76,103	190,671	73,942	5,879	
Напиток лимонный с сахарозаменителем	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 ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	040	2,204	0,400	12,832	76,000	0,032			0,560	8,400	34,800	7,600	0,800	
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	060	3,306	0,600	19,248	114,000	0,048			1,000	12,600	52,200	11,400	1,200	
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	501	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	551	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	27,750	18,960	101,521	675,274	0,773	31,720	0,021	12,075	126,802	282,387	118,592	44,355	
		5-11 классы	870	35,603	25,323	124,895	857,524	0,946	40,330	0,025	15,499	164,322	362,981	156,141	37,311	

* - 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
Вторник		2-я неделя		Завтрак												
Огурцы порционно	1-4 классы	522 С6.1996г.	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 С6.1996г.	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	423 С6.1996г.	090	8,193	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	11,340	13,566	12,404	175,920	0,025	1,020	0,002	2,210	6,539	3,894	4,846	27,818	
Каша гречневая рассыпчатая	1-4 классы	463 С6.1996г.	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 С6.1996г.	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 с сахарозаменителем	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 ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	040	2,204	0,400	12,832	76,000	0,032			0,560	8,400	34,800	7,600	0,800	
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	050	2,756	0,500	16,040	95,000	0,040			0,840	10,500	43,500	9,500	1,000	
Вторник		2-я неделя		Обед												
Винегрет овощной	1-4 классы	60 С6.1996г.	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 С6.1996г.	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 С6.1996г.	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 С6.1996г.	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	
ЕЖИКИ в соусе	1-4 классы	202 С6.2008г.	090	6,802	7,114	9,623	121,904	0,022	2,460	0,003	1,306	8,822	20,641	5,957	37,071	
	5-11 классы	202 С6.2008г.	100	9,301	9,414	11,784	158,764	0,027	2,820	0,002	1,798	10,677	25,617	6,746	27,956	
Капуста тушеная	1-4 классы	482 С6.1996г.	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 С6.1996г.	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 лимоном, сахарозаменителем	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 ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	040	2,204	0,400	12,832	76,000	0,032			0,560	8,400	34,800	7,600	0,800	
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	060	3,306	0,600	19,248	114,000	0,048			1,000	12,600	52,200	11,400	1,200	
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500	18,333	15,814	98,041	571,511	0,315	3,280	0,030	6,046	48,468	214,713	16,316	40,911	
		5-11 классы	560	23,641	20,526	112,097	680,651	0,381	3,840	0,036	8,069	59,075	247,838	18,535	32,556	
	Обед	1-4 классы	737	15,840	24,730	67,535	542,803	0,279	126,511	0,009	8,685	154,791	191,838	78,297	142,114	
		5-11 классы	887	21,337	33,540	85,572	715,659	0,368	155,431	0,008	12,375	193,593	255,467	102,902	154,930	

* - 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		2-я неделя		Завтрак											
Йогурт	1-4 классы	ТУ 10.51.56-045-	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-	100	5,000	1,500	3,500	51,000	0,030	0,600	0,010		124,000	95,000	15,000	0,100
Омлет натуральный	1-4 классы	284 С6.1996г.	200	21,076	25,854	3,838	335,305	0,125	0,571	0,583	3,323	155,233	335,804	90,570	4,705
	5-11 классы	284 С6.1996г.	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 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 ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	040	2,204	0,400	12,832	76,000	0,032			0,560	8,400	34,800	7,600	0,800
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	050	2,756	0,500	16,040	95,000	0,040			0,840	10,500	43,500	9,500	1,000
Среда		2-я неделя		Обед											
Салат из моркови и яблок без сахара/Салат из помидоров*	1-4 классы	11 С6.2008г.	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 С6.2008г.	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 С6.1996г.	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 С6.1996г.	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	423 С6.1996г.	90	8,193	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	11,340	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 с сахарозаменителем	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 ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	040	2,204	0,400	12,832	76,000	0,032			0,560	8,400	34,800	7,600	0,800
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	060	3,306	0,600	19,248	114,000	0,048			1,000	12,600	52,200	11,400	1,200
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	540	26,276	27,405	22,348	443,572	0,155	1,172	0,593	3,323	279,579	430,804	105,570	4,858
		5-11 классы	580	29,438	31,285	22,924	493,885	0,173	1,258	0,680	3,821	302,865	481,180	119,158	5,563
	Обед	1-4 классы	730	16,883	26,480	101,701	674,950	0,290	46,568	0,035	6,580	142,844	233,521	104,261	99,447
		5-11 классы	880	22,510	36,141	124,461	867,264	0,371	57,234	0,039	10,236	175,746	283,588	131,912	105,039

* - 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
Четверг		2-я неделя						Завтрак							
Огурцы солёные	1-4 классы	24 С6.1996г.	040	1,120		0,520	6,440					10,000	8,000		0,480
	5-11 классы	24 С6.1996г.	040	1,120		0,520	6,440					10,000	8,000		0,480
Плов из Говядины (крупа перловая)	1-4 классы	193 С6.2008г.	200	18,671	16,213	40,528	362,073	0,106	2,697		2,849	33,235	68,123	21,137	3,101
	5-11 классы	193 С6.2008г.	250	19,996	17,934	54,034	433,536	0,126	3,595		3,650	41,941	90,771	27,628	3,449
Чай с сахарозаменителем	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 ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	060	3,306	0,600	19,248	114,000	0,048			1,000	12,600	52,200	11,400	1,200
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	060	3,306	0,600	19,248	114,000	0,048			1,000	12,600	52,200	11,400	1,200
Четверг		2-я неделя						Обед							
Салат из белокочанной капусты/Салат из огурцов*	1-4 классы	62 С6.1997г.	060	0,929	3,003	5,968	53,564	0,032	23,950		1,298	24,878	17,963	9,848	0,489
	5-11 классы	62 С6.1997г.	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 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 рыбные любительские с соусом	1-4 классы	162 С6.2008г.	90	7,491	5,499	9,271	95,702	0,057	1,845	0,022	1,717	14,986	29,764	31,461	28,195
	5-11 классы	162 С6.2008г.	100	10,384	7,516	12,206	129,098	0,078	2,295	0,03	2,39	20,153	40,117	43,305	28,422
Картофель и овощи тушеные	1-4 классы	251 С6.1997г.	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 С6.1997г.	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 без сахара	1-4 классы	293 С6.2008г.	180	0,900		21,060	84,600	0,018	3,600			14,400	16,200	9,000	0,360
	5-11 классы	293 С6.2008г.	180	0,900		21,060	84,600	0,018	3,600			14,400	16,200	9,000	0,360
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	040	2,204	0,400	12,832	76,000	0,032			0,560	8,400	34,800	7,600	0,800
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	060	3,306	0,600	19,248	114,000	0,048			1,000	12,600	52,200	11,400	1,200
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500	23,297	16,864	75,306	539,780	0,154	2,698	0,000	3,849	56,181	128,323	32,537	4,834
		5-11 классы	550	24,622	18,585	88,812	611,243	0,174	3,596	0,000	4,650	64,887	150,971	39,028	5,182
	Обед	1-4 классы	720	19,945	24,623	102,923	687,459	0,556	74,320	0,022	11,577	111,884	276,752	129,684	33,022
		5-11 классы	870	26,483	32,202	127,944	876,480	0,708	100,220	0,030	15,317	149,002	355,581	167,669	34,689

* - 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
Пятница		2-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
Стейк(Шницель) из курицы с соусом	1-4 классы	520 С6.1997г.	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 С6.1997г.	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
Каша гречневая рассыпчатая	1-4 классы	463 С6.1996г.	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 С6.1996г.	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 апельсинов с яблоками, с сахарозаменителем	1-4 классы	278 С6.2008г.	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 С6.2008г.	200	0,420		30,520	118,600	0,019	24,540		0,088	14,000	11,000	8,200	0,120
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	040	2,204	0,400	12,832	76,000	0,032			0,560	8,400	34,800	7,600	0,800
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	050	2,756	0,500	16,040	95,000	0,040			0,840	10,500	43,500	9,500	1,000
Пятница		2-я неделя						Обед							
Салат картофельный с зеленым горошком	1-4 классы	31 С6.2008г.	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 С6.2008г.	100	3,106	11,594	12,888	162,060	0,098	13,600	0,035		16,580	65,060	23,140	0,960
Суп из овощей	1-4 классы	132 С6.1996г.	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 С6.1996г.	250	1,893	4,406	13,113	95,533	0,091	22,250		1,937	23,600	50,475	21,475	0,795
Тефтели с соусом	1-4 классы	423 С6.1996г.	090	6,802	7,114	9,623	121,904	0,022	2,460		2,146	8,822	20,641	5,957	37,071
	5-11 классы	423 С6.1996г.	100	9,301	9,414	11,784	158,764	0,027	2,820		2,554	10,677	25,617	6,746	27,956
Каша пшеничная рассыпчатая	1-4 классы	465 С6.1996г.	150	7,527	6,081	41,369	239,700	0,176		0,030		1,800	5,244	0,225	3,759
	5-11 классы	465 С6.1996г.	180	9,032	7,297	49,642	287,640	0,212		0,036		2,160	6,293	0,270	4,511
Чай с лимоном, с сахарозаменителем	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 ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	040	2,204	0,400	12,832	76,000	0,032			0,560	8,400	34,800	7,600	0,800
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	060	3,306	0,600	19,248	114,000	0,048			1,000	12,600	52,200	11,400	1,200
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500	18,088	13,636	91,437	721,577	0,316	26,900	0,024	6,114	63,760	219,013	25,430	42,143
		5-11 классы	560	22,292	17,459	103,795	870,696	0,375	27,360	0,027	7,715	75,329	263,938	30,243	34,428
	Обед	1-4 классы	727	20,154	24,122	95,808	664,976	0,365	31,221	0,051	7,050	50,961	141,641	45,686	42,932
		5-11 классы	877	26,881	33,357	120,436	871,707	0,479	41,471	0,071	5,491	68,728	201,185	63,871	35,512

* - 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
Суббота		2-я неделя						Завтрак							
Сельдь с гарниром	1-4 классы	83 С6.1996г.	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 С6.1996г.	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
Омлет натуральный	1-4 классы	284 С6.1996г.	200	21,076	25,854	3,838	335,305	0,125	0,571	0,583	3,323	155,233	335,804	90,570	4,705
	5-11 классы	284 С6.1996г.	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 сахарозаменителем	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 ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	040	2,204	0,400	12,832	76,000	0,032			0,560	8,400	34,800	7,600	0,800
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	050	2,756	0,500	16,040	95,000	0,040			0,840	10,500	43,500	9,500	1,000
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500	27,720	34,403	36,148	554,687	0,183	4,862	0,595	6,785	188,766	440,066	117,015	413,939
		5-11 классы	540	31,434	38,383	39,932	624,000	0,209	4,948	0,682	7,563	214,152	499,142	132,503	414,844

* - действует с 01 марта

