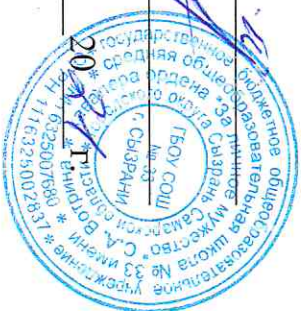


СОГЛАСОВАНО:

Директор ГБОУ СОШ(ООШ) *133*

2. Софья
Насбуллаева В. В.

Воронов



«15»

11

20

11

г.

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор
АО «Комбинат питания»

А.Н. Воронин



20 *11* г.

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

Осенне-зимнее (весеннее - *)

Циклическое меню

Наименование блюда	№ тех	Масса	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витаминный (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	фосфор	Магний	Железо	
Понедельник															
1-я неделя															
Кукуруза консервированная	1-4 классы	020	0,700	0,560	3,120	20,200	0,080								
	5-11 классы	030	1,050	0,440	4,630	30,300	0,120								0,084
	1-4 классы	090	4,310	10,265	8,650	143,342	0,006	0,930	0,003	1,306	13,800	2,764	5,192	2,472	0,126
Биточки с соусом	5-11 классы	100	5,932	14,113	11,607	195,115	0,004	0,720	0,002	1,736	2,073	3,894	1,854	2,762	0,622
Макаронные изделия отварные	1-4 классы	190	5,365	4,285	38,247	203,790	0,087			1,133	10,427	45,359	8,105	0,746	
	5-11 классы	180	6,437	5,117	46,011	244,528	0,105			1,431	12,512	54,428	9,967	0,746	
Чай с сахаром	1-4 классы	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001			0,346	0,053	0,053		
	5-11 классы	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001			0,346	0,053	0,053		
Хлеб пшеничный	1-4 классы	020	1,350	0,031	10,460	46,600	0,020			0,280	4,000	13,000	2,800	0,160	
	5-11 классы	025	1,900	0,150	13,070	55,250	0,020			0,420	5,000	16,250	3,500	0,220	
Хлеб ржаной	1-4 классы	020	2,800	4,100	2,900	126,000									
	5-11 классы	025	5,200	5,200	3,500	160,000									
Обед															
Понедельник															
1-я неделя															
Винегрет овощной	1-4 классы	060	1,167	6,193	5,485	79,707	0,036	5,520		2,636	14,130	26,268	12,168	0,490	
	5-11 классы	100	1,946	10,321	9,142	132,845	0,056	9,200		4,434	23,550	43,750	20,330	0,816	
Суп картофельный с горохом	1-4 классы	200	4,746	4,302	16,672	117,680	0,202	8,300		3,215	35,620	63,500	28,200	1,556	
	5-11 классы	250	5,933	5,378	23,215	159,475	0,253	11,625		4,019	32,275	86,675	35,250	1,965	
Котлеты Куринные с соусом	1-4 классы	090	5,308	9,402	10,652	151,072	0,006	0,550	0,003	1,306	2,073	3,894	1,854	2,762	0,622
	5-11 классы	100	7,221	13,349	13,254	201,305	0,004	0,720	0,002	1,736	2,073	3,894	1,854	2,762	0,622
Капуста тушеная	1-4 классы	150	3,593	5,267	16,511	123,461	0,111	88,320		2,241	83,598	62,415	31,572	84,605	
	5-11 классы	150	4,316	6,321	19,639	146,280	0,133	105,965		2,689	100,330	74,925	37,886	101,058	
Омлет из сухофруктов	1-4 классы	160	0,976		32,139	126,104	0,005	0,549		0,280	4,000	12,000	2,800	0,160	
	5-11 классы	180	1,520	0,001	10,460	46,600	0,020			0,280	4,000	12,000	2,800	0,160	
Хлеб пшеничный	1-4 классы	030	2,800	4,100	2,900	126,000	0,030			0,500	6,000	19,500	4,200	0,270	
	5-11 классы	030	3,000	0,600	22,300	103,000									
Хлеб ржаной	1-4 классы	030	3,000	0,600	22,300	103,000									
	5-11 классы	030	3,000	0,600	22,300	103,000									
Вторник															
1-я неделя															
Запеканка	1-4 классы	500	14,895	19,242	78,687	599,199	0,193	0,961	0,024	2,779	26,737	63,551	13,578	31,777	
	5-11 классы	560	20,719	25,471	93,878	745,660	0,249	0,721	0,027	3,649	33,731	74,570	15,321	29,773	
Омлет	1-4 классы	720	20,012	29,855	99,719	782,524	0,379	104,649	0,003	9,738	161,052	197,512	93,712	127,828	
	5-11 классы	870	25,573	36,159	135,578	946,909	0,483	128,079	0,002	13,300	194,968	290,111	119,990	135,885	

* - действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименование блюда	№ тех	Масса	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	В1	Витаминный (мг)			Минеральные вещества (мг)						
			Белки	Жиры	Углеводы			С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо			
1-я неделя																	
Завтрак																	
Сыр плавленый	1-4 классы	018	3,580	3,500		47,400		0,510	0,025	0,060	129,000	102,000	6,800	136,000			
ТУ 10.51.40-001-78634349-2016																	
Запеканка из творога с молоком	1-4 классы	150	23,125	17,627	33,046	361,001	0,082	0,854	0,080	2,256	276,479	330,259	40,752	0,873			
ГОСТ 31805-2012																	
Сок фруктовый (1 шл)	1-4 классы	200	31,633	23,826	40,656	473,674	0,109	1,046	0,109	3,135	356,359	440,443	53,649	1,202			
ГОСТ 31805-2012																	
Чай с лимоном	1-4 классы	200	1,000	0,046	23,400	94,000	0,020	4,000	0,000	14,000	14,000	6,000	0,600	0,000			
ГОСТ 31805-2012																	
Хлеб пшеничный	1-4 классы	187	0,243	0,046	13,761	51,710	0,003	2,301	0,280	3,111	1,540	0,540	0,080	0,180			
ГОСТ 31805-2012																	
Хлеб ржаной	1-4 классы	025	1,900	0,150	13,070	66,230	0,020		0,420	5,000	16,250	3,500	0,220				
ГОСТ 31805-2012																	
Обед																	
1-я неделя																	
Салат из моркови и яблок/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				
ГОСТ 31805-2012																	
Щи из свежей капусты с картофелем/Со сметаной	1-4 классы	220	1,804	6,530	8,801	84,730	0,066	28,510	1,774	37,540	43,204	15,240	19,102				
ГОСТ 31805-2012																	
Овощное рагу из говядины	1-4 классы	150	11,899	15,013	28,176	288,645	0,201	28,500	2,214	44,675	53,455	23,550	23,875				
ГОСТ 31805-2012																	
Компот из яблонов с яблоками**	1-4 классы	200	0,378	18,058	37,566	355,018	0,258	36,000		39,226	115,854	47,475	2,962				
ГОСТ 31805-2012																	
Хлеб пшеничный	1-4 классы	020	1,670	0,001	10,450	46,500	0,020		0,086	4,000	13,000	2,000	0,120				
ГОСТ 31805-2012																	
Хлеб ржаной	1-4 классы	020	2,800	0,190	15,690	69,900	0,030		0,500	6,000	19,500	4,200	0,270				
ГОСТ 31805-2012																	
Итого:																	
Завтрак		1-4 классы	595	32,268	25,274	83,567	730,711	0,125	8,165	0,105	2,596	428,590	460,799	59,192	137,743		
Обед		1-4 классы	655	43,576	30,675	86,483	745,168	0,328	79,250	0,006	4,884	879,331	174,226	73,983	22,005		
		5-11 классы	850	21,613	35,437	131,471	906,143	0,429	99,235	0,006	7,366	129,071	234,159	108,605	27,359		

* - Действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименование блюда	№ тех	Масса	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витаминный (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо						
Среда														Завтрак						
1-я неделя														Обед						
Овощи соевые	1-4 классы	24 Сб.1986г.	020	0,560		0,260	3,220													
	5-11 классы			0,840		0,390	4,830													0,240
Рыба, запеченная с соусом польским	1-4 классы		90	6,500	4,150	2,300	149,000	0,006	1,500	0,810										0,510
	5-11 классы		100	6,130	5,130	2,870	187,000	0,008	1,870	1,130										0,640
Картофельное пюре	1-4 классы	472 Сб.1986г.	130	3,263	4,497	26,370	134,200	0,161	26,575	0,076	0,144									1,390
	5-11 классы	472 Сб.1986г.	130	3,916	5,386	31,644	185,040	0,193	31,050	0,031	0,172									1,668
Комлот из свежих яблок	1-4 классы	702 Сб.1997г.	200	0,080	0,080	33,552	127,760	0,004	0,720											4,000
	5-11 классы	702 Сб.1997г.	200	0,060	0,060	33,552	127,760	0,004	0,720											4,000
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	020	1,520	0,001	10,460	46,600	0,020												0,152
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	020	1,900	0,130	13,070	58,250	0,020												0,180
Хлеб ржаной	1-4 классы		020	2,800	4,100	2,900	128,000													0,220
	5-11 классы		026	5,200	5,200	3,500	160,000													
Среда														Обед						
1-я неделя														Обед						
Салат из свеклы отварной	1-4 классы	23 Сб.2008г.	060	0,969	2,997	6,156	54,330	0,011	5,700											0,798
	5-11 классы	23 Сб.2008г.	100	1,613	4,985	10,260	90,590	0,019	9,500											1,330
Суп картофельный с макаронными изделиями	1-4 классы	139 Сб.1986г.	250	2,840	2,173	23,945	123,525	0,118	18,500											0,987
	5-11 классы	139 Сб.1986г.	250	2,640	2,173	23,945	126,525	0,118	18,500											0,987
Плов из птицы(филе куриное)	1-4 классы	893 Сб.1989г.	150	10,315	8,435	34,129	245,147	0,077	1,454	0,019	2,910									1,566
	5-11 классы	893 Сб.1989г.	200	13,742	11,244	45,518	326,644	0,103	1,940	0,025	3,880									2,076
Чай с сахаром	1-4 классы	628 Сб.1986г.	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001											0,053
	5-11 классы	628 Сб.1986г.	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001											0,053
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	020	1,520	0,001	10,460	46,600	0,020												0,152
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	020	2,280	0,190	15,690	69,900	0,030												0,270
Хлеб ржаной	1-4 классы		030	4,100	4,100	2,900	128,000													
	5-11 классы		030	3,000	0,600	22,300	104,000													
Завтрак														Обед						
Итого:														Обед						
	1-4 классы		500	14,723	12,748	75,842	608,780	0,193	28,465	1,156	0,424	93,180	220,820	63,585	2,602					
	5-11 классы		680	20,066	15,936	85,026	722,880	0,226	33,640	1,161	0,592	104,942	245,252	70,846	3,040					
	1-4 классы		700	18,644	18,287	92,600	656,869	0,226	23,635	0,019	5,873	65,348	261,796	76,982	3,474					
	5-11 классы		810	23,677	19,753	132,723	779,086	0,270	27,941	0,025	7,956	88,960	324,822	103,106	4,616					

- действует с 01 марта

Циличное меню

Наименование блюда	№ тех	Масса	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витаминны (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо					
Четверд															Завтрак				
1-я неделя																			
Горшок зеленыйй консервированный	1-4 классы	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	030	0,930	0,600	1,230	12,300	0,033	3,000	0,360	4,800	16,900	6,300	0,210						
Лодья-кебаб с соусом	1-4 классы	90	4,310	10,265	8,850	143,342	0,006	0,500	1,305	2,764	5,192	2,472	36,838						
	5-11 классы	100	5,932	14,113	11,607	195,115	0,004	0,720	1,706	2,073	3,894	1,854	27,623						
Макаронные изделия отварные	1-4 классы	150	5,356	4,285	38,547	203,790	0,087	0,105	0,021	1,143	10,427	46,559	8,305	0,622					
	5-11 классы	180	6,437	5,117	46,011	244,528	0,105	0,020	0,025	1,431	12,512	54,426	9,967	0,748					
Сок фруктовый	1-4 классы	200	1,000	0,020	23,400	94,000	0,020	4,000	0,280	16,000	18,000	10,000	0,400						
	5-11 классы	200	1,000	0,020	23,400	94,000	0,020	4,000	0,280	16,000	18,000	10,000	0,400						
Хлеб пшеничный	1-4 классы	020	1,520	0,001	10,460	46,600	0,020		0,420	4,000	13,000	2,600	0,180						
	5-11 классы	025	1,900	0,190	13,070	59,250	0,020		0,420	5,000	16,250	3,500	0,220						
Хлеб ржаной	1-4 классы	020	2,800	4,100	2,900	128,000													
	5-11 классы	025	5,200	5,200	3,500	160,000													
Обед																			
1-я неделя																			
Салат картофельный с огурцами	1-4 классы	010	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	100	2,126	3,010	12,196	82,032	0,073	11,756	1,354	21,177	47,427	17,639	0,888						
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1-4 классы	210	1,833	6,572	11,708	66,060	0,048	16,830	1,819	37,990	46,672	27,130	56,044						
	5-11 классы	240	2,217	6,828	14,582	117,200	0,060	21,025	2,270	45,135	63,915	33,630	70,053						
ЕЖИКИ в соусе	1-4 классы	100	6,548	23,302	11,892	297,392	0,006	0,960	1,306	2,764	5,192	2,472	36,838						
	5-11 классы	100	6,561	35,099	14,994	406,625	0,004	0,720	1,706	2,073	3,894	1,854	27,628						
Каша гречневая рассыпчатая	1-4 классы	150	7,716	5,384	41,323	232,865	0,265		0,021	4,160	154,621	0,158	2,966						
	5-11 классы	180	9,256	6,460	49,651	278,971	0,306		0,025	4,994	36,436	185,444	0,189	3,580					
Напиток из шиповника *	1-4 классы	150	0,720		24,273	96,705	0,077	216,000	0,305	12,130	3,600	3,600	5,081						
	5-11 классы	160	0,720		24,273	96,705	0,020	216,000	0,308	12,130	3,600	3,600	5,081						
Хлеб пшеничный	1-4 классы	020	1,520	0,001	10,460	46,600	0,020		0,250	4,000	13,000	2,600	0,180						
	5-11 классы	020	2,380	0,190	15,630	69,900	0,030		0,500	6,000	19,500	4,200	0,270						
Хлеб ржаной	1-4 классы	030	2,800	4,100	2,900	128,000													
	5-11 классы	030	3,000	0,800	22,300	109,000													
ИТОГО:																			
	Завтрак	500	15,615	19,031	85,377	623,932	0,155	6,960	0,024	3,019	36,391	92,151	27,778	38,180					
	Обед	560	21,399	25,180	99,718	764,193	0,182	7,720	0,027	4,009	40,385	108,470	31,621	29,204					
		730	22,413	42,145	109,873	946,581	0,400	240,688	0,030	8,686	99,917	290,842	46,734	107,661					
		880	26,559	51,937	153,576	1160,433	0,500	249,541	0,033	11,219	122,981	315,780	61,132	107,500					

* - действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименование блюда	№ тех	Масса	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витаминный (мг)					Минеральные вещества (мг)																		
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	фосфор	Магний	Железо																
1-я неделя																														
Фрукты	1-4 классы	24,01	150	0,600	14,700	57,000																								
Каша рисовая молочная жидкая с маслом, сахаром	1-4 классы	114 Сб.2008г.	160	3,923	5,764	187,237	0,043	0,800	0,036	0,293	103,743	99,225	16,204	1,252																
Кофейный напиток с молоком	1-4 классы	114 Сб.2008г.	210	5,209	6,477	39,548	0,057	1,067	0,041	0,352	157,899	127,973	21,586	1,661																
Батон	1-4 классы	ГОСТ 31752-2012	180	2,790	2,340	1,40,015	0,027	0,900	0,018	0,051	109,170	81,900	12,600	0,941																
	1-4 классы	ГОСТ 31752-2012	040	2,930	2,440	1,10,015	0,027	0,900	0,018	0,061	109,170	81,900	12,600	0,941																
	5-11 классы	ГОСТ 31752-2012	050	3,700	1,450	25,700	0,125		0,075						1,250	12,500	41,000	16,500	0,750											
Пятница																														
1-я неделя																														
Салат из белокочанной капусты/салат из огурцов*	1-4 классы	62 Сб.1987г.	060	0,929	3,003	5,968	0,032	23,950	0,032	23,950	23,950																			
Рассольник ленинградский со сметаной	1-4 классы	62 Сб.1987г.	100	1,550	5,005	9,951	0,053	89,292	0,065	12,850	12,850	0,008	1,771	2,163	41,494	29,959	16,424	0,816												
Тертель с соусом	1-4 классы	42 Сб.2008г.	260	2,725	6,610	20,500	0,106	16,050	0,006	2,211	29,100	63,950	23,000	1,007																
Картофель и овощи тушеные	1-4 классы	251 Сб.1997г.	100	6,961	27,300	11,592	0,004	42,807	0,004	0,720	2,073	3,894	1,854	2,472	2,674	5,192	1,854	27,628	36,838											
Компот из сухофруктов	1-4 классы	251 Сб.1997г.	150	3,675	11,419	35,220	0,215	2,50,013	0,255	42,750	42,750																			
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	180	0,878	13,703	42,764	0,005	0,549	0,005	0,549	30,740	21,137	16,470	4,158																
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	020	2,780	0,190	15,690	0,030	0,500	0,030	0,500	4,000	13,000	2,800	0,180																
	5-11 классы		020	2,800	4,100	2,300				6,000	19,500	4,200	0,270																	
	5-11 классы		030	3,000	0,600	22,300																								
Обед																														
Пятница																														
1-я неделя																														
Завтрак	1-4 классы	530	10,27	9,26	87,23	364,35	0,13	1,70	0,05	1,37	222,91	210,93	42,00	2,79																
	5-11 классы	580	12,30	10,27	100,82	409,46	0,16	1,97	0,06	1,68	253,57	250,87	60,66	3,35																
Обед	1-4 классы	730	18,638	51,411	114,877	1036,225	0,363	73,934	0,009	10,282	110,062	219,517	94,405	44,096																
	5-11 классы	880	23,864	63,006	157,638	1289,933	0,456	100,019	0,008	13,173	136,467	270,670	115,038	35,826																

* - действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименование блюда	№ тех	Масса	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	фосфор	Магний	Железо	
Суббота															
1-я неделя															
Икра кабачковая(порционно)	1-4 классы	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.	0,600	2,700	2,580	36,600	0,006	2,100				12,300	20,100	10,500	2,100
	1-4 классы	0	5,308	9,802	10,652	151,072	0,006	0,960	0,003	1,301		2,764	5,192	2,472	36,838
Котлеты куриные с соусом	5-11 классы	100	7,221	13,349	13,254	201,305	0,004	0,720	0,002	1,708		2,073	3,894	1,854	77,828
	1-4 классы	482 Сб.1998г.	3,593	5,267	16,311	123,461	0,111	85,320	0,002	2,241		83,598	62,415	31,572	84,005
Калюста тушеная	5-11 классы	150	4,316	6,321	12,838	148,280	0,133	105,985		2,689		100,330	74,925	37,886	101,068
	1-4 классы	623 Сб.1998г.	0,200	0,700	0,051	57,257	0,001	0,001				0,246		0,053	
Чай с сахаром	5-11 классы	200	0,200	0,051	15,010	57,257	0,020	0,001				0,246		0,053	
	1-4 классы	ГОУ Т 31805-2012	1,520	0,001	10,460	46,600	0,020					4,000	13,000	2,800	0,160
Хлеб пшеничный	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	1,900	0,150	13,070	58,250	0,020					5,000	16,250	3,500	0,220
	1-4 классы		0,700	0,180	2,800	123,000									
Хлеб ржаной	5-11 классы		2,500	4,180	2,800	160,000									
	1-4 классы		5,200	5,200	3,900	160,000									
Завтрак															
ИТОГО:	Завтрак	500	13,821	21,021	57,253	530,800	0,141	90,681	0,003	3,827		98,908	94,007	43,844	123,027
		560	19,437	27,771	67,282	661,702	0,163	108,806	0,002	4,907		120,049	115,169	53,740	131,069

* - действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименование блюда	№ тех	Масса	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витаминный (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо					
Понедельник															Завтрак				
Йогурт	1-4 классы	100	5,000	1,500	3,500	51,000	0,030	0,600	0,010										
	5-11 классы	100	5,000	1,500	3,500	51,000	0,030	0,600	0,010										
Оладьи с молоком сгущенным	1-4 классы	200	15,690	14,399	69,563	555,924	0,216	1,238	0,044	3,922	216,692	238,287	40,677	2,361					
	5-11 классы	200	19,655	17,904	111,148	612,114	0,273	1,520	0,054	5,026	296,679	290,726	49,870	3,021					
Чай с сахаром	1-4 классы	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001			0,346			0,033					
	5-11 классы	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001			0,346			0,033					
2-я неделя																			
Понедельник																			
Салат из овощей отварной	1-4 классы	0,90	0,969	2,997	6,156	54,330	0,011	5,700		1,340	21,090	24,510	24,510	0,798					
	5-11 классы	100	1,618	4,915	10,260	90,550	0,019	9,500		2,233	36,150	40,650	1,330						
Суп картофельный с макаронными изделиями	1-4 классы	200	2,272	2,136	19,156	100,470	0,094	13,300		1,074	14,000	50,800	19,240	0,710					
	5-11 классы	250	2,840	2,673	23,945	125,525	0,118	16,300		1,343	17,300	63,900	24,050	0,897					
Терфетли с соусом	1-4 классы	0,90	6,548	27,300	11,892	315,372	0,005	0,960	0,003	2,146	2,764	5,192	2,472	36,838					
	5-11 классы	100	8,561	36,898	14,984	422,807	0,004	0,720	0,002	2,554	3,894	1,684	27,628						
Пюре из гороха	1-4 классы	1,50	16,131	4,924	40,345	260,286	0,629		0,021	6,479	63,418	158,488	61,617	4,899					
	5-11 классы	100	19,358	5,308	46,415	312,310	0,755		0,025	7,773	79,103	190,671	73,942	6,879					
Напиток лимонный	1-4 классы	1,90	0,130		22,075	86,328	0,006	5,760			6,192	3,168	1,728	0,151					
	5-11 классы	150	0,130		22,075	86,328	0,006	5,760			6,192	3,168	1,728	0,151					
Хлеб пшеничный	1-4 классы	0,20	1,520	0,001	10,450	46,600	0,020			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180					
	5-11 классы	0,30	2,260	0,190	15,650	64,900	0,030			0,500	6,000	19,500	4,200	0,270					
Хлеб ржаной	1-4 классы	0,30	2,900	4,100	2,900	11,000													
	5-11 классы	0,30	3,000	0,600	22,300	109,000													
3-я неделя																			
Понедельник																			
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500	20,89	15,949	108,073	664,191	0,246	1,839	0,054	3,922	341,038	333,287	55,677	2,514				
	Обед	1-4 классы	550	24,655	19,455	129,658	800,481	0,303	2,121	0,064	6,026	381,026	385,726	64,87	3,174				
		5-11 классы	720	30,370	41,460	112,984	991,336	0,766	25,620	0,024	11,319	111,464	285,588	112,367	43,876				
		5-11 классы	870	38,184	51,264	157,679	1216,459	0,932	32,480	0,027	14,405	143,018	321,583	146,624	36,145				

* - действителен с 01 марта

Циклическое меню

Наименование блюда	№ тех	Масса	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витаминны (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
2-я неделя																
Вторник																
Оррца порционнo	1-4 классы	522 Сб.1996г.	020	0,140		0,360	2,000	0,004	1,400	0,005	0,020	3,400	8,400	0,004		
	5-11 классы	522 Сб.1996г.	030	0,210		0,540	3,000	0,005	2,100	0,009	0,030	5,100	12,600	0,005		
Котлеты Куринные с соусом	1-4 классы	0	090	5,308		10,692	151,072	0,006	0,950	0,003	1,306	2,764	5,192	2,472		
	5-11 классы	0	100	7,221		13,349	201,305	0,004	0,720	0,002	1,795	2,073	3,894	2,752		
Каша гречневая рассыпчатая	1-4 классы	463 Сб.1996г.	150	7,716		41,923	232,585	0,265	0,071	0,011	4,160	30,389	154,621	0,159		
	5-11 классы	463 Сб.1996г.	190	9,255		49,891	278,971	0,305	0,005	0,025	4,989	36,456	185,444	0,189		
Комлот из свежих яблок	1-4 классы	702 Сб.1997г.	200	0,090		33,552	127,760	0,004	0,720		0,480	2,400	4,000	0,152		
	5-11 классы	702 Сб.1997г.	200	0,080		33,552	127,760	0,004	0,720		0,480	2,400	4,000	0,152		
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	025	1,500		10,460	46,600	0,020			0,280	4,000	13,000	2,800		
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	025	1,900		13,070	58,250	0,020			0,420	5,000	16,250	3,500		
Хлеб ржаной	1-4 классы		025	2,800		4,100	128,000									
	5-11 классы		025	5,200		5,200	3,500									
2-я неделя																
Вторник																
Винегрет овощной	1-4 классы	60 Сб.1996г.	040	1,194		6,007	81,948	0,045	6,420		2,904	13,320	29,238	14,088		
	5-11 классы	60 Сб.1996г.	100	1,990		10,621	136,580	0,075	10,700		4,674	22,200	46,730	23,480		
Ши из свежей капусты с картофелем,со сметаной	1-4 классы	120 Сб.1996г.	210	1,804		8,801	85,790	0,066	26,510		1,774	37,540	41,204	18,240		
	5-11 классы	120 Сб.1996г.	260	2,181		6,638	104,325	0,082	33,125		2,214	44,675	52,435	22,850		
ЕЖИКИ в соусе	1-4 классы	0	040	6,548		23,302	11,392	0,005	0,950	0,003	1,306	2,764	5,192	2,472		
	5-11 классы	0	100	8,961		33,099	14,994	0,004	0,720	0,002	1,795	2,073	3,894	2,752		
Макаронные изделия отварные	1-4 классы	469 Сб.1996г.	150	3,365		4,265	203,990	0,067	0,021	0,002	1,193	10,427	45,359	8,306		
	5-11 классы	469 Сб.1996г.	180	6,437		5,117	244,528	0,105	0,025	0,003	1,431	12,512	54,426	9,567		
Чай с лимонном	1-4 классы	620 Сб.1996г.	187	0,243		0,046	13,761	0,003	2,801		3,111	1,540	0,340	0,040		
	5-11 классы	620 Сб.1996г.	187	0,243		0,046	13,761	0,003	2,801		3,111	1,540	0,340	0,040		
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	020	1,500		10,460	46,600	0,020			0,280	4,000	13,000	2,800		
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	020	1,900		13,070	58,250	0,020			0,420	5,000	16,250	3,500		
Хлеб ржаной	1-4 классы		020	2,800		4,100	128,000									
	5-11 классы		020	3,000		0,600	109,000									
Обед																
Вторник																
Завтрак	1-4 классы	500	17,564	19,287	99,247	688,017	0,289	3,080	0,030	5,766	41,040	183,613	9,430	40,159		
	5-11 классы	560	23,866	25,159	113,477	829,286	0,340	3,540	0,036	7,237	49,109	220,688	9,643	31,586		
Обед	1-4 классы	737	19,474	45,617	92,166	897,220	0,227	36,691	0,030	7,357	71,162	137,633	46,746	87,277		
	5-11 классы	887	25,092	58,211	133,697	1124,688	0,299	47,346	0,033	10,617	90,571	180,545	62,891	53,350		
ИТОГО:																
	Завтрак															
	Обед															

* - Действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименование блюда	№ тех	Масса	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо					
Среда															Завтрак				
2-я неделя																			
Кондитерские изделия	1-4 классы	29 Сб.1997г.	025	0,800	7,550	15,070	131,500												
5-11 классы	29 Сб.1997г.	025	0,800	7,550	15,070	131,500													
Каша молочная жидкая -Дружка- с маслом, сахаром	1-4 классы	102 Сб.2008г.	220	5,356	10,209	39,072	267,300	0,112	1,020	0,060	0,680	132,690	135,000	28,840	2,125				
5-11 классы	102 Сб.2008г.	220	5,356	10,209	39,072	267,300	0,112	1,020	0,060	0,680	132,690	135,000	28,840	2,125					
Кофейный напиток с молоком	1-4 классы	257 Сб.2008г.	200	6,401	10,801	44,823	299,771	0,134	1,224	0,064	0,769	158,702	161,600	34,548	2,540				
5-11 классы	257 Сб.2008г.	200	6,401	10,801	44,823	299,771	0,134	1,224	0,064	0,769	158,702	161,600	34,548	2,540					
Булочки с маслом, повидлом	1-4 классы	287 Сб.2008г.	200	3,100	2,600	23,970	133,350	0,030	1,000	0,020	0,090	121,300	91,000	14,000	1,045				
5-11 классы	287 Сб.2008г.	200	3,100	2,600	23,970	133,350	0,030	1,000	0,020	0,090	121,300	91,000	14,000	1,045					
Среда																			
2-я неделя																			
Салат из моркови и яблок/Салат из помидоров*	1-4 классы	11 Сб.2008г.	080	0,512	6,031	8,678	89,400	0,024	2,154		2,751	18,702	21,210	15,708	0,085				
5-11 классы	11 Сб.2008г.	100	0,653	10,051	14,464	149,000	0,040	3,590		4,584	31,170	35,350	26,180	0,142					
Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	1-4 классы	110 Сб.1998г.	210	1,833	5,532	11,708	96,080	0,048	16,830	0,006	1,819	37,900	45,972	27,120	56,044				
5-11 классы	110 Сб.1998г.	210	2,217	6,528	14,562	117,200	0,050	21,025	0,005	2,270	45,125	59,915	33,650	70,053					
Бигочки с соусом	1-4 классы		90	4,310	10,265	8,850	148,342	0,005	0,560	0,003	1,306	2,764	5,192	2,472	36,838				
5-11 классы		100	5,932	14,113	11,607	198,115	0,004	0,720	0,002	1,798	2,673	3,894	1,854	27,628					
Картофельное пюре	1-4 классы	472 Сб.1998г.	150	5,932	4,497	26,570	154,200	0,161	25,875	0,020	0,144	41,310	59,910	32,805	1,390				
5-11 классы	472 Сб.1998г.	150	3,916	5,345	31,044	158,040	0,193	31,050	0,031	0,172	49,972	115,092	39,586	1,668					
Компот из сухофруктов	1-4 классы	283 Сб.2008г.	180	0,678	0,001	32,139	128,104	0,005	0,549		0,280	30,740	21,137	16,470	4,158				
5-11 классы	283 Сб.2008г.	180	0,678	0,001	32,139	128,104	0,005	0,549		0,280	30,740	21,137	16,470	4,158					
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 31808-2012	020	1,520	0,190	13,690	69,900	0,020			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180				
5-11 классы	ГОСТ 31808-2012	020	2,260	0,190	13,690	69,900	0,030			0,500	6,000	19,500	4,200	0,270					
Хлеб ржаной	1-4 классы		020	2,800	4,100	2,900	128,000												
5-11 классы		020	3,000	0,800	22,300	109,000													
Обед																			
Завтрак																			
1-4 классы																			
5-11 классы																			
Итого:																			
Завтрак			500	11,681	24,164	106,907	684,500	0,178	2,120	0,100	0,770	283,990	248,300	48,590	3,810				
Обед			730	16,116	30,416	101,705	783,726	0,264	46,368	0,035	6,300	280,007	262,600	46,548	3,585				
Итого:			1230	27,797	54,580	208,612	1468,226	0,442	27,488	0,135	1,400	563,997	510,900	95,138	7,395				
Обед			880	19,076	36,878	142,406	951,359	0,332	56,934	0,039	9,324	164,680	250,888	121,720	103,519				

* - Действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименование блюда	№ тех	Масса	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витаминный (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
2-я неделя																
Четверг																
Орुццы солёные	1-4 классы	040	1,120		0,520	6,440									0,480	
	5-11 классы	040	1,120		0,520	6,440									0,480	
	24 Сб.1996г.															
Плов из говядины	1-4 классы	200	18,671	16,213	40,528	362,073	0,106	2,697	2,849	10,000	8,000	21,137	3,101	0,460		
	5-11 классы	200	18,671	16,213	40,528	362,073	0,106	2,697	2,849	10,000	8,000	21,137	3,101	0,460		
	193 Сб.2006г.															
	5-11 классы	200	19,996	17,934	54,034	433,336	0,126	3,536	3,650	33,235	68,123	90,771	27,628	3,449		
	1-4 классы	200	0,200	0,061	16,010	57,267	0,001	0,001	0,346	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		
	5-11 классы	200	0,200	0,061	16,010	57,267	0,001	0,001	0,346	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		
	628 Сб.1996г.															
Чай с сахаром	1-4 классы	0,000	0,200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	5-11 классы	0,000	0,200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	ГОСТ 31805-2012															
Хлеб пшеничный	1-4 классы	0,000	0,190	0,190	15,690	69,900	0,030	0,500	0,500	6,000	19,500	4,200	0,270	0,270		
	5-11 классы	0,000	0,190	0,190	15,690	69,900	0,030	0,500	0,500	6,000	19,500	4,200	0,270	0,270		
	ГОСТ 31805-2012															
Хлеб ржаной	1-4 классы	0,000	3,000	0,600	22,300	109,000										
	5-11 классы	0,000	3,000	0,600	22,300	109,000										
2-я неделя																
Обед																
Четверг																
Салат из белокочанной капусты/салат из ордулов*	1-4 классы	060	0,929	3,003	5,968	53,564	0,032	23,950	1,298	24,878	17,693	9,948	0,489	0,489		
	5-11 классы	100	1,560	5,005	9,951	89,292	0,053	31,950	2,163	41,494	29,939	16,424	0,816	0,816		
	62 Сб.1997г.															
Суп картофельный с горохом	1-4 классы	200	4,746	4,302	18,672	127,580	0,202	9,300	3,215	25,820	69,500	28,200	1,566	1,566		
	5-11 классы	200	4,746	4,302	18,672	127,580	0,202	9,300	3,215	25,820	69,500	28,200	1,566	1,566		
	138 Сб.1997г.															
Рыба, тушенная в томате с овощами	1-4 классы	90	6,330	3,029	5,112	78,054	0,056	3,700	1,276	32,275	85,675	35,250	1,945	1,945		
	5-11 классы	100	10,261	6,442	5,112	107,499	0,056	3,700	2,255	14,540	19,460	39,142	32,455	32,455		
	309 Сб.1996г.															
Картофель и овощи тушеные	1-4 классы	140	3,675	11,479	35,220	260,013	0,215	36,628	4,767	23,400	108,525	43,575	1,622	1,622		
	5-11 классы	150	4,410	13,703	42,264	300,015	0,258	42,750	5,745	28,080	130,230	52,290	1,946	1,946		
	251 Сб.1997г.															
Сок фруктовый	1-4 классы	150	0,900	0,000	21,060	84,600	0,016	3,600		14,400	16,200	9,000	0,360	0,360		
	5-11 классы	150	0,900	0,000	21,060	84,600	0,016	3,600		14,400	16,200	9,000	0,360	0,360		
	293,08															
Хл. * пшеничный	1-4 классы	0,000	1,520	0,001	10,410	46,600	0,020		0,280	4,000	13,000	2,900	0,180	0,180		
	5-11 классы	0,000	1,520	0,001	10,410	46,600	0,020		0,280	4,000	13,000	2,900	0,180	0,180		
	ГОСТ 31805-2012															
Хлеб ржаной	1-4 классы	0,000	2,800	4,100	128,000				0,500	6,000	19,500	4,200	0,270	0,270		
	5-11 классы	0,000	2,800	4,100	128,000				0,500	6,000	19,500	4,200	0,270	0,270		
	ГОСТ 31805-2012															
Обед																
Четверг																
Завтрак	1-4 классы	500	25,271	17,054	94,048	604,680	0,136	2,698	3,349	49,581	95,623	25,337	3,904	3,904		
	5-11 классы	550	25,596	18,775	107,554	676,143	0,156	3,596	4,150	58,287	118,271	31,828	4,252	4,252		
Обед	1-4 классы	720	22,900	25,854	99,292	768,411	0,543	76,175	10,858	107,038	244,548	132,565	96,692	96,692		
	5-11 классы	870	28,334	30,318	139,592	919,781	0,678	101,625	14,682	136,789	302,224	163,226	97,919	97,919		

* - действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименование блюда	№ тех	Масса	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	B1	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)											
			Белки	Жиры	Углеводы			С	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо								
Пятница													Завтрак									
Кисл кабанская(порционно)	1-4 классы	020	0,400	1,800	1,720	24,400	0,004	1,400				8,200	13,400	7,000	1,400							
	5-11 классы	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	080	7,348	6,052	5,042	269,992	0,006	0,560	0,002	0,002	1,305	2,764	5,192	2,472	36,833							
	5-11 классы	100	9,281	7,799	5,094	341,525	0,004	0,720	0,002	0,002	1,798	2,073	3,894	1,654	27,628							
Макаронные изделия отварные	1-4 классы	130	5,365	4,265	33,347	203,790	0,087				1,193	10,427	43,359	8,306	0,622							
	5-11 классы	180	6,437	5,117	46,011	244,528	0,105				1,481	12,512	54,426	9,967	0,746							
Компот из яблок с яблоками	1-4 классы	200	0,420	0,000	30,520	118,600	0,019	24,540			0,088	14,000	11,000	8,700	0,120							
	5-11 классы	200	0,420	0,000	30,520	118,600	0,019	24,540			0,088	14,000	11,000	8,700	0,120							
Хлеб пшеничный	1-4 классы	020	1,520	0,001	10,460	46,600	0,020				0,260	4,000	13,000	2,600	0,130							
	5-11 классы	025	1,900	0,150	13,070	58,250	0,020				0,420	5,000	16,250	3,600	0,220							
Хлеб ржаной	1-4 классы	020	4,100	0,100	2,900	128,000																
	5-11 классы	025	5,200	0,100	3,500	160,000																
Пятница													Обед									
2-я неделя													Обед									
Сельдь с гарниром	1-4 классы	030	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	100	5,164	14,603	8,624	164,088	0,050	8,280	0,022	5,600	35,191	91,378	30,046	408,735								
Сул из овощей	1-4 классы	200	1,514	3,625	10,490	78,426	0,073	17,800			1,650	15,830	40,380	17,180	0,636							
	5-11 классы	230	1,893	4,403	13,113	93,533	0,091	20,290			1,937	23,000	50,475	21,475	0,735							
Печень говяжья по-строгановски	1-4 классы	090	11,177	8,546	3,401	123,011	0,188	20,679	2,275	2,044	15,365	213,295	13,706	60,565								
	5-11 классы	100	13,752	10,204	3,401	154,303	0,232	25,563	2,842	2,548	16,105	263,467	16,370	61,913								
Рис отварной	1-4 классы	150	3,868	5,218	41,808	219,038	0,044		0,027	0,402	14,580	53,730	11,543	0,986								
	5-11 классы	160	4,641	6,261	50,163	262,845	0,053		0,032	0,482	17,466	64,476	13,651	1,133								
Чай с "молоком"	1-4 классы	187	0,243	0,046	13,761	53,710	0,003	2,801			3,111	1,540	0,840	0,040								
	5-11 классы	187	0,243	0,046	13,761	53,710	0,003	2,801			3,111	1,540	0,840	0,040								
Хлеб пшеничный	1-4 классы	020	1,520	0,001	10,460	46,600	0,020				0,260	4,000	13,000	2,600	0,130							
	5-11 классы	030	2,280	0,150	15,620	63,900	0,030				0,500	6,000	19,500	4,200	0,270							
Хлеб ржаной	1-4 классы	020	4,100	0,100	2,900	128,000																
	5-11 классы	030	3,000	0,600	22,300	103,000																
Итого:													Завтрак					Обед				
	1-4 классы	500	17,853	16,218	88,989	791,382	0,136	26,900	0,024	2,867	39,391	87,951	28,778	39,160								
	5-11 классы	560	23,818	20,966	100,775	955,503	0,154	27,360	0,027	3,737	45,885	105,670	34,021	30,814								
	1-4 классы	727	23,362	29,534	87,283	733,900	0,354	45,570	2,314	7,178	80,723	391,407	64,914	470,559								
	5-11 классы	877	30,973	36,310	127,052	909,379	0,459	58,894	2,896	11,067	101,503	490,836	86,782	472,991								

* - действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименование блюда	№ тех	Масса	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витаминный (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
Суббота																
2-я неделя																
Салат картофельный с зеленым горошком	1-4 классы	31 Сб.2008г.	060	1,864	6,966	7,733	97,236	0,059	8,160	0,021	2,794	9,948	39,036	13,884	0,576	
	5-11 классы	31 Сб.2008г.	060	1,864	6,966	7,733	97,236	0,059	8,160	0,021	2,794	9,948	39,036	13,884	0,576	
Омлет натуральный	1-4 классы	294 Сб.1998г.	200	21,076	25,654	3,838	338,303	0,126	0,671	0,583	3,333	155,233	335,804	90,670	4,705	
	5-11 классы	294 Сб.1998г.	230	24,238	29,734	4,414	385,619	0,145	0,667	0,670	3,621	176,519	386,180	104,158	5,410	
Чай с сахаром	1-4 классы	628 Сб.1986г.	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001			0,346			0,053	
	5-11 классы	628 Сб.1986г.	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001			0,346			0,053	
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	030	1,520	0,001	10,460	46,600	0,020			0,280	4,000	13,000	2,800	0,160	
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	030	2,280	0,190	15,630	69,900	0,030			0,500	6,000	19,500	4,200	0,270	
Хлеб ржаной	1-4 классы															
	5-11 классы															
ИТОГО:	Завтрак		500	27,460	36,962	39,941	664,408	0,204	8,732	0,604	6,397	169,527	387,840	107,264	5,514	
		1-4 классы	560	31,582	37,531	65,147	719,021	0,232	8,818	0,691	7,115	194,813	444,716	122,242	6,309	
		5-11 классы														

* - действует с 01 марта

Для составления меню использованы:

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