



СОГЛАСОВАНО:

Директор ГБОУ СОШ(ООШ) 2. *Смуранин*

*В.В. Брыковичева*  
*М.Т. Проф*

«*31*» *августа* 20*23* г.



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

АО «Комбинат питания»

А.Н. Воронин

«*31*» *августа* 20*23* г.

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

Осенне-зимнее (весеннее - \*)

*Согласовано*  
*с советом родителей*  
*учеников*  
*Протокол от 31.08.2023*  
*Шмелев (Шмелева Е.Н.)*

**Цикличное меню**

| Наименование блюда          |             | № рецептуры     | Вес<br>блюда | Пищевая ценность (г) |        |          | Эн.<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |         |       |        | Минеральные вещества (мг) |         |         |         |       |
|-----------------------------|-------------|-----------------|--------------|----------------------|--------|----------|---------------------------|---------------|---------|-------|--------|---------------------------|---------|---------|---------|-------|
|                             |             |                 |              | Белки                | Жиры   | Углеводы |                           | В1            | С       | А     | Е      | Кальций                   | Фосфор  | Магний  | Железо  |       |
| Понедельник                 |             | 1-я неделя      |              | Завтрак              |        |          |                           |               |         |       |        |                           |         |         |         |       |
| Кукуруза консервированная   | 1-4 классы  | 24 Сб. 1996г.   | 020          | 0,700                | 0,560  | 3,120    | 20,200                    | 0,080         |         |       |        |                           | 9,200   |         |         | 0,084 |
|                             | 5-11 классы | 24 Сб. 1996г.   | 030          | 1,050                | 0,840  | 4,680    | 30,300                    | 0,120         |         |       |        |                           | 13,800  |         |         | 0,126 |
| Биточки с соусом            | 1-4 классы  | 423 Сб. 1996г.  | 90           | 10,843               | 10,030 | 9,974    | 133,166                   | 0,020         | 1,160   | 0,003 | 1,306  | 5,792                     | 14,492  | 4,558   | 36,970  |       |
|                             | 5-11 классы | 423 Сб. 1996г.  | 100          | 12,665               | 13,566 | 12,404   | 175,920                   | 0,025         | 1,020   | 0,002 | 2,210  | 6,539                     | 3,894   | 4,846   | 27,818  |       |
| Макаронные изделия отварные | 1-4 классы  | 469 Сб. 1996г.  | 150          | 5,365                | 4,265  | 37,247   | 203,790                   | 0,087         |         | 0,021 | 1,193  | 10,427                    | 45,359  | 8,306   | 0,622   |       |
|                             | 5-11 классы | 469 Сб. 1996г.  | 180          | 6,437                | 5,117  | 46,011   | 244,528                   | 0,105         |         | 0,025 | 1,431  | 12,512                    | 54,426  | 9,967   | 0,746   |       |
| Чай с сахаром               | 1-4 классы  | 628 Сб. 1996г.  | 200          | 0,200                | 0,051  | 15,010   | 57,267                    |               | 0,001   |       |        | 0,346                     |         |         | 0,053   |       |
|                             | 5-11 классы | 628 Сб. 1996г.  | 200          | 0,200                | 0,051  | 15,010   | 57,267                    |               | 0,001   |       |        | 0,346                     |         |         | 0,053   |       |
| Хлеб пшеничный              | 1-4 классы  | ГОСТ 27844-88   | 020          | 1,520                | 0,180  | 9,940    | 45,200                    | 0,022         |         |       | 0,280  | 4,000                     | 13,000  | 2,800   | 0,180   |       |
|                             | 5-11 классы | ГОСТ 27844-88   | 025          | 1,900                | 0,250  | 12,425   | 56,500                    | 0,028         |         |       | 0,420  | 5,000                     | 16,250  | 3,500   | 0,225   |       |
| Хлеб ржаной                 | 1-4 классы  | ГОСТ 26983-2015 | 020          | 1,102                | 0,200  | 6,416    | 38,000                    | 0,016         |         |       | 0,280  | 4,200                     | 17,400  | 3,800   | 0,400   |       |
|                             | 5-11 классы | ГОСТ 26983-2015 | 025          | 1,378                | 0,250  | 8,020    | 47,500                    | 0,020         |         |       | 0,420  | 5,250                     | 21,750  | 4,750   | 0,500   |       |
| Понедельник                 |             | 1-я неделя      |              | Обед                 |        |          |                           |               |         |       |        |                           |         |         |         |       |
| Винегрет овощной            | 1-4 классы  | 60 Сб. 1996г.   | 060          | 1,167                | 6,193  | 5,485    | 79,707                    | 0,035         | 5,520   |       | 2,696  | 14,130                    | 26,268  | 12,198  | 0,490   |       |
|                             | 5-11 классы | 60 Сб. 1996г.   | 100          | 1,945                | 8,321  | 9,142    | 132,845                   | 0,058         | 9,200   |       | 4,494  | 23,550                    | 43,780  | 20,330  | 0,816   |       |
| Суп картофельный с горохом  | 1-4 классы  | 138 Сб. 1996г.  | 200          | 4,746                | 4,302  | 18,572   | 127,580                   | 0,202         | 9,300   |       | 3,215  | 25,820                    | 69,500  | 28,200  | 1,556   |       |
|                             | 5-11 классы | 138 Сб. 1996г.  | 250          | 5,933                | 5,378  | 23,215   | 159,475                   | 0,253         | 11,625  |       | 4,019  | 32,275                    | 86,875  | 35,250  | 1,945   |       |
| Котлеты Куриные с соусом    | 1-4 классы  | 423 Сб. 1996г.  | 090          | 8,944                | 10,030 | 9,974    | 133,166                   | 0,020         | 1,160   | 0,003 | 1,306  | 5,792                     | 14,492  | 4,558   | 36,970  |       |
|                             | 5-11 классы | 423 Сб. 1996г.  | 100          | 11,340               | 13,566 | 12,404   | 175,920                   | 0,025         | 1,020   | 0,002 | 2,210  | 6,539                     | 3,894   | 4,846   | 27,818  |       |
| Капуста тушеная             | 1-4 классы  | 482 Сб. 1996г.  | 150          | 3,593                | 5,267  | 16,511   | 123,461                   | 0,111         | 88,320  |       | 2,241  | 83,598                    | 62,415  | 31,572  | 84,606  |       |
|                             | 5-11 классы | 482 Сб. 1996г.  | 180          | 4,316                | 6,321  | 19,838   | 148,280                   | 0,133         | 105,985 |       | 2,689  | 100,330                   | 74,925  | 37,886  | 101,068 |       |
| Компот из сухофруктов       | 1-4 классы  | 283 Сб. 2008г.  | 180          | 0,878                |        | 32,139   | 126,104                   | 0,005         | 0,549   |       |        | 30,740                    | 21,137  | 16,470  | 4,158   |       |
|                             | 5-11 классы | 283 Сб. 2008г.  | 180          | 0,878                |        | 32,139   | 126,104                   | 0,005         | 0,549   |       |        | 30,740                    | 21,137  | 16,470  | 4,158   |       |
| Хлеб пшеничный              | 1-4 классы  | ГОСТ 27844-88   | 020          | 1,520                | 0,180  | 9,940    | 45,200                    | 0,022         |         |       | 0,280  | 4,000                     | 13,000  | 2,800   | 0,180   |       |
|                             | 5-11 классы | ГОСТ 27844-88   | 030          | 2,280                | 0,270  | 14,910   | 67,800                    | 0,033         |         |       | 0,500  | 6,000                     | 19,500  | 4,200   | 0,270   |       |
| Хлеб ржаной                 | 1-4 классы  | ГОСТ 26983-2015 | 020          | 1,102                | 0,200  | 6,416    | 38,000                    | 0,016         |         |       | 0,280  | 4,200                     | 17,400  | 3,800   | 0,400   |       |
|                             | 5-11 классы | ГОСТ 26983-2015 | 030          | 1,653                | 0,300  | 9,624    | 57,000                    | 0,024         |         |       | 0,500  | 6,300                     | 26,100  | 5,700   | 0,600   |       |
| ИТОГО:                      | Завтрак     | 1-4 классы      | 500          | 19,730               | 15,286 | 81,707   | 497,623                   | 0,225         | 1,161   | 0,024 | 3,059  | 33,965                    | 90,251  | 19,464  | 38,309  |       |
|                             |             | 5-11 классы     | 560          | 23,630               | 20,074 | 98,550   | 612,015                   | 0,298         | 1,021   | 0,027 | 4,481  | 43,447                    | 96,320  | 23,063  | 29,468  |       |
|                             | Обед        | 1-4 классы      | 720          | 21,950               | 26,172 | 99,037   | 673,218                   | 0,411         | 104,849 | 0,003 | 10,018 | 168,280                   | 224,212 | 99,598  | 128,360 |       |
|                             |             | 5-11 классы     | 870          | 28,345               | 34,156 | 121,272  | 867,424                   | 0,531         | 128,379 | 0,002 | 14,412 | 205,734                   | 276,211 | 124,682 | 136,675 |       |

\* - действует с 01 марта

**Цикличное меню**

| Наименование блюда                                  |             | № рецептуры           | Вес<br>блюда | Пищевая ценность (г) |        |          | Эн.<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |        |       |       | Минеральные вещества (мг) |         |         |         |
|-----------------------------------------------------|-------------|-----------------------|--------------|----------------------|--------|----------|---------------------------|---------------|--------|-------|-------|---------------------------|---------|---------|---------|
|                                                     |             |                       |              | Белки                | Жиры   | Углеводы |                           | В1            | С      | А     | Е     | Кальций                   | Фосфор  | Магний  | Железо  |
| Вторник                                             |             | 1-я неделя            | Завтрак      |                      |        |          |                           |               |        |       |       |                           |         |         |         |
| Сыр плавленый                                       | 1-4 классы  | СТО 71063300-003-2012 | 016          | 3,580                | 3,500  |          | 47,400                    |               | 0,510  | 0,025 | 0,060 | 129,000                   | 102,000 | 6,800   | 136,000 |
|                                                     | 5-11 классы | СТО 71063300-003-2012 | 016          | 3,580                | 3,500  |          | 47,400                    |               | 0,510  | 0,025 | 0,060 | 129,000                   | 102,000 | 6,800   | 136,000 |
| Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом, сахаром | 1-4 классы  | 109 С6 2008г.         | 160          | 4,988                | 8,935  | 25,262   | 190,354                   | 0,151         | 1,320  | 0,066 | 2,256 | 176,695                   | 203,345 | 44,880  | 1,366   |
|                                                     | 5-11 классы | 109 С6 2008г.         | 210          | 6,623                | 8,033  | 32,660   | 236,336                   | 0,201         | 1,760  | 0,075 | 3,135 | 234,760                   | 270,460 | 59,740  | 1,810   |
| Сок фруктовый, (1 шт)                               | 1-4 классы  | 293 С6 2008г.         | 200          | 1,000                |        | 23,400   | 94,000                    | 0,020         | 4,000  |       |       | 14,000                    | 14,000  | 8,000   | 0,600   |
|                                                     | 5-11 классы | 293 С6 2008г.         | 200          | 1,000                |        | 23,400   | 94,000                    | 0,020         | 4,000  |       |       | 14,000                    | 14,000  | 8,000   | 0,600   |
| Кофейный напиток с молоком                          | 1-4 классы  | 762С6 1997г.          | 180          | 2,250                | 2,376  | 18,504   | 101,385                   | 0,027         | 0,900  | 0,018 | 0,081 | 109,170                   | 81,900  | 12,600  | 0,941   |
|                                                     | 5-11 классы | 762С6 1997г.          | 180          | 2,250                | 2,376  | 18,504   | 101,385                   | 0,027         | 0,900  | 0,018 | 0,081 | 109,170                   | 81,900  | 12,600  | 0,941   |
| Батон                                               | 1-4 классы  | ГОСТ 31805-2018       | 040          | 3,160                | 0,400  | 20,760   | 94,400                    | 0,060         |        |       | 1,000 | 10,000                    | 32,800  | 13,200  | 0,600   |
|                                                     | 5-11 классы | ГОСТ 31805-2018       | 050          | 3,950                | 0,500  | 25,950   | 118,000                   | 0,075         |        |       | 1,250 | 12,500                    | 41,000  | 16,500  | 0,750   |
| Вторник                                             |             | 1-я неделя            | Обед         |                      |        |          |                           |               |        |       |       |                           |         |         |         |
| Салат из моркови и яблок/Салат из помидоров*        | 1-4 классы  | 11 С6 2008г.          | 060          | 0,512                | 6,031  | 8,678    | 89,400                    | 0,024         | 2,154  |       | 2,751 | 18,702                    | 21,210  | 15,708  | 0,085   |
|                                                     | 5-11 классы | 11 С6 2008г.          | 100          | 0,853                | 7,750  | 14,464   | 149,000                   | 0,040         | 3,590  |       | 4,584 | 31,170                    | 35,350  | 26,180  | 0,142   |
| Щи из свежей капусты с картофелем,со сметаной       | 1-4 классы  | 120 С6 1996г.         | 220          | 1,804                | 5,530  | 8,801    | 85,780                    | 0,066         | 26,510 | 0,006 | 1,774 | 37,540                    | 43,204  | 18,240  | 19,102  |
|                                                     | 5-11 классы | 120 С6 1996г.         | 260          | 2,181                | 6,538  | 10,929   | 104,325                   | 0,082         | 33,125 | 0,006 | 2,214 | 44,675                    | 52,455  | 22,550  | 23,875  |
| Рагу овощное с говядиной                            | 1-4 классы  | 394 С6 1996г.         | 180          | 16,899               | 15,013 | 31,176   | 293,648                   | 0,201         | 28,500 |       |       | 806,489                   | 86,914  | 35,855  | 2,530   |
|                                                     | 5-11 классы | 394 С6 1996г.         | 230          | 18,279               | 18,058 | 40,568   | 360,318                   | 0,258         | 38,000 |       |       | 29,226                    | 115,854 | 47,475  | 2,962   |
| Компот из апельсинов с яблоками                     | 1-4 классы  | 278 С6 2008г.         | 200          | 0,420                |        | 30,520   | 118,600                   | 0,019         | 24,540 |       | 0,088 | 14,000                    | 11,000  | 8,200   | 0,120   |
|                                                     | 5-11 классы | 278 С6 2008г.         | 200          | 0,420                |        | 30,520   | 118,600                   | 0,019         | 24,540 |       | 0,088 | 14,000                    | 11,000  | 8,200   | 0,120   |
| Хлеб пшеничный                                      | 1-4 классы  | ГОСТ 27844-88         | 020          | 1,520                | 0,180  | 9,940    | 45,200                    | 0,022         |        |       | 0,280 | 4,000                     | 13,000  | 2,800   | 0,180   |
|                                                     | 5-11 классы | ГОСТ 27844-88         | 030          | 2,280                | 0,270  | 14,910   | 67,800                    | 0,033         |        |       | 0,500 | 6,000                     | 19,500  | 4,200   | 0,270   |
| Хлеб ржаной                                         | 1-4 классы  | ГОСТ 26983-2015       | 020          | 1,102                | 0,200  | 6,416    | 38,000                    | 0,016         |        |       | 0,280 | 4,200                     | 17,400  | 3,800   | 0,400   |
|                                                     | 5-11 классы | ГОСТ 26983-2015       | 030          | 1,653                | 0,300  | 9,624    | 57,000                    | 0,024         |        |       | 0,500 | 6,300                     | 26,100  | 5,700   | 0,600   |
| ИТОГО:                                              | Завтрак     | 1-4 классы            | 596          | 14,978               | 15,211 | 87,926   | 527,539                   | 0,258         | 6,730  | 0,109 | 3,397 | 438,865                   | 434,045 | 85,480  | 139,507 |
|                                                     |             | 5-11 классы           | 656          | 17,403               | 14,409 | 100,514  | 597,121                   | 0,323         | 7,170  | 0,118 | 4,526 | 499,430                   | 509,360 | 103,640 | 140,101 |
|                                                     | Обед        | 1-4 классы            | 700          | 22,257               | 26,954 | 95,531   | 670,628                   | 0,348         | 81,704 | 0,006 | 5,173 | 884,931                   | 192,728 | 84,603  | 22,417  |
|                                                     |             | 5-11 классы           | 850          | 25,666               | 32,916 | 121,015  | 857,043                   | 0,456         | 99,255 | 0,006 | 7,886 | 131,371                   | 260,259 | 114,305 | 27,969  |

\* - действует с 01 марта

**Цикличное меню**

| Наименование блюда                          |             | № рецептуры     | Вес<br>блюда | Пищевая ценность (г) |        |          | Эн.<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |        |       |       | Минеральные вещества (мг) |         |         |        |
|---------------------------------------------|-------------|-----------------|--------------|----------------------|--------|----------|---------------------------|---------------|--------|-------|-------|---------------------------|---------|---------|--------|
|                                             |             |                 |              | Белки                | Жиры   | Углеводы |                           | В1            | С      | А     | Е     | Кальций                   | Фосфор  | Магний  | Железо |
| Среда                                       |             | 1-я неделя      |              | Завтрак              |        |          |                           |               |        |       |       |                           |         |         |        |
| Огурцы солёные                              | 1-4 классы  | 24 С6.1996г.    | 020          | 0,560                |        | 0,260    | 3,220                     |               |        |       |       | 5,000                     | 4,000   |         | 0,240  |
|                                             | 5-11 классы | 24 С6.1996г.    | 030          | 0,840                |        | 0,390    | 4,830                     |               |        |       |       | 7,500                     | 6,000   |         | 0,360  |
| Рыба, тушенная в томате с<br>овощами        | 1-4 классы  | 309 С6.1996г.   | 90           | 8,330                | 10,229 | 5,112    | 78,254                    | 0,056         | 3,700  |       | 1,276 | 14,540                    | 19,460  | 39,142  | 92,485 |
|                                             | 5-11 классы | 309 С6.1996г.   | 100          | 10,261               | 12,642 | 5,112    | 107,499                   | 0,066         | 3,700  |       | 2,255 | 14,540                    | 19,460  | 46,062  | 92,582 |
| Картофельное пюре                           | 1-4 классы  | 472 С6.1996г.   | 150          | 3,263                | 4,497  | 26,370   | 154,200                   | 0,161         | 25,875 | 0,026 | 0,144 | 41,310                    | 95,910  | 32,805  | 1,390  |
|                                             | 5-11 классы | 472 С6.1996г.   | 180          | 3,916                | 5,396  | 31,644   | 185,040                   | 0,193         | 31,050 | 0,031 | 0,172 | 49,572                    | 115,092 | 39,366  | 1,668  |
| Компот из свежих яблок                      | 1-4 классы  | 702 С6.1997г.   | 200          | 0,080                |        | 33,552   | 127,760                   | 0,004         | 0,720  |       |       | 0,480                     | 2,400   | 4,000   | 0,152  |
|                                             | 5-11 классы | 702 С6.1997г.   | 200          | 0,080                |        | 33,552   | 127,760                   | 0,004         | 0,720  |       |       | 0,480                     | 2,400   | 4,000   | 0,152  |
| Хлеб пшеничный                              | 1-4 классы  | ГОСТ 27844-88   | 020          | 1,520                | 0,180  | 9,940    | 45,200                    | 0,022         |        |       | 0,280 | 4,000                     | 13,000  | 2,800   | 0,180  |
|                                             | 5-11 классы | ГОСТ 27844-88   | 025          | 1,900                | 0,250  | 12,425   | 56,500                    | 0,028         |        |       | 0,420 | 5,000                     | 16,250  | 3,500   | 0,225  |
| Хлеб ржаной                                 | 1-4 классы  | ГОСТ 26983-2015 | 020          | 1,102                | 0,200  | 6,416    | 38,000                    | 0,016         |        |       | 0,280 | 4,200                     | 17,400  | 3,800   | 0,400  |
|                                             | 5-11 классы | ГОСТ 26983-2015 | 025          | 1,378                | 0,250  | 8,020    | 47,500                    | 0,020         |        |       | 0,420 | 5,250                     | 21,750  | 4,750   | 0,500  |
| Среда                                       |             | 1-я неделя      |              | Обед                 |        |          |                           |               |        |       |       |                           |         |         |        |
| Салат из свеклы отварной                    | 1-4 классы  | 23 С6.2008г.    | 060          | 0,969                | 6,997  | 6,156    | 109,330                   | 0,011         | 5,700  |       | 1,340 | 21,090                    | 24,510  | 24,510  | 0,798  |
|                                             | 5-11 классы | 23 С6.2008г.    | 100          | 1,615                | 8,995  | 10,260   | 145,550                   | 0,019         | 9,500  |       | 2,233 | 35,150                    | 40,850  | 40,850  | 1,330  |
| Суп картофельный с макаронными<br>изделиями | 1-4 классы  | 139 С6.1996г.   | 250          | 2,840                | 2,673  | 23,945   | 125,525                   | 0,118         | 16,500 |       | 1,343 | 17,500                    | 63,500  | 24,050  | 0,887  |
|                                             | 5-11 классы | 139 С6.1996г.   | 250          | 2,840                | 2,673  | 23,945   | 125,525                   | 0,118         | 16,500 |       | 1,343 | 17,500                    | 63,500  | 24,050  | 0,887  |
| Плов из птицы(филе куриное)                 | 1-4 классы  | 893 С6.1998г.   | 150          | 15,415               | 12,435 | 34,129   | 295,147                   | 0,077         | 1,434  | 0,019 | 2,910 | 22,412                    | 150,786 | 25,502  | 1,556  |
|                                             | 5-11 классы | 893 С6.1998г.   | 200          | 18,742               | 15,244 | 45,518   | 376,844                   | 0,103         | 1,940  | 0,025 | 3,880 | 29,964                    | 200,972 | 34,006  | 2,076  |
| Чай с сахаром                               | 1-4 классы  | 628 С6.1996г.   | 200          | 0,200                | 0,051  | 15,010   | 57,267                    |               | 0,001  |       |       | 0,346                     |         |         | 0,053  |
|                                             | 5-11 классы | 628 С6.1996г.   | 200          | 0,200                | 0,051  | 15,010   | 57,267                    |               | 0,001  |       |       | 0,346                     |         |         | 0,053  |
| Хлеб пшеничный                              | 1-4 классы  | ГОСТ 27844-88   | 020          | 1,520                | 0,180  | 9,940    | 45,200                    | 0,022         |        |       | 0,280 | 4,000                     | 13,000  | 2,800   | 0,180  |
|                                             | 5-11 классы | ГОСТ 27844-88   | 030          | 2,280                | 0,270  | 14,910   | 67,800                    | 0,033         |        |       | 0,500 | 6,000                     | 19,500  | 4,200   | 0,270  |
| Хлеб ржаной                                 | 1-4 классы  | ГОСТ 26983-2015 | 020          | 1,102                | 0,200  | 6,416    | 38,000                    | 0,016         |        |       | 0,280 | 4,200                     | 17,400  | 3,800   | 0,400  |
|                                             | 5-11 классы | ГОСТ 26983-2015 | 030          | 1,653                | 0,300  | 9,624    | 57,000                    | 0,024         |        |       | 0,500 | 6,300                     | 26,100  | 5,700   | 0,600  |
| ИТОГО:                                      | Завтрак     | 1-4 классы      | 500          | 14,855               | 15,106 | 81,650   | 446,634                   | 0,259         | 30,295 | 0,026 | 1,980 | 69,530                    | 152,170 | 82,547  | 94,847 |
|                                             |             | 5-11 классы     | 560          | 18,375               | 18,538 | 91,143   | 529,129                   | 0,311         | 35,470 | 0,031 | 3,267 | 82,342                    | 180,952 | 97,678  | 95,487 |
|                                             | Обед        | 1-4 классы      | 700          | 22,046               | 22,536 | 95,596   | 670,469                   | 0,244         | 23,635 | 0,019 | 6,153 | 69,548                    | 269,196 | 80,662  | 3,874  |
|                                             |             | 5-11 классы     | 810          | 27,330               | 27,533 | 119,267  | 829,986                   | 0,297         | 27,941 | 0,025 | 8,456 | 95,260                    | 350,922 | 108,806 | 5,216  |

\* - действует с 01 марта

**Цикличное меню**

| Наименование блюда                       |             | № рецептуры     | Вес<br>блюда | Пищевая ценность (г) |        |          | Эн.<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |         |       |        | Минеральные вещества (мг) |         |        |         |
|------------------------------------------|-------------|-----------------|--------------|----------------------|--------|----------|---------------------------|---------------|---------|-------|--------|---------------------------|---------|--------|---------|
|                                          |             |                 |              | Белки                | Жиры   | Углеводы |                           | В1            | С       | А     | Е      | Кальций                   | Фосфор  | Магний | Железо  |
| Четверг                                  |             | 1-я неделя      |              | Завтрак              |        |          |                           |               |         |       |        |                           |         |        |         |
| Горошек зеленый консервированный         | 1-4 классы  | 31 С6.1997г.    | 020          | 0,620                | 0,400  | 1,420    | 8,200                     | 0,022         | 2,000   |       | 0,240  | 3,200                     | 10,600  | 4,200  | 0,140   |
|                                          | 5-11 классы | 31 С6.1997г.    | 030          | 0,930                | 0,600  | 2,130    | 12,300                    | 0,033         | 3,000   |       | 0,360  | 4,800                     | 15,900  | 6,300  | 0,210   |
| Люля-кебаб с соусом                      | 1-4 классы  | 428 С6.1996г.   | 90           | 7,630                | 10,170 | 9,450    | 158,000                   | 0,022         | 1,150   | 0,003 | 1,306  | 5,957                     | 15,412  | 4,748  | 36,981  |
|                                          | 5-11 классы | 428 С6.1996г.   | 100          | 11,355               | 13,566 | 12,415   | 176,020                   | 0,025         | 0,970   | 0,002 | 1,798  | 6,379                     | 17,384  | 4,856  | 27,818  |
| Макаронные изделия отварные              | 1-4 классы  | 469 С6.1996г.   | 150          | 5,365                | 4,265  | 37,247   | 203,790                   | 0,087         |         | 0,021 | 1,193  | 10,427                    | 45,359  | 8,306  | 0,622   |
|                                          | 5-11 классы | 469 С6.1996г.   | 180          | 6,437                | 5,117  | 46,011   | 244,528                   | 0,105         |         | 0,025 | 1,431  | 12,512                    | 54,426  | 9,967  | 0,746   |
| Сок фруктовый                            | 1-4 классы  | 293 С6.2008г.   | 200          | 1,000                |        | 23,400   | 94,000                    | 0,020         | 4,000   |       |        | 16,000                    | 18,000  | 10,000 | 0,400   |
|                                          | 5-11 классы | 293 С6.2008г.   | 200          | 1,000                |        | 23,400   | 94,000                    | 0,020         | 4,000   |       |        | 16,000                    | 18,000  | 10,000 | 0,400   |
| Хлеб пшеничный                           | 1-4 классы  | ГОСТ 27844-88   | 020          | 1,520                | 0,180  | 9,940    | 45,200                    | 0,022         |         |       | 0,280  | 4,000                     | 13,000  | 2,800  | 0,180   |
|                                          | 5-11 классы | ГОСТ 27844-88   | 025          | 1,900                | 0,250  | 12,425   | 56,500                    | 0,028         |         |       | 0,420  | 5,000                     | 16,250  | 3,500  | 0,225   |
| Хлеб ржаной                              | 1-4 классы  | ГОСТ 26983-2015 | 020          | 1,102                | 0,200  | 6,416    | 38,000                    | 0,016         |         |       | 0,280  | 4,200                     | 17,400  | 3,800  | 0,400   |
|                                          | 5-11 классы | ГОСТ 26983-2015 | 025          | 1,378                | 0,250  | 8,020    | 47,500                    | 0,020         |         |       | 0,420  | 5,250                     | 21,750  | 4,750  | 0,500   |
| Четверг                                  |             | 1-я неделя      |              | Обед                 |        |          |                           |               |         |       |        |                           |         |        |         |
| 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          | 3,833                | 5,522  | 11,708   | 96,080                    | 0,048         | 16,830  | 0,006 | 1,819  | 37,900                    | 45,972  | 27,120 | 56,044  |
|                                          | 5-11 классы | 110 С6.1996г.   | 260          | 4,217                | 6,528  | 14,562   | 117,200                   | 0,060         | 21,025  | 0,006 | 2,270  | 45,125                    | 55,915  | 33,650 | 70,053  |
| ЕЖИКИ в соусе                            | 1-4 классы  | 202 С6.2008г.   | 090          | 10,802               | 10,114 | 13,843   | 163,904                   | 0,022         | 2,460   | 0,003 | 1,306  | 8,822                     | 20,641  | 5,957  | 37,071  |
|                                          | 5-11 классы | 202 С6.2008г.   | 100          | 13,301               | 12,414 | 15,784   | 200,764                   | 0,027         | 2,820   | 0,002 | 1,798  | 10,677                    | 25,617  | 6,746  | 27,956  |
| Каша гречневая рассыпчатая               | 1-4 классы  | 463 С6.1996г.   | 150          | 7,716                | 5,384  | 26,323   | 232,585                   | 0,255         |         | 0,021 | 4,160  | 30,396                    | 154,621 | 0,158  | 2,985   |
|                                          | 5-11 классы | 463 С6.1996г.   | 180          | 8,715                | 6,460  | 32,561   | 278,971                   | 0,306         |         | 0,025 | 4,989  | 36,456                    | 185,444 | 0,189  | 3,580   |
| Напиток из шиповника                     | 1-4 классы  | 289 С6.2008г.   | 180          | 0,720                |        | 24,273   | 96,705                    | 0,027         | 216,000 |       | 0,308  | 12,150                    | 3,600   | 3,600  | 5,081   |
|                                          | 5-11 классы | 289 С6.2008г.   | 180          | 0,720                |        | 24,273   | 96,705                    | 0,027         | 216,000 |       | 0,308  | 12,150                    | 3,600   | 3,600  | 5,081   |
| Хлеб пшеничный                           | 1-4 классы  | ГОСТ 27844-88   | 020          | 1,520                | 0,180  | 9,940    | 45,200                    | 0,022         |         |       | 0,280  | 4,000                     | 13,000  | 2,800  | 0,180   |
|                                          | 5-11 классы | ГОСТ 27844-88   | 030          | 2,280                | 0,270  | 14,910   | 67,800                    | 0,033         |         |       | 0,500  | 6,000                     | 19,500  | 4,200  | 0,270   |
| Хлеб ржаной                              | 1-4 классы  | ГОСТ 26983-2015 | 020          | 1,102                | 0,200  | 6,416    | 38,000                    | 0,016         |         |       | 0,280  | 4,200                     | 17,400  | 3,800  | 0,400   |
|                                          | 5-11 классы | ГОСТ 26983-2015 | 030          | 1,653                | 0,300  | 9,624    | 57,000                    | 0,024         |         |       | 0,500  | 6,300                     | 26,100  | 5,700  | 0,600   |
| ИТОГО:                                   | Завтрак     | 1-4 классы      | 500          | 17,237               | 15,215 | 87,873   | 547,190                   | 0,189         | 7,150   | 0,024 | 3,299  | 43,784                    | 119,771 | 33,854 | 38,723  |
|                                          |             | 5-11 классы     | 560          | 23,000               | 19,783 | 104,401  | 630,848                   | 0,231         | 7,970   | 0,027 | 4,429  | 49,941                    | 143,710 | 39,373 | 29,899  |
|                                          | Обед        | 1-4 классы      | 730          | 26,969               | 23,236 | 99,820   | 721,693                   | 0,434         | 242,368 | 0,030 | 8,966  | 110,175                   | 283,691 | 54,019 | 102,294 |
|                                          |             | 5-11 классы     | 880          | 33,012               | 29,032 | 123,910  | 900,472                   | 0,550         | 251,641 | 0,033 | 11,719 | 137,885                   | 363,603 | 71,724 | 108,428 |

\* - действует с 01 марта

**Цикличное меню**

| Наименование блюда                              |                | № рецептуры       | Вес<br>блюда | Пищевая ценность (г) |        |          | Эн.<br>ценность<br>(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 сб.1996г.      | 150          | 0,600                |        | 14,700   | 57,000                    |                |         |       |        |                           |         |         |        |
|                                                 | 5-11 классы    | 24 сб.1996г.      | 150          | 0,600                |        | 14,700   | 57,000                    |                |         |       |        |                           |         |         |        |
| Каша рисовая молочная жидкая с маслом,сахаром   | 1-4 классы     | 114 Сб.2008г.     | 160          | 11,586               | 14,844 | 29,730   | 242,000                   | 0,019          |         | 0,020 | 0,293  | 6,919                     | 23,407  | 5,001   | 0,452  |
|                                                 | 5-11 классы    | 114 Сб.2008г.     | 210          | 12,760               | 17,584 | 37,963   | 287,077                   | 0,025          |         | 0,020 | 0,352  | 8,792                     | 30,786  | 6,618   | 0,594  |
| Чай с лимоном                                   | 1-4 классы     | 629 сб.1996г.     | 187          | 0,243                | 0,046  | 13,761   | 53,710                    | 0,003          | 2,801   |       |        | 3,111                     | 1,540   | 0,840   | 0,090  |
|                                                 | 5-11 классы    | 629 сб.1996г.     | 187          | 0,243                | 0,046  | 13,761   | 53,710                    | 0,003          | 2,801   |       |        | 3,111                     | 1,540   | 0,840   | 0,090  |
| Батон                                           | 1-4 классы     | ГОСТ 31805-2018   | 040          | 3,160                | 0,400  | 20,760   | 94,400                    | 0,060          |         |       | 1,000  | 10,000                    | 32,800  | 13,200  | 0,600  |
|                                                 | 5-11 классы    | ГОСТ 31805-2018   | 050          | 3,950                | 0,500  | 25,950   | 118,000                   | 0,075          |         |       | 1,250  | 12,500                    | 41,000  | 16,500  | 0,750  |
| <b>Пятница</b>                                  |                | <b>1-я неделя</b> |              |                      |        |          |                           | <b>Обед</b>    |         |       |        |                           |         |         |        |
| Салат из белокочанной капусты/Салат из огурцов* | 1-4 классы     | 62 Сб.1997г.      | 060          | 0,929                | 3,003  | 5,968    | 53,564                    | 0,032          | 23,950  |       | 1,298  | 24,878                    | 17,963  | 9,848   | 0,489  |
|                                                 | 5-11 классы    | 62 Сб.1997г.      | 100          | 1,550                | 5,005  | 9,951    | 89,292                    | 0,053          | 39,950  |       | 2,163  | 41,494                    | 29,959  | 16,424  | 0,816  |
| Рассольник ленинградский со сметаной            | 1-4 классы     | 42 Сб.2008г.      | 210          | 2,288                | 5,588  | 16,298   | 116,572                   | 0,085          | 12,850  | 0,006 | 1,771  | 24,280                    | 54,000  | 19,240  | 0,808  |
|                                                 | 5-11 классы    | 42 Сб.2008г.      | 260          | 2,785                | 6,610  | 20,300   | 142,815                   | 0,106          | 16,050  | 0,006 | 2,211  | 28,100                    | 65,950  | 23,800  | 1,007  |
| Стейк(Шницель) из курицы с соусом               | 1-4 классы     | 520 Сб.1997г.     | 090          | 11,648               | 8,565  | 2,097    | 169,992                   | 0,006          | 0,960   | 0,003 | 1,306  | 2,764                     | 5,192   | 2,472   | 36,838 |
|                                                 | 5-11 классы    | 520 Сб.1997г.     | 100          | 12,895               | 9,188  | 5,094    | 207,500                   | 0,004          | 0,720   | 0,002 | 1,798  | 2,073                     | 3,894   | 1,854   | 27,628 |
| Картофель и овощи тушеные                       | 1-4 классы     | 251 Сб.1997г.     | 150          | 3,675                | 11,419 | 35,220   | 250,013                   | 0,215          | 35,625  |       | 4,787  | 23,400                    | 108,525 | 43,575  | 1,622  |
|                                                 | 5-11 классы    | 251 Сб.1997г.     | 180          | 4,410                | 13,703 | 42,264   | 300,015                   | 0,258          | 42,750  |       | 5,745  | 28,080                    | 130,230 | 52,290  | 1,946  |
| Компот из сухофруктов                           | 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 27844-88     | 020          | 1,520                | 0,180  | 9,940    | 45,200                    | 0,022          |         |       | 0,280  | 4,000                     | 13,000  | 2,800   | 0,180  |
|                                                 | 5-11 классы    | ГОСТ 27844-88     | 030          | 2,280                | 0,270  | 14,910   | 67,800                    | 0,033          |         |       | 0,500  | 6,000                     | 19,500  | 4,200   | 0,270  |
| Хлеб ржаной                                     | 1-4 классы     | ГОСТ 26983-2015   | 020          | 1,102                | 0,200  | 6,416    | 38,000                    | 0,016          |         |       | 0,280  | 4,200                     | 17,400  | 3,800   | 0,400  |
|                                                 | 5-11 классы    | ГОСТ 26983-2015   | 030          | 1,653                | 0,300  | 9,624    | 57,000                    | 0,024          |         |       | 0,500  | 6,300                     | 26,100  | 5,700   | 0,600  |
| <b>ИТОГО:</b>                                   | <b>Завтрак</b> | 1-4 классы        | 537          | 15,59                | 15,29  | 78,95    | 447,11                    | 0,08           | 2,80    | 0,02  | 1,29   | 20,03                     | 57,75   | 19,04   | 1,14   |
|                                                 |                | 5-11 классы       | 597          | 17,55                | 18,13  | 92,37    | 515,79                    | 0,10           | 2,80    | 0,02  | 1,60   | 24,40                     | 73,33   | 23,96   | 1,43   |
|                                                 | <b>Обед</b>    | 1-4 классы        | 730          | 22,040               | 28,955 | 108,078  | 799,445                   | 0,381          | 73,934  | 0,009 | 9,722  | 114,262                   | 237,217 | 98,205  | 44,495 |
|                                                 |                | 5-11 классы       | 880          | 26,451               | 35,076 | 134,282  | 990,526                   | 0,483          | 100,019 | 0,008 | 12,917 | 142,787                   | 296,770 | 120,738 | 36,425 |

\* - действует с 01 марта

**Циклическое меню**

| Циклическое меню                 |             |                 |              |                      |        |          |                           |               |         |       |        |                           |         |        |         |       |
|----------------------------------|-------------|-----------------|--------------|----------------------|--------|----------|---------------------------|---------------|---------|-------|--------|---------------------------|---------|--------|---------|-------|
| Наименование блюда               |             | № рецептуры     | Вес<br>блюда | Пищевая ценность (г) |        |          | Эн.<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |         |       |        | Минеральные вещества (мг) |         |        |         |       |
|                                  |             |                 |              | Белки                | Жиры   | Углеводы |                           | В1            | С       | А     | Е      | Кальций                   | Фосфор  | Магний | Железо  |       |
| Суббота                          |             | 1-я неделя      |              | Завтрак              |        |          |                           |               |         |       |        |                           |         |        |         |       |
| Икра кабачковая(порционно)       | 1-4 классы  | 31 С6.1997г.    | 020          | 0,400                | 1,800  | 1,720    | 24,400                    | 0,004         | 1,400   |       |        |                           | 8,200   | 13,400 | 7,000   | 1,400 |
|                                  | 5-11 классы | 31 С6.1997г.    | 030          | 0,600                | 2,700  | 2,580    | 36,600                    | 0,006         | 2,100   |       |        |                           | 12,300  | 20,100 | 10,500  | 2,100 |
| Котлеты Куриные с соусом         | 1-4 классы  | 423 С6.1996г.   | 090          | 8,944                | 10,030 | 9,974    | 133,166                   | 0,020         | 1,160   | 0,003 | 1,306  | 5,792                     | 14,492  | 4,558  | 36,970  |       |
|                                  | 5-11 классы | 423 С6.1996г.   | 100          | 11,340               | 13,566 | 12,404   | 175,920                   | 0,025         | 1,020   | 0,002 | 2,210  | 6,539                     | 3,894   | 4,846  | 27,818  |       |
| Капуста тушеная                  | 1-4 классы  | 482 С6.1996г.   | 150          | 3,593                | 5,267  | 20,611   | 148,561                   | 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  | 23,938   | 168,280                   | 0,133         | 105,985 |       | 2,689  | 100,330                   | 74,925  | 37,886 | 101,068 |       |
| Чай с сахаром                    | 1-4 классы  | 628 С6.1996г.   | 200          | 0,200                | 0,051  | 15,010   | 57,267                    |               | 0,001   |       |        | 0,346                     |         |        | 0,053   |       |
|                                  | 5-11 классы | 628 С6.1996г.   | 200          | 0,200                | 0,051  | 15,010   | 57,267                    |               | 0,001   |       |        | 0,346                     |         |        | 0,053   |       |
| Хлеб пшеничный                   | 1-4 классы  | ГОСТ 27844-88   | 020          | 1,520                | 0,180  | 9,940    | 45,200                    | 0,022         |         |       | 0,280  | 4,000                     | 13,000  | 2,800  | 0,180   |       |
|                                  | 5-11 классы | ГОСТ 27844-88   | 025          | 1,900                | 0,250  | 12,425   | 56,500                    | 0,028         |         |       | 0,420  | 5,000                     | 16,250  | 3,500  | 0,225   |       |
| Хлеб ржаной                      | 1-4 классы  | ГОСТ 26983-2015 | 020          | 1,102                | 0,200  | 6,416    | 38,000                    | 0,016         |         |       | 0,280  | 4,200                     | 17,400  | 3,800  | 0,400   |       |
|                                  | 5-11 классы | ГОСТ 26983-2015 | 025          | 1,378                | 0,250  | 8,020    | 47,500                    | 0,020         |         |       | 0,420  | 5,250                     | 21,750  | 4,750  | 0,500   |       |
| Суббота                          |             | 1-я неделя      |              | Обед                 |        |          |                           |               |         |       |        |                           |         |        |         |       |
| 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   |       |
| Суп из овощей                    | 1-4 классы  | 132 С6.1996г.   | 200          | 3,514                | 3,525  | 10,490   | 76,426                    | 0,073         | 17,800  |       | 1,550  | 18,880                    | 40,380  | 17,180 | 0,636   |       |
|                                  | 5-11 классы | 132 С6.1996г.   | 250          | 3,893                | 4,406  | 13,113   | 95,533                    | 0,091         | 22,250  |       | 1,937  | 23,600                    | 50,475  | 21,475 | 0,795   |       |
| Биточки с соусом                 | 1-4 классы  | 423 С6.1996г.   | 90           | 10,843               | 10,030 | 9,974    | 133,166                   | 0,020         | 1,160   | 0,003 | 1,306  | 5,792                     | 14,492  | 4,558  | 36,970  |       |
|                                  | 5-11 классы | 423 С6.1996г.   | 100          | 12,665               | 13,566 | 12,404   | 175,920                   | 0,025         | 1,020   | 0,002 | 2,210  | 6,539                     | 3,894   | 4,846  | 27,818  |       |
| Каша гречневая рассыпчатая       | 1-4 классы  | 463 С6.1996г.   | 150          | 7,716                | 5,384  | 26,323   | 232,585                   | 0,255         |         | 0,021 | 4,160  | 30,396                    | 154,621 | 0,158  | 2,985   |       |
|                                  | 5-11 классы | 463 С6.1996г.   | 180          | 8,715                | 6,460  | 32,561   | 278,971                   | 0,306         |         | 0,025 | 4,989  | 36,456                    | 185,444 | 0,189  | 3,580   |       |
| Сок фруктовый                    | 1-4 классы  | 293 С6.2008г.   | 180          | 0,900                |        | 21,060   | 84,600                    | 0,018         | 3,600   |       |        | 14,400                    | 16,200  | 9,000  | 0,360   |       |
|                                  | 5-11 классы | 293 С6.2008г.   | 180          | 0,900                |        | 21,060   | 84,600                    | 0,018         | 3,600   |       |        | 14,400                    | 16,200  | 9,000  | 0,360   |       |
| Хлеб пшеничный                   | 1-4 классы  | ГОСТ 27844-88   | 020          | 1,520                | 0,180  | 9,940    | 45,200                    | 0,022         |         |       | 0,280  | 4,000                     | 13,000  | 2,800  | 0,180   |       |
|                                  | 5-11 классы | ГОСТ 27844-88   | 030          | 2,280                | 0,270  | 14,910   | 67,800                    | 0,033         |         |       | 0,500  | 6,000                     | 19,500  | 4,200  | 0,270   |       |
| Хлеб ржаной                      | 1-4 классы  | ГОСТ 26983-2015 | 020          | 1,102                | 0,200  | 6,416    | 38,000                    | 0,016         |         |       | 0,280  | 4,200                     | 17,400  | 3,800  | 0,400   |       |
|                                  | 5-11 классы | ГОСТ 26983-2015 | 030          | 1,653                | 0,300  | 9,624    | 57,000                    | 0,024         |         |       | 0,500  | 6,300                     | 26,100  | 5,700  | 0,600   |       |
| ИТОГО:                           | Завтрак     | 1-4 классы      | 500          | 15,76                | 17,53  | 63,67    | 446,59                    | 0,17          | 90,88   | 0,00  | 4,11   | 106,14                    | 120,71  | 49,73  | 123,61  |       |
|                                  |             | 5-11 классы     | 560          | 19,73                | 23,14  | 74,38    | 542,07                    | 0,21          | 109,11  | 0,00  | 5,74   | 129,77                    | 136,92  | 61,48  | 131,76  |       |
|                                  | Обед        | 1-4 классы      | 680          | 26,215               | 19,719 | 85,623   | 618,177                   | 0,426         | 24,560  | 0,024 | 7,816  | 80,868                    | 266,693 | 41,696 | 41,671  |       |
|                                  |             | 5-11 классы     | 800          | 31,036               | 25,602 | 105,802  | 772,124                   | 0,530         | 29,870  | 0,027 | 10,496 | 98,095                    | 317,513 | 51,710 | 33,633  |       |

**Циклическое меню**

| Наименование блюда                                 |             | № рецептуры     | Вес<br>блюда | Пищевая ценность (г) |        |          | Эн.<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |        |       |        | Минеральные вещества (мг) |         |         |        |
|----------------------------------------------------|-------------|-----------------|--------------|----------------------|--------|----------|---------------------------|---------------|--------|-------|--------|---------------------------|---------|---------|--------|
|                                                    |             |                 |              | Белки                | Жиры   | Углеводы |                           | В1            | С      | А     | Е      | Кальций                   | Фосфор  | Магний  | Железо |
| Понедельник                                        |             | 2-я неделя      |              | Завтрак              |        |          |                           |               |        |       |        |                           |         |         |        |
| Кондитерские изделия                               | 1-4 классы  | 29 Сб.1997г.    | 025          | 0,800                | 7,550  | 15,070   | 131,500                   |               |        |       |        |                           |         |         |        |
|                                                    | 5-11 классы | 29 Сб.1997г.    | 025          | 0,800                | 7,550  | 15,070   | 131,500                   |               |        |       |        |                           |         |         |        |
| Каша молочная жидкая -Дружба- с<br>маслом, сахаром | 1-4 классы  | 102 Сб.2008г.   | 220          | 8,291                | 6,584  | 24,037   | 215,300                   | 0,081         |        | 0,040 | 0,680  | 9,270                     | 42,180  | 14,560  | 1,105  |
|                                                    | 5-11 классы | 102 Сб.2008г.   | 260          | 10,598               | 7,324  | 31,238   | 240,936                   | 0,097         |        | 0,040 | 0,769  | 10,603                    | 50,216  | 17,412  | 1,316  |
| Кофейный напиток с молоком                         | 1-4 классы  | 762Сб.1997г.    | 200          | 2,500                | 2,640  | 20,560   | 112,650                   | 0,030         | 1,000  | 0,020 | 0,090  | 0,300                     | 91,000  | 14,000  | 0,045  |
|                                                    | 5-11 классы | 762Сб.1997г.    | 200          | 2,500                | 2,640  | 20,560   | 112,650                   | 0,030         | 1,000  | 0,020 | 0,090  | 0,300                     | 91,000  | 14,000  | 0,045  |
| Бутерброды с повидлом                              | 1-4 классы  | 2 Сб.1997г.     | 25/40        | 3,260                | 0,400  | 27,085   | 156,150                   | 0,063         | 0,125  |       |        | 13,500                    | 35,050  | 14,950  | 1,050  |
|                                                    | 5-11 классы | 2 Сб.1997г.     | 25/50        | 4,050                | 0,500  | 32,275   | 179,750                   | 0,078         | 0,125  |       |        | 16,000                    | 43,250  | 18,250  | 1,200  |
| Понедельник                                        |             | 2-я неделя      |              | Обед                 |        |          |                           |               |        |       |        |                           |         |         |        |
| Салат из свеклы отварной                           | 1-4 классы  | 23 Сб.2008г.    | 060          | 0,969                | 6,997  | 6,156    | 109,330                   | 0,011         | 5,700  |       | 1,340  | 21,090                    | 24,510  | 24,510  | 0,798  |
|                                                    | 5-11 классы | 23 Сб.2008г.    | 100          | 1,615                | 8,995  | 10,260   | 145,550                   | 0,019         | 9,500  |       | 2,233  | 35,150                    | 40,850  | 40,850  | 1,330  |
| Суп картофельный с макаронными<br>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  | 423 Сб.1996г.   | 090          | 6,802                | 7,114  | 9,623    | 121,904                   | 0,022         | 2,460  |       | 2,146  | 8,822                     | 20,641  | 5,957   | 37,071 |
|                                                    | 5-11 классы | 423 Сб.1996г.   | 100          | 7,201                | 9,414  | 11,784   | 158,764                   | 0,027         | 2,820  |       | 2,554  | 10,677                    | 25,617  | 6,746   | 27,956 |
| Пюре из гороха                                     | 1-4 классы  | 270 Сб.1996г.   | 150          | 15,131               | 5,924  | 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          | 17,358               | 8,908  | 48,015   | 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 27844-88   | 020          | 1,520                | 0,180  | 9,940    | 45,200                    | 0,022         |        |       | 0,280  | 4,000                     | 13,000  | 2,800   | 0,180  |
|                                                    | 5-11 классы | ГОСТ 27844-88   | 030          | 2,280                | 0,270  | 14,910   | 67,800                    | 0,033         |        |       | 0,500  | 6,000                     | 19,500  | 4,200   | 0,270  |
| Хлеб ржаной                                        | 1-4 классы  | ГОСТ 26983-2015 | 020          | 1,102                | 0,200  | 6,416    | 38,000                    | 0,016         |        |       | 0,280  | 4,200                     | 17,400  | 3,800   | 0,400  |
|                                                    | 5-11 классы | ГОСТ 26983-2015 | 030          | 1,653                | 0,300  | 9,624    | 57,000                    | 0,024         |        |       | 0,500  | 6,300                     | 26,100  | 5,700   | 0,600  |
| ИТОГО:                                             | Завтрак     | 1-4 классы      | 510          | 14,85                | 17,17  | 86,75    | 615,60                    | 0,17          | 1,13   | 0,06  | 0,77   | 23,07                     | 168,23  | 43,51   | 2,20   |
|                                                    |             | 5-11 классы     | 560          | 17,948               | 18,014 | 99,143   | 664,836                   | 0,205         | 1,125  | 0,060 | 0,859  | 26,903                    | 184,466 | 49,662  | 2,561  |
|                                                    | Обед        | 1-4 классы      | 720          | 27,926               | 22,553 | 113,711  | 761,468                   | 0,800         | 27,120 | 0,021 | 11,599 | 121,722                   | 288,407 | 119,652 | 44,209 |
|                                                    |             | 5-11 классы     | 870          | 33,077               | 30,560 | 140,613  | 953,316                   | 0,982         | 34,580 | 0,025 | 14,905 | 157,922                   | 369,406 | 157,216 | 37,073 |

\* - действует с 01 марта

**Цикличное меню**

| Наименование блюда                             |             | № рецептуры     | Вес<br>блюда | Пищевая ценность (г) |        |          | Эн.<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |        |       |        | Минеральные вещества (мг) |         |        |        |
|------------------------------------------------|-------------|-----------------|--------------|----------------------|--------|----------|---------------------------|---------------|--------|-------|--------|---------------------------|---------|--------|--------|
|                                                |             |                 |              | Белки                | Жиры   | Углеводы |                           | В1            | С      | А     | Е      | Кальций                   | Фосфор  | Магний | Железо |
| Вторник                                        |             | 2-я неделя      |              | Завтрак              |        |          |                           |               |        |       |        |                           |         |        |        |
| Огурцы порционно                               | 1-4 классы  | 522 С6.1996г.   | 020          | 0,140                |        | 0,360    | 2,000                     | 0,004         | 1,400  | 0,006 | 0,020  | 3,400                     | 8,400   |        | 0,004  |
|                                                | 5-11 классы | 522 С6.1996г.   | 030          | 0,210                |        | 0,540    | 3,000                     | 0,006         | 2,100  | 0,009 | 0,030  | 5,100                     | 12,600  |        | 0,006  |
| Котлеты Куриные с соусом                       | 1-4 классы  | 423 С6.1996г.   | 090          | 8,944                | 10,030 | 9,974    | 133,166                   | 0,020         | 1,160  | 0,003 | 1,306  | 5,792                     | 14,492  | 4,558  | 36,970 |
|                                                | 5-11 классы | 423 С6.1996г.   | 100          | 11,340               | 13,566 | 12,404   | 175,920                   | 0,025         | 1,020  | 0,002 | 2,210  | 6,539                     | 3,894   | 4,846  | 27,818 |
| Каша гречневая рассыпчатая                     | 1-4 классы  | 463 С6.1996г.   | 150          | 7,716                | 5,384  | 26,323   | 232,585                   | 0,255         |        | 0,021 | 4,160  | 30,396                    | 154,621 | 0,158  | 2,985  |
|                                                | 5-11 классы | 463 С6.1996г.   | 180          | 8,715                | 6,460  | 32,561   | 278,971                   | 0,306         |        | 0,025 | 4,989  | 36,456                    | 185,444 | 0,189  | 3,580  |
| Компот из свежих яблок                         | 1-4 классы  | 702 С6.1997г.   | 200          | 0,080                |        | 33,552   | 127,760                   | 0,004         | 0,720  |       |        | 0,480                     | 2,400   | 4,000  | 0,152  |
|                                                | 5-11 классы | 702 С6.1997г.   | 200          | 0,080                |        | 33,552   | 127,760                   | 0,004         | 0,720  |       |        | 0,480                     | 2,400   | 4,000  | 0,152  |
| Хлеб пшеничный                                 | 1-4 классы  | ГОСТ 27844-88   | 020          | 1,520                | 0,180  | 9,940    | 45,200                    | 0,022         |        |       | 0,280  | 4,000                     | 13,000  | 2,800  | 0,180  |
|                                                | 5-11 классы | ГОСТ 27844-88   | 025          | 1,900                | 0,250  | 12,425   | 56,500                    | 0,028         |        |       | 0,420  | 5,000                     | 16,250  | 3,500  | 0,225  |
| Хлеб ржаной                                    | 1-4 классы  | ГОСТ 26983-2015 | 020          | 1,102                | 0,200  | 6,416    | 38,000                    | 0,016         |        |       | 0,280  | 4,200                     | 17,400  | 3,800  | 0,400  |
|                                                | 5-11 классы | ГОСТ 26983-2015 | 025          | 1,378                | 0,250  | 8,020    | 47,500                    | 0,020         |        |       | 0,420  | 5,250                     | 21,750  | 4,750  | 0,500  |
| Вторник                                        |             | 2-я неделя      |              | Обед                 |        |          |                           |               |        |       |        |                           |         |        |        |
| Винегрет овощной                               | 1-4 классы  | 60 С6.1996г.    | 060          | 1,167                | 6,193  | 5,485    | 79,707                    | 0,035         | 5,520  |       | 2,696  | 14,130                    | 26,268  | 12,198 | 0,490  |
|                                                | 5-11 классы | 60 С6.1996г.    | 100          | 1,945                | 8,321  | 9,142    | 132,845                   | 0,058         | 9,200  |       | 4,494  | 23,550                    | 43,780  | 20,330 | 0,816  |
| Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной | 1-4 классы  | 120 С6.1996г.   | 210          | 1,804                | 5,530  | 8,801    | 85,780                    | 0,066         | 26,510 | 0,006 | 1,774  | 37,540                    | 43,204  | 18,240 | 19,102 |
|                                                | 5-11 классы | 120 С6.1996г.   | 260          | 2,181                | 6,538  | 10,929   | 104,325                   | 0,082         | 33,125 | 0,006 | 2,214  | 44,675                    | 52,455  | 22,550 | 23,875 |
| ЕЖИКИ в соусе                                  | 1-4 классы  | 202 С6.2008г.   | 090          | 10,802               | 10,114 | 13,843   | 163,904                   | 0,022         | 2,460  | 0,003 | 1,306  | 8,822                     | 20,641  | 5,957  | 37,071 |
|                                                | 5-11 классы | 202 С6.2008г.   | 100          | 13,301               | 12,414 | 15,784   | 200,764                   | 0,027         | 2,820  | 0,002 | 1,798  | 10,677                    | 25,617  | 6,746  | 27,956 |
| Макаронные изделия отварные                    | 1-4 классы  | 469 С6.1996г.   | 150          | 5,365                | 4,265  | 37,247   | 203,790                   | 0,087         |        |       | 0,021  | 1,193                     | 10,427  | 45,359 | 8,306  |
|                                                | 5-11 классы | 469 С6.1996г.   | 180          | 6,437                | 5,117  | 46,011   | 244,528                   | 0,105         |        | 0,025 | 1,431  | 12,512                    | 54,426  | 9,967  | 0,746  |
| Чай с лимоном                                  | 1-4 классы  | 629 С6.1996г.   | 187          | 0,243                | 0,046  | 13,761   | 53,710                    | 0,003         | 2,801  |       |        | 3,111                     | 1,540   | 0,840  | 0,090  |
|                                                | 5-11 классы | 629 С6.1996г.   | 187          | 0,243                | 0,046  | 13,761   | 53,710                    | 0,003         | 2,801  |       |        | 3,111                     | 1,540   | 0,840  | 0,090  |
| Хлеб пшеничный                                 | 1-4 классы  | ГОСТ 27844-88   | 020          | 1,520                | 0,180  | 9,940    | 45,200                    | 0,022         |        |       | 0,280  | 4,000                     | 13,000  | 2,800  | 0,180  |
|                                                | 5-11 классы | ГОСТ 27844-88   | 030          | 2,280                | 0,270  | 14,910   | 67,800                    | 0,033         |        |       | 0,500  | 6,000                     | 19,500  | 4,200  | 0,270  |
| Хлеб ржаной                                    | 1-4 классы  | ГОСТ 26983-2015 | 020          | 1,102                | 0,200  | 6,416    | 38,000                    | 0,016         |        |       | 0,280  | 4,200                     | 17,400  | 3,800  | 0,400  |
|                                                | 5-11 классы | ГОСТ 26983-2015 | 030          | 1,653                | 0,300  | 9,624    | 57,000                    | 0,024         |        |       | 0,500  | 6,300                     | 26,100  | 5,700  | 0,600  |
| ИТОГО:                                         | Завтрак     | 1-4 классы      | 500          | 19,502               | 15,794 | 86,565   | 578,711                   | 0,321         | 3,280  | 0,030 | 6,046  | 48,268                    | 210,313 | 15,316 | 40,691 |
|                                                |             | 5-11 классы     | 560          | 23,623               | 20,526 | 99,502   | 689,651                   | 0,389         | 3,840  | 0,036 | 8,069  | 58,825                    | 242,338 | 17,285 | 32,281 |
|                                                | Обед        | 1-4 классы      | 737          | 22,003               | 26,528 | 95,493   | 670,091                   | 0,251         | 37,291 | 0,030 | 7,529  | 82,230                    | 167,412 | 52,141 | 57,955 |
|                                                |             | 5-11 классы     | 887          | 28,040               | 33,006 | 120,161  | 860,972                   | 0,332         | 47,946 | 0,033 | 10,937 | 106,825                   | 223,418 | 70,333 | 54,353 |

\* - действует с 01 марта

**Циклическое меню**

| Наименование блюда                           |             | № рецептуры      | Вес<br>блюда | Пищевая ценность (г) |        |          | Эн.<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |        |       |        | Минеральные вещества (мг) |         |         |         |
|----------------------------------------------|-------------|------------------|--------------|----------------------|--------|----------|---------------------------|---------------|--------|-------|--------|---------------------------|---------|---------|---------|
|                                              |             |                  |              | Белки                | Жиры   | Углеводы |                           | В1            | С      | А     | Е      | Кальций                   | Фосфор  | Магний  | Железо  |
| Среда                                        |             | 2-я неделя       |              | Завтрак              |        |          |                           |               |        |       |        |                           |         |         |         |
| Йогурт                                       | 1-4 классы  | ТУ 10.51.56-045- | 100          | 5,000                | 1,500  | 3,500    | 51,000                    | 0,030         | 0,600  | 0,010 |        | 124,000                   | 95,000  | 15,000  | 0,100   |
|                                              | 5-11 классы | ТУ 10.51.56-045- | 100          | 5,000                | 1,500  | 3,500    | 51,000                    | 0,030         | 0,600  | 0,010 |        | 124,000                   | 95,000  | 15,000  | 0,100   |
| Оладьи с молоком сгущенным                   | 1-4 классы  | 682 С6.1996г.    | 200          | 10,690               | 14,398 | 64,563   | 430,594                   | 0,216         | 1,238  | 0,044 | 3,922  | 216,692                   | 238,287 | 40,677  | 2,361   |
|                                              | 5-11 классы | 682 С6.1996г.    | 250          | 14,655               | 17,904 | 81,148   | 564,348                   | 0,273         | 1,520  | 0,054 | 5,025  | 256,679                   | 290,726 | 49,870  | 3,021   |
| 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   |
| Среда                                        |             | 2-я неделя       |              | Обед                 |        |          |                           |               |        |       |        |                           |         |         |         |
| Салат из моркови и яблок/Салат из помидоров* | 1-4 классы  | 11 С6.2008г.     | 060          | 0,512                | 6,031  | 8,678    | 89,400                    | 0,024         | 2,154  |       | 2,751  | 18,702                    | 21,210  | 15,708  | 0,085   |
|                                              | 5-11 классы | 11 С6.2008г.     | 100          | 0,853                | 7,750  | 14,464   | 149,000                   | 0,040         | 3,590  |       | 4,584  | 31,170                    | 35,350  | 26,180  | 0,142   |
| Борщ с капустой и картофелем, со сметаной    | 1-4 классы  | 110 С6.1996г.    | 210          | 3,833                | 5,522  | 11,708   | 96,080                    | 0,048         | 16,830 | 0,006 | 1,819  | 37,900                    | 45,972  | 27,120  | 56,044  |
|                                              | 5-11 классы | 110 С6.1996г.    | 260          | 4,217                | 6,528  | 14,562   | 117,200                   | 0,060         | 21,025 | 0,006 | 2,270  | 45,125                    | 55,915  | 33,650  | 70,053  |
| Биточки с соусом                             | 1-4 классы  | 423 С6.1996г.    | 90           | 10,843               | 10,030 | 9,974    | 133,166                   | 0,020         | 1,160  | 0,003 | 1,306  | 5,792                     | 14,492  | 4,558   | 36,970  |
|                                              | 5-11 классы | 423 С6.1996г.    | 100          | 12,665               | 13,566 | 12,404   | 175,920                   | 0,025         | 1,020  | 0,002 | 2,210  | 6,539                     | 3,894   | 4,846   | 27,818  |
| Картофельное пюре                            | 1-4 классы  | 472 С6.1996г.    | 150          | 3,263                | 4,497  | 26,370   | 154,200                   | 0,161         | 25,875 | 0,026 | 0,144  | 41,310                    | 95,910  | 32,805  | 1,390   |
|                                              | 5-11 классы | 472 С6.1996г.    | 180          | 3,916                | 5,396  | 31,644   | 185,040                   | 0,193         | 31,050 | 0,031 | 0,172  | 49,572                    | 115,092 | 39,366  | 1,668   |
| Компот из сухофруктов                        | 1-4 классы  | 283 С6.2008г.    | 180          | 0,878                |        | 32,139   | 126,104                   | 0,005         | 0,549  |       |        | 30,740                    | 21,137  | 16,470  | 4,158   |
|                                              | 5-11 классы | 283 С6.2008г.    | 180          | 0,878                |        | 32,139   | 126,104                   | 0,005         | 0,549  |       |        | 30,740                    | 21,137  | 16,470  | 4,158   |
| Хлеб пшеничный                               | 1-4 классы  | ГОСТ 27844-88    | 020          | 1,520                | 0,180  | 9,940    | 45,200                    | 0,022         |        |       | 0,280  | 4,000                     | 13,000  | 2,800   | 0,180   |
|                                              | 5-11 классы | ГОСТ 27844-88    | 030          | 2,280                | 0,270  | 14,910   | 67,800                    | 0,033         |        |       | 0,500  | 6,000                     | 19,500  | 4,200   | 0,270   |
| Хлеб ржаной                                  | 1-4 классы  | ГОСТ 26983-2015  | 020          | 1,102                | 0,200  | 6,416    | 38,000                    | 0,016         |        |       | 0,280  | 4,200                     | 17,400  | 3,800   | 0,400   |
|                                              | 5-11 классы | ГОСТ 26983-2015  | 030          | 1,653                | 0,300  | 9,624    | 57,000                    | 0,024         |        |       | 0,500  | 6,300                     | 26,100  | 5,700   | 0,600   |
| ИТОГО:                                       | Завтрак     | 1-4 классы       | 500          | 15,890               | 15,949 | 83,073   | 538,861                   | 0,246         | 1,839  | 0,054 | 3,922  | 341,038                   | 333,287 | 55,677  | 2,514   |
|                                              |             | 5-11 классы      | 550          | 19,855               | 19,455 | 99,658   | 672,615                   | 0,303         | 2,121  | 0,064 | 5,025  | 381,025                   | 385,726 | 64,870  | 3,174   |
|                                              | Обед        | 1-4 классы       | 730          | 21,951               | 26,460 | 105,225  | 682,150                   | 0,296         | 46,568 | 0,035 | 6,580  | 142,644                   | 229,121 | 103,261 | 99,227  |
|                                              |             | 5-11 классы      | 880          | 26,462               | 33,810 | 129,747  | 878,064                   | 0,380         | 57,234 | 0,039 | 10,236 | 175,446                   | 276,988 | 130,412 | 104,709 |

\* - действует с 01 марта

**Цикличное меню**

| Наименование блюда                                 |             | № рецептуры     | Вес<br>блюда | Пищевая ценность (г) |        |          | Эн.<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |         |       |        | Минеральные вещества (мг) |         |         |        |
|----------------------------------------------------|-------------|-----------------|--------------|----------------------|--------|----------|---------------------------|---------------|---------|-------|--------|---------------------------|---------|---------|--------|
|                                                    |             |                 |              | Белки                | Жиры   | Углеводы |                           | В1            | С       | А     | Е      | Кальций                   | Фосфор  | Магний  | Железо |
| Четверг                                            |             | 2-я неделя      |              | Завтрак              |        |          |                           |               |         |       |        |                           |         |         |        |
| Огурцы соленые                                     | 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          | 14,671               | 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          | 17,996               | 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 27844-88   | 030          | 2,280                | 0,270  | 14,910   | 67,800                    | 0,033         |         |       | 0,500  | 6,000                     | 19,500  | 4,200   | 0,270  |
|                                                    | 5-11 классы | ГОСТ 27844-88   | 030          | 2,280                | 0,270  | 14,910   | 67,800                    | 0,033         |         |       | 0,500  | 6,000                     | 19,500  | 4,200   | 0,270  |
| Хлеб ржаной                                        | 1-4 классы  | ГОСТ 26983-2015 | 030          | 1,653                | 0,300  | 9,624    | 57,000                    | 0,024         |         |       | 0,500  | 6,300                     | 26,100  | 5,700   | 0,600  |
|                                                    | 5-11 классы | ГОСТ 26983-2015 | 030          | 1,653                | 0,300  | 9,624    | 57,000                    | 0,024         |         |       | 0,500  | 6,300                     | 26,100  | 5,700   | 0,600  |
| Четверг                                            |             | 2-я неделя      |              | Обед                 |        |          |                           |               |         |       |        |                           |         |         |        |
| Салат из белокочанной<br>капусты/Салат из огурцов* | 1-4 классы  | 62 С6 1997г.    | 060          | 0,929                | 3,003  | 5,968    | 53,564                    | 0,032         | 23,950  |       | 1,298  | 24,878                    | 17,963  | 9,848   | 0,489  |
|                                                    | 5-11 классы | 62 С6 1997г.    | 100          | 1,550                | 5,005  | 9,951    | 89,292                    | 0,053         | 39,950  |       | 2,163  | 41,494                    | 29,959  | 16,424  | 0,816  |
| Суп картофельный с горохом                         | 1-4 классы  | 138 С6 1996г.   | 200          | 4,746                | 4,302  | 18,572   | 127,580                   | 0,202         | 9,300   |       | 3,215  | 25,820                    | 69,500  | 28,200  | 1,556  |
|                                                    | 5-11 классы | 138 С6 1996г.   | 250          | 5,933                | 5,378  | 23,215   | 159,475                   | 0,253         | 11,625  |       | 4,019  | 32,275                    | 86,875  | 35,250  | 1,945  |
| Котлеты рыбные любительские с<br>соусом            | 1-4 классы  | 162 С6 2008г.   | 90           | 9,080                | 5,499  | 9,271    | 95,702                    | 0,057         | 1,845   | 0,022 | 1,717  | 14,986                    | 29,764  | 31,461  | 28,195 |
|                                                    | 5-11 классы | 162 С6 2008г.   | 100          | 10,384               | 7,516  | 12,206   | 129,098                   | 0,078         | 2,295   | 0,03  | 2,39   | 20,153                    | 40,117  | 43,305  | 28,422 |
| Картофель и овощи тушеные                          | 1-4 классы  | 251 С6 1997г.   | 150          | 3,676                | 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 С6 2008г.   | 180          | 0,900                |        | 21,060   | 84,600                    | 0,018         | 3,600   |       |        | 14,400                    | 16,200  | 9,000   | 0,360  |
|                                                    | 5-11 классы | 293 С6 2008г.   | 180          | 0,900                |        | 21,060   | 84,600                    | 0,018         | 3,600   |       |        | 14,400                    | 16,200  | 9,000   | 0,360  |
| Хлеб пшеничный                                     | 1-4 классы  | ГОСТ 27844-88   | 020          | 1,520                | 0,180  | 9,940    | 45,200                    | 0,022         |         |       | 0,280  | 4,000                     | 13,000  | 2,800   | 0,180  |
|                                                    | 5-11 классы | ГОСТ 27844-88   | 030          | 2,280                | 0,270  | 14,910   | 67,800                    | 0,033         |         |       | 0,500  | 6,000                     | 19,500  | 4,200   | 0,270  |
| Хлеб ржаной                                        | 1-4 классы  | ГОСТ 26983-2015 | 020          | 1,102                | 0,200  | 6,416    | 38,000                    | 0,016         |         |       | 0,280  | 4,200                     | 17,400  | 3,800   | 0,400  |
|                                                    | 5-11 классы | ГОСТ 26983-2015 | 030          | 1,653                | 0,300  | 9,624    | 57,000                    | 0,024         |         |       | 0,500  | 6,300                     | 26,100  | 5,700   | 0,600  |
| ИТОГО:                                             | Завтрак     | 1-4 классы      | 500          | 19,924               | 16,834 | 80,592   | 550,580                   | 0,163         | 2,698   | 0,000 | 3,849  | 55,881                    | 121,723 | 31,037  | 4,504  |
|                                                    |             | 5-11 классы     | 550          | 23,249               | 18,555 | 94,098   | 622,043                   | 0,183         | 3,596   | 0,000 | 4,650  | 64,587                    | 144,371 | 37,528  | 4,852  |
|                                                    | Обед        | 1-4 классы      | 720          | 21,953               | 24,603 | 106,447  | 694,659                   | 0,562         | 74,320  | 0,022 | 11,577 | 111,684                   | 272,352 | 128,684 | 32,802 |
|                                                    |             | 5-11 классы     | 870          | 27,110               | 32,172 | 133,230  | 887,280                   | 0,717         | 100,220 | 0,030 | 15,317 | 148,702                   | 348,981 | 166,169 | 34,359 |

\* - действует с 01 марта

**Циклическое меню**

| Наименование блюда                    |             | № рецептуры     | Вес<br>блюда | Пищевая ценность (г) |        |          | Эн.<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |        |       |       | Минеральные вещества (мг) |        |         |        |        |
|---------------------------------------|-------------|-----------------|--------------|----------------------|--------|----------|---------------------------|---------------|--------|-------|-------|---------------------------|--------|---------|--------|--------|
|                                       |             |                 |              | Белки                | Жиры   | Углеводы |                           | В1            | С      | А     | Е     | Кальций                   | Фосфор | Магний  | Железо |        |
| Пятница                               |             | 2-я неделя      |              | Завтрак              |        |          |                           |               |        |       |       |                           |        |         |        |        |
| Икра кабачковая(порционно)            | 1-4 классы  | 31 Сб.1997г.    | 020          | 0,400                | 1,800  | 1,720    | 24,400                    | 0,004         | 1,400  |       |       |                           | 8,200  | 13,400  | 7,000  | 1,400  |
|                                       | 5-11 классы | 31 Сб.1997г.    | 030          | 0,600                | 2,700  | 2,580    | 36,600                    | 0,006         | 2,100  |       |       |                           | 12,300 | 20,100  | 10,500 | 2,100  |
| Стейк(Шницель) из курицы с соусом     | 1-4 классы  | 520 Сб.1997г.   | 090          | 11,648               | 8,565  | 2,097    | 169,992                   | 0,006         | 0,960  | 0,003 | 1,306 |                           | 2,764  | 5,192   | 2,472  | 36,838 |
|                                       | 5-11 классы | 520 Сб.1997г.   | 100          | 12,895               | 9,188  | 5,094    | 207,500                   | 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  | 37,247   | 203,790                   | 0,087         |        | 0,021 | 1,193 |                           | 10,427 | 45,359  | 8,306  | 0,622  |
|                                       | 5-11 классы | 469 Сб.1996г.   | 180          | 6,437                | 5,117  | 46,011   | 244,528                   | 0,105         |        | 0,025 | 1,431 |                           | 12,512 | 54,426  | 9,967  | 0,746  |
| Компот из апельсинов с яблоками       | 1-4 классы  | 278 Сб.2008г.   | 200          | 0,420                |        | 30,520   | 118,600                   | 0,019         | 24,540 |       | 0,088 |                           | 14,000 | 11,000  | 8,200  | 0,120  |
|                                       | 5-11 классы | 278 Сб.2008г.   | 200          | 0,420                |        | 30,520   | 118,600                   | 0,019         | 24,540 |       | 0,088 |                           | 14,000 | 11,000  | 8,200  | 0,120  |
| Хлеб пшеничный                        | 1-4 классы  | ГОСТ 27844-88   | 020          | 1,520                | 0,180  | 9,940    | 45,200                    | 0,022         |        |       | 0,280 |                           | 4,000  | 13,000  | 2,800  | 0,180  |
|                                       | 5-11 классы | ГОСТ 27844-88   | 025          | 1,900                | 0,225  | 12,425   | 56,500                    | 0,028         |        |       | 0,420 |                           | 5,000  | 16,250  | 3,500  | 0,225  |
| Хлеб ржаной                           | 1-4 классы  | ГОСТ 26983-2015 | 020          | 1,102                | 0,200  | 6,416    | 38,000                    | 0,016         |        |       | 0,280 |                           | 4,200  | 17,400  | 3,800  | 0,400  |
|                                       | 5-11 классы | ГОСТ 26983-2015 | 025          | 1,378                | 0,250  | 8,020    | 47,500                    | 0,020         |        |       | 0,420 |                           | 5,250  | 21,750  | 4,750  | 0,500  |
| Пятница                               |             | 2-я неделя      |              | Обед                 |        |          |                           |               |        |       |       |                           |        |         |        |        |
| Салат картофельный с зеленым горошком | 1-4 классы  | 31 Сб.2008г.    | 060          | 4,901                | 6,956  | 7,733    | 97,236                    | 0,059         | 8,160  | 0,021 | 2,794 |                           | 9,948  | 39,036  | 13,884 | 0,576  |
|                                       | 5-11 классы | 31 Сб.2008г.    | 100          | 3,106                | 11,594 | 12,888   | 162,060                   | 0,098         | 13,600 | 0,035 |       |                           | 16,580 | 65,060  | 23,140 | 0,960  |
| Суп из овощей                         | 1-4 классы  | 132 Сб.1996г.   | 200          | 3,514                | 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          | 3,893                | 4,406  | 13,113   | 95,533                    | 0,091         | 22,250 |       | 1,937 |                           | 23,600 | 50,475  | 21,475 | 0,795  |
| Тефтели с соусом                      | 1-4 классы  | 423 Сб.1996г.   | 090          | 6,802                | 7,114  | 9,623    | 121,904                   | 0,022         | 2,460  |       | 2,146 |                           | 8,822  | 20,641  | 5,957  | 37,071 |
|                                       | 5-11 классы | 423 Сб.1996г.   | 100          | 7,201                | 9,414  | 11,784   | 158,764                   | 0,027         | 2,820  |       | 2,554 |                           | 10,677 | 25,617  | 6,746  | 27,956 |
| 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 27844-88   | 020          | 1,520                | 0,180  | 9,940    | 45,200                    | 0,022         |        |       | 0,280 |                           | 4,000  | 13,000  | 2,800  | 0,180  |
|                                       | 5-11 классы | ГОСТ 27844-88   | 030          | 2,280                | 0,270  | 14,910   | 67,800                    | 0,033         |        |       | 0,500 |                           | 6,000  | 19,500  | 4,200  | 0,270  |
| Хлеб ржаной                           | 1-4 классы  | ГОСТ 26983-2015 | 020          | 1,102                | 0,200  | 6,416    | 38,000                    | 0,016         |        |       | 0,280 |                           | 4,200  | 17,400  | 3,800  | 0,400  |
|                                       | 5-11 классы | ГОСТ 26983-2015 | 030          | 1,653                | 0,300  | 9,624    | 57,000                    | 0,024         |        |       | 0,500 |                           | 6,300  | 26,100  | 5,700  | 0,600  |
| ИТОГО:                                | Завтрак     | 1-4 классы      | 500          | 20,455               | 15,010 | 87,940   | 599,982                   | 0,154         | 26,900 | 0,024 | 3,147 |                           | 43,591 | 105,351 | 32,578 | 39,560 |
|                                       |             | 5-11 классы     | 560          | 23,630               | 17,480 | 104,650  | 711,228                   | 0,182         | 27,360 | 0,027 | 4,157 |                           | 51,135 | 127,420 | 38,771 | 31,319 |
|                                       | Обед        | 1-4 классы      | 727          | 21,950               | 23,239 | 99,766   | 651,514                   | 0,239         | 31,221 | 0,048 | 7,452 |                           | 63,541 | 185,727 | 56,004 | 39,939 |
|                                       |             | 5-11 классы     | 877          | 23,017               | 32,291 | 126,243  | 857,712                   | 0,329         | 41,471 | 0,067 | 5,973 |                           | 83,764 | 252,768 | 75,952 | 31,854 |

\* - действует с 01 марта

**Циклическое меню**

| Наименование блюда                          |             | № рецептуры     | Вес<br>блюда | Пищевая ценность (г) |        |          | Эн.<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |        |       |       | Минеральные вещества (мг) |         |         |         |
|---------------------------------------------|-------------|-----------------|--------------|----------------------|--------|----------|---------------------------|---------------|--------|-------|-------|---------------------------|---------|---------|---------|
|                                             |             |                 |              | Белки                | Жиры   | Углеводы |                           | В1            | С      | А     | Е     | Кальций                   | Фосфор  | Магний  | Железо  |
| Суббота                                     |             | 2-я неделя      |              | Завтрак              |        |          |                           |               |        |       |       |                           |         |         |         |
| Сельдь с гарниром                           | 1-4 классы  | 83 С6.1996г.    | 060          | 4,240                | 8,098  | 4,468    | 86,115                    | 0,026         | 4,290  | 0,012 | 2,902 | 24,787                    | 69,462  | 18,845  | 408,381 |
|                                             | 5-11 классы | 83 С6.1996г.    | 060          | 4,240                | 8,098  | 4,468    | 86,115                    | 0,026         | 4,290  | 0,012 | 2,902 | 24,787                    | 69,462  | 18,845  | 408,381 |
| Омлет натуральный                           | 1-4 классы  | 284 С6.1996г.   | 200          | 20,835               | 25,910 | 3,362    | 329,800                   | 0,125         | 0,571  | 0,583 | 3,323 | 155,233                   | 335,804 | 90,570  | 4,705   |
|                                             | 5-11 классы | 284 С6.1996г.   | 230          | 23,819               | 31,052 | 3,769    | 389,634                   | 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 27844-88   | 020          | 1,520                | 0,180  | 9,940    | 45,200                    | 0,022         |        |       |       | 0,280                     | 4,000   | 13,000  | 2,800   |
|                                             | 5-11 классы | ГОСТ 27844-88   | 030          | 2,280                | 0,270  | 14,910   | 67,800                    | 0,033         |        |       |       | 0,500                     | 6,000   | 19,500  | 4,200   |
| Хлеб ржаной                                 | 1-4 классы  | ГОСТ 26983-2015 | 020          | 1,102                | 0,200  | 6,416    | 38,000                    | 0,016         |        |       |       | 0,280                     | 4,200   | 17,400  | 3,800   |
|                                             | 5-11 классы | ГОСТ 26983-2015 | 030          | 1,653                | 0,300  | 9,624    | 57,000                    | 0,024         |        |       |       | 0,500                     | 6,300   | 26,100  | 5,700   |
| Суббота                                     |             | 2-я неделя      |              | Обед                 |        |          |                           |               |        |       |       |                           |         |         |         |
| Огурцы солёные                              | 1-4 классы  | 24 С6.1996г.    | 020          | 0,560                |        | 0,260    | 3,220                     |               |        |       |       | 5,000                     | 4,000   |         | 0,240   |
|                                             | 5-11 классы | 24 С6.1996г.    | 030          | 0,840                |        | 0,390    | 4,830                     |               |        |       |       | 7,500                     | 6,000   |         | 0,360   |
| Суп картофельный с макаронными<br>изделиями | 1-4 классы  | 139 С6.1996г.   | 250          | 2,840                | 2,673  | 23,945   | 125,525                   | 0,118         | 16,500 |       | 1,343 | 17,500                    | 63,500  | 24,050  | 0,887   |
|                                             | 5-11 классы | 139 С6.1996г.   | 250          | 2,840                | 2,673  | 23,945   | 125,525                   | 0,118         | 16,500 |       | 1,343 | 17,500                    | 63,500  | 24,050  | 0,887   |
| ЕЖИКИ в соусе                               | 1-4 классы  | 202 С6.2008г.   | 090          | 10,802               | 10,114 | 13,843   | 163,904                   | 0,022         | 2,460  | 0,003 | 1,306 | 8,822                     | 20,641  | 5,957   | 37,071  |
|                                             | 5-11 классы | 202 С6.2008г.   | 100          | 13,301               | 12,414 | 15,784   | 200,764                   | 0,027         | 2,820  | 0,002 | 1,798 | 10,677                    | 25,617  | 6,746   | 27,956  |
| Картофель отварной                          | 1-4 классы  | 239 С6.2008г.   | 150          | 3,094                | 0,155  | 30,474   | 128,393                   | 0,186         | 30,938 |       |       | 15,469                    | 89,720  | 35,579  | 1,392   |
|                                             | 5-11 классы | 239 С6.2008г.   | 180          | 3,713                | 0,186  | 36,569   | 154,073                   | 0,223         | 37,126 |       |       | 18,563                    | 107,665 | 42,695  | 1,671   |
| Сок фруктовый                               | 1-4 классы  | 293 С6.2008г.   | 200          | 1,000                |        | 23,400   | 94,000                    | 0,020         | 4,000  |       |       | 16,000                    | 18,000  | 10,000  | 0,400   |
|                                             | 5-11 классы | 293 С6.2008г.   | 200          | 1,000                |        | 23,400   | 94,000                    | 0,020         | 4,000  |       |       | 16,000                    | 18,000  | 10,000  | 0,400   |
| Хлеб пшеничный                              | 1-4 классы  | ГОСТ 27844-88   | 020          | 1,520                | 0,180  | 9,940    | 45,200                    | 0,022         |        |       |       | 0,280                     | 4,000   | 13,000  | 2,800   |
|                                             | 5-11 классы | ГОСТ 27844-88   | 030          | 2,280                | 0,270  | 14,910   | 67,800                    | 0,033         |        |       |       | 0,500                     | 6,000   | 19,500  | 4,200   |
| Хлеб ржаной                                 | 1-4 классы  | ГОСТ 26983-2015 | 020          | 1,102                | 0,200  | 6,416    | 38,000                    | 0,016         |        |       |       | 0,280                     | 4,200   | 17,400  | 3,800   |
|                                             | 5-11 классы | ГОСТ 26983-2015 | 030          | 1,653                | 0,300  | 9,624    | 57,000                    | 0,024         |        |       |       | 0,500                     | 6,300   | 26,100  | 5,700   |
| ИТОГО:                                      | Завтрак     | 1-4 классы      | 500          | 27,897               | 34,439 | 39,196   | 556,382                   | 0,189         | 4,862  | 0,595 | 6,785 | 188,566                   | 435,666 | 116,015 | 413,719 |
|                                             |             | 5-11 классы     | 550          | 32,192               | 39,771 | 47,781   | 657,816                   | 0,226         | 4,948  | 0,682 | 7,723 | 215,952                   | 501,242 | 132,903 | 414,714 |
|                                             | Обед        | 1-4 классы      | 750          | 20,918               | 13,322 | 108,278  | 598,242                   | 0,384         | 53,898 | 0,003 | 3,209 | 70,991                    | 226,261 | 82,186  | 40,570  |
|                                             |             | 5-11 классы     | 820          | 25,627               | 15,843 | 124,622  | 703,992                   | 0,445         | 60,446 | 0,002 | 4,141 | 82,540                    | 266,382 | 93,391  | 32,144  |