



СОГЛАСОВАНО:

Директор ГБОУ СОШ(ООН) *Г.И. Сызрань*

*Л.В. Гиреев*

*Преевиршина Л.В.*

«*28*» *декабря* 20 *21* г.

УТВЕРЖДАЮ:

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



*2021* г.

## Примерное цикличное меню для организации питания в ГБОУ СОШ(ООН)

Осенне-зимнее (весеннее - \*)

*Согласовано  
с советом родителей  
и учениками  
Протокол № 3 от 28.12.2021 г.  
Лещева (Лещева Е.М.)*

**Циклическое меню**

| Наименование блюда          | № тех          | Масса             | Пищевая ценность (г) |                |               | Эн. ценность (ккал) | Витамины (мг)  |              |                |              | Минеральные вещества (мг) |                |                |                |                |         |
|-----------------------------|----------------|-------------------|----------------------|----------------|---------------|---------------------|----------------|--------------|----------------|--------------|---------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|---------|
|                             |                |                   | Белки                | Жиры           | Углеводы      |                     | В1             | С            | А              | Е            | Кальций                   | Фосфор         | Магний         | Железо         |                |         |
| <b>Понедельник</b>          |                | <b>1-я неделя</b> |                      | <b>Завтрак</b> |               |                     |                |              |                |              |                           |                |                |                |                |         |
| Кукуруза консервированная   | 1-4 классы     | 24 С6.1996г.      | 020                  | 0,700          | 0,560         | 3,120               | 20,200         | 0,080        |                |              |                           |                | 9,200          |                |                | 0,084   |
|                             | 5-11 классы    | 24 С6.1996г.      | 030                  | 1,050          | 0,840         | 4,680               | 30,300         | 0,120        |                |              |                           |                | 13,800         |                |                | 0,126   |
| Биточки с соусом            | 1-4 классы     | 252 С6.2015г.     | 090                  | 4,310          | 10,265        | 8,850               | 143,342        | 0,006        | 0,960          | 0,003        | 1,306                     |                | 2,764          | 5,192          | 2,472          | 36,838  |
|                             | 5-11 классы    | 252 С6.2015г.     | 100                  | 5,932          | 14,113        | 11,607              | 195,115        | 0,004        | 0,720          | 0,002        | 1,798                     | 2,073          | 3,894          | 1,854          | 27,628         |         |
| Макаронные изделия отварные | 1-4 классы     | 469 С6.1996г.     | 150                  | 5,365          | 4,265         | 38,347              | 203,790        | 0,087        |                | 0,021        | 1,193                     | 10,427         | 45,359         | 8,306          | 0,622          |         |
|                             | 5-11 классы    | 469 С6.1996г.     | 180                  | 6,437          | 5,117         | 46,011              | 244,528        | 0,105        |                | 0,025        | 1,431                     | 12,512         | 54,426         | 9,967          | 0,746          |         |
| Чай с сахаром               | 1-4 классы     | 628 С6.1996г.     | 200                  | 0,200          | 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 31805-2012   | 020                  | 1,520          | 0,001         | 10,460              | 46,600         | 0,020        |                |              |                           | 0,280          | 4,000          | 13,000         | 2,800          | 0,180   |
|                             | 5-11 классы    | ГОСТ 31805-2012   | 025                  | 1,900          | 0,150         | 13,070              | 58,250         | 0,020        |                |              |                           | 0,420          | 5,000          | 16,250         | 3,500          | 0,220   |
| Хлеб ржаной                 | 1-4 классы     |                   | 020                  | 2,800          | 4,100         | 2,900               | 128,000        |              |                |              |                           |                |                |                |                |         |
|                             | 5-11 классы    |                   | 025                  | 5,200          | 5,200         | 3,500               | 160,000        |              |                |              |                           |                |                |                |                |         |
| <b>Понедельник</b>          |                | <b>1-я неделя</b> |                      | <b>Обед</b>    |               |                     |                |              |                |              |                           |                |                |                |                |         |
| 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          | 10,321        | 9,142               | 132,845        | 0,058        | 9,200          |              |                           | 4,494          | 23,550         | 43,780         | 20,330         | 0,816   |
| Суп картофельный с горохом  | 1-4 классы     | 138 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 Куриные с соусом    | 1-4 классы     | 0                 | 090                  | 5,308          | 9,802         | 10,652              | 151,072        | 0,006        | 0,960          | 0,003        | 1,306                     | 2,764          | 5,192          | 2,472          | 36,838         |         |
|                             | 5-11 классы    | 0                 | 100                  | 7,221          | 13,349        | 13,254              | 201,305        | 0,004        | 0,720          | 0,002        | 1,798                     | 2,073          | 3,894          | 1,854          | 27,628         |         |
| Капуста тушеная             | 1-4 классы     | 482 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 |
| 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 31805-2012   | 020                  | 1,520          | 0,001         | 10,460              | 46,600         | 0,020        |                |              |                           | 0,280          | 4,000          | 13,000         | 2,800          | 0,180   |
|                             | 5-11 классы    | ГОСТ 31805-2012   | 030                  | 2,280          | 0,190         | 15,690              | 69,900         | 0,030        |                |              |                           | 0,500          | 6,000          | 19,500         | 4,200          | 0,270   |
| Хлеб ржаной                 | 1-4 классы     |                   | 020                  | 2,800          | 4,100         | 2,900               | 128,000        |              |                |              |                           |                |                |                |                |         |
|                             | 5-11 классы    |                   | 030                  | 3,000          | 0,600         | 22,300              | 109,000        |              |                |              |                           |                |                |                |                |         |
| <b>ИТОГО:</b>               | <b>Завтрак</b> | 1-4 классы        | <b>500</b>           | <b>14,895</b>  | <b>19,242</b> | <b>78,687</b>       | <b>599,199</b> | <b>0,193</b> | <b>0,961</b>   | <b>0,024</b> | <b>2,779</b>              | <b>26,737</b>  | <b>63,551</b>  | <b>13,578</b>  | <b>37,777</b>  |         |
|                             |                | 5-11 классы       | <b>560</b>           | <b>20,719</b>  | <b>25,471</b> | <b>93,878</b>       | <b>745,460</b> | <b>0,249</b> | <b>0,721</b>   | <b>0,027</b> | <b>3,649</b>              | <b>33,731</b>  | <b>74,570</b>  | <b>15,321</b>  | <b>28,773</b>  |         |
|                             | <b>Обед</b>    | 1-4 классы        | <b>720</b>           | <b>20,012</b>  | <b>29,665</b> | <b>96,719</b>       | <b>782,524</b> | <b>0,379</b> | <b>104,649</b> | <b>0,003</b> | <b>9,738</b>              | <b>161,052</b> | <b>197,512</b> | <b>93,712</b>  | <b>127,828</b> |         |
|                             |                | 5-11 классы       | <b>870</b>           | <b>25,573</b>  | <b>36,159</b> | <b>135,578</b>      | <b>946,909</b> | <b>0,483</b> | <b>128,079</b> | <b>0,002</b> | <b>13,500</b>             | <b>194,968</b> | <b>250,111</b> | <b>115,990</b> | <b>135,885</b> |         |

\* - действует с 01 марта

**Циклическое меню**

| Наименование блюда                             | № тех       | Масса                         | Пищевая ценность (г) |        |                | Эн. ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |        |       | Минеральные вещества (мг) |         |         |         |         |
|--|-------------|-------------------------------|----------------------|--------|----------------|---------------------|---------------|-------|--------|-------|---------------------------|---------|---------|---------|---------|
|  |             |                               | Белки                | Жиры   | Углеводы       |                     | В1            | С     | А      | Е     | Кальций                   | Фосфор  | Магний  | Железо  |         |
| <b>Вторник</b>                                 |             | <b>1-я неделя</b>             |                      |        | <b>Завтрак</b> |                     |               |       |        |       |                           |         |         |         |         |
| Сыр плавленый                                  | 1-4 классы  | ТУ 10.51.40-001-78634349-2016 | 018                  | 3,580  | 3,500          |                     | 47,400        |       | 0,510  | 0,025 | 0,060                     | 129,000 | 102,000 | 6,800   | 136,000 |
|  | 5-11 классы | ТУ 10.51.40-001-78634349-2016 | 018                  | 3,580  | 3,500          |                     | 47,400        |       | 0,510  | 0,025 | 0,060                     | 129,000 | 102,000 | 6,800   | 136,000 |
| Запеканка из творога с молоком сгущенным       | 1-4 классы  | 297 Сб.1996г.                 | 150                  | 23,125 | 17,627         | 33,046              | 361,001       | 0,082 | 0,854  | 0,080 | 2,256                     | 276,479 | 330,259 | 40,752  | 0,873   |
|  | 5-11 классы | 297 Сб.1996г.                 | 200                  | 31,653 | 23,826         | 40,658              | 473,874       | 0,109 | 1,096  | 0,109 | 3,135                     | 356,358 | 440,443 | 53,649  | 1,202   |
| Сок фруктовый, (1 шт)                          | 1-4 классы  | 293 Сб.2008г.                 | 200                  | 1,000  |                | 23,400              | 94,000        | 0,020 | 4,000  |       |                           | 14,000  | 14,000  | 8,000   | 0,600   |
|  | 5-11 классы | 293 Сб.2008г.                 | 200                  | 1,000  |                | 23,400              | 94,000        | 0,020 | 4,000  |       |                           | 14,000  | 14,000  | 8,000   | 0,600   |
| Чай с лимоном                                  | 1-4 классы  | 629 сб.1996г.                 | 187                  | 0,243  | 0,046          | 13,761              | 53,710        | 0,003 | 2,801  |       |                           | 3,111   | 1,540   | 0,840   | 0,090   |
|  | 5-11 классы | 629 сб.1996г.                 | 187                  | 0,243  | 0,046          | 13,761              | 53,710        | 0,003 | 2,801  |       |                           | 3,111   | 1,540   | 0,840   | 0,090   |
| Хлеб пшеничный                                 | 1-4 классы  | ГОСТ 31805-2012               | 020                  | 1,520  | 0,001          | 10,460              | 46,600        | 0,020 |        |       | 0,280                     | 4,000   | 13,000  | 2,800   | 0,180   |
|  | 5-11 классы | ГОСТ 31805-2012               | 025                  | 1,900  | 0,150          | 13,070              | 58,250        | 0,020 |        |       | 0,420                     | 5,000   | 16,250  | 3,500   | 0,220   |
| Хлеб ржаной                                    | 1-4 классы  |                               | 020                  | 2,800  | 4,100          | 2,900               | 128,000       |       |        |       |                           |         |         |         |         |
|  | 5-11 классы |                               | 025                  | 5,200  | 5,200          | 3,500               | 160,000       |       |        |       |                           |         |         |         |         |
| <b>Вторник</b>                                 |             | <b>1-я неделя</b>             |                      |        | <b>Обед</b>    |                     |               |       |        |       |                           |         |         |         |         |
| Салат из моркови и яблок/Салат из помидоров*   | 1-4 классы  | 11 Сб.2008г.                  | 060                  | 0,512  | 6,031          | 8,678               | 89,400        | 0,024 | 2,154  |       | 2,751                     | 18,702  | 21,210  | 15,708  | 0,085   |
|  | 5-11 классы | 11 Сб.2008г.                  | 100                  | 0,853  | 10,051         | 14,464              | 149,000       | 0,040 | 3,590  |       | 4,584                     | 31,170  | 35,350  | 26,180  | 0,142   |
| Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной | 1-4 классы  | 120 Сб.1996г.                 | 220                  | 1,804  | 5,530          | 8,801               | 85,780        | 0,066 | 26,510 | 0,006 | 1,774                     | 37,540  | 43,204  | 18,240  | 19,102  |
|  | 5-11 классы | 120 Сб.1996г.                 | 260                  | 2,181  | 6,538          | 10,929              | 104,325       | 0,082 | 33,125 | 0,006 | 2,214                     | 44,675  | 52,455  | 22,550  | 23,875  |
| Овощное рагу из говядины                       | 1-4 классы  |                               | 180                  | 11,899 | 15,013         | 28,176              | 288,648       | 0,201 | 28,500 |       |                           | 806,489 | 86,914  | 35,855  | 2,530   |
|  | 5-11 классы |                               | 230                  | 12,879 | 18,058         | 37,568              | 355,318       | 0,258 | 38,000 |       |                           | 29,226  | 115,854 | 47,475  | 2,962   |
| Компот из апельси. из яблоками                 | 1-4 классы  | 278 Сб.2008г.                 | 200                  | 0,378  |                | 27,468              | 106,740       | 0,017 | 22,086 |       | 0,079                     | 12,600  | 9,900   | 7,380   | 0,108   |
|  | 5-11 классы | 278 Сб.2008г.                 | 200                  | 0,420  |                | 30,520              | 118,600       | 0,019 | 24,540 |       | 0,088                     | 14,000  | 11,000  | 8,200   | 0,120   |
| Хлеб пшеничный                                 | 1-4 классы  | ГОСТ 31805-2012               | 020                  | 1,520  | 0,001          | 10,460              | 46,600        | 0,020 |        |       | 0,280                     | 4,000   | 13,000  | 2,800   | 0,180   |
|  | 5-11 классы | ГОСТ 31805-2012               | 030                  | 2,280  | 0,190          | 15,690              | 69,900        | 0,030 |        |       | 0,500                     | 6,000   | 19,500  | 4,200   | 0,270   |
| Хлеб ржаной                                    | 1-4 классы  |                               | 020                  | 2,800  | 4,100          | 2,900               | 128,000       |       |        |       |                           |         |         |         |         |
|  | 5-11 классы |                               | 030                  | 3,000  | 0,600          | 22,300              | 109,000       |       |        |       |                           |         |         |         |         |
| <b>ИТОГО:</b>                                  | Завтрак     | 1-4 классы                    | 595                  | 32,268 | 25,274         | 83,567              | 730,711       | 0,125 | 8,165  | 0,105 | 2,596                     | 426,590 | 460,799 | 59,192  | 137,743 |
|  |             | 5-11 классы                   | 655                  | 43,576 | 32,722         | 94,389              | 887,234       | 0,152 | 8,407  | 0,134 | 3,615                     | 507,469 | 574,233 | 72,789  | 138,112 |
|  | Обед        | 1-4 классы                    | 700                  | 18,913 | 30,675         | 86,483              | 745,168       | 0,328 | 79,250 | 0,006 | 4,884                     | 879,331 | 174,228 | 79,983  | 22,005  |
|  |             | 5-11 классы                   | 850                  | 21,613 | 35,437         | 131,471             | 906,143       | 0,429 | 99,255 | 0,006 | 7,386                     | 125,071 | 234,159 | 108,605 | 27,369  |

\* - действует с 01 марта

**Циклическое меню**

| Наименование блюда                       | № тех          | Масса             | Пищевая ценность (г) |                |               | Эн. ценность (ккал) | Витамины (мг)  |              |               |              | Минеральные вещества (мг) |                |                |                |              |       |
|--|----------------|-------------------|----------------------|----------------|---------------|---------------------|----------------|--------------|---------------|--------------|---------------------------|----------------|----------------|----------------|--------------|-------|
|  |                |                   | Белки                | Жиры           | Углеводы      |                     | В1             | С            | А             | Е            | Кальций                   | Фосфор         | Магний         | Железо         |              |       |
| <b>Среда</b>                             |                | <b>1-я неделя</b> |                      | <b>Завтрак</b> |               |                     |                |              |               |              |                           |                |                |                |              |       |
| Огурцы солёные                           | 1-4 классы     | 24 Сб.1996г.      | 020                  | 0,560          |               | 0,260               | 3,220          |              |               |              |                           |                | 5,000          | 4,000          |              | 0,240 |
|  | 5-11 классы    | 24 Сб.1996г.      | 030                  | 0,840          |               | 0,390               | 4,830          |              |               |              |                           |                | 7,500          | 6,000          |              | 0,360 |
| Рыба, запеченая с соусом польским        | 1-4 классы     |                   | 90                   | 6,500          | 4,150         | 2,300               | 149,000        | 0,006        | 1,500         | 0,910        |                           |                | 33,910         | 84,400         | 19,180       | 0,510 |
|  | 5-11 классы    |                   | 100                  | 8,130          | 5,190         | 2,870               | 187,000        | 0,008        | 1,870         | 1,130        |                           |                | 42,390         | 105,510        | 23,980       | 0,640 |
| Картофельное пюре                        | 1-4 классы     | 472 Сб.1996г.     | 150                  | 3,263          | 4,497         | 26,370              | 154,200        | 0,161        | 25,875        | 0,026        | 0,144                     |                | 41,310         | 95,910         | 32,805       | 1,390 |
|  | 5-11 классы    | 472 Сб.1996г.     | 180                  | 3,916          | 5,396         | 31,644              | 185,040        | 0,193        | 31,050        | 0,031        | 0,172                     |                | 49,572         | 115,092        | 39,366       | 1,668 |
| Компот из свежих яблок                   | 1-4 классы     | 702 Сб.1997г.     | 200                  | 0,080          |               | 33,552              | 127,760        | 0,004        | 0,720         |              |                           |                | 0,480          | 2,400          | 4,000        | 0,152 |
|  | 5-11 классы    | 702 Сб.1997г.     | 200                  | 0,080          |               | 33,552              | 127,760        | 0,004        | 0,720         |              |                           |                | 0,480          | 2,400          | 4,000        | 0,152 |
| Хлеб пшеничный                           | 1-4 классы     | ГОСТ 31805-2012   | 020                  | 1,520          | 0,001         | 10,460              | 46,600         | 0,020        |               |              |                           | 0,280          | 4,000          | 13,000         | 2,800        | 0,180 |
|  | 5-11 классы    | ГОСТ 31805-2012   | 025                  | 1,900          | 0,150         | 13,070              | 58,250         | 0,020        |               |              |                           | 0,420          | 5,000          | 16,250         | 3,500        | 0,220 |
| Хлеб ржаной                              | 1-4 классы     |                   | 020                  | 2,800          | 4,100         | 2,900               | 128,000        |              |               |              |                           |                |                |                |              |       |
|  | 5-11 классы    |                   | 025                  | 5,200          | 5,200         | 3,500               | 160,000        |              |               |              |                           |                |                |                |              |       |
| <b>Среда</b>                             |                | <b>1-я неделя</b> |                      | <b>Обед</b>    |               |                     |                |              |               |              |                           |                |                |                |              |       |
| Салат из свеклы отварной                 | 1-4 классы     | 23 Сб.2008г.      | 060                  | 0,969          | 2,997         | 6,156               | 54,330         | 0,011        | 5,700         |              |                           | 1,340          | 21,090         | 24,510         | 24,510       | 0,798 |
|  | 5-11 классы    | 23 Сб.2008г.      | 100                  | 1,615          | 4,995         | 10,260              | 90,550         | 0,019        | 9,500         |              |                           | 2,233          | 35,150         | 40,850         | 40,850       | 1,330 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 1-4 классы     | 139 Сб.1996г.     | 250                  | 2,840          | 2,673         | 23,945              | 125,525        | 0,118        | 16,500        |              |                           | 1,343          | 17,500         | 63,500         | 24,050       | 0,887 |
|  | 5-11 классы    | 139 Сб.1996г.     | 250                  | 2,840          | 2,673         | 23,945              | 125,525        | 0,118        | 16,500        |              |                           | 1,343          | 17,500         | 63,500         | 24,050       | 0,887 |
| Плов из птицы(филе куриное)              | 1-4 классы     | 893 Сб.1998г.     | 150                  | 10,315         | 8,435         | 34,129              | 245,147        | 0,077        | 1,434         | 0,019        |                           | 2,910          | 22,412         | 150,786        | 25,502       | 1,566 |
|  | 5-11 классы    | 893 Сб.1998г.     | 200                  | 13,742         | 11,244        | 45,518              | 326,844        | 0,103        | 1,940         | 0,025        | 3,880                     | 29,964         | 200,972        | 34,006         | 2,076        |       |
| Ча. с сахаром                            | 1-4 классы     | 628 Сб.1996г.     | 200                  | 0,200          | 0,051         | 15,010              | 57,267         |              | 0,001         |              |                           |                | 0,346          |                |              | 0,053 |
|  | 5-11 классы    | 628 Сб.1996г.     | 200                  | 0,200          | 0,051         | 15,010              | 57,267         |              | 0,001         |              |                           |                | 0,346          |                |              | 0,053 |
| Хлеб пшеничный                           | 1-4 классы     | ГОСТ 31805-2012   | 020                  | 1,520          | 0,001         | 10,460              | 46,600         | 0,020        |               |              |                           | 0,280          | 4,000          | 13,000         | 2,800        | 0,180 |
|  | 5-11 классы    | ГОСТ 31805-2012   | 030                  | 2,280          | 0,190         | 15,690              | 69,900         | 0,030        |               |              |                           | 0,500          | 6,000          | 19,500         | 4,200        | 0,270 |
| Хлеб ржаной                              | 1-4 классы     |                   | 020                  | 2,800          | 4,100         | 2,900               | 128,000        |              |               |              |                           |                |                |                |              |       |
|  | 5-11 классы    |                   | 030                  | 3,000          | 0,600         | 22,300              | 109,000        |              |               |              |                           |                |                |                |              |       |
| <b>ИТОГО:</b>                            | <b>Завтрак</b> | 1-4 классы        | <b>500</b>           | <b>14,723</b>  | <b>12,748</b> | <b>75,842</b>       | <b>608,780</b> | <b>0,193</b> | <b>28,465</b> | <b>1,156</b> | <b>0,424</b>              | <b>93,180</b>  | <b>220,820</b> | <b>63,585</b>  | <b>2,602</b> |       |
|  |                | 5-11 классы       | <b>560</b>           | <b>20,066</b>  | <b>15,936</b> | <b>85,026</b>       | <b>722,880</b> | <b>0,225</b> | <b>33,640</b> | <b>1,161</b> | <b>0,592</b>              | <b>104,942</b> | <b>245,252</b> | <b>70,846</b>  | <b>3,040</b> |       |
|  | <b>Обед</b>    | 1-4 классы        | <b>700</b>           | <b>18,644</b>  | <b>18,257</b> | <b>92,600</b>       | <b>656,869</b> | <b>0,226</b> | <b>23,635</b> | <b>0,019</b> | <b>5,873</b>              | <b>65,348</b>  | <b>251,796</b> | <b>76,862</b>  | <b>3,474</b> |       |
|  |                | 5-11 классы       | <b>810</b>           | <b>23,677</b>  | <b>19,753</b> | <b>132,723</b>      | <b>779,086</b> | <b>0,270</b> | <b>27,941</b> | <b>0,025</b> | <b>7,956</b>              | <b>88,960</b>  | <b>324,822</b> | <b>103,106</b> | <b>4,616</b> |       |

\* - действует с 01 марта

**Циклическое меню**

| Наименование блюда                        | № тех             | Масса           | Пищевая ценность (г) |               |               | Эн. ценность (ккал) | Витамины (мг)   |              |                |              | Минеральные вещества (мг) |                |                |               |                |
|---|-------------------|-----------------|----------------------|---------------|---------------|---------------------|-----------------|--------------|----------------|--------------|---------------------------|----------------|----------------|---------------|----------------|
|   |                   |                 | Белки                | Жиры          | Углеводы      |                     | В1              | С            | А              | Е            | Кальций                   | Фосфор         | Магний         | Железо        |                |
| <b>Четверг</b>                            | <b>1-я неделя</b> |                 | <b>Завтрак</b>       |               |               |                     |                 |              |                |              |                           |                |                |               |                |
| 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        |                 | 90                   | 4,310         | 10,265        | 8,850               | 143,342         | 0,006        | 0,960          | 0,003        | 1,306                     | 2,764          | 5,192          | 2,472         | 36,838         |
|   | 5-11 классы       |                 | 100                  | 5,932         | 14,113        | 11,607              | 195,115         | 0,004        | 0,720          | 0,002        | 1,798                     | 2,073          | 3,894          | 1,854         | 27,628         |
| Макаронные изделия отварные               | 1-4 классы        | 469 С6.1996г.   | 150                  | 5,365         | 4,265         | 38,347              | 203,790         | 0,087        |                | 0,021        | 1,193                     | 10,427         | 45,359         | 8,306         | 0,622          |
|   | 5-11 классы       | 469 С6.1996г.   | 180                  | 6,437         | 5,117         | 46,011              | 244,528         | 0,105        |                | 0,025        | 1,431                     | 12,512         | 54,426         | 9,967         | 0,746          |
| Сок фруктовый                             | 1-4 классы        | 293 С6.2008г.   | 200                  | 1,000         |               | 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 31805-2012 | 020                  | 1,520         | 0,001         | 10,460              | 46,600          | 0,020        |                |              | 0,280                     | 4,000          | 13,000         | 2,800         | 0,180          |
|   | 5-11 классы       | ГОСТ 31805-2012 | 025                  | 1,900         | 0,150         | 13,070              | 58,250          | 0,020        |                |              | 0,420                     | 5,000          | 16,250         | 3,500         | 0,220          |
| Хлеб ржаной                               | 1-4 классы        |                 | 020                  | 2,800         | 4,100         | 2,900               | 128,000         |              |                |              |                           |                |                |               |                |
|   | 5-11 классы       |                 | 025                  | 5,200         | 5,200         | 3,500               | 160,000         |              |                |              |                           |                |                |               |                |
| <b>Четверг</b>                            | <b>1-я неделя</b> |                 | <b>Обед</b>          |               |               |                     |                 |              |                |              |                           |                |                |               |                |
| 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         |
| ЁЖИКИ в соусе                             | 1-4 классы        | 0               | 090                  | 6,548         | 25,302        | 11,892              | 297,392         | 0,006        | 0,960          | 0,003        | 1,306                     | 2,764          | 5,192          | 2,472         | 36,838         |
|   | 5-11 классы       | 0               | 100                  | 8,961         | 35,099        | 14,994              | 406,625         | 0,004        | 0,720          | 0,002        | 1,798                     | 2,073          | 3,894          | 1,854         | 27,628         |
| Каша гречневая рассыпчатая                | 1-4 классы        | 463 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                      | 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 31805-2012 | 020                  | 1,520         | 0,001         | 10,460              | 46,600          | 0,020        |                |              | 0,280                     | 4,000          | 13,000         | 2,800         | 0,180          |
|   | 5-11 классы       | ГОСТ 31805-2012 | 030                  | 2,280         | 0,190         | 15,690              | 69,900          | 0,030        |                |              | 0,500                     | 6,000          | 19,500         | 4,200         | 0,270          |
| Хлеб ржаной                               | 1-4 классы        |                 | 020                  | 2,800         | 4,100         | 2,900               | 128,000         |              |                |              |                           |                |                |               |                |
|   | 5-11 классы       |                 | 030                  | 3,000         | 0,600         | 22,300              | 109,000         |              |                |              |                           |                |                |               |                |
| <b>ИТОГО:</b>                             | <b>Завтрак</b>    | 1-4 классы      | <b>500</b>           | <b>15,615</b> | <b>19,031</b> | <b>85,377</b>       | <b>623,932</b>  | <b>0,155</b> | <b>6,960</b>   | <b>0,024</b> | <b>3,019</b>              | <b>36,391</b>  | <b>92,151</b>  | <b>27,778</b> | <b>38,180</b>  |
|   |                   | 5-11 классы     | <b>560</b>           | <b>21,399</b> | <b>25,180</b> | <b>99,718</b>       | <b>764,193</b>  | <b>0,182</b> | <b>7,720</b>   | <b>0,027</b> | <b>4,009</b>              | <b>40,385</b>  | <b>108,470</b> | <b>31,621</b> | <b>29,204</b>  |
|   | <b>Обед</b>       | 1-4 классы      | <b>730</b>           | <b>22,413</b> | <b>42,145</b> | <b>109,873</b>      | <b>946,581</b>  | <b>0,400</b> | <b>240,868</b> | <b>0,030</b> | <b>8,686</b>              | <b>99,917</b>  | <b>250,842</b> | <b>46,734</b> | <b>101,661</b> |
|   |                   | 5-11 классы     | <b>880</b>           | <b>28,559</b> | <b>51,937</b> | <b>153,576</b>      | <b>1160,433</b> | <b>0,500</b> | <b>249,541</b> | <b>0,033</b> | <b>11,219</b>             | <b>122,981</b> | <b>315,780</b> | <b>61,132</b> | <b>107,500</b> |

\* - действует с 01 марта

**Цикличное меню**

| Наименование блюда                              | № тех          | Масса             | Пищевая ценность (г) |                |               | Эн. ценность (ккал) | Витамины (мг)   |              |                |              | Минеральные вещества (мг) |                |                |                |               |  |  |
|---|----------------|-------------------|----------------------|----------------|---------------|---------------------|-----------------|--------------|----------------|--------------|---------------------------|----------------|----------------|----------------|---------------|--|--|
|   |                |                   | Белки                | Жиры           | Углеводы      |                     | В1              | С            | А              | Е            | Кальций                   | Фосфор         | Магний         | Железо         |               |  |  |
| <b>Пятница</b>                                  |                | <b>1-я неделя</b> |                      | <b>Завтрак</b> |               |                     |                 |              |                |              |                           |                |                |                |               |  |  |
| Фрукты  | 1-4 классы     | 24.01             | 150                  | 0,600          |               | 14,700              | 57,000          |              |                |              |                           |                |                |                |               |  |  |
|   | 5-11 классы    | 24.01             | 150                  | 0,600          |               | 14,700              | 57,000          |              |                |              |                           |                |                |                |               |  |  |
| Каша рисовая молочная жидкая с маслом, сахаром  | 1-4 классы     | 114 С6.2008г.     | 160                  | 3,923          | 5,764         | 30,395              | 187,237         | 0,043        | 0,800          | 0,036        | 0,293                     | 103,743        | 96,225         | 16,204         | 1,252         |  |  |
|   | 5-11 классы    | 114 С6. 2008г.    | 210                  | 5,209          | 6,477         | 38,848              | 232,320         | 0,057        | 1,067          | 0,041        | 0,352                     | 137,899        | 127,973        | 21,556         | 1,661         |  |  |
| Кофейный напиток с молоком                      | 1-4 классы     | 762С6.1997г.      | 180                  | 2,790          | 2,340         | 21,573              | 120,015         | 0,027        | 0,900          | 0,018        | 0,081                     | 109,170        | 81,900         | 12,600         | 0,941         |  |  |
|   | 5-11 классы    | 762С6.1997г.      | 180                  | 2,790          | 2,340         | 21,573              | 120,015         | 0,027        | 0,900          | 0,018        | 0,081                     | 109,170        | 81,900         | 12,600         | 0,941         |  |  |
| Батон   | 1-4 классы     | ГОСТ 31752-2012   | 040                  | 2,960          | 1,160         | 20,560              | 0,100           | 0,060        |                |              | 1,000                     | 10,000         | 32,800         | 13,200         | 0,600         |  |  |
|   | 5-11 классы    | ГОСТ 31752-2012   | 050                  | 3,700          | 1,450         | 25,700              | 0,125           | 0,075        |                |              | 1,250                     | 12,500         | 41,000         | 16,500         | 0,750         |  |  |
| <b>Пятница</b>                                  |                | <b>1-я неделя</b> |                      | <b>Обед</b>    |               |                     |                 |              |                |              |                           |                |                |                |               |  |  |
| 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         |  |  |
| Рассольник ленинградский со сметаной            | 1-4 классы     | 42 С6.2008г.      | 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 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         |  |  |
| Тефтели с соусом                                | 1-4 классы     | 0                 | 090                  | 6,548          | 27,300        | 11,892              | 315,372         | 0,006        | 0,960          | 0,003        | 2,146                     | 2,764          | 5,192          | 2,472          | 36,838        |  |  |
|   | 5-11 классы    | 0                 | 100                  | 8,961          | 36,898        | 14,994              | 422,807         | 0,004        | 0,720          | 0,002        | 2,554                     | 2,073          | 3,894          | 1,854          | 27,628        |  |  |
| Картофель и овощи тушеные                       | 1-4 классы     | 251 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         |  |  |
| 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 31805-2012   | 020                  | 1,520          | 0,001         | 10,460              | 46,600          | 0,020        |                |              | 0,280                     | 4,000          | 13,000         | 2,800          | 0,180         |  |  |
|   | 5-11 классы    | ГОСТ 31805-2012   | 030                  | 2,280          | 0,190         | 15,690              | 69,900          | 0,030        |                |              | 0,500                     | 6,000          | 19,500         | 4,200          | 0,270         |  |  |
| Хлеб ржаной                                     | 1-4 классы     |                   | 020                  | 2,800          | 4,100         | 2,900               | 128,000         |              |                |              |                           |                |                |                |               |  |  |
|   | 5-11 классы    |                   | 030                  | 3,000          | 0,600         | 22,300              | 109,000         |              |                |              |                           |                |                |                |               |  |  |
| <b>ИТОГО:</b>                                   | <b>Завтрак</b> | 1-4 классы        | <b>530</b>           | <b>10,27</b>   | <b>9,26</b>   | <b>87,23</b>        | <b>364,35</b>   | <b>0,13</b>  | <b>1,70</b>    | <b>0,05</b>  | <b>1,37</b>               | <b>222,91</b>  | <b>210,93</b>  | <b>42,00</b>   | <b>2,79</b>   |  |  |
|   |                | 5-11 классы       | <b>590</b>           | <b>12,30</b>   | <b>10,27</b>  | <b>100,82</b>       | <b>409,46</b>   | <b>0,16</b>  | <b>1,97</b>    | <b>0,06</b>  | <b>1,68</b>               | <b>259,57</b>  | <b>250,87</b>  | <b>50,66</b>   | <b>3,35</b>   |  |  |
|   | <b>Обед</b>    | 1-4 классы        | <b>730</b>           | <b>18,638</b>  | <b>51,411</b> | <b>114,877</b>      | <b>1036,225</b> | <b>0,363</b> | <b>73,934</b>  | <b>0,009</b> | <b>10,282</b>             | <b>110,062</b> | <b>219,817</b> | <b>94,405</b>  | <b>44,095</b> |  |  |
|   |                | 5-11 классы       | <b>880</b>           | <b>23,864</b>  | <b>63,006</b> | <b>157,638</b>      | <b>1259,933</b> | <b>0,456</b> | <b>100,019</b> | <b>0,008</b> | <b>13,173</b>             | <b>136,487</b> | <b>270,670</b> | <b>115,038</b> | <b>35,825</b> |  |  |

\* - действует с 01 марта

Циклическое меню

| Наименование блюда         | № тех       | Масса             | Пищевая ценность (г) |                |          | Эн. ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |         |       | Минеральные вещества (мг) |         |         |        |         |
|----------------------------|-------------|-------------------|----------------------|----------------|----------|---------------------|---------------|-------|---------|-------|---------------------------|---------|---------|--------|---------|
|                            |             |                   | Белки                | Жиры           | Углеводы |                     | В1            | С     | А       | Е     | Кальций                   | Фосфор  | Магний  | Железо |         |
| <u>Суббота</u>             |             | <u>1-я неделя</u> |                      | <u>Завтрак</u> |          |                     |               |       |         |       |                           |         |         |        |         |
| Икра кабачковая(порционно) | 1-4 классы  | 31 Сб.1997г.      | 020                  | 0,400          | 1,800    | 1,720               | 24,400        | 0,004 | 1,400   |       |                           | 8,200   | 13,400  | 7,000  | 1,400   |
|                            | 5-11 классы | 31 Сб.1997г.      | 030                  | 0,600          | 2,700    | 2,580               | 36,600        | 0,006 | 2,100   |       |                           | 12,300  | 20,100  | 10,500 | 2,100   |
| Котлеты Куриные с соусом   | 1-4 классы  | 0                 | 090                  | 5,308          | 9,802    | 10,652              | 151,072       | 0,006 | 0,960   | 0,003 | 1,306                     | 2,764   | 5,192   | 2,472  | 36,838  |
|                            | 5-11 классы | 0                 | 100                  | 7,221          | 13,349   | 13,254              | 201,305       | 0,004 | 0,720   | 0,002 | 1,798                     | 2,073   | 3,894   | 1,854  | 27,628  |
| Капуста тушеная            | 1-4 классы  | 482 Сб.1996г.     | 150                  | 3,593          | 5,267    | 16,511              | 123,461       | 0,111 | 88,320  |       | 2,241                     | 83,598  | 62,415  | 31,572 | 84,606  |
|                            | 5-11 классы | 482 Сб.1996г.     | 180                  | 4,316          | 6,321    | 19,838              | 148,280       | 0,133 | 105,985 |       | 2,689                     | 100,330 | 74,925  | 37,886 | 101,068 |
| Чай с сахаром              | 1-4 классы  | 628 Сб.1996г.     | 200                  | 0,200          | 0,051    | 15,010              | 57,267        |       | 0,001   |       |                           | 0,346   |         |        | 0,053   |
|                            | 5-11 классы | 628 Сб.1996г.     | 200                  | 0,200          | 0,051    | 15,010              | 57,267        |       | 0,001   |       |                           | 0,346   |         |        | 0,053   |
| Хлеб пшеничный             | 1-4 классы  | ГОСТ 31805-2012   | 020                  | 1,520          | 0,001    | 10,460              | 46,600        | 0,020 |         |       | 0,280                     | 4,000   | 13,000  | 2,800  | 0,180   |
|                            | 5-11 классы | ГОСТ 31805-2012   | 025                  | 1,900          | 0,150    | 13,070              | 58,250        | 0,020 |         |       | 0,420                     | 5,000   | 16,250  | 3,500  | 0,220   |
| Хлеб ржаной                | 1-4 классы  |                   | 020                  | 2,800          | 4,100    | 2,900               | 128,000       |       |         |       |                           |         |         |        |         |
|                            | 5-11 классы |                   | 025                  | 5,200          | 5,200    | 3,500               | 160,000       |       |         |       |                           |         |         |        |         |
| <b>ИТОГО:</b>              | Завтрак     | 1-4 классы        | 500                  | 13,821         | 21,021   | 57,253              | 530,800       | 0,141 | 90,681  | 0,003 | 3,827                     | 98,908  | 94,007  | 43,844 | 123,077 |
|                            |             | 5-11 классы       | 560                  | 19,437         | 27,771   | 67,252              | 661,702       | 0,163 | 108,806 | 0,002 | 4,907                     | 120,049 | 115,169 | 53,740 | 131,069 |

\* - действует с 01 марта

**Циклическое меню**

| Наименование блюда                       | № тех          | Масса                         | Пищевая ценность (г) |                |               | Эн. ценность (ккал) | Витамины (мг)   |              |               |              | Минеральные вещества (мг) |                |                |                |               |
|--|----------------|-------------------------------|----------------------|----------------|---------------|---------------------|-----------------|--------------|---------------|--------------|---------------------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
|  |                |                               | Белки                | Жиры           | Углеводы      |                     | В1              | С            | А             | Е            | Кальций                   | Фосфор         | Магний         | Железо         |               |
| <b>Понедельник</b>                       |                | <b>2-я неделя</b>             |                      | <b>Завтрак</b> |               |                     |                 |              |               |              |                           |                |                |                |               |
| Йогурт                                   | 1-4 классы     | ТУ 10.51.56-045-18255315-2017 | 100                  | 5,000          | 1,500         | 3,500               | 51,000          | 0,030        | 0,600         | 0,010        |                           | 124,000        | 95,000         | 15,000         | 0,100         |
|  | 5-11 классы    | ТУ 10.51.56-045-18255315-2017 | 100                  | 5,000          | 1,500         | 3,500               | 51,000          | 0,030        | 0,600         | 0,010        |                           | 124,000        | 95,000         | 15,000         | 0,100         |
| Оладьи с молоком сгущенным               | 1-4 классы     | 682 Сб.1996г.                 | 200                  | 15,690         | 14,398        | 89,563              | 555,924         | 0,216        | 1,238         | 0,044        | 3,922                     | 216,692        | 238,287        | 40,677         | 2,361         |
|  | 5-11 классы    | 682 Сб.1996г.                 | 250                  | 19,655         | 17,904        | 111,148             | 692,214         | 0,273        | 1,520         | 0,054        | 5,025                     | 256,679        | 290,726        | 49,870         | 3,021         |
| Чай с сахаром                            | 1-4 классы     | 628 Сб.1996г.                 | 200                  | 0,200          | 0,051         | 15,010              | 57,267          |              | 0,001         |              |                           | 0,346          |                |                | 0,053         |
|  | 5-11 классы    | 628 Сб.1996г.                 | 200                  | 0,200          | 0,051         | 15,010              | 57,267          |              | 0,001         |              |                           | 0,346          |                |                | 0,053         |
| <b>Понедельник</b>                       |                | <b>2-я неделя</b>             |                      | <b>Обед</b>    |               |                     |                 |              |               |              |                           |                |                |                |               |
| Салат из свеклы отварной                 | 1-4 классы     | 23 Сб.2008г.                  | 060                  | 0,969          | 2,997         | 6,156               | 54,330          | 0,011        | 5,700         |              | 1,340                     | 21,090         | 24,510         | 24,510         | 0,798         |
|  | 5-11 классы    | 23 Сб.2008г.                  | 100                  | 1,615          | 4,995         | 10,260              | 90,550          | 0,019        | 9,500         |              | 2,233                     | 35,150         | 40,850         | 40,850         | 1,330         |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 1-4 классы     | 139 Сб.1996г.                 | 200                  | 2,272          | 2,138         | 19,156              | 100,420         | 0,094        | 13,200        |              | 1,074                     | 14,000         | 50,800         | 19,240         | 0,710         |
|  | 5-11 классы    | 139 Сб.1996г.                 | 250                  | 2,840          | 2,673         | 23,945              | 125,525         | 0,118        | 16,500        |              | 1,343                     | 17,500         | 63,500         | 24,050         | 0,887         |
| Тефтели с соусом                         | 1-4 классы     | 0                             | 090                  | 6,548          | 27,300        | 11,892              | 315,372         | 0,006        | 0,960         | 0,003        | 2,146                     | 2,764          | 5,192          | 2,472          | 36,838        |
|  | 5-11 классы    | 0                             | 100                  | 8,961          | 36,898        | 14,994              | 422,807         | 0,004        | 0,720         | 0,002        | 2,554                     | 2,073          | 3,894          | 1,854          | 27,628        |
| Пюре из гороха                           | 1-4 классы     | 270 Сб.1996г.                 | 150                  | 16,131         | 4,924         | 40,345              | 260,286         | 0,629        |               | 0,021        | 6,479                     | 63,418         | 158,888        | 61,617         | 4,899         |
|  | 5-11 классы    | 270 Сб.1996г.                 | 180                  | 19,358         | 5,908         | 48,415              | 312,349         | 0,755        |               | 0,025        | 7,775                     | 76,103         | 190,671        | 73,942         | 5,879         |
| Напиток лимонный                         | 1-4 классы     | 289 Сб.2008г.                 | 180                  | 0,130          |               | 22,075              | 86,328          | 0,006        | 5,760         |              |                           | 6,192          | 3,168          | 1,728          | 0,151         |
|  | 5-11 классы    | 289 Сб.2008г.                 | 180                  | 0,130          |               | 22,075              | 86,328          | 0,006        | 5,760         |              |                           | 6,192          | 3,168          | 1,728          | 0,151         |
| Хлеб пшеничный                           | 1-4 классы     | ГОСТ 31805-2012               | 020                  | 1,520          | 0,001         | 10,460              | 46,600          | 0,020        |               |              | 0,280                     | 4,000          | 13,000         | 2,800          | 0,180         |
|  | 5-11 классы    | ГОСТ 31805-2012               | 030                  | 2,280          | 0,190         | 15,690              | 69,900          | 0,030        |               |              | 0,500                     | 6,000          | 19,500         | 4,200          | 0,270         |
| Хлеб ржаной                              | 1-4 классы     |                               | 020                  | 2,800          | 4,100         | 2,900               | 128,000         |              |               |              |                           |                |                |                |               |
|  | 5-11 классы    |                               | 030                  | 3,000          | 0,600         | 22,300              | 109,000         |              |               |              |                           |                |                |                |               |
| <b>ИТОГО:</b>                            | <b>Завтрак</b> | 1-4 классы                    | <b>500</b>           | <b>20,89</b>   | <b>15,949</b> | <b>108,073</b>      | <b>664,191</b>  | <b>0,246</b> | <b>1,839</b>  | <b>0,054</b> | <b>3,922</b>              | <b>341,038</b> | <b>333,287</b> | <b>55,677</b>  | <b>2,514</b>  |
|  |                | 5-11 классы                   | <b>550</b>           | <b>24,855</b>  | <b>19,455</b> | <b>129,658</b>      | <b>800,481</b>  | <b>0,303</b> | <b>2,121</b>  | <b>0,064</b> | <b>5,025</b>              | <b>381,025</b> | <b>385,726</b> | <b>64,87</b>   | <b>3,174</b>  |
|  | <b>Обед</b>    | 1-4 классы                    | <b>720</b>           | <b>30,370</b>  | <b>41,460</b> | <b>112,984</b>      | <b>991,336</b>  | <b>0,766</b> | <b>25,620</b> | <b>0,024</b> | <b>11,319</b>             | <b>111,464</b> | <b>255,558</b> | <b>112,367</b> | <b>43,576</b> |
|  |                | 5-11 классы                   | <b>870</b>           | <b>38,184</b>  | <b>51,264</b> | <b>157,679</b>      | <b>1216,459</b> | <b>0,932</b> | <b>32,480</b> | <b>0,027</b> | <b>14,405</b>             | <b>143,018</b> | <b>321,583</b> | <b>146,624</b> | <b>36,145</b> |

\* - действует с 01 марта



**Циклическое меню**

| Наименование блюда                             | № тех             | Масса           | Пищевая ценность (г) |        |          | Эн. ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |        |       | Минеральные вещества (мг) |        |         |        |        |
|--|-------------------|-----------------|----------------------|--------|----------|---------------------|---------------|-------|--------|-------|---------------------------|--------|---------|--------|--------|
|  |                   |                 | Белки                | Жиры   | Углеводы |                     | В1            | С     | А      | Е     | Кальций                   | Фосфор | Магний  | Железо |        |
| <b>Вторник</b>                                 | <b>2-я неделя</b> |                 | <b>Завтрак</b>       |        |          |                     |               |       |        |       |                           |        |         |        |        |
| Огурцы порционно                               | 1-4 классы        | 522 Сб.1996г.   | 020                  | 0,140  |          | 0,360               | 2,000         | 0,004 | 1,400  | 0,006 | 0,020                     | 3,400  | 8,400   |        | 0,004  |
|  | 5-11 классы       | 522 Сб.1996г.   | 030                  | 0,210  |          | 0,540               | 3,000         | 0,006 | 2,100  | 0,009 | 0,030                     | 5,100  | 12,600  |        | 0,006  |
| Котлеты Куриные с соусом                       | 1-4 классы        | 0               | 090                  | 5,308  | 9,802    | 10,652              | 151,072       | 0,006 | 0,960  | 0,003 | 1,306                     | 2,764  | 5,192   | 2,472  | 36,838 |
|  | 5-11 классы       | 0               | 100                  | 7,221  | 13,349   | 13,254              | 201,305       | 0,004 | 0,720  | 0,002 | 1,798                     | 2,073  | 3,894   | 1,854  | 27,628 |
| Каша гречневая рассыпчатая                     | 1-4 классы        | 463 Сб.1996г.   | 150                  | 7,716  | 5,384    | 41,323              | 232,585       | 0,255 |        | 0,021 | 4,160                     | 30,396 | 154,621 | 0,158  | 2,985  |
|  | 5-11 классы       | 463 Сб.1996г.   | 180                  | 9,255  | 6,460    | 49,561              | 278,971       | 0,306 |        | 0,025 | 4,989                     | 36,456 | 185,444 | 0,189  | 3,580  |
| Компот из свежих яблок                         | 1-4 классы        | 702 Сб.1997г.   | 200                  | 0,080  |          | 33,552              | 127,760       | 0,004 | 0,720  |       |                           | 0,480  | 2,400   | 4,000  | 0,152  |
|  | 5-11 классы       | 702 Сб.1997г.   | 200                  | 0,080  |          | 33,552              | 127,760       | 0,004 | 0,720  |       |                           | 0,480  | 2,400   | 4,000  | 0,152  |
| Хлеб пшеничный                                 | 1-4 классы        | ГОСТ 31805-2012 | 020                  | 1,520  | 0,001    | 10,460              | 46,600        | 0,020 |        |       | 0,280                     | 4,000  | 13,000  | 2,800  | 0,180  |
|  | 5-11 классы       | ГОСТ 31805-2012 | 025                  | 1,900  | 0,150    | 13,070              | 58,250        | 0,020 |        |       | 0,420                     | 5,000  | 16,250  | 3,500  | 0,220  |
| Хлеб ржаной                                    | 1-4 классы        |                 | 020                  | 2,800  | 4,100    | 2,900               | 128,000       |       |        |       |                           |        |         |        |        |
|  | 5-11 классы       |                 | 025                  | 5,200  | 5,200    | 3,500               | 160,000       |       |        |       |                           |        |         |        |        |
| <b>Вторник</b>                                 | <b>2-я неделя</b> |                 | <b>Обед</b>          |        |          |                     |               |       |        |       |                           |        |         |        |        |
| Винегрет овощной                               | 1-4 классы        | 60 Сб.1996г.    | 060                  | 1,194  | 6,373    | 6,007               | 81,948        | 0,045 | 6,420  |       | 2,804                     | 13,320 | 29,238  | 14,088 | 0,445  |
|  | 5-11 классы       | 60 Сб.1996г.    | 100                  | 1,990  | 10,621   | 10,012              | 136,580       | 0,075 | 10,700 |       | 4,674                     | 22,200 | 48,730  | 23,480 | 0,741  |
| Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной | 1-4 классы        | 120 Сб.1996г.   | 210                  | 1,804  | 5,530    | 8,801               | 85,780        | 0,066 | 26,510 | 0,006 | 1,774                     | 37,540 | 43,204  | 18,240 | 19,102 |
|  | 5-11 классы       | 120 Сб.1996г.   | 260                  | 2,181  | 6,538    | 10,929              | 104,325       | 0,082 | 33,125 | 0,006 | 2,214                     | 44,675 | 52,455  | 22,550 | 23,875 |
| ЁЖИКИ в соусе                                  | 1-4 классы        | 0               | 090                  | 6,548  | 25,302   | 11,892              | 297,392       | 0,006 | 0,960  | 0,003 | 1,306                     | 2,764  | 5,192   | 2,472  | 36,838 |
|  | 5-11 классы       | 0               | 100                  | 8,961  | 35,099   | 14,994              | 406,625       | 0,004 | 0,720  | 0,002 | 1,798                     | 2,073  | 3,894   | 1,854  | 27,628 |
| Макаронные изделия отварные                    | 1-4 классы        | 469 Сб.1996г.   | 150                  | 5,365  | 4,265    | 38,347              | 203,790       | 0,087 |        | 0,021 | 1,193                     | 10,427 | 45,359  | 8,306  | 0,622  |
|  | 5-11 классы       | 469 Сб.1996г.   | 180                  | 6,437  | 5,117    | 46,011              | 244,528       | 0,105 |        | 0,025 | 1,431                     | 12,512 | 54,426  | 9,967  | 0,746  |
| Чай с лимонном                                 | 1-4 классы        | 629 Сб.1996г.   | 187                  | 0,243  | 0,046    | 13,761              | 53,710        | 0,003 | 2,801  |       |                           | 3,111  | 1,540   | 0,840  | 0,090  |
|  | 5-11 классы       | 629 Сб.1996г.   | 187                  | 0,243  | 0,046    | 13,761              | 53,710        | 0,003 | 2,801  |       |                           | 3,111  | 1,540   | 0,840  | 0,090  |
| Хлеб пшеничный                                 | 1-4 классы        | ГОСТ 31805-2012 | 020                  | 1,520  | 0,001    | 10,460              | 46,600        | 0,020 |        |       | 0,280                     | 4,000  | 13,000  | 2,800  | 0,180  |
|  | 5-11 классы       | ГОСТ 31805-2012 | 030                  | 2,280  | 0,190    | 15,690              | 69,900        | 0,030 |        |       | 0,500                     | 6,000  | 19,500  | 4,200  | 0,270  |
| Хлеб ржаной                                    | 1-4 классы        |                 | 020                  | 2,800  | 4,100    | 2,900               | 128,000       |       |        |       |                           |        |         |        |        |
|  | 5-11 классы       |                 | 030                  | 3,000  | 0,600    | 22,300              | 109,000       |       |        |       |                           |        |         |        |        |
| ИТОГО:   | Завтрак           | 1-4 классы      | 500                  | 17,564 | 19,287   | 99,247              | 688,017       | 0,289 | 3,080  | 0,030 | 5,766                     | 41,040 | 183,613 | 9,430  | 40,159 |
|  |                   | 5-11 классы     | 560                  | 23,866 | 25,159   | 113,477             | 829,286       | 0,340 | 3,540  | 0,036 | 7,237                     | 49,109 | 220,588 | 9,543  | 31,586 |
|  | Обед              | 1-4 классы      | 737                  | 19,474 | 45,617   | 92,168              | 897,220       | 0,227 | 36,691 | 0,030 | 7,357                     | 71,162 | 137,533 | 46,746 | 57,277 |
|  |                   | 5-11 классы     | 887                  | 25,092 | 58,211   | 133,697             | 1124,668      | 0,299 | 47,346 | 0,033 | 10,617                    | 90,571 | 180,545 | 62,891 | 53,350 |

\* - действует с 01 марта

**Цикличное меню**

| Наименование блюда                              | № тех          | Масса             | Пищевая ценность (г) |                |               | Эн. ценность (ккал) | Витамины (мг)  |              |               |              | Минеральные вещества (мг) |                |                |                |                |  |  |
|---|----------------|-------------------|----------------------|----------------|---------------|---------------------|----------------|--------------|---------------|--------------|---------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|--|--|
|   |                |                   | Белки                | Жиры           | Углеводы      |                     | В1             | С            | А             | Е            | Кальций                   | Фосфор         | Магний         | Железо         |                |  |  |
| <b>Среда</b>                                    |                | <b>2-я неделя</b> |                      | <b>Завтрак</b> |               |                     |                |              |               |              |                           |                |                |                |                |  |  |
| Кондитерские изделия                            | 1-4 классы     | 29 Сб.1997г.      | 025                  | 0,800          | 7,550         | 15,070              | 131,500        |              |               |              |                           |                |                |                |                |  |  |
|   | 5-11 классы    | 29 Сб.1997г.      | 025                  | 0,800          | 7,550         | 15,070              | 131,500        |              |               |              |                           |                |                |                |                |  |  |
| Каша молочная жидкая -Дружба- с маслом, сахаром | 1-4 классы     | 102 Сб.2008г.     | 220                  | 5,356          | 10,209        | 39,072              | 267,300        | 0,112        | 1,020         | 0,060        | 0,680                     | 132,690        | 135,000        | 28,840         | 2,125          |  |  |
|   | 5-11 классы    | 102 Сб.2008г.     | 260                  | 6,401          | 10,801        | 44,823              | 299,771        | 0,134        | 1,224         | 0,064        | 0,769                     | 158,707        | 161,600        | 34,548         | 2,540          |  |  |
| Кофейный напиток с молоком                      | 1-4 классы     | 287 Сб.2008г.     | 200                  | 3,100          | 2,600         | 23,970              | 133,350        | 0,030        | 1,000         | 0,020        | 0,090                     | 121,300        | 91,000         | 14,000         | 1,045          |  |  |
|   | 5-11 классы    | 287 Сб.2008г.     | 200                  | 3,100          | 2,600         | 23,970              | 133,350        | 0,030        | 1,000         | 0,020        | 0,090                     | 121,300        | 91,000         | 14,000         | 1,045          |  |  |
| Бутерброды с маслом, повидлом                   | 1-4 классы     |                   | 040/10/5             | 2,425          | 3,805         | 28,795              | 152,350        | 0,036        | 0,100         | 0,020        |                           | 10,000         | 22,300         | 5,750          | 0,640          |  |  |
|   | 5-11 классы    |                   | 050/10/5             | 5,800          | 0,530         | 23,530              | 113,000        |              |               |              |                           |                |                |                |                |  |  |
| <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                  | 0,512          | 6,031         | 8,678               | 89,400         | 0,024        | 2,154         |              | 2,751                     | 18,702         | 21,210         | 15,708         | 0,085          |  |  |
|   | 5-11 классы    | 11 Сб.2008г.      | 100                  | 0,853          | 10,051        | 14,464              | 149,000        | 0,040        | 3,590         |              | 4,584                     | 31,170         | 35,350         | 26,180         | 0,142          |  |  |
| Борщ с капустой и картофелем, со сметаной       | 1-4 классы     | 110 Сб.1996г.     | 210                  | 1,833          | 5,522         | 11,708              | 96,080         | 0,048        | 16,830        | 0,006        | 1,819                     | 37,900         | 45,972         | 27,120         | 56,044         |  |  |
|   | 5-11 классы    | 110 Сб.1996г.     | 260                  | 2,217          | 6,528         | 14,562              | 117,200        | 0,060        | 21,025        | 0,006        | 2,270                     | 45,125         | 55,915         | 33,650         | 70,053         |  |  |
| Биточки с соусом                                | 1-4 классы     |                   | 90                   | 4,310          | 10,265        | 8,850               | 143,342        | 0,006        | 0,960         | 0,003        | 1,306                     | 2,764          | 5,192          | 2,472          | 36,838         |  |  |
|   | 5-11 классы    |                   | 100                  | 5,932          | 14,113        | 11,607              | 195,115        | 0,004        | 0,720         | 0,002        | 1,798                     | 2,073          | 3,894          | 1,854          | 27,628         |  |  |
| Картофельное пюре                               | 1-4 классы     | 472 Сб.1996г.     | 150                  | 3,263          | 4,497         | 26,370              | 154,200        | 0,161        | 25,875        | 0,026        | 0,144                     | 41,310         | 95,910         | 32,805         | 1,390          |  |  |
|   | 5-11 классы    | 472 Сб.1996г.     | 180                  | 3,916          | 5,396         | 31,644              | 185,040        | 0,193        | 31,050        | 0,031        | 0,172                     | 49,572         | 115,092        | 39,366         | 1,668          |  |  |
| Компот из сухофруктов                           | 1-4 классы     | 283 Сб.2008г.     | 180                  | 0,878          |               | 32,139              | 126,104        | 0,005        | 0,549         |              |                           | 30,740         | 21,137         | 16,470         | 4,158          |  |  |
|   | 5-11 классы    | 283 Сб.2008г.     | 180                  | 0,878          |               | 32,139              | 126,104        | 0,005        | 0,549         |              |                           | 30,740         | 21,137         | 16,470         | 4,158          |  |  |
| Хлеб пшеничный                                  | 1-4 классы     | ГОСТ 31805-2012   | 020                  | 1,520          | 0,001         | 10,460              | 46,600         | 0,020        |               |              | 0,280                     | 4,000          | 13,000         | 2,800          | 0,180          |  |  |
|   | 5-11 классы    | ГОСТ 31805-2012   | 030                  | 2,280          | 0,190         | 15,690              | 69,900         | 0,030        |               |              | 0,500                     | 6,000          | 19,500         | 4,200          | 0,270          |  |  |
| Хлеб ржаной                                     | 1-4 классы     |                   | 020                  | 2,800          | 4,100         | 2,900               | 128,000        |              |               |              |                           |                |                |                |                |  |  |
|   | 5-11 классы    |                   | 030                  | 3,000          | 0,600         | 22,300              | 109,000        |              |               |              |                           |                |                |                |                |  |  |
| <b>ИТОГО:</b>                                   | <b>Завтрак</b> | 1-4 классы        | <b>500</b>           | <b>11,681</b>  | <b>24,164</b> | <b>106,907</b>      | <b>684,500</b> | <b>0,178</b> | <b>2,120</b>  | <b>0,100</b> | <b>0,770</b>              | <b>263,990</b> | <b>248,300</b> | <b>48,590</b>  | <b>3,810</b>   |  |  |
|   |                | 5-11 классы       | <b>550</b>           | <b>16,101</b>  | <b>21,481</b> | <b>107,393</b>      | <b>677,621</b> | <b>0,164</b> | <b>2,224</b>  | <b>0,084</b> | <b>0,859</b>              | <b>280,007</b> | <b>252,600</b> | <b>48,548</b>  | <b>3,585</b>   |  |  |
|   | <b>Обед</b>    | 1-4 классы        | <b>730</b>           | <b>15,116</b>  | <b>30,416</b> | <b>101,105</b>      | <b>783,726</b> | <b>0,264</b> | <b>46,368</b> | <b>0,035</b> | <b>6,300</b>              | <b>135,416</b> | <b>202,421</b> | <b>97,375</b>  | <b>98,695</b>  |  |  |
|   |                | 5-11 классы       | <b>880</b>           | <b>19,076</b>  | <b>36,878</b> | <b>142,406</b>      | <b>951,359</b> | <b>0,332</b> | <b>56,934</b> | <b>0,039</b> | <b>9,324</b>              | <b>164,680</b> | <b>250,888</b> | <b>121,720</b> | <b>103,919</b> |  |  |

\* - действует с 01 марта

**Циклическое меню**

| Наименование блюда                              | № тех          | Масса              | Пищевая ценность (г) |                |               | Эн. ценность (ккал) | Витамины (мг)  |              |                |              | Минеральные вещества (мг) |                |                |                |               |       |
|---|----------------|--------------------|----------------------|----------------|---------------|---------------------|----------------|--------------|----------------|--------------|---------------------------|----------------|----------------|----------------|---------------|-------|
|   |                |                    | Белки                | Жиры           | Углеводы      |                     | В1             | С            | А              | Е            | Кальций                   | Фосфор         | Магний         | Железо         |               |       |
| <b>Четверг</b>                                  |                | <b>2-я неделя</b>  |                      | <b>Завтрак</b> |               |                     |                |              |                |              |                           |                |                |                |               |       |
| 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                                | 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 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 31805-2012    | 030                  | 2,280          | 0,190         | 15,690              | 69,900         | 0,030        |                |              | 0,500                     | 6,000          | 19,500         | 4,200          | 0,270         |       |
|   | 5-11 классы    | ГОСТ 31805-2012    | 030                  | 2,280          | 0,190         | 15,690              | 69,900         | 0,030        |                |              | 0,500                     | 6,000          | 19,500         | 4,200          | 0,270         |       |
| Хлеб ржаной                                     | 1-4 классы     |                    | 030                  | 3,000          | 0,600         | 22,300              | 109,000        |              |                |              |                           |                |                |                |               |       |
|   | 5-11 классы    |                    | 030                  | 3,000          | 0,600         | 22,300              | 109,000        |              |                |              |                           |                |                |                |               |       |
| <b>Четверг</b>                                  |                | <b>2-я неделя</b>  |                      | <b>Обед</b>    |               |                     |                |              |                |              |                           |                |                |                |               |       |
| Салат из белокачанной 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         |       |
| 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        |       |
| Картофель и овощи тушенные                      | 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                                   | 1-4 классы     | 293.08             | 180                  | 0,900          |               | 21,060              | 84,600         | 0,018        | 3,600          |              |                           | 14,400         | 16,200         | 9,000          | 0,360         |       |
|   | 5-11 классы    | 293.08             | 180                  | 0,900          |               | 21,060              | 84,600         | 0,018        | 3,600          |              |                           | 14,400         | 16,200         | 9,000          | 0,360         |       |
| Хлеб пшеничный                                  | 1-4 классы     | ГОСТ 31805-2012    | 020                  | 1,520          | 0,001         | 10,460              | 46,600         | 0,020        |                |              | 0,280                     | 4,000          | 13,000         | 2,800          | 0,180         |       |
|   | 5-11 классы    | ГОСТ 31805-2012    | 030                  | 2,280          | 0,190         | 15,690              | 69,900         | 0,030        |                |              | 0,500                     | 6,000          | 19,500         | 4,200          | 0,270         |       |
| Хлеб ржаной                                     | 1-4 классы     |                    | 020                  | 2,800          | 4,100         | 2,900               | 128,000        |              |                |              |                           |                |                |                |               |       |
|   | 5-11 классы    |                    | 030                  | 3,000          | 0,600         | 22,300              | 109,000        |              |                |              |                           |                |                |                |               |       |
| <b>ИТОГО:</b>                                   | <b>Завтрак</b> | <b>1-4 классы</b>  | <b>500</b>           | <b>25,271</b>  | <b>17,054</b> | <b>94,048</b>       | <b>604,680</b> | <b>0,136</b> | <b>2,698</b>   | <b>0,000</b> | <b>3,349</b>              | <b>49,581</b>  | <b>95,623</b>  | <b>25,337</b>  | <b>3,904</b>  |       |
|   |                | <b>5-11 классы</b> | <b>550</b>           | <b>26,596</b>  | <b>18,775</b> | <b>107,554</b>      | <b>676,143</b> | <b>0,156</b> | <b>3,596</b>   | <b>0,000</b> | <b>4,150</b>              | <b>58,287</b>  | <b>118,271</b> | <b>31,828</b>  | <b>4,252</b>  |       |
|   | <b>Обед</b>    | <b>1-4 классы</b>  | <b>720</b>           | <b>22,900</b>  | <b>25,854</b> | <b>99,292</b>       | <b>768,411</b> | <b>0,543</b> | <b>76,175</b>  | <b>0,000</b> | <b>10,856</b>             | <b>107,038</b> | <b>244,648</b> | <b>132,565</b> | <b>96,692</b> |       |
|   |                | <b>5-11 классы</b> | <b>870</b>           | <b>28,334</b>  | <b>30,318</b> | <b>139,592</b>      | <b>919,781</b> | <b>0,678</b> | <b>101,625</b> | <b>0,000</b> | <b>14,682</b>             | <b>136,789</b> | <b>302,224</b> | <b>163,226</b> | <b>97,919</b> |       |

\* - действует с 01 марта

**Цикличное меню**

| Наименование блюда                | № тех             | Масса           | Пищевая ценность (г) |               |               | Эн. ценность (ккал) | Витамины (мг)  |              |               |              | Минеральные вещества (мг) |                |                |               |                |        |         |  |
|-----------------------------------|-------------------|-----------------|----------------------|---------------|---------------|---------------------|----------------|--------------|---------------|--------------|---------------------------|----------------|----------------|---------------|----------------|--------|---------|--|
|                                   |                   |                 | Белки                | Жиры          | Углеводы      |                     | В1             | С            | А             | Е            | Кальций                   | Фосфор         | Магний         | Железо        |                |        |         |  |
| <b>Пятница</b>                    | <b>2-я неделя</b> |                 |                      |               |               |                     | <b>Завтрак</b> |              |               |              |                           |                |                |               |                |        |         |  |
| Икра кабачковая(порционно)        | 1-4 классы        | 31 Сб.1997г.    | 020                  | 0,400         | 1,800         | 1,720               | 24,400         | 0,004        | 1,400         |              |                           |                |                | 8,200         | 13,400         | 7,000  | 1,400   |  |
|                                   | 5-11 классы       | 31 Сб.1997г.    | 030                  | 0,600         | 2,700         | 2,580               | 36,600         | 0,006        | 2,100         |              |                           |                |                | 12,300        | 20,100         | 10,500 | 2,100   |  |
| Стейк(Шницель) из курицы с соусом | 1-4 классы        | 520 Сб.1997г.   | 090                  | 7,348         | 6,052         | 5,042               | 269,992        | 0,006        | 0,960         | 0,003        | 1,306                     |                |                | 2,764         | 5,192          | 2,472  | 36,838  |  |
|                                   | 5-11 классы       | 520 Сб.1997г.   | 100                  | 9,261         | 7,799         | 5,094               | 341,525        | 0,004        | 0,720         | 0,002        | 1,798                     |                |                | 2,073         | 3,894          | 1,854  | 27,628  |  |
| Макаронные изделия отварные       | 1-4 классы        | 469 Сб.1996г.   | 150                  | 5,365         | 4,265         | 38,347              | 203,790        | 0,087        |               | 0,021        | 1,193                     |                |                | 10,427        | 45,359         | 8,306  | 0,622   |  |
|                                   | 5-11 классы       | 469 Сб.1996г.   | 180                  | 6,437         | 5,117         | 46,011              | 244,528        | 0,105        |               | 0,025        | 1,431                     |                |                | 12,512        | 54,426         | 9,967  | 0,746   |  |
| Компот из апельсина с яблоками    | 1-4 классы        | 278 Сб.2008г.   | 200                  | 0,420         |               | 30,520              | 118,600        | 0,019        | 24,540        |              |                           | 0,088          |                | 14,000        | 11,000         | 8,200  | 0,120   |  |
|                                   | 5-11 классы       | 278 Сб.2008г.   | 200                  | 0,420         |               | 30,520              | 118,600        | 0,019        | 24,540        |              |                           | 0,088          |                | 14,000        | 11,000         | 8,200  | 0,120   |  |
| Хлеб пшеничный                    | 1-4 классы        | ГОСТ 31805-2012 | 020                  | 1,520         | 0,001         | 10,460              | 46,600         | 0,020        |               |              |                           | 0,280          |                | 4,000         | 13,000         | 2,800  | 0,180   |  |
|                                   | 5-11 классы       | ГОСТ 31805-2012 | 025                  | 1,900         | 0,150         | 13,070              | 58,250         | 0,020        |               |              |                           | 0,420          |                | 5,000         | 16,250         | 3,500  | 0,220   |  |
| Хлеб ржаной                       | 1-4 классы        |                 | 020                  | 2,800         | 4,100         | 2,900               | 128,000        |              |               |              |                           |                |                |               |                |        |         |  |
|                                   | 5-11 классы       |                 | 025                  | 5,200         | 5,200         | 3,500               | 160,000        |              |               |              |                           |                |                |               |                |        |         |  |
| <b>Пятница</b>                    | <b>2-я неделя</b> |                 |                      |               |               |                     |                |              |               |              |                           |                | <b>Обед</b>    |               |                |        |         |  |
| Сельдь с гарниром                 | 1-4 классы        | 83 Сб.1996г.    | 060                  | 4,240         | 8,098         | 4,468               | 86,115         | 0,026        | 4,290         | 0,012        | 2,902                     |                |                | 24,787        | 69,462         | 18,845 | 408,381 |  |
|                                   | 5-11 классы       | 83 Сб.1996г.    | 100                  | 5,164         | 14,603        | 8,624               | 164,088        | 0,050        | 8,280         | 0,022        | 5,600                     |                |                | 35,191        | 91,378         | 30,046 | 408,735 |  |
| Суп из овощей                     | 1-4 классы        | 132 Сб.1996г.   | 200                  | 1,514         | 3,525         | 10,490              | 76,426         | 0,073        | 17,800        |              |                           | 1,550          |                | 18,880        | 40,380         | 17,180 | 0,636   |  |
|                                   | 5-11 классы       | 132 Сб.1996г.   | 250                  | 1,893         | 4,406         | 13,113              | 95,533         | 0,091        | 22,250        |              |                           | 1,937          |                | 23,600        | 50,475         | 21,475 | 0,795   |  |
| Печень говяжья по-строгановски    | 1-4 классы        | 387Сб.1996г.    | 090                  | 11,177        | 8,546         | 3,401               | 129,011        | 0,188        | 20,679        | 2,275        | 2,044                     |                |                | 15,365        | 213,295        | 13,706 | 60,586  |  |
|                                   | 5-11 классы       | 387Сб.1996г.    | 100                  | 13,752        | 10,204        | 3,401               | 154,303        | 0,232        | 25,563        | 2,842        | 2,548                     |                |                | 16,105        | 263,467        | 16,370 | 61,918  |  |
| Рис отварной                      | 1-4 классы        | 465 Сб.1996г.   | 150                  | 3,868         | 5,218         | 41,803              | 219,038        | 0,044        |               |              | 0,027                     | 0,402          |                | 14,580        | 53,730         | 11,543 | 0,986   |  |
|                                   | 5-11 классы       | 465 Сб.1996г.   | 180                  | 4,641         | 6,261         | 50,163              | 262,845        | 0,053        |               |              | 0,032                     | 0,482          |                | 17,496        | 64,476         | 13,851 | 1,183   |  |
| Чай с лимоном                     | 1-4 классы        | 629 сб.1996г.   | 187                  | 0,243         | 0,046         | 13,761              | 53,710         | 0,003        | 2,801         |              |                           |                |                | 3,111         | 1,540          | 0,840  | 0,090   |  |
|                                   | 5-11 классы       | 629 сб.1996г.   | 187                  | 0,243         | 0,046         | 13,761              | 53,710         | 0,003        | 2,801         |              |                           |                |                | 3,111         | 1,540          | 0,840  | 0,090   |  |
| Хлеб пшеничный                    | 1-4 классы        | ГОСТ 31805-2012 | 020                  | 1,520         | 0,001         | 10,460              | 46,600         | 0,020        |               |              |                           | 0,280          |                | 4,000         | 13,000         | 2,800  | 0,180   |  |
|                                   | 5-11 классы       | ГОСТ 31805-2012 | 030                  | 2,280         | 0,190         | 15,690              | 69,900         | 0,030        |               |              |                           | 0,500          |                | 6,000         | 19,500         | 4,200  | 0,270   |  |
| Хлеб ржаной                       | 1-4 классы        |                 | 020                  | 2,800         | 4,100         | 2,900               | 128,000        |              |               |              |                           |                |                |               |                |        |         |  |
|                                   | 5-11 классы       |                 | 030                  | 3,000         | 0,600         | 22,300              | 109,000        |              |               |              |                           |                |                |               |                |        |         |  |
| <b>ИТОГО:</b>                     | <b>Завтрак</b>    | 1-4 классы      | <b>500</b>           | <b>17,853</b> | <b>16,218</b> | <b>88,989</b>       | <b>791,382</b> | <b>0,136</b> | <b>26,900</b> | <b>0,024</b> | <b>2,867</b>              | <b>39,391</b>  | <b>87,951</b>  | <b>28,778</b> | <b>39,160</b>  |        |         |  |
|                                   |                   | 5-11 классы     | <b>560</b>           | <b>23,818</b> | <b>20,966</b> | <b>100,775</b>      | <b>959,503</b> | <b>0,154</b> | <b>27,360</b> | <b>0,027</b> | <b>3,737</b>              | <b>45,885</b>  | <b>105,670</b> | <b>34,021</b> | <b>30,814</b>  |        |         |  |
|                                   | <b>Обед</b>       | 1-4 классы      | <b>727</b>           | <b>25,362</b> | <b>29,534</b> | <b>87,283</b>       | <b>738,900</b> | <b>0,354</b> | <b>45,570</b> | <b>2,314</b> | <b>7,178</b>              | <b>80,723</b>  | <b>391,407</b> | <b>64,914</b> | <b>470,859</b> |        |         |  |
|                                   |                   | 5-11 классы     | <b>877</b>           | <b>30,973</b> | <b>36,310</b> | <b>127,052</b>      | <b>909,379</b> | <b>0,459</b> | <b>58,894</b> | <b>2,896</b> | <b>11,067</b>             | <b>101,503</b> | <b>490,836</b> | <b>86,782</b> | <b>472,991</b> |        |         |  |

\* - действует с 01 марта

**Цикличное меню**

| Наименование блюда                    | № тех             | Масса           | Пищевая ценность (г) |               |               | Эн. ценность (ккал) | Витамины (мг)  |              |              |              | Минеральные вещества (мг) |                |                |                |              |
|---------------------------------------|-------------------|-----------------|----------------------|---------------|---------------|---------------------|----------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
|                                       |                   |                 | Белки                | Жиры          | Углеводы      |                     | В1             | С            | А            | Е            | Кальций                   | Фосфор         | Магний         | Железо         |              |
| <b>Суббота</b>                        | <b>2-я неделя</b> |                 | <b>Завтрак</b>       |               |               |                     |                |              |              |              |                           |                |                |                |              |
| 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.    | 060                  | 1,864         | 6,956         | 7,733               | 97,236         | 0,059        | 8,160        | 0,021        | 2,794                     | 9,948          | 39,036         | 13,884         | 0,576        |
| Омлет натуральный                     | 1-4 классы        | 284 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 пшеничный                        | 1-4 классы        | ГОСТ 31805-2012 | 020                  | 1,520         | 0,001         | 10,460              | 46,600         | 0,020        |              |              | 0,280                     | 4,000          | 13,000         | 2,800          | 0,180        |
|                                       | 5-11 классы       | ГОСТ 31805-2012 | 030                  | 2,280         | 0,190         | 15,690              | 69,900         | 0,030        |              |              | 0,500                     | 6,000          | 19,500         | 4,200          | 0,270        |
| Хлеб ржаной                           | 1-4 классы        |                 | 020                  | 2,800         | 4,100         | 2,900               | 128,000        |              |              |              |                           |                |                |                |              |
|                                       | 5-11 классы       |                 | 030                  | 3,000         | 0,600         | 22,300              | 109,000        |              |              |              |                           |                |                |                |              |
| <b>ИТОГО:</b>                         | <b>Завтрак</b>    | 1-4 классы      | <b>500</b>           | <b>27,460</b> | <b>36,962</b> | <b>39,941</b>       | <b>664,408</b> | <b>0,204</b> | <b>8,732</b> | <b>0,604</b> | <b>6,397</b>              | <b>169,527</b> | <b>387,840</b> | <b>107,254</b> | <b>5,514</b> |
|                                       |                   | 5-11 классы     | <b>550</b>           | <b>31,582</b> | <b>37,531</b> | <b>65,147</b>       | <b>719,021</b> | <b>0,232</b> | <b>8,818</b> | <b>0,691</b> | <b>7,115</b>              | <b>194,813</b> | <b>444,716</b> | <b>122,242</b> | <b>6,309</b> |

\* - действует с 01 марта

Для составления меню использованы:

---

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