

СОГЛАСОВАНО:

Директор ГБОУ СОШ(ООШ) *№3 г. Самары*



*«29» августа* 20 *23* г.

УТВЕРЖДАЮ:

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



*А.Н. Воронин*  
20 *23* г.

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

Осенне-зимнее (весеннее - \*)

*Согласовано*  
*Председатель*  
*Совета родителей*  
*ГБОУ СОШ №3 г. Самары*  
*каф. Каримова Е.С.*

**Цикличное меню**

Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
<b>Понедельник</b>		<b>1-я неделя</b>		<b>Завтрак</b>											
Кукуруза консервированная	1-4 классы	24 Сб.1996г.	020	0,700	0,560	3,120	20,200	0,080				9,200			0,084
	5-11 классы	24 Сб.1996г.	030	1,050	0,840	4,680	30,300	0,120				13,800			0,126
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	36,970
	5-11 классы	423 Сб.1996г.	100	11,340	13,566	12,404	175,920	0,025	1,020	0,002	2,210	6,539	3,894	4,846	27,818
Каша гречневая рассыпчатая	1-4 классы	463 Сб.1996г.	150	7,716	5,384	41,323	232,585	0,255		0,021	4,160	30,396	154,621	0,158	2,985
	5-11 классы	463 Сб.1996г.	180	9,255	6,460	49,561	278,971	0,306		0,025	4,989	36,456	185,444	0,189	3,580
Чай с сахарозаменителем	1-4 классы	628 Сб.1996г.	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001			0,346			0,053
	5-11 классы	628 Сб.1996г.	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001			0,346			0,053
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	040	2,204	0,400	12,832	76,000	0,032			0,560	8,400	34,800	7,600	0,800
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	050	2,756	0,500	16,040	95,000	0,040			0,840	10,500	43,500	9,500	1,000
<b>Понедельник</b>		<b>1-я неделя</b>		<b>Обед</b>											
Винегрет овощной	1-4 классы	60 Сб.1996г.	060	1,167	6,193	5,485	79,707	0,035	5,520		2,696	14,130	26,268	12,198	0,490
	5-11 классы	60 Сб.1996г.	100	1,945	10,321	9,142	132,845	0,058	9,200		4,494	23,550	43,780	20,330	0,816
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	1,556
	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	1,945
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	36,970
	5-11 классы	423 Сб.1996г.	100	11,340	13,566	12,404	175,920	0,025	1,020	0,002	2,210	6,539	3,894	4,846	27,818
Капуста тушеная	1-4 классы	482 Сб.1996г.	150	3,593	5,267	16,511	123,461	0,111	88,320		2,241	83,598	62,415	31,572	84,606
	5-11 классы	482 Сб.1996г.	180	4,316	6,321	19,838	148,280	0,133	105,985		2,689	100,330	74,925	37,886	101,068
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	4,158
	5-11 классы	283 Сб.2008г.	180	0,878		32,139	126,104	0,005	0,549			30,740	21,137	16,470	4,158
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	040	2,204	0,400	12,832	76,000	0,032			0,560	8,400	34,800	7,600	0,800
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	060	3,306	0,600	19,248	114,000	0,048			1,000	12,600	52,200	11,400	1,200
<b>ИТОГО:</b>	<b>Завтрак</b>	1-4 классы	<b>500</b>	<b>19,013</b>	<b>16,425</b>	<b>82,259</b>	<b>519,218</b>	<b>0,387</b>	<b>1,161</b>	<b>0,024</b>	<b>6,026</b>	<b>54,134</b>	<b>203,913</b>	<b>12,316</b>	<b>40,892</b>
		5-11 классы	<b>560</b>	<b>24,601</b>	<b>21,417</b>	<b>97,695</b>	<b>637,458</b>	<b>0,491</b>	<b>1,021</b>	<b>0,027</b>	<b>8,039</b>	<b>67,641</b>	<b>232,838</b>	<b>14,535</b>	<b>32,577</b>
	<b>Обед</b>	1-4 классы	<b>720</b>	<b>20,781</b>	<b>26,192</b>	<b>95,513</b>	<b>666,018</b>	<b>0,405</b>	<b>104,849</b>	<b>0,003</b>	<b>10,018</b>	<b>168,480</b>	<b>228,612</b>	<b>100,598</b>	<b>128,580</b>
		5-11 классы	<b>870</b>	<b>27,718</b>	<b>36,186</b>	<b>115,986</b>	<b>856,624</b>	<b>0,522</b>	<b>128,379</b>	<b>0,002</b>	<b>14,412</b>	<b>206,034</b>	<b>282,811</b>	<b>126,182</b>	<b>137,005</b>

\* - действует с 01 марта

**Цикличное меню**

Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
<b>Вторник</b>		<b>1-я неделя</b>		<b>Завтрак</b>											
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	136,000
	5-11 классы	СТО 71063300-003-2012	016	3,580	3,500		47,400		0,510	0,025	0,060	129,000	102,000	6,800	136,000
Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом, сахарозаменителем	1-4 классы	109 С6.2008г.	160	6,504	11,855	29,742	253,448	0,151	1,320	0,066	2,256	176,695	203,345	44,880	1,366
	5-11 классы	109 С6.2008г.	210	8,628	13,390	37,962	309,580	0,201	1,760	0,075	3,135	234,760	270,460	59,740	1,810
Сок фруктовый без сахара, (1 шт)	1-4 классы	293 С6.2008г.	200	1,000		23,400	94,000	0,020	4,000			14,000	14,000	8,000	0,600
	5-11 классы	293 С6.2008г.	200	1,000		23,400	94,000	0,020	4,000			14,000	14,000	8,000	0,600
Кофейный напиток с молоком, сахарозаменителем	1-4 классы	762С6.1997г.	180	2,250	2,376	18,504	101,385	0,027	0,900	0,018	0,081	109,170	81,900	12,600	0,941
	5-11 классы	762С6.1997г.	180	2,250	2,376	18,504	101,385	0,027	0,900	0,018	0,081	109,170	81,900	12,600	0,941
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	040	2,204	0,400	12,832	76,000	0,032			0,560	8,400	34,800	7,600	0,800
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	050	2,756	0,500	16,040	95,000	0,040			0,840	10,500	43,500	9,500	1,000
<b>Вторник</b>		<b>1-я неделя</b>		<b>Обед</b>											
Салат из моркови и яблок без сахара/Салат из помидоров*	1-4 классы	11 С6.2008г.	060	0,512	6,031	8,678	89,400	0,024	2,154		2,751	18,702	21,210	15,708	0,085
	5-11 классы	11 С6.2008г.	100	0,853	10,051	14,464	149,000	0,040	3,590		4,584	31,170	35,350	26,180	0,142
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	1-4 классы	120 С6.1996г.	220	1,804	5,530	8,801	85,780	0,066	26,510	0,006	1,774	37,540	43,204	18,240	19,102
	5-11 классы	120 С6.1996г.	260	2,181	6,538	10,929	104,325	0,082	33,125	0,006	2,214	44,675	52,455	22,550	23,875
Рагу овощное с говядиной	1-4 классы	394 С6.1996г.	180	11,899	15,013	28,176	288,648	0,201	28,500			806,489	86,914	35,855	2,530
	5-11 классы	394 С6.1996г.	230	12,879	18,058	37,568	355,318	0,258	38,000			29,226	115,854	47,475	2,962
Компот из апельсинов с яблоками, с сахарозаменителем	1-4 классы	278 С6.2008г.	200	0,378		27,468	106,740	0,017	22,086		0,079	12,600	9,900	7,380	0,108
	5-11 классы	278 С6.2008г.	200	0,420		30,520	118,600	0,019	24,540		0,088	14,000	11,000	8,200	0,120
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	040	2,204	0,400	12,832	76,000	0,032			0,560	8,400	34,800	7,600	0,800
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	060	3,306	0,600	19,248	114,000	0,048			1,000	12,600	52,200	11,400	1,200
<b>ИТОГО:</b>	<b>Завтрак</b>	1-4 классы	<b>596</b>	<b>15,538</b>	<b>18,131</b>	<b>84,478</b>	<b>572,233</b>	<b>0,230</b>	<b>6,730</b>	<b>0,109</b>	<b>2,957</b>	<b>437,265</b>	<b>436,045</b>	<b>79,880</b>	<b>139,707</b>
		5-11 классы	<b>656</b>	<b>18,214</b>	<b>19,766</b>	<b>95,906</b>	<b>647,365</b>	<b>0,288</b>	<b>7,170</b>	<b>0,118</b>	<b>4,116</b>	<b>497,430</b>	<b>511,860</b>	<b>96,640</b>	<b>140,351</b>
	<b>Обед</b>	1-4 классы	<b>700</b>	<b>16,797</b>	<b>26,974</b>	<b>85,955</b>	<b>646,568</b>	<b>0,340</b>	<b>79,250</b>	<b>0,006</b>	<b>5,164</b>	<b>883,731</b>	<b>196,028</b>	<b>84,783</b>	<b>22,625</b>
		5-11 классы	<b>850</b>	<b>19,639</b>	<b>35,247</b>	<b>112,729</b>	<b>841,243</b>	<b>0,447</b>	<b>99,255</b>	<b>0,006</b>	<b>7,886</b>	<b>131,671</b>	<b>266,859</b>	<b>115,805</b>	<b>28,299</b>

\* - действует с 01 марта

**Цикличное меню**

Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
<b>Среда</b>	<b>1-я неделя</b>		<b>Завтрак</b>												
Огурцы солёные	1-4 классы	24 Сб.1996г.	020	0,560		0,260	3,220					5,000	4,000		0,240
	5-11 классы	24 Сб.1996г.	030	0,840		0,390	4,830					7,500	6,000		0,360
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	92,485
	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	92,582
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	1,390
	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	1,668
Компот из свежих яблок с сахарозаменителем	1-4 классы	702 Сб.1997г.	200	0,080		33,552	127,760	0,004	0,720			0,480	2,400	4,000	0,152
	5-11 классы	702 Сб.1997г.	200	0,080		33,552	127,760	0,004	0,720			0,480	2,400	4,000	0,152
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	040	2,204	0,400	12,832	76,000	0,032			0,560	8,400	34,800	7,600	0,800
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	050	2,756	0,500	16,040	95,000	0,040			0,840	10,500	43,500	9,500	1,000
<b>Среда</b>	<b>1-я неделя</b>		<b>Обед</b>												
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	0,798
	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	1,330
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	0,636
	5-11 классы	132 Сб.1996г.	250	1,893	4,406	13,113	95,533	0,091	22,250		1,937	23,600	50,475	21,475	0,795
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	1,556
	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	2,076
Чай с сахарозаменителем	1-4 классы	628 Сб.1996г.	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001			0,346			0,053
	5-11 классы	628 Сб.1996г.	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001			0,346			0,053
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	040	2,204	0,400	12,832	76,000	0,032			0,560	8,400	34,800	7,600	0,800
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	060	3,306	0,600	19,248	114,000	0,048			1,000	12,600	52,200	11,400	1,200
<b>ИТОГО:</b>	<b>Завтрак</b>	<b>1-4 классы</b>	<b>500</b>	<b>14,437</b>	<b>7,926</b>	<b>78,126</b>	<b>439,234</b>	<b>0,253</b>	<b>30,295</b>	<b>0,026</b>	<b>1,980</b>	<b>69,730</b>	<b>156,570</b>	<b>83,547</b>	<b>95,067</b>
		<b>5-11 классы</b>	<b>560</b>	<b>17,853</b>	<b>11,338</b>	<b>86,738</b>	<b>520,129</b>	<b>0,303</b>	<b>35,470</b>	<b>0,031</b>	<b>3,267</b>	<b>82,592</b>	<b>186,452</b>	<b>98,928</b>	<b>95,762</b>
	<b>Обед</b>	<b>1-4 классы</b>	<b>721</b>	<b>15,202</b>	<b>15,408</b>	<b>78,617</b>	<b>509,170</b>	<b>0,193</b>	<b>24,935</b>	<b>0,019</b>	<b>6,360</b>	<b>71,128</b>	<b>250,476</b>	<b>74,792</b>	<b>3,843</b>
		<b>5-11 классы</b>	<b>810</b>	<b>20,756</b>	<b>21,296</b>	<b>103,149</b>	<b>684,194</b>	<b>0,261</b>	<b>33,691</b>	<b>0,025</b>	<b>9,050</b>	<b>101,660</b>	<b>344,497</b>	<b>107,731</b>	<b>5,454</b>

\* - действует с 01 марта

**Цикличное меню**

Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
<b>Четверг</b>		<b>1-я неделя</b>		<b>Завтрак</b>											
Горошек зеленый консервированный	1-4 классы	31 С6.1997г.	020	0,620	0,400	1,420	8,200	0,022	2,000		0,240	3,200	10,600	4,200	0,140
	5-11 классы	31 С6.1997г.	030	0,930	0,600	2,130	12,300	0,033	3,000		0,360	4,800	15,900	6,300	0,210
Люля-кебаб с соусом	1-4 классы	428 С6.1996г.	90	8,287	10,039	10,509	135,635	0,022	1,150	0,003	1,306	5,957	15,412	4,748	36,981
	5-11 классы	428 С6.1996г.	100	11,355	13,566	12,415	176,020	0,025	0,970	0,002	1,798	6,379	17,384	4,856	27,818
Картофель отварной	1-4 классы	239 С6.2008г.	150	3,094	0,155	30,474	128,393	0,186	30,938			15,469	89,720	35,579	1,392
	5-11 классы	239 С6.2008г.	180	3,713	0,186	36,569	154,073	0,223	37,126			18,563	107,665	42,695	1,671
Сок фруктовый без сахара	1-4 классы	293 С6.2008г.	200	1,000		23,400	94,000	0,020	4,000			16,000	18,000	10,000	0,400
	5-11 классы	293 С6.2008г.	200	1,000		23,400	94,000	0,020	4,000			16,000	18,000	10,000	0,400
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	040	2,204	0,400	12,832	76,000	0,032			0,560	8,400	34,800	7,600	0,800
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	050	2,756	0,500	16,040	95,000	0,040			0,840	10,500	43,500	9,500	1,000
<b>Четверг</b>		<b>1-я неделя</b>		<b>Обед</b>											
Салат картофельный с огурцами	1-4 классы	37 С6.2015г.	060	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	37 С6.2015г.	100	2,126	3,060	12,196	82,032	0,073	11,796		1,354	21,177	47,427	17,639	0,888
Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	1-4 классы	110 С6.1996г.	210	1,833	5,522	11,708	96,080	0,048	16,830	0,006	1,819	37,900	45,972	27,120	56,044
	5-11 классы	110 С6.1996г.	260	2,217	6,528	14,562	117,200	0,060	21,025	0,006	2,270	45,125	55,915	33,650	70,053
ЁЖИКИ в соусе	1-4 классы	202 С6.2008г.	090	6,802	7,114	9,623	121,904	0,022	2,460	0,003	1,306	8,822	20,641	5,957	37,071
	5-11 классы	202 С6.2008г.	100	9,301	9,414	11,784	158,764	0,027	2,820	0,002	1,798	10,677	25,617	6,746	27,956
Каша гречневая рассыпчатая	1-4 классы	463 С6.1996г.	150	7,716	5,384	41,323	232,585	0,255		0,021	4,160	30,396	154,621	0,158	2,985
	5-11 классы	463 С6.1996г.	180	9,255	6,460	49,561	278,971	0,306		0,025	4,989	36,456	185,444	0,189	3,580
Напиток из шиповника с сахарозаменителем	1-4 классы	289 С6.2008г.	180	0,720		24,273	96,705	0,027	216,000		0,308	12,150	3,600	3,600	5,081
	5-11 классы	289 С6.2008г.	180	0,720		24,273	96,705	0,027	216,000		0,308	12,150	3,600	3,600	5,081
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	040	2,204	0,400	12,832	76,000	0,032			0,560	8,400	34,800	7,600	0,800
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	060	3,306	0,600	19,248	114,000	0,048			1,000	12,600	52,200	11,400	1,200
<b>ИТОГО:</b>	<b>Завтрак</b>	1-4 классы	500	15,205	10,994	78,635	442,228	0,282	38,088	0,003	2,106	49,026	168,532	62,127	39,713
		5-11 классы	560	19,754	14,852	90,554	531,393	0,341	45,096	0,002	2,998	56,242	202,449	73,351	31,099
	<b>Обед</b>	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	253,714
		5-11 классы	880	26,925	26,062	131,624	847,672	0,541	251,641	0,033	11,719	138,185	370,203	73,224	108,758

\* - действует с 01 марта

**Цикличное меню**

Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо			
<b>Пятница</b>	<b>1-я неделя</b>		<b>Завтрак</b>														
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	0,452		
	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	0,594		
Чай с лимоном с сахарозаменителем	1-4 классы	629 сб.1996г.	187	0,243	0,046	13,761	53,710	0,003	2,801			3,111	1,540	0,840	0,090		
	5-11 классы	629 сб.1996г.	187	0,243	0,046	13,761	53,710	0,003	2,801			3,111	1,540	0,840	0,090		
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	040	2,204	0,400	12,832	76,000	0,032			0,560	8,400	34,800	7,600	0,800		
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	050	2,756	0,500	16,040	95,000	0,040			0,840	10,500	43,500	9,500	1,000		
<b>Пятница</b>	<b>1-я неделя</b>		<b>Обед</b>														
Салат из белокочанной капусты/Салат из огурцов*	1-4 классы	62 Сб.1997г.	060	0,929	3,003	5,968	53,564	0,032	23,950		1,298	24,878	17,963	9,848	0,489		
	5-11 классы	62 Сб.1997г.	100	1,550	5,005	9,951	89,292	0,053	39,950		2,163	41,494	29,959	16,424	0,816		
Рассольник ленинградский со сметаной (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	0,808		
	5-11 классы	42 Сб.2008г.	260	2,785	6,610	20,300	142,815	0,106	16,050	0,006	2,211	28,100	65,950	23,800	1,007		
Стейк(Шницель) из курицы с соусом	1-4 классы	520 Сб.1997г.	090	7,348	6,052	5,042	269,992	0,006	0,960	0,003	1,306	2,764	5,192	2,472	36,838		
	5-11 классы	520 Сб.1997г.	100	9,261	7,799	5,094	341,525	0,004	0,720	0,002	1,798	2,073	3,894	1,854	27,628		
Картофель и овощи тушеные	1-4 классы	251 Сб.1997г.	150	3,675	11,419	35,220	250,013	0,215	35,625		4,787	23,400	108,525	43,575	1,622		
	5-11 классы	251 Сб.1997г.	180	4,410	13,703	42,264	300,015	0,258	42,750		5,745	28,080	130,230	52,290	1,946		
Компот из сухофруктов 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	4,158		
	5-11 классы	283 Сб.2008г.	180	0,878		32,139	126,104	0,005	0,549			30,740	21,137	16,470	4,158		
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	040	2,204	0,400	12,832	76,000	0,032			0,560	8,400	34,800	7,600	0,800		
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	060	3,306	0,600	19,248	114,000	0,048			1,000	12,600	52,200	11,400	1,200		
<b>ИТОГО:</b>	<b>Завтрак</b>	1-4 классы	<b>537</b>	<b>6,63</b>	<b>6,29</b>	<b>71,02</b>	<b>366,26</b>	<b>0,05</b>	<b>2,80</b>	<b>0,02</b>	<b>0,85</b>	<b>18,43</b>	<b>59,75</b>	<b>13,44</b>	<b>1,34</b>		
		5-11 классы	<b>597</b>	<b>8,36</b>	<b>7,13</b>	<b>82,46</b>	<b>427,79</b>	<b>0,07</b>	<b>2,80</b>	<b>0,02</b>	<b>1,19</b>	<b>22,40</b>	<b>75,83</b>	<b>16,96</b>	<b>1,68</b>		
	<b>Обед</b>	1-4 классы	<b>730</b>	<b>17,322</b>	<b>26,462</b>	<b>107,499</b>	<b>892,245</b>	<b>0,375</b>	<b>73,934</b>	<b>0,009</b>	<b>9,722</b>	<b>114,462</b>	<b>241,617</b>	<b>99,205</b>	<b>44,715</b>		
		5-11 классы	<b>880</b>	<b>22,190</b>	<b>33,717</b>	<b>128,996</b>	<b>1113,751</b>	<b>0,474</b>	<b>100,019</b>	<b>0,008</b>	<b>12,917</b>	<b>143,087</b>	<b>303,370</b>	<b>122,238</b>	<b>36,755</b>		

\* - действует с 01 марта

**Цикличное меню**

Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
<b>Суббота</b>		<b>1-я неделя</b>		<b>Завтрак</b>											
Икра кабачковая(порционно)	1-4 классы	31 Сб.1997г.	020	0,400	1,800	1,720	24,400	0,004	1,400			8,200	13,400	7,000	1,400
	5-11 классы	31 Сб.1997г.	030	0,600	2,700	2,580	36,600	0,006	2,100			12,300	20,100	10,500	2,100
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	36,970
	5-11 классы	423 Сб.1996г.	100	11,340	13,566	12,404	175,920	0,025	1,020	0,002	2,210	6,539	3,894	4,846	27,818
Капуста тушеная	1-4 классы	482 Сб.1996г.	150	3,593	5,267	16,511	123,461	0,111	88,320		2,241	83,598	62,415	31,572	84,606
	5-11 классы	482 Сб.1996г.	180	4,316	6,321	19,838	148,280	0,133	105,985		2,689	100,330	74,925	37,886	101,068
Чай с сахарозаменителем	1-4 классы	628 Сб.1996г.	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001			0,346			0,053
	5-11 классы	628 Сб.1996г.	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001			0,346			0,053
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	040	2,204	0,400	12,832	76,000	0,032			0,560	8,400	34,800	7,600	0,800
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	050	2,756	0,500	16,040	95,000	0,040			0,840	10,500	43,500	9,500	1,000
<b>ИТОГО:</b>	<b>Завтрак</b>	1-4 классы	<b>500</b>	<b>14,590</b>	<b>17,548</b>	<b>56,047</b>	<b>414,294</b>	<b>0,167</b>	<b>90,881</b>	<b>0,003</b>	<b>4,107</b>	<b>106,336</b>	<b>125,107</b>	<b>50,730</b>	<b>123,829</b>
		5-11 классы	<b>560</b>	<b>19,212</b>	<b>23,138</b>	<b>65,872</b>	<b>513,067</b>	<b>0,204</b>	<b>109,106</b>	<b>0,002</b>	<b>5,739</b>	<b>130,015</b>	<b>142,419</b>	<b>62,732</b>	<b>132,039</b>

\* - действует с 01 марта

**Цикличное меню**

Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо			
<b>Понедельник</b>		<b>2-я неделя</b>		<b>Завтрак</b>													
Кондитерские изделия диетические	1-4 классы	29 С6.1997г.	025	0,800	7,550	15,070	131,500										
	5-11 классы	29 С6.1997г.	025	0,800	7,550	15,070	131,500										
Каша молочная жидкая -Дружба- с маслом, сахарозаменителем	1-4 классы	102 С6.2008г.	220	4,928	10,311	38,225	257,508	0,081		0,040	0,680	9,270	42,180	14,560	1,105		
	5-11 классы	102 С6.2008г.	260	5,887	10,923	43,807	288,020	0,097		0,040	0,769	10,603	50,216	17,412	1,316		
Кофейный напиток с молоком, сахарозаменителем	1-4 классы	762С6.1997г.	200	2,500	2,640	20,560	112,650	0,030	1,000	0,020	0,090	0,300	91,000	14,000	0,045		
	5-11 классы	762С6.1997г.	200	3,100	2,600	23,970	133,350	0,030	1,000	0,020	0,090	0,300	91,000	14,000	0,045		
Сыр плавленый	1-4 классы	СТО 71063300-003-2012	016	3,580	3,500		47,400			0,510	0,025	0,060	129,000	102,000	6,800	136,000	
	5-11 классы	СТО 71063300-003-2012	016	3,580	3,500		47,400			0,510	0,025	0,060	129,000	102,000	6,800	136,000	
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	040	2,204	0,400	12,832	76,000	0,032				0,560	8,400	34,800	7,600	0,800	
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	050	2,756	0,500	16,040	95,000	0,040				0,840	10,500	43,500	9,500	1,000	
<b>Понедельник</b>		<b>2-я неделя</b>		<b>Обед</b>													
Салат из свеклы отварной	1-4 классы	23 С6.2008г.	060	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	23 С6.2008г.	100	1,615	4,995	10,260	90,550	0,019		9,500		2,233	35,150	40,850	40,850	1,330	
Суп из овощей	1-4 классы	132 С6.1996г.	200	1,514	3,525	10,490	76,426	0,073	17,800			1,550	18,880	40,380	17,180	0,636	
	5-11 классы	132 С6.1996г.	250	1,893	4,406	13,113	95,533	0,091	22,250			1,937	23,600	50,475	21,475	0,795	
Тефтели с соусом	1-4 классы	423 С6.1996г.	090	6,802	7,114	9,623	121,904	0,022	2,460			2,146	8,822	20,641	5,957	37,071	
	5-11 классы	423 С6.1996г.	100	9,301	9,414	11,784	158,764	0,027	2,820			2,554	10,677	25,617	6,746	27,956	
Пюре из гороха	1-4 классы	270 С6.1996г.	150	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 лимонный с сахарозаменителем	1-4 классы	289 С6.2008г.	180	0,130		22,075	86,328	0,006	5,760				6,192	3,168	1,728	0,151	
	5-11 классы	289 С6.2008г.	180	0,130		22,075	86,328	0,006	5,760				6,192	3,168	1,728	0,151	
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	040	2,204	0,400	12,832	76,000	0,032				0,560	8,400	34,800	7,600	0,800	
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	060	3,306	0,600	19,248	114,000	0,048				1,000	12,600	52,200	11,400	1,200	
<b>ИТОГО:</b>	<b>Завтрак</b>	1-4 классы	<b>501</b>	<b>20,89</b>	<b>15,949</b>	<b>108,073</b>	<b>664,191</b>	<b>0,246</b>	<b>1,839</b>	<b>0,054</b>	<b>3,922</b>	<b>341,038</b>	<b>333,287</b>	<b>55,677</b>	<b>2,514</b>		
		5-11 классы	<b>551</b>	<b>24,855</b>	<b>19,455</b>	<b>129,658</b>	<b>800,481</b>	<b>0,303</b>	<b>2,121</b>	<b>0,064</b>	<b>5,025</b>	<b>381,025</b>	<b>385,726</b>	<b>64,87</b>	<b>3,174</b>		
	<b>Обед</b>	1-4 классы	<b>720</b>	<b>27,750</b>	<b>18,960</b>	<b>101,521</b>	<b>675,274</b>	<b>0,773</b>	<b>31,720</b>	<b>0,021</b>	<b>12,075</b>	<b>126,802</b>	<b>282,387</b>	<b>118,592</b>	<b>44,355</b>		
		5-11 классы	<b>870</b>	<b>35,603</b>	<b>25,323</b>	<b>124,895</b>	<b>857,524</b>	<b>0,946</b>	<b>40,330</b>	<b>0,025</b>	<b>15,499</b>	<b>164,322</b>	<b>362,981</b>	<b>156,141</b>	<b>37,311</b>		

\* - действует с 01 марта



**Цикличное меню**

Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
<b>Вторник</b>		<b>2-я неделя</b>		<b>Завтрак</b>											
Огурцы порционно	1-4 классы	522 Сб.1996г.	020	0,140		0,360	2,000	0,004	1,400	0,006	0,020	3,400	8,400		0,004
	5-11 классы	522 Сб.1996г.	030	0,210		0,540	3,000	0,006	2,100	0,009	0,030	5,100	12,600		0,006
Котлеты Куриные с соусом	1-4 классы	423 Сб.1996г.	090	8,193	10,030	9,974	133,166	0,020	1,160	0,003	1,306	5,792	14,492	4,558	36,970
	5-11 классы	423 Сб.1996г.	100	11,340	13,566	12,404	175,920	0,025	1,020	0,002	2,210	6,539	3,894	4,846	27,818
Каша гречневая рассыпчатая	1-4 классы	463 Сб.1996г.	150	7,716	5,384	41,323	232,585	0,255		0,021	4,160	30,396	154,621	0,158	2,985
	5-11 классы	463 Сб.1996г.	180	9,255	6,460	49,561	278,971	0,306		0,025	4,989	36,456	185,444	0,189	3,580
Компот из свежих яблок с сахарозаменителем	1-4 классы	702 Сб.1997г.	200	0,080		33,552	127,760	0,004	0,720			0,480	2,400	4,000	0,152
	5-11 классы	702 Сб.1997г.	200	0,080		33,552	127,760	0,004	0,720			0,480	2,400	4,000	0,152
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	040	2,204	0,400	12,832	76,000	0,032			0,560	8,400	34,800	7,600	0,800
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	050	2,756	0,500	16,040	95,000	0,040			0,840	10,500	43,500	9,500	1,000
<b>Вторник</b>		<b>2-я неделя</b>		<b>Обед</b>											
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	0,445
	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	0,741
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	1-4 классы	120 Сб.1996г.	210	1,804	5,530	8,801	85,780	0,066	26,510	0,006	1,774	37,540	43,204	18,240	19,102
	5-11 классы	120 Сб.1996г.	260	2,181	6,538	10,929	104,325	0,082	33,125	0,006	2,214	44,675	52,455	22,550	23,875
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	37,071
	5-11 классы	202 Сб.2008г.	100	9,301	9,414	11,784	158,764	0,027	2,820	0,002	1,798	10,677	25,617	6,746	27,956
Капуста тушеная	1-4 классы	482 Сб.1996г.	150	3,593	5,267	16,511	123,461	0,111	88,320		2,241	83,598	62,415	31,572	84,606
	5-11 классы	482 Сб.1996г.	180	4,316	6,321	19,838	148,280	0,133	105,985		2,689	100,330	74,925	37,886	101,068
Чай с лимоном, сахарозаменителем	1-4 классы	629 сб.1996г.	187	0,243	0,046	13,761	53,710	0,003	2,801			3,111	1,540	0,840	0,090
	5-11 классы	629 сб.1996г.	187	0,243	0,046	13,761	53,710	0,003	2,801			3,111	1,540	0,840	0,090
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	040	2,204	0,400	12,832	76,000	0,032			0,560	8,400	34,800	7,600	0,800
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	060	3,306	0,600	19,248	114,000	0,048			1,000	12,600	52,200	11,400	1,200
<b>ИТОГО:</b>	<b>Завтрак</b>	1-4 классы	<b>500</b>	<b>18,333</b>	<b>15,814</b>	<b>98,041</b>	<b>571,511</b>	<b>0,315</b>	<b>3,280</b>	<b>0,030</b>	<b>6,046</b>	<b>48,468</b>	<b>214,713</b>	<b>16,316</b>	<b>40,911</b>
		5-11 классы	<b>560</b>	<b>23,641</b>	<b>20,526</b>	<b>112,097</b>	<b>680,651</b>	<b>0,381</b>	<b>3,840</b>	<b>0,036</b>	<b>8,069</b>	<b>59,075</b>	<b>247,838</b>	<b>18,535</b>	<b>32,556</b>
	<b>Обед</b>	1-4 классы	<b>737</b>	<b>15,840</b>	<b>24,730</b>	<b>67,535</b>	<b>542,803</b>	<b>0,279</b>	<b>126,511</b>	<b>0,009</b>	<b>8,685</b>	<b>154,791</b>	<b>191,838</b>	<b>78,297</b>	<b>142,114</b>
		5-11 классы	<b>887</b>	<b>21,337</b>	<b>33,540</b>	<b>85,572</b>	<b>715,659</b>	<b>0,368</b>	<b>155,431</b>	<b>0,008</b>	<b>12,375</b>	<b>193,593</b>	<b>255,467</b>	<b>102,902</b>	<b>154,930</b>

\* - действует с 01 марта

**Цикличное меню**

Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
<b>Среда</b>		<b>2-я неделя</b>		<b>Завтрак</b>											
Йогурт	1-4 классы	ТУ 10.51.56-045-	100	5,000	1,500	3,500	51,000	0,030	0,600	0,010		124,000	95,000	15,000	0,100
	5-11 классы	ТУ 10.51.56-045-	100	5,000	1,500	3,500	51,000	0,030	0,600	0,010		124,000	95,000	15,000	0,100
Омлет натуральный	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	4,705
	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	5,410
Чай с сахаром	1-4 классы	628 Сб.1996г.	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001			0,346			0,053
	5-11 классы	628 Сб.1996г.	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001			0,346			0,053
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	040	2,204	0,400	12,832	76,000	0,032			0,560	8,400	34,800	7,600	0,800
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	050	2,756	0,500	16,040	95,000	0,040			0,840	10,500	43,500	9,500	1,000
<b>Среда</b>		<b>2-я неделя</b>		<b>Обед</b>											
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	0,085
	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	0,142
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	56,044
	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	70,053
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	36,970
	5-11 классы	423 Сб.1996г.	100	11,340	13,566	12,404	175,920	0,025	1,020	0,002	2,210	6,539	3,894	4,846	27,818
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	1,390
	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	1,668
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	4,158
	5-11 классы	283 Сб.2008г.	180	0,878		32,139	126,104	0,005	0,549			30,740	21,137	16,470	4,158
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	040	2,204	0,400	12,832	76,000	0,032			0,560	8,400	34,800	7,600	0,800
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	060	3,306	0,600	19,248	114,000	0,048			1,000	12,600	52,200	11,400	1,200
<b>ИТОГО:</b>	<b>Завтрак</b>	1-4 классы	<b>540</b>	<b>26,276</b>	<b>27,405</b>	<b>22,348</b>	<b>443,572</b>	<b>0,155</b>	<b>1,172</b>	<b>0,593</b>	<b>3,323</b>	<b>279,579</b>	<b>430,804</b>	<b>105,570</b>	<b>4,858</b>
		5-11 классы	<b>580</b>	<b>29,438</b>	<b>31,285</b>	<b>22,924</b>	<b>493,885</b>	<b>0,173</b>	<b>1,258</b>	<b>0,680</b>	<b>3,821</b>	<b>302,865</b>	<b>481,180</b>	<b>119,158</b>	<b>5,563</b>
	<b>Обед</b>	1-4 классы	<b>730</b>	<b>16,883</b>	<b>26,480</b>	<b>101,701</b>	<b>674,950</b>	<b>0,290</b>	<b>46,568</b>	<b>0,035</b>	<b>6,580</b>	<b>142,844</b>	<b>233,521</b>	<b>104,261</b>	<b>99,447</b>
		5-11 классы	<b>880</b>	<b>22,510</b>	<b>36,141</b>	<b>124,461</b>	<b>867,264</b>	<b>0,371</b>	<b>57,234</b>	<b>0,039</b>	<b>10,236</b>	<b>175,746</b>	<b>283,588</b>	<b>131,912</b>	<b>105,039</b>

\* - действует с 01 марта

**Цикличное меню**

Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
<b>Четверг</b>		<b>2-я неделя</b>		<b>Завтрак</b>											
Огурцы солёные	1-4 классы	24 С6.1996г.	040	1,120		0,520	6,440					10,000	8,000		0,480
	5-11 классы	24 С6.1996г.	040	1,120		0,520	6,440					10,000	8,000		0,480
Плов из Говядины (крупа перловая)	1-4 классы	193 С6.2008г.	200	18,671	16,213	40,528	362,073	0,106	2,697		2,849	33,235	68,123	21,137	3,101
	5-11 классы	193 С6.2008г.	250	19,996	17,934	54,034	433,536	0,126	3,595		3,650	41,941	90,771	27,628	3,449
Чай с сахарозаменителем	1-4 классы	628 С6.1996г.	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001			0,346			0,053
	5-11 классы	628 С6.1996г.	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001			0,346			0,053
Хлеб 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	1,200
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	060	3,306	0,600	19,248	114,000	0,048			1,000	12,600	52,200	11,400	1,200
<b>Четверг</b>		<b>2-я неделя</b>		<b>Обед</b>											
Салат из белокачанной капусты/Салат из огурцов*	1-4 классы	62 С6.1997г.	060	0,929	3,003	5,968	53,564	0,032	23,950		1,298	24,878	17,963	9,848	0,489
	5-11 классы	62 С6.1997г.	100	1,550	5,005	9,951	89,292	0,053	39,950		2,163	41,494	29,959	16,424	0,816
Суп картофельный с горохом	1-4 классы	138 С6.1996г.	200	4,746	4,302	18,572	127,580	0,202	9,300		3,215	25,820	69,500	28,200	1,556
	5-11 классы	138 С6.1996г.	250	5,933	5,378	23,215	159,475	0,253	11,625		4,019	32,275	86,875	35,250	1,945
Котлеты 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	35,220	250,013	0,215	35,625		4,787	23,400	108,525	43,575	1,622
	5-11 классы	251 С6.1997г.	180	4,410	13,703	42,264	300,015	0,258	42,750		5,745	28,080	130,230	52,290	1,946
Сок фруктовый без сахара	1-4 классы	293 С6.2008г.	180	0,900		21,060	84,600	0,018	3,600			14,400	16,200	9,000	0,360
	5-11 классы	293 С6.2008г.	180	0,900		21,060	84,600	0,018	3,600			14,400	16,200	9,000	0,360
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	040	2,204	0,400	12,832	76,000	0,032			0,560	8,400	34,800	7,600	0,800
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	060	3,306	0,600	19,248	114,000	0,048			1,000	12,600	52,200	11,400	1,200
<b>ИТОГО:</b>	<b>Завтрак</b>	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	4,834
		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	5,182
	<b>Обед</b>	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	33,022
		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	34,689

\* - действует с 01 марта

**Цикличное меню**

Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
<b>Пятница</b>		<b>2-я неделя</b>		<b>Завтрак</b>											
Икра кабачковая(порционно)	1-4 классы	31 С6.1997г.	020	0,400	1,800	1,720	24,400	0,004	1,400			8,200	13,400	7,000	1,400
	5-11 классы	31 С6.1997г.	030	0,600	2,700	2,580	36,600	0,006	2,100			12,300	20,100	10,500	2,100
Стейк(Шницель) из курицы с соусом	1-4 классы	520 С6.1997г.	090	7,348	6,052	5,042	269,992	0,006	0,960	0,003	1,306	2,764	5,192	2,472	36,838
	5-11 классы	520 С6.1997г.	100	9,261	7,799	5,094	341,525	0,004	0,720	0,002	1,798	2,073	3,894	1,854	27,628
Каша гречневая рассыпчатая	1-4 классы	463 С6.1996г.	150	7,716	5,384	41,323	232,585	0,255		0,021	4,160	30,396	154,621	0,158	2,985
	5-11 классы	463 С6.1996г.	180	9,255	6,460	49,561	278,971	0,306		0,025	4,989	36,456	185,444	0,189	3,580
Компот из апельсинов с яблоками, с сахарозаменителем	1-4 классы	278 С6.2008г.	200	0,420		30,520	118,600	0,019	24,540		0,088	14,000	11,000	8,200	0,120
	5-11 классы	278 С6.2008г.	200	0,420		30,520	118,600	0,019	24,540		0,088	14,000	11,000	8,200	0,120
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	040	2,204	0,400	12,832	76,000	0,032			0,560	8,400	34,800	7,600	0,800
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	050	2,756	0,500	16,040	95,000	0,040			0,840	10,500	43,500	9,500	1,000
<b>Пятница</b>		<b>2-я неделя</b>		<b>Обед</b>											
Салат картофельный с зеленым горошком	1-4 классы	31 С6.2008г.	060	1,864	6,956	7,733	97,236	0,059	8,160	0,021	2,794	9,948	39,036	13,884	0,576
	5-11 классы	31 С6.2008г.	100	3,106	11,594	12,888	162,060	0,098	13,600	0,035		16,580	65,060	23,140	0,960
Суп из овощей	1-4 классы	132 С6.1996г.	200	1,514	3,525	10,490	76,426	0,073	17,800		1,550	18,880	40,380	17,180	0,636
	5-11 классы	132 С6.1996г.	250	1,893	4,406	13,113	95,533	0,091	22,250		1,937	23,600	50,475	21,475	0,795
Тефтели с соусом	1-4 классы	423 С6.1996г.	090	6,802	7,114	9,623	121,904	0,022	2,460		2,146	8,822	20,641	5,957	37,071
	5-11 классы	423 С6.1996г.	100	9,301	9,414	11,784	158,764	0,027	2,820		2,554	10,677	25,617	6,746	27,956
Каша пшеничная рассыпчатая	1-4 классы	465 С6.1996г.	150	7,527	6,081	41,369	239,700	0,176		0,030		1,800	5,244	0,225	3,759
	5-11 классы	465 С6.1996г.	180	9,032	7,297	49,642	287,640	0,212		0,036		2,160	6,293	0,270	4,511
Чай с лимоном, с сахарозаменителем	1-4 классы	629 сб.1996г.	187	0,243	0,046	13,761	53,710	0,003	2,801			3,111	1,540	0,840	0,090
	5-11 классы	629 сб.1996г.	187	0,243	0,046	13,761	53,710	0,003	2,801			3,111	1,540	0,840	0,090
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	040	2,204	0,400	12,832	76,000	0,032			0,560	8,400	34,800	7,600	0,800
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	060	3,306	0,600	19,248	114,000	0,048			1,000	12,600	52,200	11,400	1,200
<b>ИТОГО:</b>	<b>Завтрак</b>	1-4 классы	<b>500</b>	<b>18,088</b>	<b>13,636</b>	<b>91,437</b>	<b>721,577</b>	<b>0,316</b>	<b>26,900</b>	<b>0,024</b>	<b>6,114</b>	<b>63,760</b>	<b>219,013</b>	<b>25,430</b>	<b>42,143</b>
		5-11 классы	<b>560</b>	<b>22,292</b>	<b>17,459</b>	<b>103,795</b>	<b>870,696</b>	<b>0,375</b>	<b>27,360</b>	<b>0,027</b>	<b>7,715</b>	<b>75,329</b>	<b>263,938</b>	<b>30,243</b>	<b>34,428</b>
	<b>Обед</b>	1-4 классы	<b>727</b>	<b>20,154</b>	<b>24,122</b>	<b>95,808</b>	<b>664,976</b>	<b>0,365</b>	<b>31,221</b>	<b>0,051</b>	<b>7,050</b>	<b>50,961</b>	<b>141,641</b>	<b>45,686</b>	<b>42,932</b>
		5-11 классы	<b>877</b>	<b>26,881</b>	<b>33,357</b>	<b>120,436</b>	<b>871,707</b>	<b>0,479</b>	<b>41,471</b>	<b>0,071</b>	<b>5,491</b>	<b>68,728</b>	<b>201,185</b>	<b>63,871</b>	<b>35,512</b>

\* - действует с 01 марта

**Цикличное меню**

Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
<b>Суббота</b>		<b>2-я неделя</b>		<b>Завтрак</b>											
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	408,381
	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	408,381
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	4,705
	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	5,410
Чай с сахарозаменителем	1-4 классы	628 Сб.1996г.	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001			0,346			0,053
	5-11 классы	628 Сб.1996г.	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001			0,346			0,053
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	040	2,204	0,400	12,832	76,000	0,032			0,560	8,400	34,800	7,600	0,800
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	050	2,756	0,500	16,040	95,000	0,040			0,840	10,500	43,500	9,500	1,000
<b>ИТОГО:</b>	<b>Завтрак</b>	<b>1-4 классы</b>	<b>500</b>	<b>27,720</b>	<b>34,403</b>	<b>36,148</b>	<b>554,687</b>	<b>0,183</b>	<b>4,862</b>	<b>0,595</b>	<b>6,785</b>	<b>188,766</b>	<b>440,066</b>	<b>117,015</b>	<b>413,939</b>
		<b>5-11 классы</b>	<b>540</b>	<b>31,434</b>	<b>38,383</b>	<b>39,932</b>	<b>624,000</b>	<b>0,209</b>	<b>4,948</b>	<b>0,682</b>	<b>7,563</b>	<b>214,152</b>	<b>499,142</b>	<b>132,503</b>	<b>414,844</b>

\* - действует с 01 марта