

СОГЛАСОВАНО:

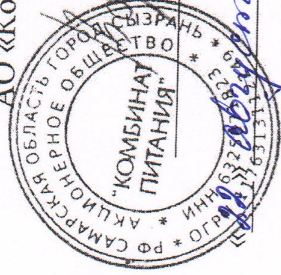
Директор ГБОУ СОШ(ООШ)



Н.М.Мамонте

22 августа 20*22* г.

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



августа 20*22* г.

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

Осенне-зимнее (весеннее - *)

Согласовано:

Председатель родительского комитета

Кузур (Кузнецова Н.В.) 22 августа 2022

Циклическое меню

Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Белки		Жиры		Углеводы	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
			Белки	Жиры	Углеводы											
Завтрак																
Понедельник																
Кукуруза консервированная	24 Сб.1996г.	020	0,700	0,560	3,120	20,200	0,080				9,200				0,084	
	5-11 классы	030	1,050	0,840	4,880	30,300	0,120				13,800				0,126	
Биточки с соусом	423 Сб.1996г.	90	8,193	10,030	9,974	133,166	0,020	1,160	0,003	1,306	5,792	14,492	4,558	36,970		
	5-11 классы	100	11,340	13,566	12,404	175,920	0,025	1,020	0,002	2,210	6,539	3,894	4,646	27,818		
Каша гречневая рассыпчатая	463 Сб.1996г.	150	7,716	5,384	41,323	232,585	0,255		0,021	4,160	30,396	154,621	0,158	2,985		
	5-11 классы	180	9,255	6,450	49,951	278,971	0,306		0,025	4,989	36,456	185,444	0,189	3,580		
Чай с сахарозаменителем	628 Сб.1996г.	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001			0,346				0,053	
	5-11 классы	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001			0,346				0,053	
Хлеб ржаной	ГОСТ 26983-2015	040	2,204	0,400	12,832	76,000	0,032				8,400	34,800	7,600	0,800		
	5-11 классы	050	2,756	0,500	16,040	95,000	0,040				10,500	43,500	9,500	1,000		
Обед																
Понедельник																
Винегрет овощной	60 Сб.1996г.	060	1,167	6,193	5,485	79,707	0,035	5,520		2,696	14,130	26,268	12,198	0,490		
	5-11 классы	100	1,945	10,321	9,142	132,845	0,058	9,200		4,494	23,550	43,780	20,330	0,816		
Суп картофельный с горохом	138 Сб.1996г.	200	4,746	4,302	18,572	127,580	0,202	9,300		3,215	25,620	69,500	28,200	1,556		
	5-11 классы	250	5,933	5,378	23,215	159,475	0,263	11,625		4,019	32,275	86,875	35,250	1,945		
Котлеты Куринные с соусом	423 Сб.1996г.	090	8,193	10,030	9,974	133,166	0,020	1,160	0,003	1,306	5,792	14,492	4,558	36,970		
	5-11 классы	100	11,340	13,566	12,404	175,920	0,025	1,020	0,002	2,210	6,539	3,894	4,646	27,818		
Капуста тушеная	482 Сб.1996г.	150	3,593	5,267	16,511	123,461	0,111	88,320		2,241	83,998	62,415	31,572	84,606		
	5-11 классы	180	4,316	6,321	19,638	148,280	0,133	105,985		2,689	100,330	74,925	37,886	101,068		
Компот из сухофруктов с сахарозаменителем	283 Сб.2008г.	180	0,878	32,139	126,104	0,005	0,549				30,740	21,137	16,470	4,158		
	5-11 классы	180	0,878	32,139	126,104	0,005	0,549				30,740	21,137	16,470	4,158		
Хлеб ржаной	ГОСТ 26983-2015	040	2,204	0,400	12,832	76,000	0,032			0,560	8,400	34,800	7,600	0,800		
	5-11 классы	060	3,306	0,600	19,248	114,000	0,048			1,000	12,600	52,200	11,400	1,200		
Итого:																
Завтрак	1-4 классы	500	19,013	16,425	82,259	519,218	0,387	1,161	0,024	6,026	54,134	203,913	12,316	40,892		
	5-11 классы	560	24,601	21,417	97,695	637,458	0,491	1,021	0,027	8,039	67,641	232,838	14,535	32,577		
Обед	1-4 классы	720	20,781	26,192	95,513	666,018	0,405	104,849	0,003	10,018	168,480	228,612	100,598	128,580		
	5-11 классы	870	27,718	36,186	115,986	856,624	0,522	128,379	0,002	14,412	206,034	282,811	126,182	137,005		

* - действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
															Завтрак	
Вторник																
1-я неделя																
Сыр плавленый	1-4 классы	016	3,580	3,500		47,400	0,510	0,025	0,060	129,000	102,000	6,800	136,000			
	5-11 классы	016	3,580	3,500		47,400	0,510	0,025	0,060	129,000	102,000	6,800	136,000			
Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом, сахарозаменителем	1-4 классы	180	6,504	11,855	29,742	253,448	0,151	0,066	2,256	176,695	203,345	44,880	1,366			
	5-11 классы	210	8,628	13,390	37,962	309,580	0,201	0,075	3,135	234,760	270,460	59,740	1,810			
Сок фруктовый без сахара, (1 шт)	1-4 классы	200	1,000	23,400	94,000	0,020	4,000			14,000	14,000	8,000	0,600			
	5-11 классы	200	1,000	23,400	94,000	0,020	4,000			14,000	14,000	8,000	0,600			
Хлопчатый напиток с молоком, сахарозаменителем	1-4 классы	180	2,250	2,376	18,504	101,385	0,027	0,900	0,081	109,170	81,900	12,600	0,941			
	5-11 классы	180	2,250	2,376	18,504	101,385	0,027	0,900	0,081	109,170	81,900	12,600	0,941			
Хлеб ржаной	1-4 классы	040	2,204	0,400	12,832	76,000	0,032		0,560	8,400	34,800	7,600	0,800			
	5-11 классы	050	2,756	0,500	16,040	95,000	0,040		0,840	10,500	43,500	9,500	1,000			
Вторник																
1-я неделя																
Салат из моркови и яблок без сахара/Салат из помидоров	1-4 классы	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	100	0,853	10,051	14,464	149,000	0,040	3,590	4,584	31,170	35,350	26,180	0,142			
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	1-4 классы	220	1,804	5,530	8,801	85,780	0,066	26,510	1,774	37,540	43,204	18,240	19,102			
	5-11 классы	260	2,181	6,538	10,929	104,325	0,082	33,125	2,214	44,675	52,455	22,550	23,875			
Рагу овощное с говядиной	1-4 классы	180	11,899	15,013	28,176	288,648	0,201	28,500		806,489	86,914	35,855	2,530			
	5-11 классы	230	12,879	18,058	37,568	355,318	0,258	38,000		29,226	115,854	47,475	2,962			
Компот из апельсинов с яблоками, с сахарозаменителем	1-4 классы	200	0,378	27,468	106,740	0,017	22,086	0,079	12,600	9,900	7,380	0,108				
	5-11 классы	200	0,420	30,520	118,600	0,019	24,540	0,088	14,000	11,000	8,200	0,120				
Хлеб ржаной	1-4 классы	040	2,204	0,400	12,832	76,000	0,032		0,560	8,400	34,800	7,600	0,800			
	5-11 классы	060	3,306	0,600	19,248	114,000	0,048		1,000	12,600	52,200	11,400	1,200			
Обед																
Итого:	Завтрак	596	15,538	18,131	84,478	572,233	0,230	6,730	2,957	437,265	436,045	79,880	139,707			
	Обед	656	18,214	19,766	95,906	647,365	0,288	7,170	4,116	497,430	511,860	96,640	140,351			
		700	16,797	26,974	85,955	646,568	0,340	79,250	5,164	883,731	196,028	84,783	22,625			
		850	19,639	35,247	112,729	841,243	0,447	99,255	7,886	131,671	266,859	115,805	28,299			

* - действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо				
															Среды	1-я неделя	Среды	1-я неделя
Олуццы солёныя	24 Сб. 1996г.	020	0,580		0,260	3,220												
Рыба, тушеная в томате с овощами	24 Сб. 1996г.	030	0,840		0,390	4,830												
Картофельное пюре	309 Сб. 1996г.	90	8,330	3,029	5,112	78,054	0,056	3,700				1,276			5,000	4,000		0,240
Компот из свежих яблок с сахарозаменителем	472 Сб. 1996г.	150	3,263	4,497	26,370	154,200	0,161	25,875	0,026			2,255			14,540	19,460	39,142	92,485
Хлеб ржаной	472 Сб. 1996г.	180	3,916	5,396	31,644	185,040	0,193	31,050	0,031			0,144			41,310	95,910	32,805	1,390
	702 Сб. 1997г.	200	0,080		33,552	127,760	0,004	0,720				0,172			49,572	115,092	39,366	1,668
	702 Сб. 1997г.	200	0,080		33,552	127,760	0,004	0,720				0,480			2,400	2,400	4,000	0,152
	ГОСТ 26983-2015	040	2,204	0,400	12,832	76,000	0,032					0,560			8,400	34,800	7,600	0,800
	ГОСТ 26983-2015	050	2,756	0,500	16,040	95,000	0,040					0,840			10,500	43,500	9,500	1,000
Завтрак																		
1-я неделя																		
Салат из свежкл отварной	23 Сб. 2008г.	060	0,969	2,997	6,156	54,330	0,011	5,700				1,340			21,090	24,510	24,510	0,798
Суп из овощей	23 Сб. 2008г.	100	1,615	4,995	10,260	90,550	0,019	9,500				2,233			35,150	40,850	40,850	1,330
Плов из птицы(филе куриное) из перловой крупы	132 Сб. 1996г.	200	1,514	3,525	10,490	76,428	0,073	17,800				1,550			18,880	40,380	17,180	0,636
Чай с сахарозаменителем	883 Сб. 1998г.	250	1,893	4,406	13,113	95,533	0,091	22,250				1,937			23,600	50,475	21,475	0,795
	883 Сб. 1998г.	150	10,315	8,435	34,129	245,147	0,077	1,434	0,019			2,910			22,412	150,786	25,502	1,556
	628 Сб. 1996г.	200	13,742	11,244	45,518	326,844	0,103	1,940	0,025			3,880			29,964	200,972	34,006	2,076
	628 Сб. 1996г.	200	0,200	0,051	15,010	57,267	0,001	0,001				0,346			0,346			0,053
	ГОСТ 26983-2015	040	2,204	0,400	12,832	76,000	0,032					0,560			8,400	34,800	7,600	0,800
	ГОСТ 26983-2015	060	3,306	0,600	19,248	114,000	0,048					1,000			12,600	52,200	11,400	1,200
Обед																		
1-я неделя																		
Завтрак	1-4 классы	500	14,437	7,926	78,126	439,234	0,253	30,295	0,026			1,980			69,730	156,570	83,547	95,067
	5-11 классы	560	17,853	11,338	86,738	520,129	0,303	35,470	0,031			3,267			82,592	186,452	98,928	95,762
Обед	1-4 классы	721	15,202	15,408	78,617	509,170	0,193	24,835	0,019			6,360			71,128	250,476	74,792	3,843
	5-11 классы	810	20,756	21,296	103,149	684,194	0,261	33,691	0,025			9,050			101,660	344,497	107,731	5,454
ИТОГО:																		

* - действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Жиры		Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
			Белки	Жиры												
1-я неделя																
Четверг																
Горошек зеленый консервированный	31 СБ 1997г.	020	0,620	0,400	1,420	8,200	0,022	2,000				3,200	10,600	4,200	0,140	
Ляля-кебаб с соусом	428 СБ 1996г.	030	0,930	0,600	2,130	12,300	0,033	3,000				4,800	15,900	6,300	0,210	
Картофель отварной	428 СБ 1996г.	90	8,287	10,039	10,509	135,635	0,022	1,150	0,003	0,002		5,957	15,412	4,748	36,981	
Сок фруктовый без сахара	239 СБ 2008г.	150	3,094	0,155	13,566	12,415	0,025	0,970	0,002	1,798		6,379	17,384	4,856	27,818	
Хлеб ржаной	293 СБ 2008г.	180	3,713	0,186	30,474	128,393	0,186	30,938				15,469	89,720	35,579	1,392	
	293 СБ 2008г.	200	1,000		23,400	94,000	0,223	37,126				18,563	107,665	42,685	1,671	
	293 СБ 2008г.	200	1,000		23,400	94,000	0,220	4,000				16,000	18,000	10,000	0,400	
	ГОСТ 26983-2015	040	2,204	0,400	12,832	76,000	0,032	4,000				16,000	34,800	7,600	0,800	
	ГОСТ 26983-2015	050	2,756	0,500	16,040	95,000	0,040					10,500	43,500	9,500	1,000	
1-я неделя																
Четверг																
Салат картофельный с огурцами	37 СБ 2015г.	060	1,276	1,836	7,317	49,219	0,044	7,078				12,707	28,457	10,584	0,533	
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	110 СБ 1996г.	100	2,126	3,060	12,196	82,032	0,073	11,796				21,177	47,427	17,639	0,888	
ЕЖИКИ в соусе	110 СБ 1996г.	210	1,833	5,522	11,708	96,080	0,048	16,830	0,006	1,819		37,900	45,972	27,120	56,044	
Каша гречневая рассыпчатая	202 СБ 2008г.	090	6,802	7,114	9,623	121,904	0,022	2,460	0,003	2,270		45,125	55,915	33,650	70,053	
Напиток из шиповника с сахарозаменителем	463 СБ 1996г.	150	9,301	9,414	11,784	158,764	0,027	2,820	0,002	1,798		10,677	25,617	6,746	27,956	
Хлеб ржаной	289 СБ 2008г.	180	9,255	6,460	49,561	278,971	0,306		0,025	4,989		36,456	185,444	0,189	3,580	
	289 СБ 2008г.	180	0,720		24,273	96,705	0,027	216,000				0,308	12,150	3,600	5,081	
	ГОСТ 26983-2015	040	2,204	0,400	12,832	76,000	0,032	216,000				0,560	8,400	34,800	7,600	0,800
	ГОСТ 26983-2015	060	3,306	0,600	19,248	114,000	0,048					1,000	12,600	52,200	11,400	1,200
Обед																
Четверг																
Завтрак	1-4 классы	500	15,205	10,994	78,635	442,228	0,282	38,088	0,003	2,106		49,026	168,532	62,127	39,713	
	5-11 классы	560	19,754	14,852	90,554	531,393	0,341	45,096	0,002	2,998		56,242	202,449	73,351	31,099	
Обед	1-4 классы	730	170,347	171,856	246,244	745,493	152,396	394,368	152,030	160,406		253,975	405,291	199,419	263,714	
	5-11 классы	880	26,925	26,062	131,624	847,672	0,541	251,641	0,033	11,719		138,185	370,203	73,224	108,758	
ИТОГО:																

* - действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
															Завтрак	
Пятница																
1-я неделя																
Фрукты	24 Сб 1996г.	150	0,600	14,700	57,000											
1-4 классы	24 Сб 1996г.	150	0,600	14,700	57,000											
5-11 классы	24 Сб 1996г.	150	0,600	14,700	57,000											
Каша рисовая молочная жидкая с маслом, сахарозаменителем	114 Сб 2008г.	160	3,588	5,844	29,730	179,546	0,019		0,020	0,293	6,919	23,407	5,001	0,452	0,594	
1-4 классы	114 Сб 2008г.	160	3,588	5,844	29,730	179,546	0,019		0,020	0,293	6,919	23,407	5,001	0,452	0,594	
5-11 классы	114 Сб 2008г.	160	3,588	5,844	29,730	179,546	0,019		0,020	0,293	6,919	23,407	5,001	0,452	0,594	
Чай с лимоном с сахарозаменителем	629 Сб 1996г.	187	0,243	0,046	13,761	53,710	0,003	2,801			3,111	1,540	0,840	0,090	0,090	
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	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	0,090	
Хлеб ржаной	ГОСТ 26983-2015	040	2,204	0,400	12,832	76,000	0,032				8,400	34,800	7,600	0,800	0,800	
1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	040	2,204	0,400	12,832	76,000	0,032				8,400	34,800	7,600	0,800	0,800	
5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	040	2,204	0,400	12,832	76,000	0,032				8,400	34,800	7,600	0,800	0,800	
Обед																
1-я неделя																
Салат из белокочанной капусты/салат из огурцов*	62 Сб 1997г.	060	0,929	3,003	5,968	53,564	0,032				1,298	24,878	17,963	9,848	0,489	
1-4 классы	62 Сб 1997г.	060	0,929	3,003	5,968	53,564	0,032				1,298	24,878	17,963	9,848	0,489	
5-11 классы	62 Сб 1997г.	060	0,929	3,003	5,968	53,564	0,032				1,298	24,878	17,963	9,848	0,489	
Рассольник ленинградский со сметаной (крупа перловая)	42 Сб 2008г.	210	2,288	5,588	16,298	116,572	0,085		0,006	1,771	24,280	54,000	19,240	0,808	0,808	
1-4 классы	42 Сб 2008г.	210	2,288	5,588	16,298	116,572	0,085		0,006	1,771	24,280	54,000	19,240	0,808	0,808	
5-11 классы	42 Сб 2008г.	210	2,288	5,588	16,298	116,572	0,085		0,006	1,771	24,280	54,000	19,240	0,808	0,808	
Стейк(Шницель) из курицы с соусом	520 Сб 1997г.	090	7,348	6,052	5,042	269,992	0,006	0,960	0,003	1,306	2,764	5,192	2,472	36,838	27,628	
1-4 классы	520 Сб 1997г.	090	7,348	6,052	5,042	269,992	0,006	0,960	0,003	1,306	2,764	5,192	2,472	36,838	27,628	
5-11 классы	520 Сб 1997г.	090	7,348	6,052	5,042	269,992	0,006	0,960	0,003	1,306	2,764	5,192	2,472	36,838	27,628	
Картофель и овощи тушеные	251 Сб 1997г.	150	3,675	11,419	35,220	250,013	0,215	35,625		4,787	23,400	108,525	43,575	1,622	1,622	
1-4 классы	251 Сб 1997г.	150	3,675	11,419	35,220	250,013	0,215	35,625		4,787	23,400	108,525	43,575	1,622	1,622	
5-11 классы	251 Сб 1997г.	150	3,675	11,419	35,220	250,013	0,215	35,625		4,787	23,400	108,525	43,575	1,622	1,622	
Компот из сухофруктов с сахарозаменителем	283 Сб 2008г.	180	0,878	32,139	126,104	0,005	0,549			5,745	28,080	130,230	52,290	1,946	1,946	
1-4 классы	283 Сб 2008г.	180	0,878	32,139	126,104	0,005	0,549			5,745	28,080	130,230	52,290	1,946	1,946	
5-11 классы	283 Сб 2008г.	180	0,878	32,139	126,104	0,005	0,549			5,745	28,080	130,230	52,290	1,946	1,946	
Хлеб ржаной	ГОСТ 26983-2015	040	2,204	0,400	12,832	76,000	0,032				8,400	34,800	7,600	0,800	0,800	
1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	040	2,204	0,400	12,832	76,000	0,032				8,400	34,800	7,600	0,800	0,800	
5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	040	2,204	0,400	12,832	76,000	0,032				8,400	34,800	7,600	0,800	0,800	
Итого:																
Завтрак																
Обед																
Итого:																
Завтрак																
Обед																

* - действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименование блюда	№ рецептуры	Пищевая ценность (г)				Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Жиры		Углеводы			В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
		Белки	Жиры	Углеводы	Жиры									
Завтрак														
Понедельник														
Кондитерские изделия диетические	1-4 классы	29 С6.1997г.	0,800	7,550	15,070	131,500								
Каша молочная жидкая -Дружба- с маслом, сахарозаменителем	5-11 классы	29 С6.1997г.	0,800	7,550	15,070	131,500								
Масло, сахарозаменителем	1-4 классы	102 С6.2008г.	4,928	10,311	38,225	257,508	0,081		0,040	0,680	9,270	42,180	14,560	1,105
Кофейный напиток с молоком, сахарозаменителем	5-11 классы	102 С6.2008г.	5,887	10,923	43,807	288,020	0,097		0,040	0,789	10,803	50,216	17,412	1,316
	1-4 классы	762С6.1997г.	2,500	2,640	20,960	112,650	0,030	1,000	0,020	0,090	0,300	91,000	14,000	0,045
	5-11 классы	762С6.1997г.	3,100	2,600	23,970	133,350	0,030	1,000	0,020	0,090	0,300	91,000	14,000	0,045
Сыр плавленый	1-4 классы	СТО 71063300-003-2012	3,580	3,500		47,400		0,510	0,025	0,060	129,000	102,000	6,800	136,000
Хлеб ржаной	5-11 классы	СТО 71063300-003-2012	3,580	3,500		47,400		0,510	0,025	0,060	129,000	102,000	6,800	136,000
	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	2,204	0,400	12,832	76,000	0,032			0,560	8,400	34,800	7,600	0,800
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	2,796	0,500	16,040	95,000	0,040		0,840	10,500	43,500	9,500	1,000	
Обед														
Понедельник														
Салат из свежкл. отварной	1-4 классы	23 С6.2008г.	0,969	2,997	6,156	54,330	0,011	5,700	1,340	21,090	24,510	24,510	0,798	
Суп из овощей	5-11 классы	23 С6.2008г.	1,615	4,995	10,260	90,550	0,019	9,500	2,233	35,150	40,850	40,850	1,330	
Тфтели с соусом	1-4 классы	132 С6.1996г.	1,514	3,525	10,480	76,426	0,073	17,800	1,550	18,880	40,380	17,180	0,636	
Пюре из гороха	5-11 классы	132 С6.1996г.	1,893	4,406	13,113	95,533	0,091	22,250	1,937	23,600	50,475	21,475	0,795	
Напиток лимонный с сахарозаменителем	1-4 классы	423 С6.1996г.	6,802	7,114	9,623	121,904	0,022	2,460	2,146	8,822	20,641	5,957	37,071	
Хлеб ржаной	5-11 классы	423 С6.1996г.	9,301	9,414	11,784	158,764	0,027	2,820	2,554	10,677	25,617	6,746	27,956	
	1-4 классы	270 С6.1996г.	16,131	4,924	40,345	260,286	0,629	2,820	6,479	63,418	158,888	61,617	4,899	
	5-11 классы	270 С6.1996г.	19,358	5,908	48,415	312,349	0,755		7,775	76,103	190,671	73,942	5,879	
	1-4 классы	289 С6.2008г.	0,130		22,075	86,328	0,006	5,760		6,192	3,168	1,728	0,151	
	5-11 классы	289 С6.2008г.	0,130		22,075	86,328	0,006	5,760		6,192	3,168	1,728	0,151	
	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	2,204	0,400	12,832	76,000	0,032		0,560	8,400	34,800	7,600	0,800	
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	2,796	0,500	16,040	95,000	0,040		0,840	10,500	43,500	9,500	1,000	
Итого:														
Итого:	Завтрак	1-4 классы	20,89	15,949	108,073	664,191	0,246	1,839	3,922	341,038	333,287	55,677	2,514	
		5-11 классы	24,855	19,456	129,658	800,481	0,303	2,121	5,025	381,025	385,726	64,87	3,174	
	Обед	1-4 классы	27,750	18,960	101,521	675,274	0,773	31,720	12,075	126,802	282,387	118,592	44,355	
		5-11 классы	35,603	25,323	124,895	857,524	0,946	40,330	15,499	164,322	362,981	156,141	37,311	

* - действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Вторник														
2-я неделя														
Опуры порционно	1-4 классы 522 Сб.1996г.	020	0,140		0,360	2,000	0,004	1,400	0,006	0,020	3,400	8,400		0,004
	5-11 классы 522 Сб.1996г.	030	0,210		0,540	3,000	0,006	2,100	0,009	0,030	5,100	12,600		0,006
Котлеты Куриные с соусом	1-4 классы 423 Сб.1996г.	090	8,193	10,030	9,974	133,166	0,020	1,160	0,003	1,306	5,792	14,492	4,958	36,970
	5-11 классы 423 Сб.1996г.	100	11,340	13,566	12,404	175,920	0,025	1,020	0,002	2,210	6,539	3,894	4,846	27,818
Каша гречневая рассыпчатая	1-4 классы 463 Сб.1996г.	150	7,716	5,384	41,323	232,585	0,255	0,720	0,021	4,160	30,396	184,621	0,158	2,985
	5-11 классы 463 Сб.1996г.	180	9,255	6,480	49,561	278,971	0,306	0,720	0,025	4,989	36,456	185,444	0,189	3,580
Компот из свежих яблок с сахарозаменителем	1-4 классы 702 Сб.1997г.	200	0,080		33,552	127,760	0,004	0,720		0,480	2,400	4,000	0,152	
	5-11 классы 702 Сб.1997г.	200	0,080		33,552	127,760	0,004	0,720		0,480	2,400	4,000	0,152	
Хлеб ржаной	1-4 классы ГОСТ 26983-2015	040	2,204	0,400	12,832	76,000	0,032			0,560	8,400	34,800	7,600	0,800
	5-11 классы ГОСТ 26983-2015	050	2,756	0,500	16,040	95,000	0,040			0,840	10,500	43,500	9,500	1,000
Вторник														
2-я неделя														
Внедрет овощной	1-4 классы 60 Сб.1996г.	060	1,194	6,373	6,007	81,948	0,045	6,420		2,804	13,320	29,238	14,088	0,445
	5-11 классы 60 Сб.1996г.	100	1,980	10,621	10,012	136,580	0,075	10,700		4,674	22,200	48,730	23,480	0,741
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	1-4 классы 120 Сб.1996г.	210	1,804	5,530	8,801	85,780	0,066	26,510	0,006	1,774	37,540	43,204	18,240	19,102
	5-11 классы 120 Сб.1996г.	260	2,181	6,538	10,929	104,325	0,082	33,125	0,006	2,214	44,675	52,455	22,550	23,875
ЕЖИКИ в соусе	1-4 классы 202 Сб.2008г.	090	6,802	7,114	9,623	121,904	0,022	2,460	0,003	1,306	8,822	20,641	5,957	37,071
	5-11 классы 202 Сб.2008г.	100	9,301	9,414	11,784	158,764	0,027	2,820	0,002	1,798	10,677	25,617	6,746	27,956
Капуста тушеная	1-4 классы 482 Сб.1996г.	150	3,593	5,267	16,511	123,461	0,111	88,320		2,241	83,598	62,415	31,572	84,606
	5-11 классы 482 Сб.1996г.	180	4,316	6,321	19,838	148,280	0,133	105,985		2,689	100,330	74,925	37,866	101,068
Чай с лимоном, сахарозаменителем	1-4 классы 629 сб.1996г.	187	0,243	0,046	13,761	53,710	0,003	2,801		3,111	1,540	0,840	0,090	
	5-11 классы 629 сб.1996г.	187	0,243	0,046	13,761	53,710	0,003	2,801		3,111	1,540	0,840	0,090	
Хлеб ржаной	1-4 классы ГОСТ 26983-2015	040	2,204	0,400	12,832	76,000	0,032			0,560	8,400	34,800	7,600	0,800
	5-11 классы ГОСТ 26983-2015	060	3,306	0,600	19,248	114,000	0,048			1,000	12,600	52,200	11,400	1,200
Завтрак														
2-я неделя														
Завтрак	1-4 классы 5-11 классы	500	18,333	15,814	98,041	571,511	0,315	3,280	0,030	6,046	48,468	214,713	16,316	40,911
	1-4 классы 5-11 классы	560	23,641	20,526	112,097	660,651	0,381	3,840	0,036	8,069	59,075	247,838	18,535	32,556
Обед	1-4 классы 5-11 классы	737	15,840	24,730	67,535	542,803	0,279	126,511	0,009	8,685	154,791	191,838	78,297	142,114
	1-4 классы 5-11 классы	887	21,337	33,540	85,572	715,659	0,368	155,431	0,008	12,375	193,593	255,467	102,902	154,930
ИТОГО:														

* - действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Среда														
Йогурт	1-4 классы ТУ 10.51.56-045-	100	5,000	1,500	3,500	51,000	0,030	0,600	0,010	124,000	95,000	15,000	0,100	
	5-11 классы ТУ 10.51.56-045-	100	5,000	1,500	3,500	51,000	0,030	0,600	0,010	124,000	95,000	15,000	0,100	
Омлет натуральный	284 С6.1996г.	200	21,076	25,854	3,838	335,305	0,125	0,571	0,583	155,233	335,804	90,570	4,705	
	5-11 классы 284 С6.1996г.	230	24,238	29,734	4,414	385,618	0,143	0,657	0,670	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					0,053	
Хлеб ржаной	1-4 классы ГОСТ 26983-2015	0,40	2,204	0,400	12,832	76,000	0,032			8,400	34,800	7,600	0,800	
	5-11 классы ГОСТ 26983-2015	0,50	2,756	0,500	16,040	95,000	0,040			10,500	43,500	9,500	1,000	
Обед														
Среда														
2-я неделя														
Салат из моркови и яблок без сахара/Салат из помидоров*	1-4 классы 11 С6.2008г.	0,60	0,512	6,031	8,678	89,400	0,024	2,154		18,702	21,210	15,708	0,085	
	5-11 классы 11 С6.2008г.	100	0,853	10,051	14,464	149,000	0,040	3,590		31,170	35,350	26,180	0,142	
Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	1-4 классы 110 С6.1996г.	210	1,833	5,522	11,708	96,080	0,048	16,830	0,006	37,900	45,972	27,120	56,044	
	5-11 классы 110 С6.1996г.	260	2,217	6,528	14,562	117,200	0,060	21,025	0,006	46,125	55,915	33,650	70,053	
Биточки с соусом	1-4 классы 423 С6.1996г.	90	8,193	10,030	9,974	133,166	0,020	1,160	0,003	5,792	14,492	4,558	36,970	
	5-11 классы 423 С6.1996г.	100	11,340	13,566	12,404	175,920	0,025	1,020	0,002	6,539	3,694	4,846	27,818	
Картофельное пюре	1-4 классы 472 С6.1996г.	150	3,263	4,437	26,370	154,200	0,161	25,875	0,026	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	49,572	115,092	39,366	1,668	
Компот из сухофруктов с сахарозаменителем	1-4 классы 283 С6.2008г.	180	0,878		32,139	126,104	0,005	0,549		30,740	21,137	16,470	4,158	
	5-11 классы 283 С6.2008г.	180	0,878		32,139	126,104	0,005	0,549		30,740	21,137	16,470	4,158	
Хлеб ржаной	1-4 классы ГОСТ 26983-2015	0,40	2,204	0,400	12,832	76,000	0,032			8,400	34,800	7,600	0,800	
	5-11 классы ГОСТ 26983-2015	0,50	3,306	0,600	19,248	114,000	0,048			12,600	52,200	11,400	1,200	
Итого:														
Итого:	Завтрак	540	26,276	27,405	22,348	443,572	0,155	1,172	0,593	3,323	279,579	430,804	105,570	4,858
	Обед	580	29,438	31,285	22,924	493,885	0,173	1,258	0,680	3,821	302,865	481,180	119,158	5,563
	1-4 классы	730	16,883	26,480	101,701	674,950	0,290	46,568	0,035	6,580	142,844	233,521	104,261	99,447
	5-11 классы	880	22,510	36,141	124,461	867,264	0,371	57,234	0,039	10,236	175,746	283,588	131,912	105,039

* - действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	фосфор	Магний	Железо			
															Завтрак		
Четверг																	
2-я неделя																	
Омлет соевый	24 С6.1996г.	040	1,120	0,520	6,440									10,000	8,000		0,480
Плов из говядины (крупа перловая)	24 С6.1996г.	040	1,120	0,520	6,440									10,000	8,000		0,480
Чай с сахарозаменителем	193 С6.2008г.	200	18,671	16,213	40,528	362,073	0,106	2,697	2,849	2,849	3,650	41,941	90,771	27,628	3,449	0,053	
Хлеб ржаной	628 С6.1996г.	200	0,200	0,051	15,010	57,267								0,346			
	ГОСТ 26983-2015	060	3,306	0,600	19,248	114,000	0,048		1,000	1,000	12,600	52,200	11,400	12,600	52,200	11,400	1,200
	ГОСТ 26983-2015	060	3,306	0,600	19,248	114,000	0,048		1,000	1,000	12,600	52,200	11,400	12,600	52,200	11,400	1,200
Четверг																	
2-я неделя																	
Салат из белокочанной капусты/Салат из огурцов*	62 С6.1997г.	060	0,929	3,003	5,968	53,564	0,032	23,950	1,298	24,878	17,963	9,848	9,848	24,878	17,963	9,848	0,489
Суп картофельный с горохом	138 С6.1996г.	200	4,746	4,302	18,572	127,580	0,202	39,950	2,163	41,494	29,959	16,424	16,424	25,820	69,500	28,200	1,556
Котлеты рыбные любительские с соусом	162 С6.2008г.	90	7,491	5,499	9,271	139,475	0,293	11,625	4,019	32,275	86,875	35,250	31,461	14,986	29,764	31,461	28,195
Картофель и овощи тушеные	251 С6.1997г.	150	10,384	7,516	12,206	129,098	0,078	2,295	2,39	20,153	40,117	43,305	28,422	108,525	43,575	1,622	
Сок фруктовый без сахара	283 С6.2008г.	180	0,900	21,060	84,600	300,015	0,258	42,750	5,745	28,080	130,230	52,290	52,290	14,400	16,200	9,000	0,360
Хлеб ржаной	283 С6.2008г.	180	0,900	21,060	84,600	300,015	0,258	42,750	5,745	28,080	130,230	52,290	52,290	14,400	16,200	9,000	0,360
	ГОСТ 26983-2015	040	2,204	0,400	12,832	76,000	0,032	3,600	0,560	8,400	34,800	7,600	8,000	14,400	16,200	9,000	0,360
	ГОСТ 26983-2015	060	3,306	0,600	19,248	114,000	0,048		1,000	1,000	12,600	52,200	11,400	12,600	52,200	11,400	1,200
Итого:		500	23,297	16,864	75,306	539,780	0,154	2,698	3,849	56,181	128,323	32,637	32,637	64,887	150,971	39,028	5,182
		550	24,622	18,585	88,812	611,243	0,174	3,596	4,650	64,887	150,971	39,028	39,028	74,320	171,884	43,575	5,182
		720	19,945	24,623	102,923	687,459	0,556	74,320	11,577	111,884	276,752	129,664	129,664	149,002	355,581	167,669	34,689
		870	26,483	32,202	127,944	876,480	0,708	100,220	15,317	149,002	355,581	167,669	167,669				

* - действует с 01 марта

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)											
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо									
															Завтрак					Обед			
Пятница														Завтрак					Обед				
2-я неделя																							
Икра кабачковая(порционно)	1-4 классы 31 СБ.1997г.	020	0,400	1,800	1,720	24,400	0,004	1,400					8,200	13,400	7,000	1,400							
	5-11 классы 31 СБ.1997г.	030	0,600	2,700	2,580	36,600	0,006	2,100					12,300	20,100	10,500	2,100							
Стейк(Шницель) из курицы с соусом	1-4 классы 520 СБ.1997г.	090	7,348	6,052	5,042	289,992	0,006	0,960			1,306		2,764	5,192	2,472	36,838							
	5-11 классы 520 СБ.1997г.	100	9,261	7,799	5,094	341,525	0,004	0,720			1,798		2,073	3,894	1,854	27,628							
Каша гречневая рассыпчатая	1-4 классы 463 СБ.1996г.	150	7,716	5,384	41,323	232,585	0,255	0,021			4,160		30,396	154,621	0,158	2,985							
	5-11 классы 463 СБ.1996г.	180	9,255	6,460	49,561	278,971	0,306	0,025			4,989		36,456	186,444	0,189	3,580							
Компот из апельсинов с яблоками, с сахарозаменителем	1-4 классы 278 СБ.2008г.	200	0,420	30,520	118,600	0,019	24,540				0,088		14,000	11,000	8,200	0,120							
	5-11 классы 278 СБ.2008г.	200	0,420	30,520	118,600	0,019	24,540				0,088		14,000	11,000	8,200	0,120							
Хлеб ржаной	ГОСТ 26983-2015	040	2,204	0,400	12,832	76,000	0,032				0,560		8,400	34,800	7,600	0,800							
	1-4 классы ГОСТ 26983-2015	050	2,756	0,500	16,040	95,000	0,040				0,840		10,500	43,500	9,500	1,000							
Пятница														Завтрак					Обед				
2-я неделя																							
Салат картофельный с зеленым горошком	1-4 классы 31 СБ.2008г.	060	1,864	6,956	7,733	97,236	0,059	8,160			0,021		2,794	39,036	13,884	0,576							
	5-11 классы 31 СБ.2008г.	100	3,106	11,594	12,888	162,060	0,098	13,600			0,035		4,948	65,060	23,140	0,960							
Суп из овощей	1-4 классы 132 СБ.1996г.	200	1,514	3,525	10,490	76,426	0,073	17,800			1,550		16,580	40,380	17,180	0,636							
	5-11 классы 132 СБ.1996г.	250	1,893	4,406	13,113	95,533	0,091	22,250			1,937		23,600	50,475	21,475	0,795							
Тфтели с соусом	1-4 классы 423 СБ.1996г.	090	6,802	7,114	9,623	121,904	0,022	2,460			2,146		8,822	20,641	5,957	37,071							
	5-11 классы 423 СБ.1996г.	100	9,301	9,414	11,784	158,764	0,027	2,820			2,554		10,877	25,617	6,746	27,956							
Каша пшеничная рассыпчатая	1-4 классы 465 СБ.1996г.	150	7,527	5,081	41,369	239,700	0,176				0,030		1,800	5,244	0,225	3,759							
	5-11 классы 465 СБ.1996г.	180	9,052	7,297	49,642	287,640	0,212				0,036		2,160	6,293	0,270	4,511							
Чай с лимоном, с сахарозаменителем	1-4 классы 629 СБ.1996г.	187	0,243	0,046	13,761	53,710	0,003	2,801					3,111	1,540	0,840	0,090							
	5-11 классы 629 СБ.1996г.	187	0,243	0,046	13,761	53,710	0,003	2,801					3,111	1,540	0,840	0,090							
Хлеб ржаной	ГОСТ 26983-2015	040	2,204	0,400	12,832	76,000	0,032				0,560		8,400	34,800	7,600	0,800							
	1-4 классы ГОСТ 26983-2015	060	3,306	0,600	19,248	114,000	0,048				1,000		12,600	52,200	11,400	1,200							
Пятница														Завтрак					Обед				
2-я неделя																							
Итого:																							
Завтрак																							
Обед																							
Итого:																							
Завтрак																							
Обед																							
Итого:																							

* - действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо				
															Завтрак			
Суббота																		
Сельдь с гарниром	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				
	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	284 С6.1996г.	200	21,076	25,954	3,538	335,305	0,125	0,571	0,583	3,323	155,233	335,804	90,570	4,705				
	284 С6.1996г.	230	24,238	29,734	4,414	385,618	0,143	0,657	0,670	3,821	178,519	386,180	104,158	5,410				
Чай с сахарозаменителем	628 С6.1996г.	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001			0,346			0,053				
	628 С6.1996г.	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001			0,346			0,053				
Хлеб ржаной	ГОСТ 26983-2015	040	2,204	0,400	12,832	76,000	0,032			0,560	8,400	34,800	7,600	0,800				
	ГОСТ 26983-2015	050	2,756	0,500	16,040	95,000	0,040			0,840	10,500	43,500	9,500	1,000				
Итого:			27,720	34,403	36,148	554,687	0,183	4,862	0,595	6,785	188,766	440,066	117,015	413,939				
Завтрак		500	31,434	38,383	39,932	624,000	0,209	4,948	0,682	7,563	214,152	499,142	132,503	414,844				

* - действует с 01 марта