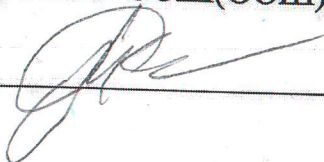


СОГЛАСОВАНО:

Директор ГБОУ СОШ(ООШ) №3 г. Самары



«29» августа

20 22 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

АО «Комбинат питания»

А.Н. Воронин



20 г.

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

Осенне-зимнее (весеннее - *)

Согласовано
Председатель
Совещания
ГБОУ СОШ №3 г. Самары
Карп-Морозов Е.С.

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 | |
| Понедельник | | 1-я неделя | | Завтрак | | | | | | | | | | |
| Кукуруза консервированная | 1-4 классы | 24 Сб.1996г. | 020 | 0,700 | 0,560 | 3,120 | 20,200 | 0,080 | | | | 9,200 | | |
| | 5-11 классы | 24 Сб.1996г. | 030 | 1,050 | 0,840 | 4,680 | 30,300 | 0,120 | | | | 13,800 | | |
| Биточки с соусом | 1-4 классы | 423 Сб.1996г. | 90 | 8,193 | 10,030 | 9,974 | 133,166 | 0,020 | 1,160 | 0,003 | 1,306 | 5,792 | 14,492 | 4,558 |
| | 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 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 1-4 классы | 463 Сб.1996г. | 150 | 7,716 | 5,384 | 41,323 | 232,585 | 0,255 | | 0,021 | 4,160 | 30,396 | 154,621 | 0,158 |
| | 5-11 классы | 463 Сб.1996г. | 180 | 9,255 | 6,460 | 49,561 | 278,971 | 0,306 | | 0,025 | 4,989 | 36,456 | 185,444 | 0,189 |
| Чай с сахарозаменителем | 1-4 классы | 628 Сб.1996г. | 200 | 0,200 | 0,051 | 15,010 | 57,267 | | 0,001 | | | 0,346 | | |
| | 5-11 классы | 628 Сб.1996г. | 200 | 0,200 | 0,051 | 15,010 | 57,267 | | 0,001 | | | 0,346 | | |
| Хлеб ржаной | 1-4 классы | ГОСТ 26983-2015 | 040 | 2,204 | 0,400 | 12,832 | 76,000 | 0,032 | | | 0,560 | 8,400 | 34,800 | 7,600 |
| | 5-11 классы | ГОСТ 26983-2015 | 050 | 2,756 | 0,500 | 16,040 | 95,000 | 0,040 | | | 0,840 | 10,500 | 43,500 | 9,500 |
| Понедельник | | 1-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 |
| | 5-11 классы | 60 Сб.1996г. | 100 | 1,945 | 10,321 | 9,142 | 132,845 | 0,058 | 9,200 | | 4,494 | 23,550 | 43,780 | 20,330 |
| Суп картофельный с горохом | 1-4 классы | 138 Сб.1996г. | 200 | 4,746 | 4,302 | 18,572 | 127,580 | 0,202 | 9,300 | | 3,215 | 25,820 | 69,500 | 28,200 |
| | 5-11 классы | 138 Сб.1996г. | 250 | 5,933 | 5,378 | 23,215 | 159,475 | 0,253 | 11,625 | | 4,019 | 32,275 | 86,875 | 35,250 |
| Котлеты Куриные с соусом | 1-4 классы | 423 Сб.1996г. | 090 | 8,193 | 10,030 | 9,974 | 133,166 | 0,020 | 1,160 | 0,003 | 1,306 | 5,792 | 14,492 | 4,558 |
| | 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 |
| Капуста тушеная | 1-4 классы | 482 Сб.1996г. | 150 | 3,593 | 5,267 | 16,511 | 123,461 | 0,111 | 88,320 | | 2,241 | 83,598 | 62,415 | 31,572 |
| | 5-11 классы | 482 Сб.1996г. | 180 | 4,316 | 6,321 | 19,838 | 148,280 | 0,133 | 105,985 | | 2,689 | 100,330 | 74,925 | 37,886 |
| Компот из сухофруктов с сахарозаменителем | 1-4 классы | 283 Сб.2008г. | 180 | 0,878 | | 32,139 | 126,104 | 0,005 | 0,549 | | | 30,740 | 21,137 | 16,470 |
| | 5-11 классы | 283 Сб.2008г. | 180 | 0,878 | | 32,139 | 126,104 | 0,005 | 0,549 | | | 30,740 | 21,137 | 16,470 |
| Хлеб ржаной | 1-4 классы | ГОСТ 26983-2015 | 040 | 2,204 | 0,400 | 12,832 | 76,000 | 0,032 | | | 0,560 | 8,400 | 34,800 | 7,600 |
| | 5-11 классы | ГОСТ 26983-2015 | 060 | 3,306 | 0,600 | 19,248 | 114,000 | 0,048 | | | 1,000 | 12,600 | 52,200 | 11,400 |
| ИТОГО: | Завтрак | 1-4 классы | 500 | 19,013 | 16,425 | 82,259 | 519,218 | 0,387 | 1,161 | 0,024 | 6,026 | 54,134 | 203,913 | 12,316 |
| | | 5-11 классы | 560 | 24,601 | 21,417 | 97,695 | 637,458 | 0,491 | 1,021 | 0,027 | 8,039 | 67,641 | 232,838 | 14,535 |
| | Обед | 1-4 классы | 720 | 20,781 | 26,192 | 95,513 | 666,018 | 0,405 | 104,849 | 0,003 | 10,018 | 168,480 | 228,612 | 100,598 |
| | | 5-11 классы | 870 | 27,718 | 36,186 | 115,986 | 856,624 | 0,522 | 128,379 | 0,002 | 14,412 | 206,034 | 282,811 | 126,182 |

* - 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 | |
| Вторник | | 1-я неделя | | Завтрак | | | | | | | | | | |
| Сыр плавленый | 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 |
| | 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 |
| Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом, сахарозаменителем | 1-4 классы | 109 Сб.2008г. | 160 | 6,504 | 11,855 | 29,742 | 253,448 | 0,151 | 1,320 | 0,066 | 2,256 | 176,695 | 203,345 | 44,880 |
| | 5-11 классы | 109 Сб.2008г. | 210 | 8,628 | 13,390 | 37,962 | 309,580 | 0,201 | 1,760 | 0,075 | 3,135 | 234,760 | 270,460 | 59,740 |
| Сок фруктовый без сахара, (1 шт) | 1-4 классы | 293 Сб.2008г. | 200 | 1,000 | | 23,400 | 94,000 | 0,020 | 4,000 | | | 14,000 | 14,000 | 8,000 |
| | 5-11 классы | 293 Сб.2008г. | 200 | 1,000 | | 23,400 | 94,000 | 0,020 | 4,000 | | | 14,000 | 14,000 | 8,000 |
| Кофейный напиток с молоком, сахарозаменителем | 1-4 классы | 762Сб.1997г. | 180 | 2,250 | 2,376 | 18,504 | 101,385 | 0,027 | 0,900 | 0,018 | 0,081 | 109,170 | 81,900 | 12,600 |
| | 5-11 классы | 762Сб.1997г. | 180 | 2,250 | 2,376 | 18,504 | 101,385 | 0,027 | 0,900 | 0,018 | 0,081 | 109,170 | 81,900 | 12,600 |
| Хлеб ржаной | 1-4 классы | ГОСТ 26983-2015 | 040 | 2,204 | 0,400 | 12,832 | 76,000 | 0,032 | | | 0,560 | 8,400 | 34,800 | 7,600 |
| | 5-11 классы | ГОСТ 26983-2015 | 050 | 2,756 | 0,500 | 16,040 | 95,000 | 0,040 | | | 0,840 | 10,500 | 43,500 | 9,500 |
| Вторник | | 1-я неделя | | Обед | | | | | | | | | | |
| Салат из моркови и яблок без сахара/Салат из помидоров* | 1-4 классы | 11 Сб.2008г. | 060 | 0,512 | 6,031 | 8,678 | 89,400 | 0,024 | 2,154 | | 2,751 | 18,702 | 21,210 | 15,708 |
| | 5-11 классы | 11 Сб.2008г. | 100 | 0,853 | 10,051 | 14,464 | 149,000 | 0,040 | 3,590 | | 4,584 | 31,170 | 35,350 | 26,180 |
| Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной | 1-4 классы | 120 Сб.1996г. | 220 | 1,804 | 5,530 | 8,801 | 85,780 | 0,066 | 26,510 | 0,006 | 1,774 | 37,540 | 43,204 | 18,240 |
| | 5-11 классы | 120 Сб.1996г. | 260 | 2,181 | 6,538 | 10,929 | 104,325 | 0,082 | 33,125 | 0,006 | 2,214 | 44,675 | 52,455 | 22,550 |
| Рагу овощное с говядиной | 1-4 классы | 394 Сб.1996г. | 180 | 11,899 | 15,013 | 28,176 | 288,648 | 0,201 | 28,500 | | | 806,489 | 86,914 | 35,855 |
| | 5-11 классы | 394 Сб.1996г. | 230 | 12,879 | 18,058 | 37,568 | 355,318 | 0,258 | 38,000 | | | 29,226 | 115,854 | 47,475 |
| Компот из апельсинов с яблоками, с сахарозаменителем | 1-4 классы | 278 Сб.2008г. | 200 | 0,378 | | 27,468 | 106,740 | 0,017 | 22,086 | | 0,079 | 12,600 | 9,900 | 7,380 |
| | 5-11 классы | 278 Сб.2008г. | 200 | 0,420 | | 30,520 | 118,600 | 0,019 | 24,540 | | 0,088 | 14,000 | 11,000 | 8,200 |
| Хлеб ржаной | 1-4 классы | ГОСТ 26983-2015 | 040 | 2,204 | 0,400 | 12,832 | 76,000 | 0,032 | | | 0,560 | 8,400 | 34,800 | 7,600 |
| | 5-11 классы | ГОСТ 26983-2015 | 060 | 3,306 | 0,600 | 19,248 | 114,000 | 0,048 | | | 1,000 | 12,600 | 52,200 | 11,400 |
| ИТОГО: | Завтрак | 1-4 классы | 596 | 15,538 | 18,131 | 84,478 | 572,233 | 0,230 | 6,730 | 0,109 | 2,957 | 437,265 | 436,045 | 79,880 |
| | | 5-11 классы | 656 | 18,214 | 19,766 | 95,906 | 647,365 | 0,288 | 7,170 | 0,118 | 4,116 | 497,430 | 511,860 | 96,640 |
| | Обед | 1-4 классы | 700 | 16,797 | 26,974 | 85,955 | 646,568 | 0,340 | 79,250 | 0,006 | 5,164 | 883,731 | 196,028 | 84,783 |
| | | 5-11 классы | 850 | 19,639 | 35,247 | 112,729 | 841,243 | 0,447 | 99,255 | 0,006 | 7,886 | 131,671 | 266,859 | 115,805 |

* - 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 | |
| Среда | 1-я неделя | | Завтрак | | | | | | | | | | | |
| Огурцы солёные | 1-4 классы | 24 Сб.1996г. | 020 | 0,560 | | 0,260 | 3,220 | | | | | 5,000 | 4,000 | |
| | 5-11 классы | 24 Сб.1996г. | 030 | 0,840 | | 0,390 | 4,830 | | | | | 7,500 | 6,000 | |
| Рыба, тушенная в томате с овощами | 1-4 классы | 309 Сб. 1996г. | 90 | 8,330 | 3,029 | 5,112 | 78,054 | 0,056 | 3,700 | | 1,276 | 14,540 | 19,460 | 39,142 |
| | 5-11 классы | 309 Сб.1996г. | 100 | 10,261 | 5,442 | 5,112 | 107,499 | 0,066 | 3,700 | | 2,255 | 14,540 | 19,460 | 46,062 |
| Картофельное пюре | 1-4 классы | 472 Сб.1996г. | 150 | 3,263 | 4,497 | 26,370 | 154,200 | 0,161 | 25,875 | 0,026 | 0,144 | 41,310 | 95,910 | 32,805 |
| | 5-11 классы | 472 Сб.1996г. | 180 | 3,916 | 5,396 | 31,644 | 185,040 | 0,193 | 31,050 | 0,031 | 0,172 | 49,572 | 115,092 | 39,366 |
| Компот из свежих яблок с сахарозаменителем | 1-4 классы | 702 Сб.1997г. | 200 | 0,080 | | 33,552 | 127,760 | 0,004 | 0,720 | | | 0,480 | 2,400 | 4,000 |
| | 5-11 классы | 702 Сб.1997г. | 200 | 0,080 | | 33,552 | 127,760 | 0,004 | 0,720 | | | 0,480 | 2,400 | 4,000 |
| Хлеб ржаной | 1-4 классы | ГОСТ 26983-2015 | 040 | 2,204 | 0,400 | 12,832 | 76,000 | 0,032 | | | 0,560 | 8,400 | 34,800 | 7,600 |
| | 5-11 классы | ГОСТ 26983-2015 | 050 | 2,756 | 0,500 | 16,040 | 95,000 | 0,040 | | | 0,840 | 10,500 | 43,500 | 9,500 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| Среда | 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 | | 1,340 | 21,090 | 24,510 | 24,510 |
| | 5-11 классы | 23 Сб.2008г. | 100 | 1,615 | 4,995 | 10,260 | 90,550 | 0,019 | 9,500 | | 2,233 | 35,150 | 40,850 | 40,850 |
| Суп из овощей | 1-4 классы | 132 Сб.1996г. | 200 | 1,514 | 3,525 | 10,490 | 76,426 | 0,073 | 17,800 | | 1,550 | 18,880 | 40,380 | 17,180 |
| | 5-11 классы | 132 Сб.1996г. | 250 | 1,893 | 4,406 | 13,113 | 95,533 | 0,091 | 22,250 | | 1,937 | 23,600 | 50,475 | 21,475 |
| Плов из птицы(филе куриное) из перловой крупы | 1-4 классы | 893 Сб1998г. | 150 | 10,315 | 8,435 | 34,129 | 245,147 | 0,077 | 1,434 | 0,019 | 2,910 | 22,412 | 150,786 | 25,502 |
| | 5-11 классы | 893 Сб.1998г. | 200 | 13,742 | 11,244 | 45,518 | 326,844 | 0,103 | 1,940 | 0,025 | 3,880 | 29,964 | 200,972 | 34,006 |
| Чай с сахарозаменителем | 1-4 классы | 628 Сб.1996г. | 200 | 0,200 | 0,051 | 15,010 | 57,267 | | 0,001 | | | 0,346 | | |
| | 5-11 классы | 628 Сб.1996г. | 200 | 0,200 | 0,051 | 15,010 | 57,267 | | 0,001 | | | 0,346 | | |
| Хлеб ржаной | 1-4 классы | ГОСТ 26983-2015 | 040 | 2,204 | 0,400 | 12,832 | 76,000 | 0,032 | | | 0,560 | 8,400 | 34,800 | 7,600 |
| | 5-11 классы | ГОСТ 26983-2015 | 060 | 3,306 | 0,600 | 19,248 | 114,000 | 0,048 | | | 1,000 | 12,600 | 52,200 | 11,400 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО: | Завтрак | 1-4 классы | 500 | 14,437 | 7,926 | 78,126 | 439,234 | 0,253 | 30,295 | 0,026 | 1,980 | 69,730 | 156,570 | 83,547 |
| | | 5-11 классы | 560 | 17,853 | 11,338 | 86,738 | 520,129 | 0,303 | 35,470 | 0,031 | 3,267 | 82,592 | 186,452 | 98,928 |
| | Обед | 1-4 классы | 721 | 15,202 | 15,408 | 78,617 | 509,170 | 0,193 | 24,935 | 0,019 | 6,360 | 71,128 | 250,476 | 74,792 |
| | | 5-11 классы | 810 | 20,756 | 21,296 | 103,149 | 684,194 | 0,261 | 33,691 | 0,025 | 9,050 | 101,660 | 344,497 | 107,731 |

* - 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 | |
| Четверг | | 1-я неделя | | Завтрак | | | | | | | | | | |
| Горошек зеленый консервированный | 1-4 классы | 31 Сб.1997г. | 020 | 0,620 | 0,400 | 1,420 | 8,200 | 0,022 | 2,000 | | 0,240 | 3,200 | 10,600 | 4,200 |
| | 5-11 классы | 31 Сб.1997г. | 030 | 0,930 | 0,600 | 2,130 | 12,300 | 0,033 | 3,000 | | 0,360 | 4,800 | 15,900 | 6,300 |
| Люля-кебаб с соусом | 1-4 классы | 428 Сб.1996г. | 90 | 8,287 | 10,039 | 10,509 | 135,635 | 0,022 | 1,150 | 0,003 | 1,306 | 5,957 | 15,412 | 4,748 |
| | 5-11 классы | 428 Сб.1996г. | 100 | 11,355 | 13,566 | 12,415 | 176,020 | 0,025 | 0,970 | 0,002 | 1,798 | 6,379 | 17,384 | 4,856 |
| Картофель отварной | 1-4 классы | 239 Сб.2008г. | 150 | 3,094 | 0,155 | 30,474 | 128,393 | 0,186 | 30,938 | | | 15,469 | 89,720 | 35,579 |
| | 5-11 классы | 239 Сб.2008г. | 180 | 3,713 | 0,186 | 36,569 | 154,073 | 0,223 | 37,126 | | | 18,563 | 107,665 | 42,695 |
| Сок фруктовый без сахара | 1-4 классы | 293 Сб.2008г. | 200 | 1,000 | | 23,400 | 94,000 | 0,020 | 4,000 | | | 16,000 | 18,000 | 10,000 |
| | 5-11 классы | 293 Сб.2008г. | 200 | 1,000 | | 23,400 | 94,000 | 0,020 | 4,000 | | | 16,000 | 18,000 | 10,000 |
| Хлеб ржаной | 1-4 классы | ГОСТ 26983-2015 | 040 | 2,204 | 0,400 | 12,832 | 76,000 | 0,032 | | | 0,560 | 8,400 | 34,800 | 7,600 |
| | 5-11 классы | ГОСТ 26983-2015 | 050 | 2,756 | 0,500 | 16,040 | 95,000 | 0,040 | | | 0,840 | 10,500 | 43,500 | 9,500 |
| Четверг | | 1-я неделя | | Обед | | | | | | | | | | |
| Салат картофельный с огурцами | 1-4 классы | 37 Сб.2015г. | 060 | 1,276 | 1,836 | 7,317 | 49,219 | 0,044 | 7,078 | | 0,813 | 12,707 | 28,457 | 10,584 |
| | 5-11 классы | 37 Сб.2015г. | 100 | 2,126 | 3,060 | 12,196 | 82,032 | 0,073 | 11,796 | | 1,354 | 21,177 | 47,427 | 17,639 |
| Борщ с капустой и картофелем, со сметаной | 1-4 классы | 110 Сб.1996г. | 210 | 1,833 | 5,522 | 11,708 | 96,080 | 0,048 | 16,830 | 0,006 | 1,819 | 37,900 | 45,972 | 27,120 |
| | 5-11 классы | 110 Сб.1996г. | 260 | 2,217 | 6,528 | 14,562 | 117,200 | 0,060 | 21,025 | 0,006 | 2,270 | 45,125 | 55,915 | 33,650 |
| ЁЖИКИ в соусе | 1-4 классы | 202 Сб.2008г. | 090 | 6,802 | 7,114 | 9,623 | 121,904 | 0,022 | 2,460 | 0,003 | 1,306 | 8,822 | 20,641 | 5,957 |
| | 5-11 классы | 202 Сб.2008г. | 100 | 9,301 | 9,414 | 11,784 | 158,764 | 0,027 | 2,820 | 0,002 | 1,798 | 10,677 | 25,617 | 6,746 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 1-4 классы | 463 Сб.1996г. | 150 | 7,716 | 5,384 | 41,323 | 232,585 | 0,255 | | 0,021 | 4,160 | 30,396 | 154,621 | 0,158 |
| | 5-11 классы | 463 Сб.1996г. | 180 | 9,255 | 6,460 | 49,561 | 278,971 | 0,306 | | 0,025 | 4,989 | 36,456 | 185,444 | 0,189 |
| Напиток из шиповника с сахарозаменителем | 1-4 классы | 289 Сб.2008г. | 180 | 0,720 | | 24,273 | 96,705 | 0,027 | 216,000 | | 0,308 | 12,150 | 3,600 | 3,600 |
| | 5-11 классы | 289 Сб.2008г. | 180 | 0,720 | | 24,273 | 96,705 | 0,027 | 216,000 | | 0,308 | 12,150 | 3,600 | 3,600 |
| Хлеб ржаной | 1-4 классы | ГОСТ 26983-2015 | 040 | 2,204 | 0,400 | 12,832 | 76,000 | 0,032 | | | 0,560 | 8,400 | 34,800 | 7,600 |
| | 5-11 классы | ГОСТ 26983-2015 | 060 | 3,306 | 0,600 | 19,248 | 114,000 | 0,048 | | | 1,000 | 12,600 | 52,200 | 11,400 |
| ИТОГО: | Завтрак | 1-4 классы | 500 | 15,205 | 10,994 | 78,635 | 442,228 | 0,282 | 38,088 | 0,003 | 2,106 | 49,026 | 168,532 | 62,127 |
| | | 5-11 классы | 560 | 19,754 | 14,852 | 90,554 | 531,393 | 0,341 | 45,096 | 0,002 | 2,998 | 56,242 | 202,449 | 73,351 |
| | Обед | 1-4 классы | 730 | 170,347 | 171,856 | 246,244 | 748,493 | 152,396 | 394,368 | 152,030 | 160,406 | 253,975 | 405,291 | 199,419 |
| | | 5-11 классы | 880 | 26,925 | 26,062 | 131,624 | 847,672 | 0,541 | 251,641 | 0,033 | 11,719 | 138,185 | 370,203 | 73,224 |

* - 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 | |
| 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,сахарозаменителем | 1-4 классы | 114 Сб.2008г. | 160 | 3,586 | 5,844 | 29,730 | 179,546 | 0,019 | | 0,020 | 0,293 | 6,919 | 23,407 | 5,001 |
| | 5-11 классы | 114 Сб.2008г. | 210 | 4,760 | 6,584 | 37,963 | 222,077 | 0,025 | | 0,020 | 0,352 | 8,792 | 30,786 | 6,618 |
| Чай с лимоном с сахарозаменителем | 1-4 классы | 629 сб.1996г. | 187 | 0,243 | 0,046 | 13,761 | 53,710 | 0,003 | 2,801 | | | 3,111 | 1,540 | 0,840 |
| | 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 |
| Хлеб ржаной | 1-4 классы | ГОСТ 26983-2015 | 040 | 2,204 | 0,400 | 12,832 | 76,000 | 0,032 | | | 0,560 | 8,400 | 34,800 | 7,600 |
| | 5-11 классы | ГОСТ 26983-2015 | 050 | 2,756 | 0,500 | 16,040 | 95,000 | 0,040 | | | 0,840 | 10,500 | 43,500 | 9,500 |
| 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 |
| | 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 |
| Рассольник ленинградский со сметаной (крупа перловая) | 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 |
| | 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 |
| Стейк(Шницель) из курицы с соусом | 1-4 классы | 520 Сб.1997г. | 090 | 7,348 | 6,052 | 5,042 | 269,992 | 0,006 | 0,960 | 0,003 | 1,306 | 2,764 | 5,192 | 2,472 |
| | 5-11 классы | 520 Сб.1997г. | 100 | 9,261 | 7,799 | 5,094 | 341,525 | 0,004 | 0,720 | 0,002 | 1,798 | 2,073 | 3,894 | 1,854 |
| 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 |
| | 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 |
| Компот из сухофруктов с сахарозаменителем | 1-4 классы | 283 Сб.2008г. | 180 | 0,878 | | 32,139 | 126,104 | 0,005 | 0,549 | | | 30,740 | 21,137 | 16,470 |
| | 5-11 классы | 283 Сб.2008г. | 180 | 0,878 | | 32,139 | 126,104 | 0,005 | 0,549 | | | 30,740 | 21,137 | 16,470 |
| Хлеб ржаной | 1-4 классы | ГОСТ 26983-2015 | 040 | 2,204 | 0,400 | 12,832 | 76,000 | 0,032 | | | 0,560 | 8,400 | 34,800 | 7,600 |
| | 5-11 классы | ГОСТ 26983-2015 | 060 | 3,306 | 0,600 | 19,248 | 114,000 | 0,048 | | | 1,000 | 12,600 | 52,200 | 11,400 |
| ИТОГО: | Завтрак | 1-4 классы | 537 | 6,63 | 6,29 | 71,02 | 366,26 | 0,05 | 2,80 | 0,02 | 0,85 | 18,43 | 59,75 | 13,44 |
| | | 5-11 классы | 597 | 8,36 | 7,13 | 82,46 | 427,79 | 0,07 | 2,80 | 0,02 | 1,19 | 22,40 | 75,83 | 16,96 |
| | Обед | 1-4 классы | 730 | 17,322 | 26,462 | 107,499 | 892,245 | 0,375 | 73,934 | 0,009 | 9,722 | 114,462 | 241,617 | 99,205 |
| | | 5-11 классы | 880 | 22,190 | 33,717 | 128,996 | 1113,751 | 0,474 | 100,019 | 0,008 | 12,917 | 143,087 | 303,370 | 122,238 |

* - 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 | |
| Суббота | | 1-я неделя | | Завтрак | | | | | | | | | | |
| Икра кабачковая(порционно) | 1-4 классы | 31 Сб.1997г. | 020 | 0,400 | 1,800 | 1,720 | 24,400 | 0,004 | 1,400 | | | 8,200 | 13,400 | 7,000 |
| | 5-11 классы | 31 Сб.1997г. | 030 | 0,600 | 2,700 | 2,580 | 36,600 | 0,006 | 2,100 | | | 12,300 | 20,100 | 10,500 |
| Котлеты Куриные с соусом | 1-4 классы | 423 Сб.1996г. | 090 | 8,193 | 10,030 | 9,974 | 133,166 | 0,020 | 1,160 | 0,003 | 1,306 | 5,792 | 14,492 | 4,558 |
| | 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 |
| Капуста тушеная | 1-4 классы | 482 Сб.1996г. | 150 | 3,593 | 5,267 | 16,511 | 123,461 | 0,111 | 88,320 | | 2,241 | 83,598 | 62,415 | 31,572 |
| | 5-11 классы | 482 Сб.1996г. | 180 | 4,316 | 6,321 | 19,838 | 148,280 | 0,133 | 105,985 | | 2,689 | 100,330 | 74,925 | 37,886 |
| Чай с сахарозаменителем | 1-4 классы | 628 Сб.1996г. | 200 | 0,200 | 0,051 | 15,010 | 57,267 | | 0,001 | | | 0,346 | | |
| | 5-11 классы | 628 Сб.1996г. | 200 | 0,200 | 0,051 | 15,010 | 57,267 | | 0,001 | | | 0,346 | | |
| Хлеб ржаной | 1-4 классы | ГОСТ 26983-2015 | 040 | 2,204 | 0,400 | 12,832 | 76,000 | 0,032 | | | 0,560 | 8,400 | 34,800 | 7,600 |
| | 5-11 классы | ГОСТ 26983-2015 | 050 | 2,756 | 0,500 | 16,040 | 95,000 | 0,040 | | | 0,840 | 10,500 | 43,500 | 9,500 |
| ИТОГО: | Завтрак | 1-4 классы | 500 | 14,590 | 17,548 | 56,047 | 414,294 | 0,167 | 90,881 | 0,003 | 4,107 | 106,336 | 125,107 | 50,730 |
| | | 5-11 классы | 560 | 19,212 | 23,138 | 65,872 | 513,067 | 0,204 | 109,106 | 0,002 | 5,739 | 130,015 | 142,419 | 62,732 |

* - 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 | |
| Понедельник | | 2-я неделя | | Завтрак | | | | | | | | | | |
| Кондитерские изделия диетические | 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 -Дружба- с маслом, сахарозаменителем | 1-4 классы | 102 Сб.2008г. | 220 | 4,928 | 10,311 | 38,225 | 257,508 | 0,081 | | 0,040 | 0,680 | 9,270 | 42,180 | 14,560 |
| | 5-11 классы | 102 Сб.2008г. | 260 | 5,887 | 10,923 | 43,807 | 288,020 | 0,097 | | 0,040 | 0,769 | 10,603 | 50,216 | 17,412 |
| Кофейный напиток с молоком, сахарозаменителем | 1-4 классы | 762Сб.1997г. | 200 | 2,500 | 2,640 | 20,560 | 112,650 | 0,030 | 1,000 | 0,020 | 0,090 | 0,300 | 91,000 | 14,000 |
| | 5-11 классы | 762Сб.1997г. | 200 | 3,100 | 2,600 | 23,970 | 133,350 | 0,030 | 1,000 | 0,020 | 0,090 | 0,300 | 91,000 | 14,000 |
| Сыр плавленый | 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 |
| | 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 |
| Хлеб ржаной | 1-4 классы | ГОСТ 26983-2015 | 040 | 2,204 | 0,400 | 12,832 | 76,000 | 0,032 | | | 0,560 | 8,400 | 34,800 | 7,600 |
| | 5-11 классы | ГОСТ 26983-2015 | 050 | 2,756 | 0,500 | 16,040 | 95,000 | 0,040 | | | 0,840 | 10,500 | 43,500 | 9,500 |
| Понедельник | | 2-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 | | 1,340 | 21,090 | 24,510 | 24,510 |
| | 5-11 классы | 23 Сб.2008г. | 100 | 1,615 | 4,995 | 10,260 | 90,550 | 0,019 | 9,500 | | 2,233 | 35,150 | 40,850 | 40,850 |
| Суп из овощей | 1-4 классы | 132 Сб.1996г. | 200 | 1,514 | 3,525 | 10,490 | 76,426 | 0,073 | 17,800 | | 1,550 | 18,880 | 40,380 | 17,180 |
| | 5-11 классы | 132 Сб.1996г. | 250 | 1,893 | 4,406 | 13,113 | 95,533 | 0,091 | 22,250 | | 1,937 | 23,600 | 50,475 | 21,475 |
| Тефтели с соусом | 1-4 классы | 423 Сб.1996г. | 090 | 6,802 | 7,114 | 9,623 | 121,904 | 0,022 | 2,460 | | 2,146 | 8,822 | 20,641 | 5,957 |
| | 5-11 классы | 423 Сб.1996г. | 100 | 9,301 | 9,414 | 11,784 | 158,764 | 0,027 | 2,820 | | 2,554 | 10,677 | 25,617 | 6,746 |
| Пюре из гороха | 1-4 классы | 270 Сб.1996г. | 150 | 16,131 | 4,924 | 40,345 | 260,286 | 0,629 | | 0,021 | 6,479 | 63,418 | 158,888 | 61,617 |
| | 5-11 классы | 270 Сб.1996г. | 180 | 19,358 | 5,908 | 48,415 | 312,349 | 0,755 | | 0,025 | 7,775 | 76,103 | 190,671 | 73,942 |
| Напиток лимонный с сахарозаменителем | 1-4 классы | 289 Сб.2008г. | 180 | 0,130 | | 22,075 | 86,328 | 0,006 | 5,760 | | | 6,192 | 3,168 | 1,728 |
| | 5-11 классы | 289 Сб.2008г. | 180 | 0,130 | | 22,075 | 86,328 | 0,006 | 5,760 | | | 6,192 | 3,168 | 1,728 |
| Хлеб ржаной | 1-4 классы | ГОСТ 26983-2015 | 040 | 2,204 | 0,400 | 12,832 | 76,000 | 0,032 | | | 0,560 | 8,400 | 34,800 | 7,600 |
| | 5-11 классы | ГОСТ 26983-2015 | 060 | 3,306 | 0,600 | 19,248 | 114,000 | 0,048 | | | 1,000 | 12,600 | 52,200 | 11,400 |
| ИТОГО: | Завтрак | 1-4 классы | 501 | 20,89 | 15,949 | 108,073 | 664,191 | 0,246 | 1,839 | 0,054 | 3,922 | 341,038 | 333,287 | 55,677 |
| | | 5-11 классы | 551 | 24,855 | 19,455 | 129,658 | 800,481 | 0,303 | 2,121 | 0,064 | 5,025 | 381,025 | 385,726 | 64,87 |
| | Обед | 1-4 классы | 720 | 27,750 | 18,960 | 101,521 | 675,274 | 0,773 | 31,720 | 0,021 | 12,075 | 126,802 | 282,387 | 118,592 |
| | | 5-11 классы | 870 | 35,603 | 25,323 | 124,895 | 857,524 | 0,946 | 40,330 | 0,025 | 15,499 | 164,322 | 362,981 | 156,141 |

* - 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 | | |
| 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 | | |
| | 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 | | |
| Котлеты Куриные с соусом | 1-4 классы | 423 Сб.1996г. | 090 | 8,193 | 10,030 | 9,974 | 133,166 | 0,020 | 1,160 | 0,003 | 1,306 | 5,792 | 14,492 | 4,558 | |
| | 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 | |
| Каша гречневая рассыпчатая | 1-4 классы | 463 Сб.1996г. | 150 | 7,716 | 5,384 | 41,323 | 232,585 | 0,255 | | 0,021 | 4,160 | 30,396 | 154,621 | 0,158 | |
| | 5-11 классы | 463 Сб.1996г. | 180 | 9,255 | 6,460 | 49,561 | 278,971 | 0,306 | | 0,025 | 4,989 | 36,456 | 185,444 | 0,189 | |
| Компот из свежих яблок с сахарозаменителем | 1-4 классы | 702 Сб.1997г. | 200 | 0,080 | | 33,552 | 127,760 | 0,004 | 0,720 | | | 0,480 | 2,400 | 4,000 | |
| | 5-11 классы | 702 Сб.1997г. | 200 | 0,080 | | 33,552 | 127,760 | 0,004 | 0,720 | | | 0,480 | 2,400 | 4,000 | |
| Хлеб ржаной | 1-4 классы | ГОСТ 26983-2015 | 040 | 2,204 | 0,400 | 12,832 | 76,000 | 0,032 | | | 0,560 | 8,400 | 34,800 | 7,600 | |
| | 5-11 классы | ГОСТ 26983-2015 | 050 | 2,756 | 0,500 | 16,040 | 95,000 | 0,040 | | | 0,840 | 10,500 | 43,500 | 9,500 | |
| Вторник | | 2-я неделя | | Обед | | | | | | | | | | | |
| Винегрет овощной | 1-4 классы | 60 Сб.1996г. | 060 | 1,194 | 6,373 | 6,007 | 81,948 | 0,045 | 6,420 | | | 2,804 | 13,320 | 29,238 | 14,088 |
| | 5-11 классы | 60 Сб.1996г. | 100 | 1,990 | 10,621 | 10,012 | 136,580 | 0,075 | 10,700 | | | 4,674 | 22,200 | 48,730 | 23,480 |
| Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной | 1-4 классы | 120 Сб.1996г. | 210 | 1,804 | 5,530 | 8,801 | 85,780 | 0,066 | 26,510 | 0,006 | 1,774 | 37,540 | 43,204 | 18,240 | |
| | 5-11 классы | 120 Сб.1996г. | 260 | 2,181 | 6,538 | 10,929 | 104,325 | 0,082 | 33,125 | 0,006 | 2,214 | 44,675 | 52,455 | 22,550 | |
| ЁЖИКИ в соусе | 1-4 классы | 202 Сб.2008г. | 090 | 6,802 | 7,114 | 9,623 | 121,904 | 0,022 | 2,460 | 0,003 | 1,306 | 8,822 | 20,641 | 5,957 | |
| | 5-11 классы | 202 Сб.2008г. | 100 | 9,301 | 9,414 | 11,784 | 158,764 | 0,027 | 2,820 | 0,002 | 1,798 | 10,677 | 25,617 | 6,746 | |
| Капуста тушеная | 1-4 классы | 482 Сб.1996г. | 150 | 3,593 | 5,267 | 16,511 | 123,461 | 0,111 | 88,320 | | | 2,241 | 83,598 | 62,415 | 31,572 |
| | 5-11 классы | 482 Сб.1996г. | 180 | 4,316 | 6,321 | 19,838 | 148,280 | 0,133 | 105,985 | | | 2,689 | 100,330 | 74,925 | 37,886 |
| Чай с лимоном, сахарозаменителем | 1-4 классы | 629 сб.1996г. | 187 | 0,243 | 0,046 | 13,761 | 53,710 | 0,003 | 2,801 | | | 3,111 | 1,540 | 0,840 | |
| | 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 | |
| Хлеб ржаной | 1-4 классы | ГОСТ 26983-2015 | 040 | 2,204 | 0,400 | 12,832 | 76,000 | 0,032 | | | 0,560 | 8,400 | 34,800 | 7,600 | |
| | 5-11 классы | ГОСТ 26983-2015 | 060 | 3,306 | 0,600 | 19,248 | 114,000 | 0,048 | | | 1,000 | 12,600 | 52,200 | 11,400 | |
| ИТОГО: | Завтрак | 1-4 классы | 500 | 18,333 | 15,814 | 98,041 | 571,511 | 0,315 | 3,280 | 0,030 | 6,046 | 48,468 | 214,713 | 16,316 | |
| | | 5-11 классы | 560 | 23,641 | 20,526 | 112,097 | 680,651 | 0,381 | 3,840 | 0,036 | 8,069 | 59,075 | 247,838 | 18,535 | |
| | Обед | 1-4 классы | 737 | 15,840 | 24,730 | 67,535 | 542,803 | 0,279 | 126,511 | 0,009 | 8,685 | 154,791 | 191,838 | 78,297 | |
| | | 5-11 классы | 887 | 21,337 | 33,540 | 85,572 | 715,659 | 0,368 | 155,431 | 0,008 | 12,375 | 193,593 | 255,467 | 102,902 | |

* - 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 | |
| Среда | | 2-я неделя | | Завтрак | | | | | | | | | | |
| Йогурт | 1-4 классы | ТУ 10.51.56-045- | 100 | 5,000 | 1,500 | 3,500 | 51,000 | 0,030 | 0,600 | 0,010 | | 124,000 | 95,000 | 15,000 |
| | 5-11 классы | ТУ 10.51.56-045- | 100 | 5,000 | 1,500 | 3,500 | 51,000 | 0,030 | 0,600 | 0,010 | | 124,000 | 95,000 | 15,000 |
| Омлет натуральный | 1-4 классы | 284 Сб.1996г. | 200 | 21,076 | 25,854 | 3,838 | 335,305 | 0,125 | 0,571 | 0,583 | 3,323 | 155,233 | 335,804 | 90,570 |
| | 5-11 классы | 284 Сб.1996г. | 230 | 24,238 | 29,734 | 4,414 | 385,618 | 0,143 | 0,657 | 0,670 | 3,821 | 178,519 | 386,180 | 104,158 |
| Чай с сахаром | 1-4 классы | 628 Сб.1996г. | 200 | 0,200 | 0,051 | 15,010 | 57,267 | | 0,001 | | | 0,346 | | |
| | 5-11 классы | 628 Сб.1996г. | 200 | 0,200 | 0,051 | 15,010 | 57,267 | | 0,001 | | | 0,346 | | |
| Хлеб ржаной | 1-4 классы | ГОСТ 26983-2015 | 040 | 2,204 | 0,400 | 12,832 | 76,000 | 0,032 | | | 0,560 | 8,400 | 34,800 | 7,600 |
| | 5-11 классы | ГОСТ 26983-2015 | 050 | 2,756 | 0,500 | 16,040 | 95,000 | 0,040 | | | 0,840 | 10,500 | 43,500 | 9,500 |
| Среда | | 2-я неделя | | Обед | | | | | | | | | | |
| Салат из моркови и яблок без сахара/Салат из помидоров* | 1-4 классы | 11 Сб.2008г. | 060 | 0,512 | 6,031 | 8,678 | 89,400 | 0,024 | 2,154 | | 2,751 | 18,702 | 21,210 | 15,708 |
| | 5-11 классы | 11 Сб.2008г. | 100 | 0,853 | 10,051 | 14,464 | 149,000 | 0,040 | 3,590 | | 4,584 | 31,170 | 35,350 | 26,180 |
| Борщ с капустой и картофелем, со сметаной | 1-4 классы | 110 Сб.1996г. | 210 | 1,833 | 5,522 | 11,708 | 96,080 | 0,048 | 16,830 | 0,006 | 1,819 | 37,900 | 45,972 | 27,120 |
| | 5-11 классы | 110 Сб.1996г. | 260 | 2,217 | 6,528 | 14,562 | 117,200 | 0,060 | 21,025 | 0,006 | 2,270 | 45,125 | 55,915 | 33,650 |
| Биточки с соусом | 1-4 классы | 423 Сб.1996г. | 90 | 8,193 | 10,030 | 9,974 | 133,166 | 0,020 | 1,160 | 0,003 | 1,306 | 5,792 | 14,492 | 4,558 |
| | 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 |
| Картофельное пюре | 1-4 классы | 472 Сб.1996г. | 150 | 3,263 | 4,497 | 26,370 | 154,200 | 0,161 | 25,875 | 0,026 | 0,144 | 41,310 | 95,910 | 32,805 |
| | 5-11 классы | 472 Сб.1996г. | 180 | 3,916 | 5,396 | 31,644 | 185,040 | 0,193 | 31,050 | 0,031 | 0,172 | 49,572 | 115,092 | 39,366 |
| Компот из сухофруктов с сахарозаменителем | 1-4 классы | 283 Сб.2008г. | 180 | 0,878 | | 32,139 | 126,104 | 0,005 | 0,549 | | | 30,740 | 21,137 | 16,470 |
| | 5-11 классы | 283 Сб.2008г. | 180 | 0,878 | | 32,139 | 126,104 | 0,005 | 0,549 | | | 30,740 | 21,137 | 16,470 |
| Хлеб ржаной | 1-4 классы | ГОСТ 26983-2015 | 040 | 2,204 | 0,400 | 12,832 | 76,000 | 0,032 | | | 0,560 | 8,400 | 34,800 | 7,600 |
| | 5-11 классы | ГОСТ 26983-2015 | 060 | 3,306 | 0,600 | 19,248 | 114,000 | 0,048 | | | 1,000 | 12,600 | 52,200 | 11,400 |
| ИТОГО: | Завтрак | 1-4 классы | 540 | 26,276 | 27,405 | 22,348 | 443,572 | 0,155 | 1,172 | 0,593 | 3,323 | 279,579 | 430,804 | 105,570 |
| | | 5-11 классы | 580 | 29,438 | 31,285 | 22,924 | 493,885 | 0,173 | 1,258 | 0,680 | 3,821 | 302,865 | 481,180 | 119,158 |
| | Обед | 1-4 классы | 730 | 16,883 | 26,480 | 101,701 | 674,950 | 0,290 | 46,568 | 0,035 | 6,580 | 142,844 | 233,521 | 104,261 |
| | | 5-11 классы | 880 | 22,510 | 36,141 | 124,461 | 867,264 | 0,371 | 57,234 | 0,039 | 10,236 | 175,746 | 283,588 | 131,912 |

* - 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 | |
| Четверг | | 2-я неделя | | Завтрак | | | | | | | | | | |
| Огурцы солёные | 1-4 классы | 24 Сб.1996г. | 040 | 1,120 | | 0,520 | 6,440 | | | | | 10,000 | 8,000 | |
| | 5-11 классы | 24 Сб.1996г. | 040 | 1,120 | | 0,520 | 6,440 | | | | | 10,000 | 8,000 | |
| Плов из Говядины (крупа перловая) | 1-4 классы | 193 Сб.2008г. | 200 | 18,671 | 16,213 | 40,528 | 362,073 | 0,106 | 2,697 | | 2,849 | 33,235 | 68,123 | 21,137 |
| | 5-11 классы | 193 Сб.2008г. | 250 | 19,996 | 17,934 | 54,034 | 433,536 | 0,126 | 3,595 | | 3,650 | 41,941 | 90,771 | 27,628 |
| Чай с сахарозаменителем | 1-4 классы | 628 Сб.1996г. | 200 | 0,200 | 0,051 | 15,010 | 57,267 | | 0,001 | | | 0,346 | | |
| | 5-11 классы | 628 Сб.1996г. | 200 | 0,200 | 0,051 | 15,010 | 57,267 | | 0,001 | | | 0,346 | | |
| Хлеб ржаной | 1-4 классы | ГОСТ 26983-2015 | 060 | 3,306 | 0,600 | 19,248 | 114,000 | 0,048 | | | 1,000 | 12,600 | 52,200 | 11,400 |
| | 5-11 классы | ГОСТ 26983-2015 | 060 | 3,306 | 0,600 | 19,248 | 114,000 | 0,048 | | | 1,000 | 12,600 | 52,200 | 11,400 |
| Четверг | | 2-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 |
| | 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 |
| Суп картофельный с горохом | 1-4 классы | 138 Сб.1996г. | 200 | 4,746 | 4,302 | 18,572 | 127,580 | 0,202 | 9,300 | | 3,215 | 25,820 | 69,500 | 28,200 |
| | 5-11 классы | 138 Сб.1996г. | 250 | 5,933 | 5,378 | 23,215 | 159,475 | 0,253 | 11,625 | | 4,019 | 32,275 | 86,875 | 35,250 |
| Котлеты рыбные любительские с соусом | 1-4 классы | 162 Сб.2008г. | 90 | 7,491 | 5,499 | 9,271 | 95,702 | 0,057 | 1,845 | 0,022 | 1,717 | 14,986 | 29,764 | 31,461 |
| | 5-11 классы | 162 Сб.2008г. | 100 | 10,384 | 7,516 | 12,206 | 129,098 | 0,078 | 2,295 | 0,03 | 2,39 | 20,153 | 40,117 | 43,305 |
| 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 |
| | 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 |
| Сок фруктовый без сахара | 1-4 классы | 293 Сб.2008г. | 180 | 0,900 | | 21,060 | 84,600 | 0,018 | 3,600 | | | 14,400 | 16,200 | 9,000 |
| | 5-11 классы | 293 Сб.2008г. | 180 | 0,900 | | 21,060 | 84,600 | 0,018 | 3,600 | | | 14,400 | 16,200 | 9,000 |
| Хлеб ржаной | 1-4 классы | ГОСТ 26983-2015 | 040 | 2,204 | 0,400 | 12,832 | 76,000 | 0,032 | | | 0,560 | 8,400 | 34,800 | 7,600 |
| | 5-11 классы | ГОСТ 26983-2015 | 060 | 3,306 | 0,600 | 19,248 | 114,000 | 0,048 | | | 1,000 | 12,600 | 52,200 | 11,400 |
| ИТОГО: | Завтрак | 1-4 классы | 500 | 23,297 | 16,864 | 75,306 | 539,780 | 0,154 | 2,698 | 0,000 | 3,849 | 56,181 | 128,323 | 32,537 |
| | | 5-11 классы | 550 | 24,622 | 18,585 | 88,812 | 611,243 | 0,174 | 3,596 | 0,000 | 4,650 | 64,887 | 150,971 | 39,028 |
| | Обед | 1-4 классы | 720 | 19,945 | 24,623 | 102,923 | 687,459 | 0,556 | 74,320 | 0,022 | 11,577 | 111,884 | 276,752 | 129,684 |
| | | 5-11 классы | 870 | 26,483 | 32,202 | 127,944 | 876,480 | 0,708 | 100,220 | 0,030 | 15,317 | 149,002 | 355,581 | 167,669 |

* - 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 | |
| Пятница | | 2-я неделя | | Завтрак | | | | | | | | | | |
| Икра кабачковая(порционно) | 1-4 классы | 31 Сб.1997г. | 020 | 0,400 | 1,800 | 1,720 | 24,400 | 0,004 | 1,400 | | | 8,200 | 13,400 | 7,000 |
| | 5-11 классы | 31 Сб.1997г. | 030 | 0,600 | 2,700 | 2,580 | 36,600 | 0,006 | 2,100 | | | 12,300 | 20,100 | 10,500 |
| Стейк(Шницель) из курицы с соусом | 1-4 классы | 520 Сб.1997г. | 090 | 7,348 | 6,052 | 5,042 | 269,992 | 0,006 | 0,960 | 0,003 | 1,306 | 2,764 | 5,192 | 2,472 |
| | 5-11 классы | 520 Сб.1997г. | 100 | 9,261 | 7,799 | 5,094 | 341,525 | 0,004 | 0,720 | 0,002 | 1,798 | 2,073 | 3,894 | 1,854 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 1-4 классы | 463 Сб.1996г. | 150 | 7,716 | 5,384 | 41,323 | 232,585 | 0,255 | | 0,021 | 4,160 | 30,396 | 154,621 | 0,158 |
| | 5-11 классы | 463 Сб.1996г. | 180 | 9,255 | 6,460 | 49,561 | 278,971 | 0,306 | | 0,025 | 4,989 | 36,456 | 185,444 | 0,189 |
| Компот из апельсинов с яблоками, с сахарозаменителем | 1-4 классы | 278 Сб.2008г. | 200 | 0,420 | | 30,520 | 118,600 | 0,019 | 24,540 | | 0,088 | 14,000 | 11,000 | 8,200 |
| | 5-11 классы | 278 Сб.2008г. | 200 | 0,420 | | 30,520 | 118,600 | 0,019 | 24,540 | | 0,088 | 14,000 | 11,000 | 8,200 |
| Хлеб ржаной | 1-4 классы | ГОСТ 26983-2015 | 040 | 2,204 | 0,400 | 12,832 | 76,000 | 0,032 | | | 0,560 | 8,400 | 34,800 | 7,600 |
| | 5-11 классы | ГОСТ 26983-2015 | 050 | 2,756 | 0,500 | 16,040 | 95,000 | 0,040 | | | 0,840 | 10,500 | 43,500 | 9,500 |
| Пятница | | 2-я неделя | | Обед | | | | | | | | | | |
| Салат картофельный с зеленым горошком | 1-4 классы | 31 Сб.2008г. | 060 | 1,864 | 6,956 | 7,733 | 97,236 | 0,059 | 8,160 | 0,021 | 2,794 | 9,948 | 39,036 | 13,884 |
| | 5-11 классы | 31 Сб.2008г. | 100 | 3,106 | 11,594 | 12,888 | 162,060 | 0,098 | 13,600 | 0,035 | | 16,580 | 65,060 | 23,140 |
| Суп из овощей | 1-4 классы | 132 Сб.1996г. | 200 | 1,514 | 3,525 | 10,490 | 76,426 | 0,073 | 17,800 | | 1,550 | 18,880 | 40,380 | 17,180 |
| | 5-11 классы | 132 Сб.1996г. | 250 | 1,893 | 4,406 | 13,113 | 95,533 | 0,091 | 22,250 | | 1,937 | 23,600 | 50,475 | 21,475 |
| Тефтели с соусом | 1-4 классы | 423 Сб.1996г. | 090 | 6,802 | 7,114 | 9,623 | 121,904 | 0,022 | 2,460 | | 2,146 | 8,822 | 20,641 | 5,957 |
| | 5-11 классы | 423 Сб.1996г. | 100 | 9,301 | 9,414 | 11,784 | 158,764 | 0,027 | 2,820 | | 2,554 | 10,677 | 25,617 | 6,746 |
| Каша пшеничная рассыпчатая | 1-4 классы | 465 Сб.1996г. | 150 | 7,527 | 6,081 | 41,369 | 239,700 | 0,176 | | 0,030 | | 1,800 | 5,244 | 0,225 |
| | 5-11 классы | 465 Сб.1996г. | 180 | 9,032 | 7,297 | 49,642 | 287,640 | 0,212 | | 0,036 | | 2,160 | 6,293 | 0,270 |
| Чай с лимоном, с сахарозаменителем | 1-4 классы | 629 сб.1996г. | 187 | 0,243 | 0,046 | 13,761 | 53,710 | 0,003 | 2,801 | | | 3,111 | 1,540 | 0,840 |
| | 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 |
| Хлеб ржаной | 1-4 классы | ГОСТ 26983-2015 | 040 | 2,204 | 0,400 | 12,832 | 76,000 | 0,032 | | | 0,560 | 8,400 | 34,800 | 7,600 |
| | 5-11 классы | ГОСТ 26983-2015 | 060 | 3,306 | 0,600 | 19,248 | 114,000 | 0,048 | | | 1,000 | 12,600 | 52,200 | 11,400 |
| ИТОГО: | Завтрак | 1-4 классы | 500 | 18,088 | 13,636 | 91,437 | 721,577 | 0,316 | 26,900 | 0,024 | 6,114 | 63,760 | 219,013 | 25,430 |
| | | 5-11 классы | 560 | 22,292 | 17,459 | 103,795 | 870,696 | 0,375 | 27,360 | 0,027 | 7,715 | 75,329 | 263,938 | 30,243 |
| | Обед | 1-4 классы | 727 | 20,154 | 24,122 | 95,808 | 664,976 | 0,365 | 31,221 | 0,051 | 7,050 | 50,961 | 141,641 | 45,686 |
| | | 5-11 классы | 877 | 26,881 | 33,357 | 120,436 | 871,707 | 0,479 | 41,471 | 0,071 | 5,491 | 68,728 | 201,185 | 63,871 |

* - 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 | |
| Суббота | | 2-я неделя | | Завтрак | | | | | | | | | | |
| Сельдь с гарниром | 1-4 классы | 83 Сб.1996г. | 060 | 4,240 | 8,098 | 4,468 | 86,115 | 0,026 | 4,290 | 0,012 | 2,902 | 24,787 | 69,462 | 18,845 |
| | 5-11 классы | 83 Сб.1996г. | 060 | 4,240 | 8,098 | 4,468 | 86,115 | 0,026 | 4,290 | 0,012 | 2,902 | 24,787 | 69,462 | 18,845 |
| Омлет натуральный | 1-4 классы | 284 Сб.1996г. | 200 | 21,076 | 25,854 | 3,838 | 335,305 | 0,125 | 0,571 | 0,583 | 3,323 | 155,233 | 335,804 | 90,570 |
| | 5-11 классы | 284 Сб.1996г. | 230 | 24,238 | 29,734 | 4,414 | 385,618 | 0,143 | 0,657 | 0,670 | 3,821 | 178,519 | 386,180 | 104,158 |
| Чай с сахарозаменителем | 1-4 классы | 628 Сб.1996г. | 200 | 0,200 | 0,051 | 15,010 | 57,267 | | 0,001 | | | 0,346 | | |
| | 5-11 классы | 628 Сб.1996г. | 200 | 0,200 | 0,051 | 15,010 | 57,267 | | 0,001 | | | 0,346 | | |
| Хлеб ржаной | 1-4 классы | ГОСТ 26983-2015 | 040 | 2,204 | 0,400 | 12,832 | 76,000 | 0,032 | | | 0,560 | 8,400 | 34,800 | 7,600 |
| | 5-11 классы | ГОСТ 26983-2015 | 050 | 2,756 | 0,500 | 16,040 | 95,000 | 0,040 | | | 0,840 | 10,500 | 43,500 | 9,500 |
| ИТОГО: | Завтрак | 1-4 классы | 500 | 27,720 | 34,403 | 36,148 | 554,687 | 0,183 | 4,862 | 0,595 | 6,785 | 188,766 | 440,066 | 117,015 |
| | | 5-11 классы | 540 | 31,434 | 38,383 | 39,932 | 624,000 | 0,209 | 4,948 | 0,682 | 7,563 | 214,152 | 499,142 | 132,503 |

* - действует с 01 марта

| |
|----------------|
| лг) |
| Железо |
| 0,084 |
| 0,126 |
| 36,970 |
| 27,818 |
| 2,985 |
| 3,580 |
| 0,053 |
| 0,053 |
| 0,800 |
| 1,000 |
| |
| 0,490 |
| 0,816 |
| 1,556 |
| 1,945 |
| 36,970 |
| 27,818 |
| 84,606 |
| 101,068 |
| 4,158 |
| 4,158 |
| 0,800 |
| 1,200 |
| |
| 40,892 |
| 32,577 |
| 128,580 |
| 137,005 |

лг)

Железо

| |
|---------|
| 136,000 |
| 136,000 |
| 1,366 |
| 1,810 |
| 0,600 |
| 0,600 |
| 0,941 |
| 0,941 |
| 0,800 |
| 1,000 |

| |
|--------|
| 0,085 |
| 0,142 |
| 19,102 |
| 23,875 |
| 2,530 |
| 2,962 |
| 0,108 |
| 0,120 |
| 0,800 |
| 1,200 |

| |
|----------------|
| 139,707 |
| 140,351 |
| 22,625 |
| 28,299 |

| |
|---------------|
| лг) |
| Железо |
| 0,240 |
| 0,360 |
| 92,485 |
| 92,582 |
| 1,390 |
| 1,668 |
| 0,152 |
| 0,152 |
| 0,800 |
| 1,000 |
| |
| 0,798 |
| 1,330 |
| 0,636 |
| 0,795 |
| 1,556 |
| 2,076 |
| 0,053 |
| 0,053 |
| 0,800 |
| 1,200 |
| |
| 95,067 |
| 95,762 |
| 3,843 |
| 5,454 |

| |
|----------------|
| лг) |
| Железо |
| 0,140 |
| 0,210 |
| 36,981 |
| 27,818 |
| 1,392 |
| 1,671 |
| 0,400 |
| 0,400 |
| 0,800 |
| 1,000 |
| 0,533 |
| 0,888 |
| 56,044 |
| 70,053 |
| 37,071 |
| 27,956 |
| 2,985 |
| 3,580 |
| 5,081 |
| 5,081 |
| 0,800 |
| 1,200 |
| 39,713 |
| 31,099 |
| 253,714 |
| 108,758 |

| |
|--------|
| лг) |
| Железо |
| |
| |
| 0,452 |
| 0,594 |
| 0,090 |
| 0,090 |
| 0,800 |
| 1,000 |
| |
| |
| 0,489 |
| 0,816 |
| 0,808 |
| 1,007 |
| 36,838 |
| 27,628 |
| 1,622 |
| 1,946 |
| 4,158 |
| 4,158 |
| 0,800 |
| 1,200 |
| |
| 1,34 |
| 1,68 |
| 44,715 |
| 36,755 |

| |
|----------------|
| лг) |
| Железо |
| 1,400 |
| 2,100 |
| 36,970 |
| 27,818 |
| 84,606 |
| 101,068 |
| 0,053 |
| 0,053 |
| 0,800 |
| 1,000 |
| 123,829 |
| 132,039 |

лг)

Железо

1,105

1,316

0,045

0,045

136,000

136,000

0,800

1,000

0,798

1,330

0,636

0,795

37,071

27,956

4,899

5,879

0,151

0,151

0,800

1,200

2,514

3,174

44,355

37,311

лг)

Железо

| |
|--------|
| 0,004 |
| 0,006 |
| 36,970 |
| 27,818 |
| 2,985 |
| 3,580 |
| 0,152 |
| 0,152 |
| 0,800 |
| 1,000 |

| |
|---------|
| 0,445 |
| 0,741 |
| 19,102 |
| 23,875 |
| 37,071 |
| 27,956 |
| 84,606 |
| 101,068 |
| 0,090 |
| 0,090 |
| 0,800 |
| 1,200 |

| |
|----------------|
| 40,911 |
| 32,556 |
| 142,114 |
| 154,930 |

| |
|----------------|
| лг) |
| Железо |
| 0,100 |
| 0,100 |
| 4,705 |
| 5,410 |
| 0,053 |
| 0,053 |
| 0,800 |
| 1,000 |
| 0,085 |
| 0,142 |
| 56,044 |
| 70,053 |
| 36,970 |
| 27,818 |
| 1,390 |
| 1,668 |
| 4,158 |
| 4,158 |
| 0,800 |
| 1,200 |
| 4,858 |
| 5,563 |
| 99,447 |
| 105,039 |

лг)

Железо

| |
|-------|
| 0,480 |
| 0,480 |
| 3,101 |
| 3,449 |
| 0,053 |
| 0,053 |
| 1,200 |
| 1,200 |

| |
|--------|
| 0,489 |
| 0,816 |
| 1,556 |
| 1,945 |
| 28,195 |
| 28,422 |
| 1,622 |
| 1,946 |
| 0,360 |
| 0,360 |
| 0,800 |
| 1,200 |

| |
|---------------|
| 4,834 |
| 5,182 |
| 33,022 |
| 34,689 |

| |
|---------------|
| лг) |
| Железо |
| 1,400 |
| 2,100 |
| 36,838 |
| 27,628 |
| 2,985 |
| 3,580 |
| 0,120 |
| 0,120 |
| 0,800 |
| 1,000 |
| |
| 0,576 |
| 0,960 |
| 0,636 |
| 0,795 |
| 37,071 |
| 27,956 |
| 3,759 |
| 4,511 |
| 0,090 |
| 0,090 |
| 0,800 |
| 1,200 |
| |
| 42,143 |
| 34,428 |
| 42,932 |
| 35,512 |

| |
|----------------|
| лг) |
| Железо |
| 408,381 |
| 408,381 |
| 4,705 |
| 5,410 |
| 0,053 |
| 0,053 |
| 0,800 |
| 1,000 |
| |
| 413,939 |
| 414,844 |