

Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по Самарской области в городе Сызрань
И.В. Ефимов

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

«15» 20 30г.

« 15 » декабря 2020 г.

Примерное циклическое меню для организации питания в ГБОУ СОШ

Осенне-зимнее (весеннее - *)

Сотласовано
председателем совета
родителей

Копия / Коростелева Н.Е.

Протокол № 3 от
14.12.2020г

Сотласовано
и.о. директора
ТБОУ ООИ с. Жемковья

self- /schurewa ze ze/

17.12.2020

Цикличное 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
Понедельник		1-я неделя		Завтрак												
Кукуруза консервированная	1-4 классы	24 С6.1996г.	020	2.06	0.98	13.5	67.68	0.08				9.2			0.084	
	5-11 классы	24 С6.1996г.	030	3.09	1.47	20.25	101.52	0.12				13.8			0.126	
Колбаса отварная с соусом	1-4 классы	205 С6.2008г.	090	6.85	11.4		130				14.5	89	11	0.85		
	5-11 классы	205 С6.2008г.	140	13.7	22.8		260				29	178	22	1.7		
Макаронные изделия отварные	1-4 классы	469 С6.1996г.	150	5.365	4.265	38.347	203.79	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	0.2	0.051	15.01	57.267		0.001			0.346			0.053	
	5-11 классы	628 С6.1996г.	200	0.2	0.051	15.01	57.267		0.001			0.346			0.053	
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	3.04	0.24	20.92	93.2	0.044			0.672	8	26	5.6	0.36	
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	050	3.8	0.3	26.15	116.5	0.055			0.84	10	32.5	7	0.45	
Понедельник		1-я неделя		Обед												
Икра кабачковая(порционно)	1-4 классы	31 С6.1997г.	020	0.4	1.8	1.72	24.4	0.004	1.4			8.2	13.4	7	1.4	
	5-11 классы	31 С6.1997г.	030	0.6	2.7	2.58	36.6	0.006	2.1			12.3	20.1	10.5	2.1	
Суп картофельный с горохом	1-4 классы	138 С6.1996г.	200	4.746	4.302	18.572	127.58	0.202	9.3		3.215	25.82	69.5	28.2	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	35.25	1.945	
Котлеты Куриные с соусом	1-4 классы	0	090	10.47	9.33	6.93	265	0.25	114.75	0.7		318.15	246.9	115.4	4.6	
	5-11 классы	0	100	14.66	13.06	9.7	371	0.35	160.65	0.98		445.41	345.66	161.56	6.44	
Капуста тушеная	1-4 классы	482 С6.1996г.	150	3.593	5.267	16.511	123.461	0.111	88.32		2.241	83.598	62.415	31.572	84.606	
	5-11 классы	482 С6.1996г.	180	4.316	6.321	19.838	148.28	0.133	105.985		2.689	100.33	74.925	37.886	101.068	
Компот из сухофруктов**	1-4 классы	283 С6.2008г.	200	0.976		35.71	140.115	0.006	0.61			34.155	23.485	18.3	4.62	
	5-11 классы	283 С6.2008г.	200	0.976		35.71	140.115	0.006	0.61			34.155	23.485	18.3	4.62	
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	3.04	0.24	20.92	93.2	0.044			0.672	8	26	5.6	0.36	
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	060	4.56	0.36	31.38	139.8	0.066			1.008	12	39	8.4	0.54	
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500.000	17.515	16.936	87.777	551.937	0.211	0.001	0.021	1.865	42.473	160.359	24.906	1.969	
		5-11 классы	600.000	27.227	29.738	107.421	779.815	0.280	0.001	0.025	2.271	65.658	264.926	38.967	3.075	
	Обед	1-4 классы	700.000	23.225	20.939	100.363	773.756	0.617	214.380	0.700	6.128	477.923	441.700	206.072	97.142	
		5-11 классы	820.000	31.045	27.819	122.423	995.270	0.814	280.970	0.980	7.716	636.470	590.045	271.896	116.713	

* - действует с 01 марта

** - витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом)

Цикличное 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
Вторник		1-я неделя		Завтрак												
Сыр плавленный	1-4 классы	ТУ 10.51.40-001-78634349-2016	1шт.(18)	3.58	3.5		47.4		0.51	0.025	0.06	129	102	6.8	136	
	5-11 классы	ТУ 10.51.40-001-78634349-2016	1шт.(18)	3.58	3.5		47.4		0.51	0.025	0.06	129	102	6.8	136	
Запеканка из творога с молоком сгущенным	1-4 классы	297 Сб.1996г.	200/35	36.229	27.610	51.770	565.568	0.128	1.337	0.13	3.534	433.150	517.000	63.845	1.368	
	5-11 классы	297 Сб.1996г.	240/35	43.520	32.748	55.914	651.425	0.150	1.507	0.150	4.305	489.962	605.567	73.766	1.652	
Чай с лимоном	1-4 классы	629 сб.1996г.	200/7	0.263	0.051	15.262	59.437	0.003	2.801			3.146	1.54	0.84	0.095	
	5-11 классы	629 сб.1996г.	200/7	0.263	0.051	15.262	59.437	0.003	2.801			3.146	1.54	0.84	0.095	
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	3.04	0.24	20.92	93.2	0.044			0.672	8	26	5.6	0.36	
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	050	3.8	0.3	26.15	116.5	0.055			0.84	10	32.5	7	0.45	
Вторник		1-я неделя		Обед												
Сельдь с гарниром	1-4 классы	83 Сб.1996г.	060	4.24	8.098	4.468	86.115	0.026	4.29	0.012	2.902	24.787	69.462	18.845	408.381	
	5-11 классы	83 Сб.1996г.	100	5.17	14.603	8.659	164.247	0.05	8.317	0.022	5.601	35.305	91.592	30.098	408.738	
Щи из свежей капусты с картофелем,со сметаной	1-4 классы	120 Сб.1996г.	210/10	1.804	5.53	8.801	85.78	0.066	26.51	0.006	1.774	37.54	43.204	18.24	19.102	
	5-11 классы	120 Сб.1996г.	250/10	2.181	6.538	10.929	104.325	0.082	33.125	0.006	2.214	44.675	52.455	22.55	23.875	
Жаркое По-домашнему(говядина)	1-4 классы	394 Сб.1996г.	180	11.701	6.702	25.368	248.634	0.178	26.496		2.814	20.562	78.612	31.715	68.648	
	5-11 классы	394 Сб.1996г.	230	18.232	8.776	30.487	343.961	0.227	31.896		3.696	26.71	94.531	38.635	88.105	
Компот из апельсинов с яблоками**	1-4 классы	278 Сб.2008г.	200	0.42		30.52	118.6	0.019	24.54		0.088	14	11	8.2	0.12	
	5-11 классы	278 Сб.2008г.	200	0.42		30.52	118.6	0.019	24.54		0.088	14	11	8.2	0.12	
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	3.04	0.24	20.92	93.2	0.044			0.672	8	26	5.6	0.36	
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	060	4.56	0.36	31.38	139.8	0.066			1.008	12	39	8.4	0.54	
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500.000	43.112	31.401	87.952	765.605	0.175	4.648	0.150	4.266	573.296	646.540	77.085	137.823	
		5-11 классы	550.000	51.163	36.599	97.326	874.762	0.208	4.818	0.175	5.205	632.108	741.607	88.406	138.197	
	Обед	1-4 классы	700.000	21.205	20.570	90.077	632.329	0.333	81.836	0.018	8.250	104.889	228.278	82.600	496.611	
		5-11 классы	850.000	30.563	30.277	111.975	870.933	0.444	97.878	0.028	12.607	132.690	288.578	107.883	521.378	

* - действует с 01 марта

** - витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом)

Цикличное 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		1-я неделя		Завтрак												
Огурцы порционно	1-4 классы	522 С6.1996г.	020	0.14		0.36	2	0.004	1.4	0.006	0.02	3.4	8.4		0.004	
	5-11 классы	522 С6.1996г.	030	0.21		0.54	3	0.006	2.1	0.009	0.03	5.1	12.6		0.006	
Котлеты рыбные любительские с соусом	1-4 классы	162 С6.2008г.	90	7.491	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	
Картофельное пюре	1-4 классы	472 С6.1996г.	150	3.263	4.497	26.37	154.2	0.161	25.875	0.026	0.144	41.31	95.91	32.805	1.39	
	5-11 классы	472 С6.1996г.	180	3.916	5.396	31.644	185.04	0.193	31.05	0.031	0.172	49.572	115.092	39.366	1.668	
Сок фруктовый	1-4 классы	293.08	200	1		23.4	94	0.02	4			16	18	10	0.4	
	5-11 классы	293.08	200	1		23.4	94	0.02	4			16	18	10	0.4	
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	3.04	0.24	20.92	93.2	0.044			0.672	8	26	5.6	0.36	
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	050	3.8	0.3	26.15	116.5	0.055			0.84	10	32.5	7	0.45	
Среда		1-я неделя		Обед												
Салат из свеклы отварной	1-4 классы	23 С6.2008г.	060	0.969	2.997	6.156	54.33	0.011	5.7		1.34	21.09	24.51	24.51	0.798	
	5-11 классы	23 С6.2008г.	100	1.615	4.995	10.26	90.55	0.019	9.5		2.233	35.15	40.85	40.85	1.33	
Суп картофельный с макаронными изделиями	1-4 классы	139 С6.1996г.	250	2.84	2.673	23.945	125.525	0.118	16.5		1.343	17.5	63.5	24.05	0.887	
	5-11 классы	139 С6.1996г.	250	2.84	2.673	23.945	125.525	0.118	16.5		1.343	17.5	63.5	24.05	0.887	
Плов из птицы(филе куриное)	1-4 классы	893 С6.1998г.	150	10.315	8.435	34.129	245.147	0.077	1.434	0.019	2.91	22.412	150.786	25.502	1.556	
	5-11 классы	893 С6.1998г.	200	13.742	11.244	45.518	326.844	0.103	1.94	0.025	3.88	29.964	200.972	34.006	2.076	
Чай с сахаром	1-4 классы	628 С6.1996г.	200	0.2	0.051	15.01	57.267		0.001			0.346			0.053	
	5-11 классы	628 С6.1996г.	200	0.2	0.051	15.01	57.267		0.001			0.346			0.053	
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	3.04	0.24	20.92	93.2	0.044			0.672	8	26	5.6	0.36	
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	060	4.56	0.36	31.38	139.8	0.066			1.008	12	39	8.4	0.54	
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500.000	14.934	10.236	80.321	439.102	0.286	33.120	0.054	2.553	83.696	178.074	79.866	30.349	
		5-11 классы	560.000	19.31	13.21	93.94	527.64	0.35	39.45	0.07	3.43	100.83	218.31	99.67	30.95	
	Обед	1-4 классы	700.000	17.364	14.396	100.160	575.469	0.250	23.635	0.019	6.265	69.348	264.796	79.662	3.654	
		5-11 классы	810.000	22.957	19.323	126.113	739.986	0.306	27.941	0.025	8.464	94.960	344.322	107.306	4.886	

* - действует с 01 марта

** - витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом)

Цикличное 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
Четверг		1-я неделя		Завтрак												
Свекла вареная	1-4 классы	24 С6.1996г.	020	0.34		2.16	9.6	0.004	2			0.028	7.4	8.6	8.6	0.28
	5-11 классы	24 С6.1997г.	030	0.51		3.24	14.4	0.006	3			0.042	11.1	12.9	12.9	0.42
Сосиски отварные с соусом	1-4 классы	393 С6.1997г.	90	5.2	6.6	0.15	85.5						14.5	80.5	10	0.85
	5-11 классы	393 С6.1997г.	140	10.4	13.2	0.3	171						29	161	20	1.7
Макаронные изделия отварные	1-4 классы	469 С6.1996г.	150	5.365	4.265	38.347	203.79	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 свежих яблок**	1-4 классы	702 С6.1997г.	200	0.08		33.552	127.76	0.004	0.72				0.48	2.4	4	0.152
	5-11 классы	702 С6.1997г.	200	0.08		33.552	127.76	0.004	0.72				0.48	2.4	4	0.152
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	3.04	0.24	20.92	93.2	0.044			0.672	8	26	5.6	0.36	
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	050	3.8	0.3	26.15	116.5	0.055			0.84	10	32.5	7	0.45	
Четверг		1-я неделя		Обед												
Салат витаминный/Винегрет овощной*	1-4 классы	2 С6.2008г.	060	0.659	6.01	8.262	88.218	0.025	12.996			2.618	19.056	16.74	10.968	0.292
	5-11 классы	2 С6.2008г.	100	1.098	10.016	13.77	147.03	0.042	21.66			4.364	31.76	27.9	18.28	0.486
Борщ с капустой и картофелем,со сметаной	1-4 классы	110 С6.1996г.	210	1.833	5.522	11.708	96.08	0.048	16.83	0.006	1.819	37.9	45.972	27.12	56.044	
	5-11 классы	110 С6.1996г.	260	2.217	6.528	14.562	117.2	0.06	21.025	0.006	2.27	45.125	55.915	33.65	70.053	
Ежики в соусе	1-4 классы	0	090	8.83	13.38	13.62	253	0.08	3.39	4.76			49.15	113.25	34.55	1.25
	5-11 классы	0	100	11.77	17.84	18.16	337	0.106	4.52	6.34			65.53	151	46.06	1.66
Каша гречневая рассыпчатая	1-4 классы	463 С6.1996г.	150	7.716	5.384	41.323	232.585	0.255		0.021	4.16	30.396	154.621	0.158	2.985	
	5-11 классы	463 С6.1996г.	180	9.255	6.46	49.561	278.971	0.306		0.025	4.989	36.456	185.444	0.189	3.58	
Напиток из шиповника	1-4 классы	289 С6.2008г.	200	0.8		26.97	107.45	0.03	240			0.342	13.5	4	4	5.645
	5-11 классы	289 С6.2008г.	200	0.8		26.97	107.45	0.03	240			0.342	13.5	4	4	5.645
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	3.04	0.24	20.92	93.2	0.044			0.672	8	26	5.6	0.36	
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	060	4.56	0.36	31.38	139.8	0.066			1.008	12	39	8.4	0.54	
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500.000	14.025	11.105	95.129	519.850	0.139	2.720	0.021	1.893	40.807	162.859	36.506	2.264	
		5-11 классы	600.000	21.227	18.617	109.253	674.188	0.170	3.720	0.025	2.313	63.092	263.226	53.867	3.468	
	Обед	1-4 классы	750.000	22.878	30.536	122.803	870.533	0.482	273.216	4.787	9.611	158.002	360.583	82.396	66.576	
		5-11 классы	900.000	29.700	41.204	154.403	1127.451	0.610	287.205	6.371	12.973	204.371	463.259	110.579	81.964	

* - действует с 01 марта

** - витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом)

Цикличное 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	
Пятница		1-я неделя		Завтрак												
Фрукты	1-4 классы	24 С6.1996г.	150	3		38.4	165									
	5-11 классы	24 С6.1996г.	150	3		38.4	165									
Каша рисовая молочная жидкая с маслом,сахаром	1-4 классы	114 С6.2008г.	150/5/5	3.923	5.764	30.395	187.237	0.043	0.8	0.036	0.293	103.743	96.225	16.204	1.252	
	5-11 классы	114 С6. 2008г.	200/5/5	5.209	6.477	38.848	232.32	0.057	1.067	0.041	0.352	137.899	127.973	21.556	1.661	
Кофейный напиток с молоком	1-4 классы	762С6.1997г.	200	3.10	2.60	23.970	133.350	0.030	1.0	0.020	0.081	121.30	91.0	14.0	1.045	
	5-11 классы	762С6.1997г.	200	3.10	2.60	23.970	133.350	0.030	1.0	0.020	0.081	121.30	91.0	14.0	1.045	
Батон	1-4 классы	ГОСТ 31752-2012	040	2.96	1.16	20.56	0.1	0.06			1	10	32.8	13.2	0.6	
	5-11 классы	ГОСТ 31752-2012	050	3.7	1.45	25.7	0.125	0.075			1.25	12.5	41	16.5	0.75	
Пятница		1-я неделя		Обед												
Салат из белокочанной капусты/огурцы порционно*	1-4 классы	62 С6.1997г.	060	0.929	3.003	5.968	53.564	0.032	23.95		1.298	24.878	17.963	9.848	0.489	
	5-11 классы	62 С6.1997г.	100	1.55	5.005	9.951	89.292	0.053	39.95		2.163	41.494	29.959	16.424	0.816	
Рассольник ленинградский со сметаной	1-4 классы	42 С6.2008г.	200/10	2.288	5.588	16.298	116.572	0.085	12.85	0.006	1.771	24.28	54	19.24	0.808	
	5-11 классы	42 С6.2008г.	250/10	2.785	6.61	20.3	142.815	0.106	16.05	0.006	2.211	28.1	65.95	23.8	1.007	
Тефтели Мясные с соусом	1-4 классы	0	090	10.47	9.33	6.93	265	0.25	114.75	0.7		318.15	246.9	115.4	4.6	
	5-11 классы	0	100	14.65	13.06	9.7	371	0.35	160.65	0.98		445.41	345.66	161.56	6.44	
Картофель и овощи тушеные	1-4 классы	251 С6.1997г.	150	3.675	11.419	35.22	250.013	0.215	35.625		4.787	23.4	108.525	43.575	1.622	
	5-11 классы	251 С6.1997г.	180	4.41	13.703	42.264	300.015	0.258	42.75		5.745	28.08	130.23	52.29	1.946	
Компот из сухофруктов**	1-4 классы	283 С6.2008г.	200	0.976		35.71	140.115	0.006	0.61			34.155	23.485	18.3	4.62	
	5-11 классы	283 С6.2008г.	200	0.976		35.71	140.115	0.006	0.61			34.155	23.485	18.3	4.62	
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	3.04	0.24	20.92	93.2	0.044			0.672	8	26	5.6	0.36	
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	060	4.56	0.36	31.38	139.8	0.066			1.008	12	39	8.4	0.54	
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	550.000	12.983	9.524	113.325	485.687	0.133	1.800	0.056	1.374	235.043	220.025	43.404	2.897	
		5-11 классы	610.000	15.009	10.527	126.918	530.795	0.162	2.067	0.061	1.683	271.699	259.973	52.056	3.456	
	Обед	1-4 классы	750.000	21.378	29.580	121.046	918.464	0.632	187.785	0.706	8.528	432.863	476.873	211.963	12.499	
		5-11 классы	900.000	28.931	38.738	149.305	1183.037	0.839	260.010	0.986	11.127	589.239	634.284	280.774	15.369	

* - действует с 01 марта

** - витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом)

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		Завтрак											
Икра кабачковая(порционно)	1-4 классы	31 С6.1997г.	020	0.4	1.8	1.72	24.4	0.004	1.4			8.2	13.4	7	1.4
	5-11 классы	31 С6.1997г.	030	0.6	2.7	2.58	36.6	0.006	2.1			12.3	20.1	10.5	2.1
Котлеты Куриные с соусом	1-4 классы	0	090	10.47	9.33	6.93	265	0.25	114.75	0.7		318.15	246.9	115.4	4.6
	5-11 классы	0	100	14.66	13.06	9.7	371	0.35	160.65	0.98		445.41	345.66	161.56	6.44
Капуста тушеная	1-4 классы	482 С6.1996г.	150	3.593	5.267	16.511	123.461	0.111	88.32		2.241	83.598	62.415	31.572	84.606
	5-11 классы	482 С6.1996г.	180	4.316	6.321	19.838	148.28	0.133	105.985		2.689	100.33	74.925	37.886	101.068
Чай с сахаром	1-4 классы	628 С6.1996г.	200	0.2	0.051	15.01	57.267		0.001			0.346			0.053
	5-11 классы	628 С6.1996г.	200	0.2	0.051	15.01	57.267		0.001			0.346			0.053
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	3.04	0.24	20.92	93.2	0.044			0.672	8	26	5.6	0.36
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	050	3.8	0.3	26.15	116.5	0.055			0.84	10	32.5	7	0.45
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500.000	17.703	16.688	61.091	563.328	0.409	204.471	0.700	2.913	418.294	348.715	159.572	91.019
		5-11 классы	560.000	23.576	22.432	73.278	729.647	0.544	268.736	0.980	3.529	568.386	473.185	216.946	110.111

* - действует с 01 марта

** - витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом)

Цикличное 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
Понедельник			2-я неделя		Завтрак											
Йогурт	1-4 классы	ТУ 10.51.56-045-18255315-2017	100	5	1.5	3.5	51	0.03	0.6	0.01		124	95	15	0.1	
	5-11 классы	ТУ 10.51.56-045-18255315-2017	100	5	1.5	3.5	51	0.03	0.6	0.01		124	95	15	0.1	
Оладьи с молоком сгущенным		682 С6.1996г.	175/25	15.69	14.398	89.563	555.924	0.216	1.238	0.044	3.922	216.692	238.287	40.677	2.361	
		5-11 классы 682 С6.1996г.	225/25	19.61	17.990	111.953	694.905	0.270	1.547	0.055	4.903	270.865	297.858	50.846	2.951	
Чай с сахаром		628 С6.1996г.	200	0.2	0.051	15.01	57.267		0.001			0.346			0.053	
		5-11 классы 628 С6.1996г.	200	0.2	0.051	15.01	57.267		0.001			0.346			0.053	
Понедельник			2-я неделя		Обед											
Салат из свеклы отварной		1-4 классы 23 С6.2008г.	060	0.969	2.997	6.156	54.33	0.011	5.7		1.34	21.09	24.51	24.51	0.798	
		5-11 классы 23 С6.2008г.	100	1.615	4.995	10.26	90.55	0.019	9.5		2.233	35.15	40.85	40.85	1.33	
Суп картофельный с макаронными изделиями		1-4 классы 139 С6.1996г.	200	2.272	2.138	19.156	100.42	0.094	13.2		1.074	14	50.8	19.24	0.71	
		5-11 классы 139 С6.1996г.	250	2.84	2.673	23.945	125.525	0.118	16.5		1.343	17.5	63.5	24.05	0.887	
Ёжики в соусе		1-4 классы 0	090	8.83	13.38	13.62	253	0.08	3.39	4.76		49.15	113.25	34.55	1.25	
		5-11 классы 0	100	11.77	17.84	18.16	337	0.106	4.52	6.34		65.53	151	46.06	1.66	
Пюре из гороха		1-4 классы 270 С6.1996г.	150	16.131	4.924	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	19.358	5.908	48.415	312.349	0.755		0.025	7.775	76.103	190.671	73.942	5.879	
Напиток из шиповника		1-4 классы 289 С6.2008г.	200	0.8		26.97	107.45	0.03	240		0.342	13.5	4	4	5.645	
		5-11 классы 289 С6.2008г.	200	0.8		26.97	107.45	0.03	240		0.342	13.5	4	4	5.645	
Хлеб		1-4 классы ГОСТ 31805-2012	040	3.04	0.24	20.92	93.2	0.044			0.672	8	26	5.6	0.36	
		5-11 классы ГОСТ 31805-2012	060	4.56	0.36	31.38	139.8	0.066			1.008	12	39	8.4	0.54	
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500.00	20.89	15.95	108.07	664.19	0.25	1.84	0.05	3.92	341.04	333.29	55.68	2.51	
		5-11 классы	550.00	24.81	19.54	130.46	108.27	0.30	2.15	0.07	4.90	395.21	392.86	65.85	0.15	
	Обед	1-4 классы	740.000	32.042	23.679	127.167	868.686	0.888	262.290	4.781	9.907	169.158	377.448	149.517	13.662	
		5-11 классы	890.000	40.943	31.776	159.13	1.112.674	1.094	270.52	6.365	12.701	219.783	489.021	197.302	15.941	

* - действует с 01 марта

** - витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом)

Цикличное 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
Вторник		2-я неделя		Завтрак												
Горошек зеленый консервированный	1-4 классы	31 С6.1997г.	020	0.62	0.4	1.42	8.2	0.022	2		0.24	3.2	10.6	4.2	0.14	
	5-11 классы	31 С6.1997г.	030	0.93	0.6	2.13	12.3	0.033	3		0.36	4.8	15.9	6.3	0.21	
Котлеты Куриные с соусом	1-4 классы	0	090	10.47	9.33	6.93	265	0.25	114.75	0.7		318.15	246.9	115.4	4.6	
	5-11 классы	0	100	14.66	13.06	9.7	371	0.35	160.65	0.98		445.41	345.66	161.56	6.44	
Каша гречневая рассыпчатая	1-4 классы	463 С6.1996г.	150	7.716	5.384	41.323	232.585	0.255		0.021	4.16	30.396	154.621	0.158	2.985	
	5-11 классы	463 С6.1996г.	180	9.255	6.46	49.561	278.971	0.306		0.025	4.989	36.456	185.444	0.189	3.58	
Компот из свежих яблок**	1-4 классы	702 С6.1997г.	200	0.08		33.552	127.76	0.004	0.72			0.48	2.4	4	0.152	
	5-11 классы	702 С6.1997г.	200	0.08		33.552	127.76	0.004	0.72			0.48	2.4	4	0.152	
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	3.04	0.24	20.92	93.2	0.044			0.672	8	26	5.6	0.36	
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	050	3.8	0.3	26.15	116.5	0.055			0.84	10	32.5	7	0.45	
Вторник		2-я неделя		Обед												
Салат витаминный/Винегрет овощной*	1-4 классы	2 С6.2008г.	060	0.659	6.01	8.262	88.218	0.025	12.996		2.618	19.056	16.74	10.968	0.292	
	5-11 классы	2 С6.2008г.	100	1.098	10.016	13.77	147.03	0.042	21.66		4.364	31.76	27.9	18.28	0.486	
Щи из свежей капусты с картофелем,со сметаной	1-4 классы	120 С6.1996г.	200/10	1.804	5.53	8.801	85.78	0.066	26.51	0.006	1.774	37.54	43.204	18.24	19.102	
	5-11 классы	120 С6.1996г.	250/10	2.181	6.538	10.929	104.325	0.082	33.125	0.006	2.214	44.675	52.455	22.55	23.875	
Тефтели Мясные с соусом	1-4 классы	0	090	10.47	9.33	6.93	265	0.25	114.75	0.7		318.15	246.9	115.4	4.6	
	5-11 классы	0	100	14.65	13.06	9.7	371	0.35	160.65	0.98		445.41	345.66	161.56	6.44	
Макаронные изделия отварные	1-4 классы	469 С6.1996г.	150	5.365	4.265	38.347	203.79	0.087		0.021	1.193	10.427	45.359	8.306	0.622	
	5-11 классы	469 С6.1996г.	180	6.437	5.117	46.011	244.528	0.105		0.025	1.431	12.512	54.426	9.967	0.746	
Чай с лимоном	1-4 классы	629 с6.1996г.	200/7	0.263	0.051	15.262	59.437	0.003	2.801			3.146	1.54	0.84	0.095	
	5-11 классы	629 с6.1996г.	200/7	0.263	0.051	15.262	59.437	0.003	2.801			3.146	1.54	0.84	0.095	
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	3.04	0.24	20.92	93.2	0.044			0.672	8	26	5.6	0.36	
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	060	4.56	0.36	31.38	139.8	0.066			1.008	12	39	8.4	0.54	
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500.000	21.926	15.354	104.145	726.745	0.575	117.470	0.721	5.072	360.226	440.521	129.358	8.237	
		5-11 классы	560.000	28.725	20.420	121.093	906.531	0.748	164.370	1.005	6.189	497.146	581.904	179.049	10.832	
	Обед	1-4 классы	757.000	21.601	25.426	98.522	795.425	0.475	157.057	0.727	6.257	396.319	379.743	159.354	25.071	
		5-11 классы	907.000	29.189	35.142	127.052	1066.120	0.648	218.236	1.011	9.017	549.503	520.981	221.597	32.182	

* - действует с 01 марта

** - витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом)

Цикличное 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		2-я неделя		Завтрак												
Колбаса п/к порциями	1-4 классы	29 С6.1997г.	040	4.4	17.6		176	0.076				4	90.4	10.8	1.08	
	5-11 классы	29 С6.1997г.	040	4.4	17.6		176	0.076				4	90.4	10.8	1.08	
Каша молочная жидкая -Дружба-с маслом,сахаром	1-4 классы	102 С6.2008г.	200/5/5	5.291	6.584	34.037	215.3	0.111	1.02	0.04	0.563	131.39	134	28.69	2.1	
	5-11 классы	102 С6.2008г.	250/5/5	6.610	8.230	42.540	269.1	0.138	1.28	0.05	0.703	154.23	168	35.86	2.6	
Кофейный напиток с молоком	1-4 классы	762С6.1997г.	200	3.10	2.60	23.970	133.350	0.030	1.0	0.020	0.081	121.30	91.0	14.0	1.045	
	5-11 классы	762С6.1997г.	200	3.10	2.60	23.970	133.350	0.030	1.0	0.020	0.081	121.30	91.0	14.0	1.045	
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	050	3.04	0.24	20.92	93.2	0.044			0.672	8	26	5.6	0.36	
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	050	3.8	0.3	26.15	116.5	0.055			0.84	10	32.5	7	0.45	
Среда		2-я неделя		Обед												
Помидоры порционные	1-4 классы	522 С6.1996г.	020	0.12		0.84	3.8	0.012	5		0.078	2.8	5.2	4	0.28	
	5-11 классы	522 С6.1996г.	030	0.18		1.26	5.7	0.018	7.5		0.117	4.2	7.8	6	0.42	
Борщ с капустой и картофелем,со сметаной	1-4 классы	110 С6.1996г.	200/10	1.833	5.522	11.708	96.08	0.048	16.83	0.006	1.819	37.9	45.972	27.12	56.044	
	5-11 классы	110 С6.1996г.	250/10	2.217	6.528	14.562	117.2	0.06	21.025	0.006	2.27	45.125	55.915	33.65	70.053	
Сосиски отварные с соусом	1-4 классы	393 С6.1997г.	050/30	5.2	6.6	0.15	85.5					14.5	80.5	10	0.85	
	5-11 классы	393 С6.1997г.	100/30	10.4	13.2	0.3	171					29	161	20	1.7	
Картофельное пюре	1-4 классы	472 С6.1996г.	150	3.263	4.497	26.37	154.2	0.161	25.875	0.026	0.144	41.31	95.91	32.805	1.39	
	5-11 классы	472 С6.1996г.	180	3.916	5.396	31.644	185.04	0.193	31.05	0.031	0.172	49.572	115.092	39.366	1.668	
Компот из сухофруктов**	1-4 классы	283 С6.2008г.	200	0.976		35.71	140.115	0.006	0.61			34.155	23.485	18.3	4.62	
	5-11 классы	283 С6.2008г.	200	0.976		35.71	140.115	0.006	0.61			34.155	23.485	18.3	4.62	
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	3.04	0.24	20.92	93.2	0.044			0.672	8	26	5.6	0.36	
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	060	4.56	0.36	31.38	139.8	0.066			1.008	12	39	8.4	0.54	
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500.000	15.831	27.024	78.927	617.850	0.261	2.020	0.060	1.316	264.690	341.400	59.090	4.585	
		5-11 классы	550.000	17.910	28.730	92.660	694.975	0.299	2.275	0.070	1.624	289.530	381.400	67.660	5.200	
	Обед	1-4 классы	700.000	14.432	16.859	95.698	572.895	0.271	48.315	0.032	2.713	138.665	277.067	97.825	63.544	
		5-11 классы	860.000	22.249	25.484	114.856	758.855	0.343	60.185	0.037	3.567	174.052	402.292	125.716	79.001	

* - действует с 01 марта

** - витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом)

Цикличное 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
Четверг			2-я неделя		Завтрак											
Кукуруза консервированная	1-4 классы	24 С6.1996г.	040	4.12	1.96	27.0	135.36	0.16					18.4			0.168
	5-11 классы	24 С6.1996г.	040	4.12	1.96	27.0	135.36	0.16					18.4			0.168
Плов из Говядины	1-4 классы	193 С6.2008г.	050/150	18.908	6.133	40.528	362.073	0.106	2.697		2.849	33.235	68.123	21.137	3.101	
	5-11 классы	193 С6.2008г.	050/200	23.635	7.666	50.660	452.591	0.133	3.371		3.561	41.543	85.153	26.421	3.876	
Чай с сахаром	1-4 классы	628 С6.1996г.	200	0.2	0.051	15.01	57.267		0.001			0.346			0.053	
	5-11 классы	628 С6.1996г.	200	0.2	0.051	15.01	57.267		0.001			0.346			0.053	
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	060	4.56	0.36	31.38	139.8	0.066			1.008	12	39	8.4	0.54	
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	060	4.56	0.36	31.38	139.8	0.066			1.008	12	39	8.4	0.54	
Четверг			2-я неделя		Обед											
Икра кабачковая(порционно)	1-4 классы	31 С6.1997г.	020	0.4	1.8	1.72	24.4	0.004	1.4			8.2	13.4	7	1.4	
	5-11 классы	31 С6.1997г.	030	0.6	2.7	2.58	36.6	0.006	2.1			12.3	20.1	10.5	2.1	
Суп картофельный с горохом	1-4 классы	138 С6.1996г.	200	4.746	4.302	18.572	127.58	0.202	9.3		3.215	25.82	69.5	28.2	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	35.25	1.945	
Котлеты рыбные любительские с соусом	1-4 классы	162 С6.2008г.	90	7.491	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	3.675	11.419	35.22	250.013	0.215	35.625		4.787	23.4	108.525	43.575	1.622	
	5-11 классы	251 С6.1997г.	180	4.41	13.703	42.264	300.015	0.258	42.75		5.745	28.08	130.23	52.29	1.946	
Сок фруктовый	1-4 классы	293.08	200	1		23.4	94	0.02	4			16	18	10	0.4	
	5-11 классы	293.08	200	1		23.4	94	0.02	4			16	18	10	0.4	
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	3.04	0.24	20.92	93.2	0.044			0.672	8	26	5.6	0.36	
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	060	4.56	0.36	31.38	139.8	0.066			1.008	12	39	8.4	0.54	
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500.000	27.788	8.504	113.918	694.500	0.332	2.698	0.000	3.857	63.981	107.123	29.537	3.862	
		5-11 классы	550.000	32.515	10.037	124.050	785.018	0.359	3.372	0.000	1.008	72.289	124.153	34.821	4.637	
	Обед	1-4 классы	700.000	20.352	23.260	109.103	684.895	0.542	52.170	0.022	10.391	96.406	265.189	125.836	33.533	
		5-11 классы	820.000	26.887	29.657	135.045	858.988	0.681	62.770	0.030	13.162	120.808	334.322	159.745	35.353	

* - действует с 01 марта

** - витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом)

Цикличное 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
Пятница		2-я неделя		Завтрак											
Свекла вареная	1-4 классы	24 С6.1996г.	020	0.34		2.16	9.6	0.004	2		0.028	7.4	8.6	8.6	0.28
	5-11 классы	24 С6.1997г.	030	0.51		3.24	14.4	0.006	3		0.042	11.1	12.9	12.9	0.42
Стейк из курицы (или шницель из мяса птицы) с соусом	1-4 классы	520 С6.1997г.	090	8.661	10.451	1.944	135.737	0.053	0.72	0.03		9.073	150.894	19.354	28.678
	5-11 классы	520 С6.1997г.	100	11.061	13.649	1.944	174.125	0.067	0.72	0.038		11.073	192.894	24.354	28.978
Макаронные изделия отварные	1-4 классы	469 С6.1996г.	150	5.365	4.265	38.347	203.79	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
Напиток из шиповника	1-4 классы	289 С6.2008г.	200	0.8		26.97	107.45	0.03	240		0.342	13.5	4	4	5.645
	5-11 классы	289 С6.2008г.	200	0.8		26.97	107.45	0.03	240		0.342	13.5	4	4	5.645
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	3.04	0.24	20.92	93.2	0.044			0.672	8	26	5.6	0.36
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	050	3.8	0.3	26.15	116.5	0.055			0.84	10	32.5	7	0.45
Пятница		2-я неделя		Обед											
Сельдь с гарниром	1-4 классы	83 С6.1996г.	060	4.24	8.098	4.468	86.115	0.026	4.29	0.012	2.902	24.787	69.462	18.845	408.381
	5-11 классы	83 С6.1996г.	100	5.17	14.603	8.659	164.247	0.05	8.317	0.022	5.601	35.305	91.592	30.098	408.738
Суп из овощей	1-4 классы	132 С6.1996г.	200	1.514	3.525	10.49	76.426	0.073	17.8		1.55	18.88	40.38	17.18	0.636
	5-11 классы	132 С6.1996г.	250	1.893	4.406	13.113	95.533	0.091	22.25		1.937	23.6	50.475	21.475	0.795
Печень говяжья по-строгановски	1-4 классы	387С6.1996г.	90	11.177	8.546	3.401	129.011	0.188	20.679	2.275	2.044	15.365	213.295	13.706	60.586
	5-11 классы	387С6.1996г.	100	13.752	10.204	3.401	154.303	0.232	25.563	2.842	2.548	16.105	263.467	16.37	61.918
Рис отварной	1-4 классы	465 С6.1996г.	150	3.868	5.218	41.803	219.038	0.044		0.027	0.402	14.58	53.73	11.543	0.986
	5-11 классы	465 С6.1996г.	180	4.641	6.261	50.163	262.845	0.053		0.032	0.482	17.496	64.476	13.851	1.183
Чай с лимоном	1-4 классы	629 с6.1996г.	200/7	0.263	0.051	15.262	59.437	0.003	2.801			3.146	1.54	0.84	0.095
	5-11 классы	629 с6.1996г.	200/7	0.263	0.051	15.262	59.437	0.003	2.801			3.146	1.54	0.84	0.095
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	3.04	0.24	20.92	93.2	0.044			0.672	8	26	5.6	0.36
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	060	4.56	0.36	31.38	139.8	0.066			1.008	12	39	8.4	0.54
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500.000	18.206	14.956	90.341	549.777	0.218	242.720	0.051	2.235	48.400	234.853	45.860	35.585
		5-11 классы	560.000	22.608	19.066	104.315	657.003	0.263	243.720	0.063	2.655	58.185	296.720	58.221	36.239
	Обед	1-4 классы	747.000	24.102	25.678	96.344	663.227	0.378	45.570	2.314	7.570	84.758	404.407	67.714	471.044
		5-11 классы	897.000	30.279	35.885	121.978	876.165	0.495	58.931	2.896	11.576	107.652	510.550	91.034	473.269

* - действует с 01 марта

** - витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом)

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		2-я неделя		Завтрак											
Огурцы порционно	1-4 классы	522 С6.1996г.	040	0.28		0.72	4	0.008	2.8	0.012	0.04	6.8	16.8		0.008
	5-11 классы	522 С6.1996г.	040	0.28		0.72	4	0.008	2.8	0.012	0.04	6.8	16.8		0.008
Омлет натуральный	1-4 классы	284 С6.1996г.	200	21.076	25.854	3.838	335.305	0.125	0.571	0.583	3.323	155.233	335.804	90.57	4.705
	5-11 классы	284 С6.1996г.	250	26.345	32.317	4.798	419.131	0.156	0.714	0.729	4.154	194.041	419.755	113.21	5.880
Чай с сахаром	1-4 классы	628 С6.1996г.	200	0.2	0.051	15.01	57.267		0.001			0.346			0.053
	5-11 классы	628 С6.1996г.	200	0.2	0.051	15.01	57.267		0.001			0.346			0.053
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	060	4.56	0.36	31.38	139.8	0.066			1.008	12	39	8.4	0.54
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	060	4.56	0.36	31.38	139.8	0.066			1.008	12	39	8.4	0.54
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500.000	26.116	26.265	50.948	536.372	0.199	3.372	0.595	4.371	174.379	391.604	98.970	5.306
		5-11 классы	550.000	31.385	32.728	51.908	620.198	0.230	3.515	0.741	5.202	213.187	55.800	121.612	6.481

* - действует с 01 марта
** - витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом)

Среднее значение за период	Завтрак	1-4 классы	504.167	20.919	16.995	89.329	592.912	0.265	51.407	0.207	2.970	220.527	297.113	69.986	27.201
		5-11 классы	566.667	26.289	21.804	102.719	657.403	0.326	61.516	0.273	3.334	268.943	337.838	89.760	29.400
Среднее значение за период	Обед	1-4 классы	724.400	21.858	23.092	106.128	735.568	0.487	134.625	1.411	7.562	212.833	347.608	126.294	128.334
		5-11 классы	865.400	29.274	31.531	132.228	958.948	0.627	162.465	1.873	10.291	282.953	457.765	167.383	137.606