

СОГЛАСОВАНО:

Директор ГБОУ СОШ(ООШ)

Теродина
Теродина
«09» января



20 25 г.

УТВЕРЖДАЮ:

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



Воронин
«9» января

20 25 г.

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

Осенне-зимнее (весеннее - *)

Согласовано:
Председатель родительского комитета
С.Шинд- (Шина С.А.) 09 января 2025 г.

Цикличное меню

| Наименование блюда | № рецептуры | Вес блюда | Пищевая ценность (г) | | | Эн. ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|--|----------------|-------------------|----------------------|----------------|---------------|---------------------|----------------|--------------|----------------|--------------|---------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|-------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Кальций | Фосфор | Магний | Железо | | |
| Понедельник | | 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 |
| 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 | |
| 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 из огурцов консервир-х с зеленым горошком* | 1-4 классы | 60 С6.1996г. | 060 | 0,660 | 5,280 | 3,500 | 64,500 | 0,035 | 5,520 | | 2,696 | 14,130 | 26,268 | 12,198 | 0,490 | |
| | 5-11 классы | 60 С6.1996г. | 100 | 1,100 | 8,800 | 5,815 | 107,492 | 0,058 | 9,200 | | 4,494 | 23,550 | 43,780 | 20,330 | 0,816 | |
| Суп картофельный с горохом | 1-4 классы | 138 С6.1996г. | 200 | 4,746 | 4,302 | 18,572 | 127,580 | 0,202 | 9,300 | | 3,215 | 25,820 | 69,500 | 28,200 | 1,556 | |
| | 5-11 классы | 138 С6.1996г. | 250 | 5,933 | 5,378 | 23,215 | 159,475 | 0,253 | 11,625 | | 4,019 | 32,275 | 86,875 | 35,250 | 1,945 | |
| Котлеты Куриные с соусом | 1-4 классы | 423 С6.1996г. | 090 | 8,944 | 10,030 | 9,974 | 133,166 | 0,020 | 1,160 | 0,003 | 1,306 | 5,792 | 14,492 | 4,558 | 36,970 | |
| | 5-11 классы | 423 С6.1996г. | 100 | 11,340 | 13,566 | 12,404 | 175,920 | 0,025 | 1,020 | 0,002 | 2,210 | 6,539 | 3,894 | 4,846 | 27,818 | |
| Капуста тушеная | 1-4 классы | 482 С6.1996г. | 150 | 3,593 | 5,267 | 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 | 500 | 19,730 | 15,286 | 81,707 | 497,623 | 0,225 | 1,161 | 0,024 | 3,059 | 33,965 | 90,251 | 19,464 | 38,309 | |
| | | 5-11 классы | 560 | 23,630 | 20,074 | 98,550 | 612,015 | 0,298 | 1,021 | 0,027 | 4,481 | 43,447 | 96,320 | 23,063 | 29,468 | |
| | Обед | 1-4 классы | 720 | 21,443 | 25,259 | 97,052 | 658,011 | 0,411 | 104,849 | 0,003 | 10,018 | 168,280 | 224,212 | 99,598 | 128,360 | |
| | | 5-11 классы | 870 | 27,500 | 34,635 | 117,945 | 842,071 | 0,531 | 128,379 | 0,002 | 14,412 | 205,734 | 276,211 | 124,682 | 136,675 | |

* - действует с 01 марта

Цикличное меню

| Наименование блюда | № рецептуры | Вес блюда | Пищевая ценность (г) | | | Эн. ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|---|----------------|-----------------------|----------------------|----------------|---------------|---------------------|----------------|--------------|---------------|--------------|---------------------------|-----------------|----------------|----------------|----------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Кальций | Фосфор | Магний | Железо | |
| Вторник | | 1-я неделя | | Завтрак | | | | | | | | | | | |
| Сыр | 1-4 классы | СТО 71063300-003-2012 | 016 | 3,580 | 3,500 | | 47,400 | | 0,510 | 0,025 | 0,060 | 129,000 | 102,000 | 6,800 | 136,000 |
| | 5-11 классы | СТО 71063300-003-2012 | 016 | 3,580 | 3,500 | | 47,400 | | 0,510 | 0,025 | 0,060 | 129,000 | 102,000 | 6,800 | 136,000 |
| Каша Янтарная | 1-4 классы | 109 С6.2008г. | 220 | 4,988 | 8,935 | 25,262 | 190,354 | 0,151 | 1,320 | 0,066 | 2,256 | 176,695 | 203,345 | 44,880 | 1,366 |
| | 5-11 классы | 109 С6.2008г. | 260 | 10,199 | 10,806 | 36,465 | 283,900 | 0,201 | 1,760 | 0,075 | 3,135 | 234,760 | 270,460 | 59,740 | 1,810 |
| Пастила Ассорти фруктовая 1шт | 1-4 классы | | 25 | 0,000 | 0,210 | 16,355 | 16,355 | 0,020 | 4,000 | | | 14,000 | 14,000 | 8,000 | 0,600 |
| | 5-11 классы | | 25 | 0,000 | 0,210 | 16,355 | 16,355 | 0,020 | 4,000 | | | 14,000 | 14,000 | 8,000 | 0,600 |
| 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 |
| Батон | 1-4 классы | ГОСТ 31805-2018 | 040 | 3,160 | 0,400 | 20,760 | 94,400 | 0,060 | | | 1,000 | 10,000 | 32,800 | 13,200 | 0,600 |
| | 5-11 классы | ГОСТ 31805-2018 | 050 | 3,950 | 0,500 | 25,950 | 118,000 | 0,075 | | | 1,250 | 12,500 | 41,000 | 16,500 | 0,750 |
| Вторник | | 1-я неделя | | Обед | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 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 | 501 | 15,308 | 15,773 | 79,447 | 486,509 | 0,258 | 6,730 | 0,109 | 3,397 | 438,865 | 434,045 | 85,480 | 139,507 |
| | | 5-11 классы | 551 | 21,309 | 17,744 | 95,840 | 603,655 | 0,323 | 7,170 | 0,118 | 4,526 | 499,430 | 509,360 | 103,640 | 140,101 |
| | Обед | 1-4 классы | 700 | 21,343 | 24,202 | 96,328 | 674,768 | 0,377 | 62,010 | 0,006 | 5,030 | 1502,049 | 240,806 | 111,743 | 22,762 |
| | | 5-11 классы | 840 | 29,329 | 32,067 | 118,771 | 884,946 | 0,492 | 81,805 | 0,006 | 7,708 | 745,441 | 311,709 | 139,105 | 28,583 |

* - действует с 01 марта

Цикличное меню

| Наименование блюда | № рецептуры | Вес блюда | Пищевая ценность (г) | | | Эн. ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|--|-------------------|-----------------|----------------------|---------------|---------------|---------------------|----------------|--------------|---------------|--------------|---------------------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Кальций | Фосфор | Магний | Железо | |
| Среда | 1-я неделя | | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| Огурцы солёные | 1-4 классы | 24 С6.1996г. | 020 | 0,560 | | 0,260 | 3,220 | | | | | 5,000 | 4,000 | | 0,240 |
| | 5-11 классы | 24 С6.1996г. | 030 | 0,840 | | 0,390 | 4,830 | | | | | 7,500 | 6,000 | | 0,360 |
| Биточки из мятая 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 | 10,849 | 10,407 | 34,868 | 265,808 | 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 | 152,170 | 82,547 | 94,847 |
| | | 5-11 классы | 560 | 19,454 | 19,462 | 98,435 | 597,550 | 0,311 | 35,470 | 0,031 | 3,267 | 82,342 | 180,952 | 97,678 | 95,487 |
| | Обед | 1-4 классы | 700 | 17,480 | 20,508 | 96,335 | 641,130 | 0,273 | 24,898 | 0,000 | 6,092 | 80,371 | 186,533 | 76,297 | 5,419 |
| | | 5-11 классы | 810 | 23,259 | 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 блюда | Пищевая ценность (г) | | | Эн. ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|---|----------------|-------------------|----------------------|----------------|---------------|---------------------|----------------|--------------|----------------|--------------|---------------------------|----------------|----------------|---------------|----------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Кальций | Фосфор | Магний | Железо | |
| Четверг | | 1-я неделя | | Завтрак | | | | | | | | | | | |
| Горошек зеленый консервированный | 1-4 классы | 31 С6.1997г. | 020 | 0,620 | 0,400 | 1,420 | 8,200 | 0,022 | 2,000 | | 0,240 | 3,200 | 10,600 | 4,200 | 0,140 |
| | 5-11 классы | 31 С6.1997г. | 030 | 0,930 | 0,600 | 2,130 | 12,300 | 0,033 | 3,000 | | 0,360 | 4,800 | 15,900 | 6,300 | 0,210 |
| 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 | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежих помидоров, яблок и консервированных огурцов | 1-4 классы | 37 С6.2015г. | 060 | 0,498 | 3,596 | 3,137 | 46,375 | 0,044 | 7,078 | | 0,813 | 12,707 | 28,457 | 10,584 | 0,533 |
| | 5-11 классы | 37 С6.2015г. | 100 | 0,830 | 5,994 | 5,228 | 77,291 | 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 |
| 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 | 500 | 17,237 | 15,215 | 87,873 | 547,190 | 0,189 | 7,150 | 0,024 | 3,299 | 43,784 | 119,771 | 33,854 | 38,723 |
| | | 5-11 классы | 560 | 23,000 | 19,783 | 104,401 | 630,848 | 0,231 | 7,970 | 0,027 | 4,429 | 49,941 | 143,710 | 39,373 | 29,899 |
| | Обед | 1-4 классы | 730 | 26,191 | 24,996 | 95,640 | 718,849 | 0,434 | 242,368 | 0,030 | 8,966 | 110,175 | 283,691 | 54,019 | 102,294 |
| | | 5-11 классы | 880 | 31,716 | 31,966 | 116,942 | 895,731 | 0,550 | 251,641 | 0,033 | 11,719 | 137,885 | 363,603 | 71,724 | 108,428 |

* - действует с 01 марта

Цикличное меню

| Наименование блюда | № рецептуры | Вес блюда | Пищевая ценность (г) | | | Эн. ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
|---|----------------|--------------------|----------------------|----------------|---------------|---------------------|----------------|--------------|----------------|--------------|---------------------------|----------------|----------------|----------------|---------------|--|--|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Кальций | Фосфор | Магний | Железо | | | |
| Пятница | | 1-я неделя | | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| Фрукты | 1-4 классы | 24 сб.1996г. | 150 | 0,600 | | 14,700 | 57,000 | | | | | | | | | | |
| | 5-11 классы | 24 сб.1996г. | 150 | 0,600 | | 14,700 | 57,000 | | | | | | | | | | |
| Каша рисовая молочная жидкая с маслом,сахаром | 1-4 классы | 114 Сб.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 Сб.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 капусты/Салат из огурцов* | 1-4 классы | 62 Сб.1997г. | 060 | 0,929 | 3,003 | 5,968 | 53,564 | 0,032 | 23,950 | | 1,298 | 24,878 | 17,963 | 9,848 | 0,489 | | |
| | 5-11 классы | 62 Сб.1997г. | 100 | 1,550 | 5,005 | 9,951 | 89,292 | 0,053 | 39,950 | | 2,163 | 41,494 | 29,959 | 16,424 | 0,816 | | |
| Рассольник ленинградский со сметаной | 1-4 классы | 42 Сб.2008г. | 210 | 2,288 | 5,588 | 16,298 | 116,572 | 0,085 | 12,850 | 0,006 | 1,771 | 24,280 | 54,000 | 19,240 | 0,808 | | |
| | 5-11 классы | 42 Сб.2008г. | 260 | 2,785 | 6,610 | 20,300 | 142,815 | 0,106 | 16,050 | 0,006 | 2,211 | 28,100 | 65,950 | 23,800 | 1,007 | | |
| Стейк(Шницель) из курицы с соусом | 1-4 классы | 520 Сб.1997г. | 090 | 11,648 | 8,565 | 2,097 | 169,992 | 0,006 | 0,960 | 0,003 | 1,306 | 2,764 | 5,192 | 2,472 | 36,838 | | |
| | 5-11 классы | 520 Сб.1997г. | 100 | 12,895 | 9,188 | 5,094 | 207,500 | 0,004 | 0,720 | 0,002 | 1,798 | 2,073 | 3,894 | 1,854 | 27,628 | | |
| Картофель и овощи тушеные | 1-4 классы | 251 Сб.1997г. | 150 | 3,675 | 11,419 | 35,220 | 250,013 | 0,215 | 35,625 | | 4,787 | 23,400 | 108,525 | 43,575 | 1,622 | | |
| | 5-11 классы | 251 Сб.1997г. | 180 | 4,410 | 13,703 | 42,264 | 300,015 | 0,258 | 42,750 | | 5,745 | 28,080 | 130,230 | 52,290 | 1,946 | | |
| Компот из сухофруктов | 1-4 классы | 283 Сб.2008г. | 180 | 0,878 | | 32,139 | 126,104 | 0,005 | 0,549 | | | 30,740 | 21,137 | 16,470 | 4,158 | | |
| | 5-11 классы | 283 Сб.2008г. | 180 | 0,878 | | 32,139 | 126,104 | 0,005 | 0,549 | | | 30,740 | 21,137 | 16,470 | 4,158 | | |
| Хлеб пшеничный | 1-4 классы | ГОСТ 27844-88 | 020 | 1,520 | 0,180 | 9,940 | 45,200 | 0,022 | | | 0,280 | 4,000 | 13,000 | 2,800 | 0,180 | | |
| | 5-11 классы | ГОСТ 27844-88 | 030 | 2,280 | 0,270 | 14,910 | 67,800 | 0,033 | | | 0,500 | 6,000 | 19,500 | 4,200 | 0,270 | | |
| Хлеб ржаной | 1-4 классы | ГОСТ 26983-2015 | 020 | 1,102 | 0,200 | 6,416 | 38,000 | 0,016 | | | 0,280 | 4,200 | 17,400 | 3,800 | 0,400 | | |
| | 5-11 классы | ГОСТ 26983-2015 | 030 | 1,653 | 0,300 | 9,624 | 57,000 | 0,024 | | | 0,500 | 6,300 | 26,100 | 5,700 | 0,600 | | |
| ИТОГО: | Завтрак | 1-4 классы | 537 | 15,59 | 15,29 | 78,95 | 470,110 | 0,08 | 2,80 | 0,02 | 1,29 | 20,03 | 57,75 | 19,04 | 1,14 | | |
| | | 5-11 классы | 597 | 17,55 | 18,13 | 92,37 | 542,787 | 0,10 | 2,80 | 0,02 | 1,60 | 24,40 | 73,33 | 23,96 | 1,43 | | |
| | Обед | 1-4 классы | 730 | 22,040 | 28,955 | 108,078 | 799,445 | 0,381 | 73,934 | 0,009 | 9,722 | 114,262 | 237,217 | 98,205 | 44,495 | | |
| | | 5-11 классы | 880 | 26,451 | 35,076 | 134,282 | 990,526 | 0,483 | 100,019 | 0,008 | 12,917 | 142,787 | 296,770 | 120,738 | 36,425 | | |

* - действует с 01 марта

Циклическое меню

| Наименование блюда | № рецептуры | Вес блюда | Пищевая ценность (г) | | | Эн. ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|---|----------------|-------------------|----------------------|----------------|----------------|---------------------|----------------|----------------|---------------|---------------|---------------------------|----------------|----------------|---------------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Кальций | Фосфор | Магний | Железо | |
| Суббота | | 1-я неделя | | Завтрак | | | | | | | | | | | |
| Икра кабачковая(порционно) | 1-4 классы | 31 С6.1997г. | 020 | 0,400 | 1,800 | 1,720 | 24,400 | 0,004 | 1,400 | | | 8,200 | 13,400 | 7,000 | 1,400 |
| | 5-11 классы | 31 С6.1997г. | 030 | 0,600 | 2,700 | 2,580 | 36,600 | 0,006 | 2,100 | | | 12,300 | 20,100 | 10,500 | 2,100 |
| Котлеты Куриные с соусом | 1-4 классы | 423 С6.1996г. | 090 | 8,944 | 10,030 | 9,974 | 133,166 | 0,020 | 1,160 | 0,003 | 1,306 | 5,792 | 14,492 | 4,558 | 36,970 |
| | 5-11 классы | 423 С6.1996г. | 100 | 11,340 | 13,566 | 12,404 | 175,920 | 0,025 | 1,020 | 0,002 | 2,210 | 6,539 | 3,894 | 4,846 | 27,818 |
| Капуста тушеная | 1-4 классы | 482 С6.1996г. | 150 | 3,593 | 5,267 | 20,611 | 148,561 | 0,111 | 88,320 | | 2,241 | 83,598 | 62,415 | 31,572 | 84,606 |
| | 5-11 классы | 482 С6.1996г. | 180 | 4,316 | 6,321 | 23,938 | 168,280 | 0,133 | 105,985 | | 2,689 | 100,330 | 74,925 | 37,886 | 101,068 |
| Чай с сахаром | 1-4 классы | 628 С6.1996г. | 200 | 0,200 | 0,051 | 15,010 | 57,267 | | | | 0,001 | 0,346 | | | 0,053 |
| | 5-11 классы | 628 С6.1996г. | 200 | 0,200 | 0,051 | 15,010 | 57,267 | | | | 0,001 | 0,346 | | | 0,053 |
| Хлеб пшеничный | 1-4 классы | ГОСТ 27844-88 | 020 | 1,520 | 0,180 | 9,940 | 45,200 | 0,022 | | | 0,280 | 4,000 | 13,000 | 2,800 | 0,180 |
| | 5-11 классы | ГОСТ 27844-88 | 025 | 1,900 | 0,250 | 12,425 | 56,500 | 0,028 | | | 0,420 | 5,000 | 16,250 | 3,500 | 0,225 |
| Хлеб ржаной | 1-4 классы | ГОСТ 26983-2015 | 020 | 1,102 | 0,200 | 6,416 | 38,000 | 0,016 | | | 0,280 | 4,200 | 17,400 | 3,800 | 0,400 |
| | 5-11 классы | ГОСТ 26983-2015 | 025 | 1,378 | 0,250 | 8,020 | 47,500 | 0,020 | | | 0,420 | 5,250 | 21,750 | 4,750 | 0,500 |
| Суббота | | 1-я неделя | | Обед | | | | | | | | | | | |
| Горошек зеленый консервированный | 1-4 классы | 31 С6.1997г. | 020 | 0,620 | 0,400 | 1,420 | 8,200 | 0,022 | 2,000 | | 0,240 | 3,200 | 10,600 | 4,200 | 0,140 |
| | 5-11 классы | 31 С6.1997г. | 030 | 0,930 | 0,600 | 2,130 | 12,300 | 0,033 | 3,000 | | 0,360 | 4,800 | 15,900 | 6,300 | 0,210 |
| Суп из овощей | 1-4 классы | 132 С6.1996г. | 200 | 3,514 | 3,525 | 10,490 | 76,426 | 0,073 | 17,800 | | 1,550 | 18,880 | 40,380 | 17,180 | 0,636 |
| | 5-11 классы | 132 С6.1996г. | 250 | 3,893 | 4,406 | 13,113 | 95,533 | 0,091 | 22,250 | | 1,937 | 23,600 | 50,475 | 21,475 | 0,795 |
| Бифштекс с соусом | 1-4 классы | 423 С6.1996г. | 90 | 10,843 | 10,030 | 9,974 | 133,166 | 0,020 | 1,160 | 0,003 | 1,306 | 5,792 | 14,492 | 4,558 | 36,970 |
| | 5-11 классы | 423 С6.1996г. | 100 | 12,665 | 13,566 | 12,404 | 175,920 | 0,025 | 1,020 | 0,002 | 2,210 | 6,539 | 3,894 | 4,846 | 27,818 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 1-4 классы | 463 С6.1996г. | 150 | 7,716 | 5,384 | 26,323 | 232,585 | 0,255 | | 0,021 | 4,160 | 30,396 | 154,621 | 0,158 | 2,985 |
| | 5-11 классы | 463 С6.1996г. | 180 | 8,715 | 6,460 | 32,561 | 278,971 | 0,306 | | 0,025 | 4,989 | 36,456 | 185,444 | 0,189 | 3,580 |
| Сок фруктовый | 1-4 классы | 293 С6.2008г. | 180 | 0,900 | | 21,060 | 84,600 | 0,018 | 3,600 | | | 14,400 | 16,200 | 9,000 | 0,360 |
| | 5-11 классы | 293 С6.2008г. | 180 | 0,900 | | 21,060 | 84,600 | 0,018 | 3,600 | | | 14,400 | 16,200 | 9,000 | 0,360 |
| Хлеб пшеничный | 1-4 классы | ГОСТ 27844-88 | 020 | 1,520 | 0,180 | 9,940 | 45,200 | 0,022 | | | 0,280 | 4,000 | 13,000 | 2,800 | 0,180 |
| | 5-11 классы | ГОСТ 27844-88 | 030 | 2,280 | 0,270 | 14,910 | 67,800 | 0,033 | | | 0,500 | 6,000 | 19,500 | 4,200 | 0,270 |
| Хлеб ржаной | 1-4 классы | ГОСТ 26983-2015 | 020 | 1,102 | 0,200 | 6,416 | 38,000 | 0,016 | | | 0,280 | 4,200 | 17,400 | 3,800 | 0,400 |
| | 5-11 классы | ГОСТ 26983-2015 | 030 | 1,653 | 0,300 | 9,624 | 57,000 | 0,024 | | | 0,500 | 6,300 | 26,100 | 5,700 | 0,600 |
| ИТОГО: | Завтрак | 1-4 классы | 500 | 15,76 | 17,53 | 63,67 | 446,594 | 0,17 | 90,88 | 0,00 | 4,11 | 106,14 | 120,71 | 49,73 | 123,61 |
| | | 5-11 классы | 560 | 19,73 | 23,14 | 74,38 | 542,067 | 0,21 | 109,11 | 0,00 | 5,74 | 129,77 | 136,92 | 61,48 | 131,76 |
| | Обед | 1-4 классы | 680 | 26,215 | 19,719 | 85,623 | 618,177 | 0,426 | 24,560 | 0,024 | 7,816 | 80,868 | 266,693 | 41,696 | 41,671 |
| | | 5-11 классы | 800 | 31,036 | 25,602 | 105,802 | 772,124 | 0,530 | 29,870 | 0,027 | 10,496 | 98,095 | 317,513 | 51,710 | 33,633 |
| Средний % пищевой ценности за неделю | 1-4 классы | 506 | 16,515 | 15,667 | 79,694 | 491,595 | 0,198 | 23,170 | 0,034 | 2,856 | 118,718 | 162,449 | 48,353 | 72,690 | |
| | 5-11 классы | 565 | 20,780 | 19,722 | 93,996 | 588,154 | 0,246 | 27,256 | 0,038 | 4,007 | 138,221 | 190,098 | 58,199 | 71,359 | |
| | 1-4 классы | 710 | 22,452 | 23,940 | 96,509 | 685,063 | 0,384 | 88,770 | 0,012 | 7,941 | 342,668 | 239,859 | 80,260 | 57,500 | |
| | 5-11 классы | 847 | 28,215 | 31,308 | 118,003 | 866,769 | 0,484 | 103,552 | 0,013 | 10,913 | 239,530 | 301,088 | 101,731 | 58,389 | |

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 | |
| Понедельник | | 2-я неделя | | Завтрак | | | | | | | | | | | |
| Горячий бутерброд Пикантный | 1-4 классы | 384 С6.2008г. | 055 | 3,317 | 1,980 | 17,822 | 93,577 | 0,022 | | 0,021 | 0,280 | 4,000 | 13,000 | 2,800 | 0,180 |
| | 5-11 классы | 384 С6.2008г. | 065 | 3,900 | 2,340 | 21,063 | 110,591 | 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 Харчо | 1-4 классы | 133 С6.1996г. | 200 | 1,560 | 3,338 | 13,576 | 55,532 | 0,094 | 13,200 | | 1,074 | 14,000 | 50,800 | 19,240 | 0,710 |
| | 5-11 классы | 133 С6.1996г. | 250 | 1,947 | 4,105 | 16,951 | 69,329 | 0,118 | 16,500 | | 1,343 | 17,500 | 63,500 | 24,050 | 0,887 |
| 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 | 20,841 | 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 |
| 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 | 500 | 15,99 | 18,84 | 74,00 | 548,377 | 0,13 | 0,90 | 0,08 | 1,04 | 122,44 | 137,08 | 29,96 | 2,23 |
| | | 5-11 классы | 550 | 18,878 | 19,942 | 84,441 | 591,027 | 0,157 | 0,900 | 0,083 | 1,350 | 125,773 | 151,616 | 34,212 | 2,527 |
| | Обед | 1-4 классы | 720 | 27,214 | 23,753 | 108,131 | 716,580 | 0,800 | 27,120 | 0,021 | 11,599 | 121,722 | 288,407 | 119,652 | 44,209 |
| | | 5-11 классы | 870 | 32,184 | 31,992 | 133,619 | 897,120 | 0,982 | 34,580 | 0,025 | 14,905 | 157,922 | 369,406 | 157,216 | 37,073 |

* - действует с 01 марта

Цикличное меню

| Наименование блюда | № рецептуры | Вес блюда | Пищевая ценность (г) | | | Эн. ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-----------------------------|----------------|-------------------|----------------------|---------------|----------------|---------------------|----------------|--------------|---------------|--------------|---------------------------|----------------|----------------|---------------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Кальций | Фосфор | Магний | Железо | |
| Вторник | | 2-я неделя | | | Завтрак | | | | | | | | | | |
| Огурцы порционно | 1-4 классы | 522 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 | 8,944 | 10,030 | 9,974 | 133,166 | 0,020 | 1,160 | 0,003 | 1,306 | 5,792 | 14,492 | 4,558 | 36,970 |
| | 5-11 классы | 423 Сб.1996г. | 100 | 11,340 | 13,566 | 12,404 | 175,920 | 0,025 | 1,020 | 0,002 | 2,210 | 6,539 | 3,894 | 4,846 | 27,818 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 1-4 классы | 463 Сб.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 Сб.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 Сб.1997г. | 200 | 0,080 | | 33,552 | 127,760 | 0,004 | 0,720 | | | 0,480 | 2,400 | 4,000 | 0,152 |
| | 5-11 классы | 702 Сб.1997г. | 200 | 0,080 | | 33,552 | 127,760 | 0,004 | 0,720 | | | 0,480 | 2,400 | 4,000 | 0,152 |
| Хлеб пшеничный | 1-4 классы | ГОСТ 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 Сб.1996г. | 060 | 1,167 | 6,193 | 5,485 | 79,707 | 0,035 | 5,520 | | 2,696 | 14,130 | 26,268 | 12,198 | 0,490 |
| | 5-11 классы | 60 Сб.1996г. | 100 | 1,945 | 8,321 | 9,142 | 132,845 | 0,058 | 9,200 | | 4,494 | 23,550 | 43,780 | 20,330 | 0,816 |
| Уха | 1-4 классы | 72 Сб.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 Сб.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 |
| ЕЖИКИ в соусе | 1-4 классы | 202 Сб.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 Сб.2008г. | 100 | 13,301 | 12,414 | 15,784 | 200,764 | 0,027 | 2,820 | 0,002 | 1,798 | 10,677 | 25,617 | 6,746 | 27,956 |
| Макаронные изделия отварные | 1-4 классы | 469 Сб.1996г. | 150 | 5,365 | 4,265 | 37,247 | 203,790 | 0,087 | | 0,021 | 1,193 | 10,427 | 45,359 | 8,306 | 0,622 |
| | 5-11 классы | 469 Сб.1996г. | 180 | 6,437 | 5,117 | 46,011 | 244,528 | 0,105 | | 0,025 | 1,431 | 12,512 | 54,426 | 9,967 | 0,746 |
| Чай с лимоном | 1-4 классы | 629 сб.1996г. | 187 | 0,243 | 0,046 | 13,761 | 53,710 | 0,003 | 2,801 | | | 3,111 | 1,540 | 0,840 | 0,090 |
| | 5-11 классы | 629 сб.1996г. | 187 | 0,243 | 0,046 | 13,761 | 53,710 | 0,003 | 2,801 | | | 3,111 | 1,540 | 0,840 | 0,090 |
| Хлеб пшеничный | 1-4 классы | ГОСТ 27844-88 | 020 | 1,520 | 0,180 | 9,940 | 45,200 | 0,022 | | | 0,280 | 4,000 | 13,000 | 2,800 | 0,180 |
| | 5-11 классы | ГОСТ 27844-88 | 030 | 2,280 | 0,270 | 14,910 | 67,800 | 0,033 | | | 0,500 | 6,000 | 19,500 | 4,200 | 0,270 |
| Хлеб ржаной | 1-4 классы | ГОСТ 26983-2015 | 020 | 1,102 | 0,200 | 6,416 | 38,000 | 0,016 | | | 0,280 | 4,200 | 17,400 | 3,800 | 0,400 |
| | 5-11 классы | ГОСТ 26983-2015 | 030 | 1,653 | 0,300 | 9,624 | 57,000 | 0,024 | | | 0,500 | 6,300 | 26,100 | 5,700 | 0,600 |
| ИТОГО: | Завтрак | 1-4 классы | 500 | 19,502 | 15,794 | 86,565 | 578,711 | 0,321 | 3,280 | 0,030 | 6,046 | 48,268 | 210,313 | 15,316 | 40,691 |
| | | 5-11 классы | 560 | 23,623 | 20,526 | 99,502 | 689,651 | 0,389 | 3,840 | 0,036 | 8,069 | 58,825 | 242,338 | 17,285 | 32,281 |
| | Обед | 1-4 классы | 727 | 24,169 | 23,838 | 102,924 | 686,841 | 0,251 | 37,291 | 0,030 | 7,529 | 82,230 | 167,412 | 52,141 | 57,955 |
| | | 5-11 классы | 877 | 30,259 | 29,831 | 129,522 | 880,872 | 0,332 | 47,946 | 0,033 | 10,937 | 106,825 | 223,418 | 70,333 | 54,353 |

* - действует с 01 марта

Цикличное меню

| Наименование блюда | № рецептуры | Вес блюда | Пищевая ценность (г) | | | Эн. ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|--|-------------------|-----------------|----------------------|---------------|---------------|---------------------|----------------|--------------|---------------|--------------|---------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Кальций | Фосфор | Магний | Железо | |
| Среда | 2-я неделя | | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 300,136 | 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 | 457,031 | 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 |
| Бифштекс 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 | 520 | 17,788 | 12,531 | 53,337 | 447,043 | 0,217 | 28,500 | 0,000 | 0,280 | 820,689 | 112,314 | 39,655 | 3,410 |
| | | 5-11 классы | 590 | 22,419 | 17,260 | 70,125 | 522,081 | 0,282 | 38,000 | 0,000 | 0,500 | 48,026 | 151,954 | 53,175 | 4,162 |
| | Обед | 1-4 классы | 730 | 21,951 | 26,460 | 105,225 | 682,150 | 0,296 | 46,568 | 0,035 | 6,580 | 142,644 | 229,121 | 103,261 | 99,227 |
| | | 5-11 классы | 880 | 26,462 | 33,810 | 129,747 | 878,064 | 0,380 | 57,234 | 0,039 | 10,236 | 175,446 | 276,988 | 130,412 | 104,709 |

* - действует с 01 марта

Цикличное меню

| Наименование блюда | № рецептуры | Вес блюда | Пищевая ценность (г) | | | Эн. ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|---|----------------|-------------------|----------------------|----------------|---------------|---------------------|----------------|--------------|----------------|--------------|---------------------------|----------------|----------------|----------------|---------------|-------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Кальций | Фосфор | Магний | Железо | | |
| Четверг | | 2-я неделя | | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| Огурцы солёные | 1-4 классы | 24 С6.1996г. | 040 | 1,120 | | 0,520 | 6,440 | | | | | | 10,000 | 8,000 | | 0,480 |
| | 5-11 классы | 24 С6.1996г. | 040 | 1,120 | | 0,520 | 6,440 | | | | | | 10,000 | 8,000 | | 0,480 |
| Плов из Говядины | 1-4 классы | 193 С6.2008г. | 200 | 14,671 | 16,213 | 40,528 | 362,073 | 0,106 | 2,697 | | 2,849 | 33,235 | 68,123 | 21,137 | 3,101 | |
| | 5-11 классы | 193 С6.2008г. | 250 | 17,996 | 17,934 | 54,034 | 433,536 | 0,126 | 3,595 | | 3,650 | 41,941 | 90,771 | 27,628 | 3,449 | |
| Чай с сахаром | 1-4 классы | 628 С6.1996г. | 200 | 0,200 | 0,051 | 15,010 | 57,267 | | 0,001 | | | 0,346 | | | 0,053 | |
| | 5-11 классы | 628 С6.1996г. | 200 | 0,200 | 0,051 | 15,010 | 57,267 | | 0,001 | | | 0,346 | | | 0,053 | |
| Хлеб пшеничный | 1-4 классы | ГОСТ 27844-88 | 030 | 2,280 | 0,270 | 14,910 | 67,800 | 0,033 | | | 0,500 | 6,000 | 19,500 | 4,200 | 0,270 | |
| | 5-11 классы | ГОСТ 27844-88 | 030 | 2,280 | 0,270 | 14,910 | 67,800 | 0,033 | | | 0,500 | 6,000 | 19,500 | 4,200 | 0,270 | |
| Хлеб ржаной | 1-4 классы | ГОСТ 26983-2015 | 030 | 1,653 | 0,300 | 9,624 | 57,000 | 0,024 | | | 0,500 | 6,300 | 26,100 | 5,700 | 0,600 | |
| | 5-11 классы | ГОСТ 26983-2015 | 030 | 1,653 | 0,300 | 9,624 | 57,000 | 0,024 | | | 0,500 | 6,300 | 26,100 | 5,700 | 0,600 | |
| Четверг | | 2-я неделя | | Обед | | | | | | | | | | | | |
| Салат из белокочанной капусты/Салат из огурцов* | 1-4 классы | 62 С6.1997г. | 060 | 0,929 | 3,003 | 5,968 | 53,564 | 0,032 | 23,950 | | 1,298 | 24,878 | 17,963 | 9,848 | 0,489 | |
| | 5-11 классы | 62 С6.1997г. | 100 | 1,550 | 5,005 | 9,951 | 89,292 | 0,053 | 39,950 | | 2,163 | 41,494 | 29,959 | 16,424 | 0,816 | |
| Суп картофельный с горохом | 1-4 классы | 138 С6.1996г. | 200 | 4,746 | 4,302 | 18,572 | 127,580 | 0,202 | 9,300 | | 3,215 | 25,820 | 69,500 | 28,200 | 1,556 | |
| | 5-11 классы | 138 С6.1996г. | 250 | 5,933 | 5,378 | 23,215 | 159,475 | 0,253 | 11,625 | | 4,019 | 32,275 | 86,875 | 35,250 | 1,945 | |
| Котлеты из минтая с соусом | 1-4 классы | 162 С6.2008г. | 90 | 9,080 | 5,499 | 9,271 | 95,702 | 0,057 | 1,845 | 0,022 | 1,717 | 14,986 | 29,764 | 31,461 | 28,195 | |
| | 5-11 классы | 162 С6.2008г. | 100 | 10,384 | 7,516 | 12,206 | 129,098 | 0,078 | 2,295 | 0,03 | 2,39 | 20,153 | 40,117 | 43,305 | 28,422 | |
| Картофель и овощи тушеные | 1-4 классы | 251 С6.1997г. | 150 | 3,676 | 11,419 | 35,220 | 250,013 | 0,215 | 35,625 | | 4,787 | 23,400 | 108,525 | 43,575 | 1,622 | |
| | 5-11 классы | 251 С6.1997г. | 180 | 4,410 | 13,703 | 42,264 | 300,015 | 0,258 | 42,750 | | 5,745 | 28,080 | 130,230 | 52,290 | 1,946 | |
| Сок фруктовый | 1-4 классы | 293 С6.2008г. | 180 | 0,900 | | 21,060 | 84,600 | 0,018 | 3,600 | | | 14,400 | 16,200 | 9,000 | 0,360 | |
| | 5-11 классы | 293 С6.2008г. | 180 | 0,900 | | 21,060 | 84,600 | 0,018 | 3,600 | | | 14,400 | 16,200 | 9,000 | 0,360 | |
| Хлеб пшеничный | 1-4 классы | ГОСТ 27844-88 | 020 | 1,520 | 0,180 | 9,940 | 45,200 | 0,022 | | | 0,280 | 4,000 | 13,000 | 2,800 | 0,180 | |
| | 5-11 классы | ГОСТ 27844-88 | 030 | 2,280 | 0,270 | 14,910 | 67,800 | 0,033 | | | 0,500 | 6,000 | 19,500 | 4,200 | 0,270 | |
| Хлеб ржаной | 1-4 классы | ГОСТ 26983-2015 | 020 | 1,102 | 0,200 | 6,416 | 38,000 | 0,016 | | | 0,280 | 4,200 | 17,400 | 3,800 | 0,400 | |
| | 5-11 классы | ГОСТ 26983-2015 | 030 | 1,653 | 0,300 | 9,624 | 57,000 | 0,024 | | | 0,500 | 6,300 | 26,100 | 5,700 | 0,600 | |
| ИТОГО: | Завтрак | 1-4 классы | 500 | 19,924 | 16,834 | 80,592 | 550,580 | 0,163 | 2,698 | 0,000 | 3,849 | 55,881 | 121,723 | 31,037 | 4,504 | |
| | | 5-11 классы | 550 | 23,249 | 18,555 | 94,098 | 622,043 | 0,183 | 3,596 | 0,000 | 4,650 | 64,587 | 144,371 | 37,528 | 4,852 | |
| | Обед | 1-4 классы | 720 | 21,953 | 24,603 | 106,447 | 694,659 | 0,562 | 74,320 | 0,022 | 11,577 | 111,684 | 272,352 | 128,684 | 32,802 | |
| | | 5-11 классы | 870 | 27,110 | 32,172 | 133,230 | 887,280 | 0,717 | 100,220 | 0,030 | 15,317 | 148,702 | 348,981 | 166,169 | 34,359 | |

* - действует с 01 марта

Цикличное меню

| Наименование блюда | № рецептуры | Вес блюда | Пищевая ценность (г) | | | Эн. ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-----------------------------------|----------------|-------------------|----------------------|----------------|---------------|---------------------|----------------|--------------|---------------|--------------|---------------------------|----------------|----------------|---------------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Кальций | Фосфор | Магний | Железо | |
| Пятница | | 2-я неделя | | Завтрак | | | | | | | | | | | |
| Икра кабачковая(порционно) | 1-4 классы | 31 С6.1997г. | 020 | 0,400 | 1,800 | 1,720 | 24,400 | 0,004 | 1,400 | | | 8,200 | 13,400 | 7,000 | 1,400 |
| | 5-11 классы | 31 С6.1997г. | 030 | 0,600 | 2,700 | 2,580 | 36,600 | 0,006 | 2,100 | | | 12,300 | 20,100 | 10,500 | 2,100 |
| Стейк(Шницель) из курицы с соусом | 1-4 классы | 520 С6.1997г. | 090 | 11,648 | 8,565 | 2,097 | 169,992 | 0,006 | 0,960 | 0,003 | 1,306 | 2,764 | 5,192 | 2,472 | 36,838 |
| | 5-11 классы | 520 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 сб.1996г. | 187 | 0,243 | 0,046 | 13,761 | 53,710 | 0,003 | 2,801 | | | 3,111 | 1,540 | 0,840 | 0,090 |
| | 5-11 классы | 629 сб.1996г. | 187 | 0,243 | 0,046 | 13,761 | 53,710 | 0,003 | 2,801 | | | 3,111 | 1,540 | 0,840 | 0,090 |
| Хлеб пшеничный | 1-4 классы | ГОСТ 27844-88 | 020 | 1,520 | 0,180 | 9,940 | 45,200 | 0,022 | | | 0,280 | 4,000 | 13,000 | 2,800 | 0,180 |
| | 5-11 классы | ГОСТ 27844-88 | 030 | 2,280 | 0,270 | 14,910 | 67,800 | 0,033 | | | 0,500 | 6,000 | 19,500 | 4,200 | 0,270 |
| Хлеб ржаной | 1-4 классы | ГОСТ 26983-2015 | 020 | 1,102 | 0,200 | 6,416 | 38,000 | 0,016 | | | 0,280 | 4,200 | 17,400 | 3,800 | 0,400 |
| | 5-11 классы | ГОСТ 26983-2015 | 030 | 1,653 | 0,300 | 9,624 | 57,000 | 0,024 | | | 0,500 | 6,300 | 26,100 | 5,700 | 0,600 |
| ИТОГО: | Завтрак | 1-4 классы | 500 | 21,959 | 15,010 | 101,763 | 657,822 | 0,172 | 3,840 | 0,024 | 3,059 | 665,281 | 148,371 | 63,228 | 39,500 |
| | | 5-11 классы | 560 | 25,134 | 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 | 18,125 | 25,431 | 97,002 | 658,640 | 0,239 | 31,221 | 0,048 | 7,452 | 63,541 | 185,727 | 56,004 | 39,939 |
| | | 5-11 классы | 877 | 21,704 | 35,943 | 121,636 | 869,589 | 0,329 | 41,471 | 0,067 | 5,973 | 83,764 | 252,768 | 75,952 | 31,854 |

* - действует с 01 марта

Цикличное меню

| Наименование блюда | № рецептуры | Вес блюда | Пищевая ценность (г) | | | Эн. ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|---|----------------|-------------------|----------------------|----------------|---------------|---------------------|----------------|--------------|---------------|--------------|---------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Кальций | Фосфор | Магний | Железо | |
| Суббота | | 2-я неделя | | Завтрак | | | | | | | | | | | |
| Сельдь с гарниром | 1-4 классы | 83 С6.1996г. | 060 | 4,240 | 8,098 | 4,468 | 86,115 | 0,026 | 4,290 | 0,012 | 2,902 | 24,787 | 69,462 | 18,845 | 408,381 |
| | 5-11 классы | 83 С6.1996г. | 060 | 4,240 | 8,098 | 4,468 | 86,115 | 0,026 | 4,290 | 0,012 | 2,902 | 24,787 | 69,462 | 18,845 | 408,381 |
| Омлет натуральный | 1-4 классы | 284 С6.1996г. | 200 | 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. | 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 |
| 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 |
| 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 | 500 | 27,897 | 34,439 | 39,196 | 556,382 | 0,189 | 4,862 | 0,595 | 6,785 | 188,566 | 435,666 | 116,015 | 413,719 |
| | | 5-11 классы | 550 | 32,192 | 39,771 | 47,781 | 657,816 | 0,226 | 4,948 | 0,682 | 7,723 | 215,952 | 501,242 | 132,903 | 414,714 |
| | Обед | 1-4 классы | 750 | 20,918 | 13,322 | 108,278 | 598,242 | 0,384 | 53,898 | 0,003 | 3,209 | 70,991 | 226,261 | 82,186 | 40,570 |
| | | 5-11 классы | 820 | 25,627 | 15,843 | 124,622 | 703,992 | 0,445 | 60,446 | 0,002 | 4,141 | 82,540 | 266,382 | 93,391 | 32,144 |
| Средний % пищевой ценности за неделю | 1-4 классы | 503 | 20,510 | 18,908 | 72,575 | 556,486 | 0,199 | 7,347 | 0,121 | 3,510 | 316,854 | 194,245 | 49,202 | 84,008 | |
| | | 560 | 24,249 | 22,256 | 85,737 | 641,948 | 0,240 | 9,264 | 0,138 | 4,394 | 197,665 | 226,994 | 57,421 | 81,633 | |
| | 5-11 классы | 729 | 22,388 | 22,901 | 104,668 | 672,852 | 0,422 | 45,070 | 0,027 | 7,991 | 98,802 | 228,213 | 90,321 | 52,450 | |
| | | 866 | 27,224 | 29,932 | 128,729 | 852,820 | 0,531 | 56,983 | 0,033 | 10,252 | 125,867 | 289,657 | 115,579 | 49,082 | |