

СОГЛАСОВАНО:

Директор ГБОУ СОШ(с. Усолье

Миваева Н.А.

Миваев

«01» 09

2025 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

АО «Комбинат питания»

А.Н. Воронин



«01» 09

2025 г.

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

Осенне-зимнее (весеннее - \*)

**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 С6.1996г.    | 020          | 0,700                | 0,560  | 3,120    | 20,200                    | 0,080         |         |       |        | 9,200                     |         |         | 0,084   |
|                                                              | 5-11 классы | 24 С6.1996г.    | 030          | 1,050                | 0,840  | 4,680    | 30,300                    | 0,120         |         |       |        | 13,800                    |         |         | 0,126   |
| Сосиски отварные с соусом                                    | 1-4 классы  | 423 С6.1996г.   | 90           | 5,461                | 7,054  | 2,094    | 97,667                    | 0,020         | 1,160   | 0,003 | 1,306  | 5,792                     | 3,200   | 4,558   | 25,258  |
|                                                              | 5-11 классы | 423 С6.1996г.   | 100          | 5,521                | 7,124  | 2,203    | 98,124                    | 0,025         | 1,200   | 0,003 | 2,210  | 6,539                     | 3,894   | 4,846   | 27,818  |
| Макаронные изделия отварные                                  | 1-4 классы  | 469 С6.1996г.   | 150          | 5,365                | 4,265  | 37,247   | 203,790                   | 0,087         |         | 0,021 | 1,193  | 10,427                    | 45,359  | 8,306   | 0,622   |
|                                                              | 5-11 классы | 469 С6.1996г.   | 180          | 6,437                | 5,117  | 46,011   | 244,528                   | 0,105         |         | 0,025 | 1,431  | 12,512                    | 54,426  | 9,967   | 0,746   |
| Чай с сахаром                                                | 1-4 классы  | 628 С6.1996г.   | 200          | 0,200                | 0,051  | 15,010   | 57,267                    |               | 0,001   |       |        | 0,346                     |         |         | 0,053   |
|                                                              | 5-11 классы | 628 С6.1996г.   | 200          | 0,200                | 0,051  | 15,010   | 57,267                    |               | 0,001   |       |        | 0,346                     |         |         | 0,053   |
| Хлеб пшеничный                                               | 1-4 классы  | ГОСТ 27844-88   | 020          | 1,520                | 0,180  | 9,940    | 45,200                    | 0,022         |         |       | 0,280  | 4,000                     | 13,000  | 2,800   | 0,180   |
|                                                              | 5-11 классы | ГОСТ 27844-88   | 025          | 1,900                | 0,250  | 12,425   | 56,500                    | 0,028         |         |       | 0,420  | 5,000                     | 16,250  | 3,500   | 0,225   |
| Хлеб ржаной                                                  | 1-4 классы  | ГОСТ 26983-2015 | 020          | 1,102                | 0,200  | 6,416    | 38,000                    | 0,016         |         |       | 0,280  | 4,200                     | 17,400  | 3,800   | 0,400   |
|                                                              | 5-11 классы | ГОСТ 26983-2015 | 025          | 1,378                | 0,250  | 8,020    | 47,500                    | 0,020         |         |       | 0,420  | 5,250                     | 21,750  | 4,750   | 0,500   |
|                                                              |             |                 |              |                      |        |          |                           |               |         |       |        |                           |         |         |         |
| Понедельник                                                  |             | 1-я неделя      |              | Обед                 |        |          |                           |               |         |       |        |                           |         |         |         |
| Салат из моркови с чесноком/Салат<br>картофельный с сельдью* | 1-4 классы  | 60 С6.1996г.    | 060          | 0,663                | 12,036 | 3,487    | 124,356                   | 0,035         | 5,520   |       | 2,696  | 14,130                    | 26,268  | 12,198  | 0,490   |
|                                                              | 5-11 классы | 60 С6.1996г.    | 100          | 1,105                | 20,060 | 5,812    | 207,260                   | 0,058         | 9,200   |       | 4,494  | 23,550                    | 43,780  | 20,330  | 0,816   |
| Суп картофельный с горохом                                   | 1-4 классы  | 138 С6.1996г.   | 200          | 4,746                | 4,302  | 18,572   | 127,580                   | 0,202         | 9,300   |       | 3,215  | 25,820                    | 69,500  | 28,200  | 1,556   |
|                                                              | 5-11 классы | 138 С6.1996г.   | 250          | 5,933                | 5,378  | 23,215   | 159,475                   | 0,253         | 11,625  |       | 4,019  | 32,275                    | 86,875  | 35,250  | 1,945   |
| Стейк(Шницель) из курицы с соусом                            | 1-4 классы  | 520 С6.1997г.   | 090          | 11,648               | 8,565  | 2,097    | 119,992                   | 0,006         | 0,960   | 0,003 | 1,306  | 2,764                     | 5,192   | 2,472   | 36,838  |
|                                                              | 5-11 классы | 520 С6.1997г.   | 100          | 12,895               | 9,188  | 5,094    | 207,500                   | 0,004         | 0,720   | 0,002 | 1,798  | 2,073                     | 3,894   | 1,854   | 27,628  |
| Капуста тушеная                                              | 1-4 классы  | 482 С6.1996г.   | 150          | 3,593                | 5,267  | 16,511   | 123,461                   | 0,111         | 88,320  |       | 2,241  | 83,598                    | 62,415  | 31,572  | 84,606  |
|                                                              | 5-11 классы | 482 С6.1996г.   | 180          | 4,316                | 6,321  | 19,838   | 148,280                   | 0,133         | 105,985 |       | 2,689  | 100,330                   | 74,925  | 37,886  | 101,068 |
| Компот из сухофруктов                                        | 1-4 классы  | 283 С6.2008г.   | 180          | 0,878                |        | 32,139   | 126,104                   | 0,005         | 0,549   |       |        | 30,740                    | 21,137  | 16,470  | 4,158   |
|                                                              | 5-11 классы | 283 С6.2008г.   | 180          | 0,878                |        | 32,139   | 126,104                   | 0,005         | 0,549   |       |        | 30,740                    | 21,137  | 16,470  | 4,158   |
| Хлеб пшеничный                                               | 1-4 классы  | ГОСТ 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      | 600          | 14,348               | 12,310 | 73,827   | 462,124                   | 0,225         | 1,161   | 0,024 | 3,059  | 33,965                    | 78,969  | 19,464  | 26,697  |
|                                                              |             | 5-11 классы     | 660          | 16,486               | 13,632 | 88,349   | 634,219                   | 0,298         | 1,201   | 0,028 | 4,481  | 43,447                    | 96,320  | 23,063  | 29,468  |
|                                                              | Обед        | 1-4 классы      | 720          | 24,160               | 30,550 | 89,162   | 704,693                   | 0,397         | 104,649 | 0,003 | 10,018 | 166,262                   | 214,912 | 97,512  | 128,228 |
|                                                              |             | 5-11 классы     | 870          | 29,060               | 41,517 | 110,632  | 973,419                   | 0,510         | 128,079 | 0,002 | 14,000 | 201,268                   | 276,211 | 121,690 | 136,485 |

\* - 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                                                         | 1-4 классы  | СТО 71063300-003-2012 | 16          | 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 | 16          | 3,580        | 3,500                |         | 47,400   |                           | 0,510         | 0,025 | 0,060 | 129,000  | 102,000                   | 6,800   | 136,000 |        |
| Биточки с соусом                                            | 1-4 классы  | 423 С6.1996г.         | 90          | 10,843       | 10,030               | 9,974   | 133,166  | 0,020                     | 1,160         | 0,003 | 1,306 | 5,792    | 14,492                    | 4,558   | 36,970  |        |
|                                                             | 5-11 классы | 423 С6.1996г.         | 100         | 12,665       | 13,566               | 12,404  | 175,920  | 0,025                     | 1,020         | 0,002 | 2,210 | 6,539    | 3,894                     | 4,846   | 27,818  |        |
| Рис отварной                                                | 1-4 классы  | 465 С6.1996г.         | 150         | 3,868        | 5,218                | 41,803  | 219,038  | 0,044                     |               | 0,027 | 0,402 | 14,580   | 53,730                    | 11,543  | 0,986   |        |
|                                                             | 5-11 классы | 465 С6.1996г.         | 180         | 4,641        | 6,261                | 50,163  | 262,845  | 0,053                     |               | 0,032 | 0,482 | 17,496   | 64,476                    | 13,851  | 1,183   |        |
| Чай с лимоном                                               | 1-4 классы  | 629 с6.1996г.         | 207         | 0,263        | 0,051                | 15,262  | 59,437   | 0,003                     | 2,801         |       |       | 3,111    | 1,540                     | 0,840   | 0,090   |        |
|                                                             | 5-11 классы | 629 с6.1996г.         | 207         | 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   |        |
| Вторник                                                     |             | 1-я неделя            |             | Обед         |                      |         |          |                           |               |       |       |          |                           |         |         |        |
| Салат из свежих помидоров, яблок и консервированных огурцов | 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  |        |
| Пельмени отварные с бульоном                                | 1-4 классы  | 293 С6.2015г.         | 180         | 13,826       | 12,099               | 21,343  | 249,641  | 0,201                     | 28,500        |       |       | 806,489  | 86,914                    | 35,855  | 2,530   |        |
|                                                             | 5-11 классы | 293 С6.2015г.         | 220         | 19,346       | 16,638               | 29,823  | 346,536  | 0,258                     | 38,000        |       |       | 29,226   | 115,854                   | 47,475  | 2,962   |        |
| Компот из кураги                                            | 1-4 классы  | 280 С6.2008г.         | 200         | 1,924        |                      | 44,343  | 176,440  | 0,037                     | 1,480         |       |       | 635,690  | 54,020                    | 38,850  | 0,060   |        |
|                                                             | 5-11 классы | 280 С6.2008г.         | 200         | 1,924        |                      | 44,343  | 176,440  | 0,037                     | 1,480         |       |       | 635,690  | 54,020                    | 38,850  | 0,060   |        |
| Хлеб пшеничный                                              | 1-4 классы  | ГОСТ 27844-88         | 020         | 1,520        | 0,180                | 9,940   | 45,200   | 0,022                     |               |       | 0,280 | 4,000    | 13,000                    | 2,800   | 0,180   |        |
|                                                             | 5-11 классы | ГОСТ 27844-88         | 030         | 2,280        | 0,270                | 14,910  | 67,800   | 0,033                     |               |       | 0,500 | 6,000    | 19,500                    | 4,200   | 0,270   |        |
| Хлеб ржаной                                                 | 1-4 классы  | ГОСТ 26983-2015       | 020         | 1,102        | 0,200                | 6,416   | 38,000   | 0,016                     |               |       | 0,280 | 4,200    | 17,400                    | 3,800   | 0,400   |        |
|                                                             | 5-11 классы | ГОСТ 26983-2015       | 030         | 1,653        | 0,300                | 9,624   | 57,000   | 0,024                     |               |       | 0,500 | 6,300    | 26,100                    | 5,700   | 0,600   |        |
| ИТОГО:                                                      | Завтрак     | 1-4 классы            | 603         | 21,176       | 19,179               | 83,395  | 642,241  | 0,106                     | 4,471         | 0,056 | 2,328 | 160,683  | 202,162                   | 30,341  | 174,626 |        |
|                                                             |             | 5-11 классы           | 663         | 29,893       | 26,496               | 116,834 | 790,008  | 0,461                     | 72,301        | 0,006 | 4,124 | 737,218  | 292,716                   | 141,814 | 74,233  |        |
|                                                             | Обед        | 1-4 классы            | 690         | 23,481       | 19,837               | 101,067 | 654,680  | 0,368                     | 63,888        | 0,006 | 3,192 | 1600,986 | 245,763                   | 119,009 | 59,747  |        |
|                                                             |             | 5-11 классы           | 840         | 31,646       | 26,796               | 126,468 | 847,008  | 0,486                     | 72,301        | 0,006 | 4,624 | 743,618  | 318,816                   | 147,514 | 74,833  |        |

\* - 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                                    |             | 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  |
| Биточки из минтая с овощами с соусом     | 1-4 классы  |                 | 90           | 8,944                | 10,030 | 9,974    | 133,166                   | 0,056         | 3,700  |       | 1,276 | 14,540                    | 19,460  | 39,142  | 92,485 |
|                                          | 5-11 классы |                 | 100          | 11,340               | 13,566 | 12,404   | 175,920                   | 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 изделиями | 1-4 классы  | 139 С6.1996г.   | 250          | 2,840                | 2,673  | 23,945   | 125,525                   | 0,118         | 16,500 |       | 1,343 | 17,500                    | 63,500  | 24,050  | 0,887  |
|                                          | 5-11 классы | 139 С6.1996г.   | 250          | 2,840                | 2,673  | 23,945   | 125,525                   | 0,118         | 16,500 |       | 1,343 | 17,500                    | 63,500  | 24,050  | 0,887  |
| Плов из Говядины                         | 1-4 классы  | 193 С6.2008г.   | 150          | 15,849               | 10,407 | 34,868   | 295,808                   | 0,106         | 2,697  |       | 2,849 | 33,235                    | 68,123  | 21,137  | 3,101  |
|                                          | 5-11 классы | 193 С6.2008г.   | 200          | 14,671               | 16,213 | 40,528   | 362,073                   | 0,126         | 3,595  |       | 3,650 | 41,941                    | 90,771  | 27,628  | 3,449  |
| Чай с сахаром                            | 1-4 классы  | 628 С6.1996г.   | 200          | 0,200                | 0,051  | 15,010   | 57,267                    |               | 0,001  |       |       | 0,346                     |         |         | 0,053  |
|                                          | 5-11 классы | 628 С6.1996г.   | 200          | 0,200                | 0,051  | 15,010   | 57,267                    |               | 0,001  |       |       | 0,346                     |         |         | 0,053  |
| Хлеб пшеничный                           | 1-4 классы  | ГОСТ 27844-88   | 020          | 1,520                | 0,180  | 9,940    | 45,200                    | 0,022         |        |       | 0,280 | 4,000                     | 13,000  | 2,800   | 0,180  |
|                                          | 5-11 классы | ГОСТ 27844-88   | 030          | 2,280                | 0,270  | 14,910   | 67,800                    | 0,033         |        |       | 0,500 | 6,000                     | 19,500  | 4,200   | 0,270  |
| Хлеб ржаной                              | 1-4 классы  | ГОСТ 26983-2015 | 020          | 1,102                | 0,200  | 6,416    | 38,000                    | 0,016         |        |       | 0,280 | 4,200                     | 17,400  | 3,800   | 0,400  |
|                                          | 5-11 классы | ГОСТ 26983-2015 | 030          | 1,653                | 0,300  | 9,624    | 57,000                    | 0,024         |        |       | 0,500 | 6,300                     | 26,100  | 5,700   | 0,600  |
| ИТОГО:                                   | Завтрак     | 1-4 классы      | 500          | 15,469               | 14,907 | 86,512   | 501,546                   | 0,259         | 30,295 | 0,026 | 1,980 | 69,530                    | 162,170 | 82,547  | 94,847 |
|                                          |             | 5-11 классы     | 660          | 19,464               | 19,462 | 98,435   | 597,650                   | 0,311         | 36,470 | 0,031 | 3,267 | 82,342                    | 180,962 | 97,678  | 95,487 |
|                                          | Обед        | 1-4 классы      | 700          | 22,480               | 20,508 | 96,335   | 671,130                   | 0,273         | 24,898 | 0,000 | 6,092 | 80,371                    | 186,533 | 76,297  | 5,419  |
|                                          |             | 5-11 классы     | 810          | 23,269               | 28,502 | 114,277  | 815,215                   | 0,320         | 29,596 | 0,000 | 8,226 | 107,237                   | 240,721 | 102,428 | 6,589  |

\* - 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  |
| Голубцы ленивые 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                 |        |          |                           |               |         |       |        |                           |         |        |        |
| 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.   | 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 |
| ЁЖИКИ в соусе                                 | 1-4 классы  | 202 С6.2008г.   | 090          | 10,802               | 10,114 | 13,843   | 163,904                   | 0,022         | 2,460   | 0,003 | 1,306  | 8,822                     | 20,641  | 5,957  | 37,071 |
|                                               | 5-11 классы | 202 С6.2008г.   | 100          | 13,301               | 12,414 | 15,784   | 200,764                   | 0,027         | 2,820   | 0,002 | 1,798  | 10,677                    | 25,617  | 6,746  | 27,956 |
| 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      | 600          | 17,237               | 16,216 | 87,873   | 647,190                   | 0,189         | 7,160   | 0,024 | 3,299  | 43,784                    | 119,771 | 33,864 | 38,723 |
|                                               |             | 5-11 классы     | 660          | 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      | 740          | 24,831               | 27,601 | 95,081   | 741,881                   | 0,443         | 260,490 | 0,030 | 10,804 | 111,238                   | 278,734 | 46,763 | 65,309 |
|                                               |             | 5-11 классы     | 880          | 30,795               | 34,303 | 117,223  | 938,410                   | 0,667         | 261,146 | 0,033 | 14,803 | 139,808                   | 366,496 | 63,316 | 62,178 |

\* - 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 |
| Пятница                                            |             | 1-я неделя      |              | Завтрак              |        |          |                           |               |         |       |        |                           |         |         |        |
| Фрукты                                             | 1-4 классы  | 24 сб.1996г.    | 150          | 0,600                |        | 14,700   | 57,000                    |               |         |       |        |                           |         |         |        |
|                                                    | 5-11 классы | 24 сб.1996г.    | 150          | 0,600                |        | 14,700   | 57,000                    |               |         |       |        |                           |         |         |        |
| Каша рисовая молочная жидкая с<br>маслом,сахаром   | 1-4 классы  | 114 С6.2008г.   | 160          | 11,586               | 14,844 | 29,730   | 265,000                   | 0,019         |         | 0,020 | 0,293  | 6,919                     | 23,407  | 5,001   | 0,452  |
|                                                    | 5-11 классы | 114 С6.2008г.   | 210          | 12,760               | 17,584 | 37,963   | 314,077                   | 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  |
| Пятница                                            |             | 1-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  |
| Рассольник ленинградский со<br>сметаной            | 1-4 классы  | 42 С6.2008г.    | 210          | 2,288                | 5,588  | 16,298   | 116,572                   | 0,085         | 12,850  | 0,006 | 1,771  | 24,280                    | 54,000  | 19,240  | 0,808  |
|                                                    | 5-11 классы | 42 С6.2008г.    | 260          | 2,785                | 6,610  | 20,300   | 142,815                   | 0,106         | 16,050  | 0,006 | 2,211  | 28,100                    | 65,950  | 23,800  | 1,007  |
| Котлеты Куриные с соусом                           | 1-4 классы  | 202 С6.2008г.   | 090          | 10,802               | 10,114 | 13,843   | 163,904                   | 0,022         | 2,460   | 0,003 | 1,306  | 8,822                     | 20,641  | 5,957   | 37,071 |
|                                                    | 5-11 классы | 202 С6.2008г.   | 100          | 13,301               | 12,414 | 15,784   | 200,764                   | 0,027         | 2,820   | 0,002 | 1,798  | 10,677                    | 25,617  | 6,746   | 27,956 |
| Картофель и овощи тушеные                          | 1-4 классы  | 251 С6.1997г.   | 150          | 3,675                | 11,419 | 35,220   | 250,013                   | 0,215         | 35,625  |       | 4,787  | 23,400                    | 108,525 | 43,575  | 1,622  |
|                                                    | 5-11 классы | 251 С6.1997г.   | 180          | 4,410                | 13,703 | 42,264   | 300,015                   | 0,258         | 42,750  |       | 5,745  | 28,080                    | 130,230 | 52,290  | 1,946  |
| Компот из сухофруктов                              | 1-4 классы  | 283 С6.2008г.   | 180          | 0,878                |        | 32,139   | 126,104                   | 0,005         | 0,549   |       |        | 30,740                    | 21,137  | 16,470  | 4,158  |
|                                                    | 5-11 классы | 283 С6.2008г.   | 180          | 0,878                |        | 32,139   | 126,104                   | 0,005         | 0,549   |       |        | 30,740                    | 21,137  | 16,470  | 4,158  |
| Хлеб пшеничный                                     | 1-4 классы  | ГОСТ 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      | 637          | 16,589               | 16,290 | 78,951   | 470,110                   | 0,082         | 2,801   | 0,020 | 1,293  | 20,030                    | 67,747  | 19,041  | 1,142  |
|                                                    |             | 5-11 классы     | 697          | 17,553               | 18,130 | 92,374   | 542,787                   | 0,103         | 2,801   | 0,020 | 1,602  | 24,403                    | 73,326  | 23,958  | 1,434  |
|                                                    | Обед        | 1-4 классы      | 730          | 21,194               | 30,604 | 119,824  | 793,357                   | 0,397         | 76,434  | 0,009 | 9,722  | 120,320                   | 262,666 | 101,690 | 44,728 |
|                                                    |             | 5-11 классы     | 880          | 26,857               | 38,302 | 144,972  | 983,790                   | 0,606         | 102,119 | 0,008 | 12,917 | 161,391                   | 318,493 | 126,630 | 36,753 |

\* - действует с 01 марта

**Цикличное 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   |  |
| Тефтели с соусом                 | 1-4 классы  | 423 С6.1996г.   | 090          | 6,802                | 7,114  | 9,623    | 121,904                   | 0,022         | 2,460   |       | 2,146  | 8,822                     | 20,641  | 5,957  | 37,071  |  |
|                                  | 5-11 классы | 423 С6.1996г.   | 100          | 7,201                | 9,414  | 11,784   | 158,764                   | 0,027         | 2,820   |       | 2,554  | 10,677                    | 25,617  | 6,746  | 27,956  |  |
| 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      | 600          | 13,62                | 14,61  | 63,32    | 435,332                   | 0,18          | 92,18   | 0,00  | 4,95   | 109,17                    | 126,86  | 61,13  | 123,71  |  |
|                                  |             | 5-11 классы     | 660          | 16,60                | 18,99  | 73,76    | 624,911                   | 0,21          | 110,91  | 0,00  | 6,08   | 133,90                    | 168,64  | 63,38  | 131,90  |  |
|                                  | Обед        | 1-4 классы      | 680          | 26,215               | 19,719 | 85,623   | 618,177                   | 0,426         | 24,660  | 0,024 | 7,816  | 80,868                    | 266,693 | 41,696 | 41,671  |  |
|                                  |             | 5-11 классы     | 800          | 31,036               | 25,602 | 105,802  | 772,124                   | 0,630         | 29,870  | 0,027 | 10,496 | 98,096                    | 317,613 | 61,710 | 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              |        |          |                           |               |        |       |        |                           |         |         |        |
| Горячий бутерброд Пикантный                     | 1-4 классы  | 384 С6.2008г.   | 055          | 5,774                | 4,804  | 22,341   | 155,696                   | 0,022         |        | 0,021 | 0,280  | 4,000                     | 13,000  | 2,800   | 0,180  |
|                                                 | 5-11 классы | 384 С6.2008г.   | 065          | 6,352                | 5,016  | 26,230   | 175,440                   | 0,033         |        | 0,025 | 0,500  | 6,000                     | 19,500  | 4,200   | 0,270  |
| Каша молочная жидкая -Дружба- с маслом, сахаром | 1-4 классы  | 102 С6.2008г.   | 220          | 8,291                | 6,584  | 24,037   | 185,300                   | 0,081         |        | 0,040 | 0,680  | 9,270                     | 42,180  | 14,560  | 1,105  |
|                                                 | 5-11 классы | 102 С6.2008г.   | 260          | 10,598               | 7,324  | 31,238   | 210,936                   | 0,097         |        | 0,040 | 0,769  | 10,603                    | 50,216  | 17,412  | 1,316  |
| Какао растворимый                               | 1-4 классы  | 762С6.1997г.    | 200          | 3,580                | 2,728  | 17,070   | 138,000                   | 0,027         | 0,900  | 0,018 | 0,081  | 109,170                   | 81,900  | 12,600  | 0,941  |
|                                                 | 5-11 классы | 762С6.1997г.    | 200          | 3,580                | 2,728  | 17,070   | 138,000                   | 0,027         | 0,900  | 0,018 | 0,081  | 109,170                   | 81,900  | 12,600  | 0,941  |
| Кондитерские изделия                            | 1-4 классы  | 29 С6.1997г.    | 025          | 0,800                | 7,550  | 15,070   | 131,500                   |               |        |       |        |                           |         |         |        |
|                                                 | 5-11 классы | 29 С6.1997г.    | 025          | 0,800                | 7,550  | 15,070   | 131,500                   |               |        |       |        |                           |         |         |        |
| Понедельник                                     |             | 2-я неделя      |              | Обед                 |        |          |                           |               |        |       |        |                           |         |         |        |
| Салат из свеклы отварной                        | 1-4 классы  | 23 С6.2008г.    | 060          | 0,969                | 6,997  | 6,156    | 109,330                   | 0,011         | 5,700  |       | 1,340  | 21,090                    | 24,510  | 24,510  | 0,798  |
|                                                 | 5-11 классы | 23 С6.2008г.    | 100          | 1,615                | 8,995  | 10,260   | 145,550                   | 0,019         | 9,500  |       | 2,233  | 35,150                    | 40,850  | 40,850  | 1,330  |
| Суп картофельный с клецками                     | 1-4 классы  | 46 С6.2008г.    | 200          | 3,000                | 2,630  | 13,500   | 145,000                   | 0,094         | 10,450 |       | 1,074  | 33,850                    | 85,650  | 32,470  | 1,400  |
|                                                 | 5-11 классы | 46 С6.2008г.    | 250          | 3,750                | 3,288  | 16,870   | 181,000                   | 0,118         | 13,000 |       | 1,343  | 42,310                    | 107,060 | 40,590  | 1,750  |
| Ёжики в соусе                                   | 1-4 классы  | 202 С6.2008г.   | 090          | 10,802               | 10,114 | 13,843   | 163,904                   | 0,022         | 2,460  | 0,003 | 1,306  | 8,822                     | 20,841  | 5,957   | 37,071 |
|                                                 | 5-11 классы | 202 С6.2008г.   | 100          | 13,301               | 12,414 | 15,784   | 200,764                   | 0,027         | 2,820  | 0,002 | 1,798  | 10,677                    | 25,617  | 6,746   | 27,956 |
| Пюре из гороха                                  | 1-4 классы  | 270 С6.1996г.   | 150          | 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 С6.1996г.   | 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 С6.2008г.   | 180          | 0,130                |        | 22,075   | 86,328                    | 0,006         | 5,760  |       |        | 6,192                     | 3,168   | 1,728   | 0,151  |
|                                                 | 5-11 классы | 289 С6.2008г.   | 180          | 0,130                |        | 22,075   | 86,328                    | 0,006         | 5,760  |       |        | 6,192                     | 3,168   | 1,728   | 0,151  |
| Хлеб пшеничный                                  | 1-4 классы  | ГОСТ 27844-88   | 020          | 1,520                | 0,180  | 9,940    | 45,200                    | 0,022         |        |       | 0,280  | 4,000                     | 13,000  | 2,800   | 0,180  |
|                                                 | 5-11 классы | ГОСТ 27844-88   | 030          | 2,280                | 0,270  | 14,910   | 67,800                    | 0,033         |        |       | 0,500  | 6,000                     | 19,500  | 4,200   | 0,270  |
| Хлеб ржаной                                     | 1-4 классы  | ГОСТ 26983-2015 | 020          | 1,102                | 0,200  | 6,416    | 38,000                    | 0,016         |        |       | 0,280  | 4,200                     | 17,400  | 3,800   | 0,400  |
|                                                 | 5-11 классы | ГОСТ 26983-2015 | 030          | 1,653                | 0,300  | 9,624    | 57,000                    | 0,024         |        |       | 0,500  | 6,300                     | 26,100  | 5,700   | 0,600  |
| ИТОГО:                                          | Завтрак     | 1-4 классы      | 600          | 18,46                | 21,67  | 78,62    | 610,496                   | 0,13          | 0,90   | 0,08  | 1,04   | 122,44                    | 137,08  | 29,96   | 2,23   |
|                                                 |             | 6-11 классы     | 660          | 21,330               | 22,618 | 89,608   | 666,876                   | 0,167         | 0,900  | 0,083 | 1,360  | 125,773                   | 161,616 | 34,212  | 2,627  |
|                                                 | Обед        | 1-4 классы      | 720          | 32,664               | 26,045 | 112,275  | 848,048                   | 0,800         | 24,370 | 0,024 | 10,769 | 141,672                   | 323,267 | 132,882 | 44,899 |
|                                                 |             | 6-11 классы     | 870          | 40,087               | 34,175 | 137,538  | 1060,791                  | 0,982         | 31,080 | 0,027 | 14,149 | 182,732                   | 412,966 | 173,766 | 37,936 |

\* - 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  | 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  |
| Компот из свежих яблок      | 1-4 классы  | 702 С6.1997г.   | 200          | 0,080                |        | 33,552   | 127,760                   | 0,004         | 0,720  |       |        | 0,480                     | 2,400   | 4,000  | 0,152  |
|                             | 5-11 классы | 702 С6.1997г.   | 200          | 0,080                |        | 33,552   | 127,760                   | 0,004         | 0,720  |       |        | 0,480                     | 2,400   | 4,000  | 0,152  |
| Хлеб пшеничный              | 1-4 классы  | ГОСТ 27844-88   | 020          | 1,520                | 0,180  | 9,940    | 45,200                    | 0,022         |        |       | 0,280  | 4,000                     | 13,000  | 2,800  | 0,180  |
|                             | 5-11 классы | ГОСТ 27844-88   | 025          | 1,900                | 0,250  | 12,425   | 56,500                    | 0,028         |        |       | 0,420  | 5,000                     | 16,250  | 3,500  | 0,225  |
| Хлеб ржаной                 | 1-4 классы  | ГОСТ 26983-2015 | 020          | 1,102                | 0,200  | 6,416    | 38,000                    | 0,016         |        |       | 0,280  | 4,200                     | 17,400  | 3,800  | 0,400  |
|                             | 5-11 классы | ГОСТ 26983-2015 | 025          | 1,378                | 0,250  | 8,020    | 47,500                    | 0,020         |        |       | 0,420  | 5,250                     | 21,750  | 4,750  | 0,500  |
|                             |             |                 |              |                      |        |          |                           |               |        |       |        |                           |         |        |        |
| Вторник                     |             | 2-я неделя      |              | Обед                 |        |          |                           |               |        |       |        |                           |         |        |        |
| Винегрет овощной            | 1-4 классы  | 60 С6.1996г.    | 060          | 1,167                | 6,193  | 5,485    | 79,707                    | 0,035         | 5,520  |       | 2,696  | 14,130                    | 26,268  | 12,198 | 0,490  |
|                             | 5-11 классы | 60 С6.1996г.    | 100          | 1,945                | 8,321  | 9,142    | 132,845                   | 0,058         | 9,200  |       | 4,494  | 23,550                    | 43,780  | 20,330 | 0,816  |
| Уха                         | 1-4 классы  | 72 С6.2008г.    | 200          | 3,970                | 2,840  | 16,232   | 102,530                   | 0,066         | 26,510 | 0,006 | 1,774  | 37,540                    | 43,204  | 18,240 | 19,102 |
|                             | 5-11 классы | 72 С6.2008г.    | 250          | 4,400                | 3,363  | 20,290   | 124,225                   | 0,082         | 33,125 | 0,006 | 2,214  | 44,675                    | 52,455  | 22,550 | 23,875 |
| Палочки с крупой с соусом   | 1-4 классы  | 423 С6.1996г.   | 090          | 6,802                | 7,114  | 9,623    | 121,904                   | 0,022         | 2,460  |       | 2,146  | 8,822                     | 20,641  | 5,957  | 37,071 |
|                             | 5-11 классы | 423 С6.1996г.   | 100          | 7,201                | 9,414  | 11,784   | 158,764                   | 0,027         | 2,820  |       | 2,554  | 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  | 0,622  |
|                             | 5-11 классы | 469 С6.1996г.   | 180          | 6,437                | 5,117  | 46,011   | 244,528                   | 0,105         |        | 0,025 | 1,431  | 12,512                    | 54,426  | 9,967  | 0,746  |
| Чай с лимоном               | 1-4 классы  | 629 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      | 600          | 21,360               | 16,878 | 90,434   | 609,449                   | 0,323         | 4,580  | 0,030 | 6,046  | 61,298                    | 216,462 | 16,716 | 40,792 |
|                             |             | 5-11 классы     | 660          | 26,584               | 19,374 | 102,882  | 714,496                   | 0,391         | 5,640  | 0,036 | 7,667  | 62,963                    | 264,061 | 19,186 | 32,419 |
|                             | Обед        | 1-4 классы      | 727          | 20,169               | 20,838 | 98,704   | 644,841                   | 0,261         | 37,291 | 0,027 | 8,369  | 82,230                    | 167,412 | 62,141 | 67,955 |
|                             |             | 5-11 классы     | 877          | 24,169               | 26,831 | 126,622  | 838,872                   | 0,332         | 47,946 | 0,031 | 11,693 | 106,825                   | 223,418 | 70,333 | 64,363 |

\* - 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                                        |             | 2-я неделя      |              | Завтрак              |        |          |                           |               |        |       |        |                           |         |         |         |
| Помидоры консервированные                    | 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.    | 050          | 1,400                |        | 0,650    | 8,050                     |               |        |       |        | 12,500                    | 10,000  |         | 0,600   |
| Пельмени отварные с бульоном                 | 1-4 классы  | 293 С6.2015г.   | 240          | 13,846               | 12,100 | 21,451   | 323,136                   | 0,201         | 28,500 |       |        | 806,489                   | 86,914  | 35,855  | 2,530   |
|                                              | 5-11 классы | 293 С6.2015г.   | 280          | 19,366               | 16,639 | 29,931   | 397,031                   | 0,258         | 38,000 |       |        | 29,226                    | 115,854 | 47,475  | 2,962   |
| 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   |
| 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      | 620          | 17,788               | 12,631 | 63,337   | 470,043                   | 0,217         | 28,500 | 0,000 | 0,280  | 820,689                   | 112,314 | 39,656  | 3,410   |
|                                              |             | 5-11 классы     | 690          | 22,419               | 17,260 | 70,126   | 687,148                   | 0,282         | 38,000 | 0,000 | 0,500  | 48,026                    | 161,954 | 63,176  | 4,162   |
|                                              | Обед        | 1-4 классы      | 730          | 21,961               | 26,460 | 106,226  | 682,160                   | 0,296         | 46,668 | 0,036 | 6,580  | 142,644                   | 229,121 | 103,261 | 99,227  |
|                                              |             | 5-11 классы     | 880          | 26,462               | 33,810 | 129,747  | 878,064                   | 0,380         | 67,234 | 0,039 | 10,236 | 176,446                   | 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 |
| <b>Четверг</b>                                     | <b>2-я неделя</b> |                 |                      |        |          |                           | <b>Завтрак</b> |         |       |        |                           |         |         |        |
| Огурцы солёные                                     | 1-4 классы        | 24 С6.1996г.    | 040                  | 1,120  | 0,520    | 6,440                     |                |         |       |        | 10,000                    | 8,000   |         | 0,480  |
|                                                    | 5-11 классы       | 24 С6.1996г.    | 040                  | 1,120  | 0,520    | 6,440                     |                |         |       |        | 10,000                    | 8,000   |         | 0,480  |
| Плов из Говядины                                   | 1-4 классы        | 193 С6.2008г.   | 200                  | 17,671 | 16,213   | 40,528                    | 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                    | 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                    |                | 0,001   |       |        | 0,346                     |         |         | 0,053  |
|                                                    | 5-11 классы       | 628 С6.1996г.   | 200                  | 0,200  | 0,051    | 15,010                    |                | 0,001   |       |        | 0,346                     |         |         | 0,053  |
| Хлеб пшеничный                                     | 1-4 классы        | ГОСТ 27844-88   | 030                  | 2,280  | 0,270    | 14,910                    | 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                    | 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                     | 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                     | 0,024          |         |       | 0,500  | 6,300                     | 26,100  | 5,700   | 0,600  |
| <b>Четверг</b>                                     | <b>2-я неделя</b> |                 |                      |        |          |                           | <b>Обед</b>    |         |       |        |                           |         |         |        |
| Салат из белокачанной<br>капусты/Салат из огурцов* | 1-4 классы        | 62 С6.1997г.    | 060                  | 0,929  | 3,003    | 5,968                     | 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                     | 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                    | 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                    | 0,253          | 11,625  |       | 4,019  | 32,275                    | 88,875  | 35,250  | 1,945  |
| Котлеты из минтая с соусом                         | 1-4 классы        | 162 С6.2008г.   | 90                   | 9,080  | 5,499    | 9,271                     | 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                    | 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                    | 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                    | 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                    | 0,018          | 3,600   |       |        | 14,400                    | 16,200  | 9,000   | 0,360  |
|                                                    | 5-11 классы       | 293 С6.2008г.   | 180                  | 0,900  |          | 21,060                    | 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                     | 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                    | 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                     | 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                     | 0,024          |         |       | 0,500  | 6,300                     | 26,100  | 5,700   | 0,600  |
| <b>ИТОГО:</b>                                      | <b>Завтрак</b>    | 1-4 классы      | 600                  | 22,924 | 16,834   | 80,592                    | 0,163          | 2,698   | 0,000 | 3,849  | 66,881                    | 121,723 | 31,037  | 4,604  |
|                                                    |                   | 5-11 классы     | 660                  | 23,249 | 18,666   | 94,098                    | 0,183          | 3,696   | 0,000 | 4,660  | 64,587                    | 144,371 | 37,528  | 4,862  |
|                                                    | <b>Обед</b>       | 1-4 классы      | 720                  | 21,963 | 24,603   | 106,447                   | 0,662          | 74,320  | 0,022 | 11,677 | 111,684                   | 272,362 | 128,684 | 32,802 |
|                                                    |                   | 5-11 классы     | 870                  | 27,110 | 32,172   | 133,230                   | 0,717          | 100,220 | 0,030 | 16,317 | 148,702                   | 348,981 | 166,169 | 34,369 |

\* - 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 |
| Пятница                           |             | 2-я неделя      |             | Завтрак      |                      |         |          |                           |               |       |       |         |                           |        |        |        |
| Икра кабачковая(порционно)        | 1-4 классы  | 31 С6.1997г.    | 020         | 0,400        | 1,800                | 1,720   | 24,400   | 0,004                     | 1,400         |       |       |         | 8,200                     | 13,400 | 7,000  | 1,400  |
|                                   | 5-11 классы | 31 С6.1997г.    | 030         | 0,600        | 2,700                | 2,580   | 36,600   | 0,006                     | 2,100         |       |       |         | 12,300                    | 20,100 | 10,500 | 2,100  |
| Стейк(Шницель) из курицы с соусом | 1-4 классы  | 520 С6.1997г.   | 090         | 11,648       | 8,565                | 2,097   | 119,992  | 0,006                     | 0,960         | 0,003 | 1,306 | 2,764   | 5,192                     | 2,472  | 36,838 |        |
|                                   | 5-11 классы | 520 С6.1997г.   | 100         | 12,895       | 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 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  |        |
| Компот из кураги                  | 1-4 классы  | 280 С6.2008г.   | 200         | 1,924        |                      | 44,343  | 176,440  | 0,037                     | 1,480         |       |       | 635,690 | 54,020                    | 38,850 | 0,060  |        |
|                                   | 5-11 классы | 280 С6.2008г.   | 200         | 1,924        |                      | 44,343  | 176,440  | 0,037                     | 1,480         |       |       | 635,690 | 54,020                    | 38,850 | 0,060  |        |
| Хлеб пшеничный                    | 1-4 классы  | ГОСТ 27844-88   | 020         | 1,520        | 0,180                | 9,940   | 45,200   | 0,022                     |               |       | 0,280 | 4,000   | 13,000                    | 2,800  | 0,180  |        |
|                                   | 5-11 классы | ГОСТ 27844-88   | 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 Степной                     | 1-4 классы  | 111 С6.2008г.   | 060         | 1,076        | 9,148                | 4,969   | 104,362  | 0,059                     | 8,160         | 0,021 | 2,794 | 9,948   | 39,036                    | 13,884 | 0,576  |        |
|                                   | 5-11 классы | 111 С6.2008г.   | 100         | 1,793        | 15,246               | 8,281   | 173,937  | 0,098                     | 13,600        | 0,035 |       | 16,580  | 65,060                    | 23,140 | 0,960  |        |
| Суп из овощей                     | 1-4 классы  | 132 С6.1996г.   | 200         | 3,514        | 3,525                | 10,490  | 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  |        |
| Тефтели с соусом                  | 1-4 классы  | 423 С6.1996г.   | 090         | 6,802        | 7,114                | 9,623   | 121,904  | 0,022                     | 2,460         |       | 2,146 | 8,822   | 20,641                    | 5,957  | 37,071 |        |
|                                   | 5-11 классы | 423 С6.1996г.   | 100         | 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 С6.1996г.   | 150         | 3,868        | 5,218                | 41,803  | 219,038  | 0,044                     |               | 0,027 | 0,402 | 14,580  | 53,730                    | 11,543 | 0,986  |        |
|                                   | 5-11 классы | 465 С6.1996г.   | 180         | 4,641        | 6,261                | 50,163  | 262,845  | 0,053                     |               | 0,032 | 0,482 | 17,496  | 64,476                    | 13,851 | 1,183  |        |
| Чай с лимоном                     | 1-4 классы  | 629 с6.1996г.   | 187         | 0,243        | 0,046                | 13,761  | 53,710   | 0,003                     | 2,801         |       |       | 3,111   | 1,540                     | 0,840  | 0,090  |        |
|                                   | 5-11 классы | 629 с6.1996г.   | 187         | 0,243        | 0,046                | 13,761  | 53,710   | 0,003                     | 2,801         |       |       | 3,111   | 1,540                     | 0,840  | 0,090  |        |
| Хлеб пшеничный                    | 1-4 классы  | ГОСТ 27844-88   | 020         | 1,520        | 0,180                | 9,940   | 45,200   | 0,022                     |               |       | 0,280 | 4,000   | 13,000                    | 2,800  | 0,180  |        |
|                                   | 5-11 классы | ГОСТ 27844-88   | 030         | 2,280        | 0,270                | 14,910  | 67,800   | 0,033                     |               |       | 0,500 | 6,000   | 19,500                    | 4,200  | 0,270  |        |
| Хлеб ржаной                       | 1-4 классы  | ГОСТ 26983-2015 | 020         | 1,102        | 0,200                | 6,416   | 38,000   | 0,016                     |               |       | 0,280 | 4,200   | 17,400                    | 3,800  | 0,400  |        |
|                                   | 5-11 классы | ГОСТ 26983-2015 | 030         | 1,653        | 0,300                | 9,624   | 57,000   | 0,024                     |               |       | 0,500 | 6,300   | 26,100                    | 5,700  | 0,600  |        |
| ИТОГО:                            | Завтрак     | 1-4 классы      | 600         | 21,959       | 16,010               | 101,763 | 607,822  | 0,172                     | 3,840         | 0,024 | 3,059 | 665,281 | 148,371                   | 63,228 | 39,500 |        |
|                                   |             | 5-11 классы     | 660         | 26,134       | 17,480               | 118,473 | 769,068  | 0,200                     | 4,300         | 0,027 | 4,069 | 672,825 | 170,440                   | 69,421 | 31,259 |        |
|                                   | Обед        | 1-4 классы      | 727         | 18,126       | 25,431               | 97,002  | 668,640  | 0,239                     | 31,221        | 0,048 | 7,462 | 63,641  | 185,727                   | 66,004 | 39,939 |        |
|                                   |             | 5-11 классы     | 877         | 21,704       | 36,943               | 121,636 | 869,689  | 0,329                     | 41,471        | 0,067 | 6,973 | 83,764  | 252,768                   | 76,962 | 31,854 |        |

\* - 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  |
| 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   | 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   |
| 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 изделиями | 1-4 классы  | 139 С6.1996г.   | 200          | 2,272                | 2,138  | 19,156   | 100,420                   | 0,094         | 13,200 |       | 1,343 | 14,000                    | 50,800  | 19,240  | 0,710   |
|                                          | 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   |
| ЁЖИКИ в соусе                            | 1-4 классы  | 202 С6.2008г.   | 090          | 10,802               | 10,114 | 13,843   | 163,904                   | 0,022         | 2,460  | 0,003 | 1,306 | 8,822                     | 20,641  | 5,957   | 27,956  |
|                                          | 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   | 37,071  |
| 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   | 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      | 600          | 27,897               | 34,439 | 39,196   | 666,382                   | 0,189         | 4,862  | 0,595 | 6,785 | 188,666                   | 435,666 | 116,015 | 413,719 |
|                                          |             | 5-11 классы     | 650          | 32,192               | 39,771 | 47,781   | 667,816                   | 0,226         | 4,948  | 0,682 | 7,723 | 215,952                   | 601,242 | 132,903 | 414,714 |
|                                          | Обед        | 1-4 классы      | 700          | 20,360               | 12,787 | 103,489  | 673,137                   | 0,360         | 60,698 | 0,003 | 3,209 | 67,491                    | 213,661 | 77,376  | 40,393  |
|                                          |             | 5-11 классы     | 820          | 25,627               | 15,843 | 124,622  | 703,992                   | 0,446         | 60,446 | 0,002 | 4,141 | 82,540                    | 266,382 | 93,391  | 32,144  |