

СОГЛАСОВАНО:

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



«14» октября 2019 г.

Согласовано:  
Директор ГБОУ СОШ № 8  
г. Октябрьск

Ермаф Е.В. Машенькова  
31.08.2020г



Согласовано.

Председатель общешкольного  
родительского комитета  
Жовердиева Л.Н. Жовердиева  
31.08.2020г



«14» октября 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор  
АО «Комбинат питания»  
С.В. Ивашин

Примерное циклическое меню  
для организации питания  
в ГБОУ СОШ и ГБОУ ООШ

Осенне-зимнее (весеннее - \*)

**Цикличное меню**

Наименование блюда	№ тех	Масса	Пищевая ценность			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
<b>Понедельник</b>		<b>1-я неделя</b>		<b>Завтрак</b>												
Салат из белокочанной капусты*/Салат из свежих огурцов	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	
Сосиски отварные	1-4 классы	393 С6.1997г.	050(1шт)	5,2	6,6	0,15	85,5					14,5	80,5	10	0,85	
	5-11 классы	393 С6.1997г.	100(2 шт)	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	
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
<b>Понедельник</b>		<b>1-я неделя</b>		<b>Обед</b>												
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 с мясом	1-4 классы	138 С6.1996г.	10/200	5,446	6,102	18,572	147,58	0,209	9,3		3,215	26,82	90,5	30,5	1,836	
	5-11 классы	138 С6.1996г.	10/250	6,633	7,178	23,215	179,475	0,26	11,625		4,019	33,275	107,875	37,55	2,225	
Мясо тушеное	1-4 классы	191 С6.2008г.	080	12,918	4,84	2,072	168,8	0,046	1,488		2,089	9,336	6,647	4,434	53,295	
	5-11 классы	191 С6.2008г.	100	16,147	6,05	2,59	211	0,058	1,86		2,611	11,67	8,308	5,543	66,619	
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 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	
<b>ИТОГО:</b>	<b>Завтрак</b>	<b>1-4 классы</b>		<b>14,734</b>	<b>15,159</b>	<b>80,395</b>	<b>493,321</b>	<b>0,163</b>	<b>23,951</b>	<b>0,021</b>	<b>3,163</b>	<b>58,151</b>	<b>169,822</b>	<b>33,754</b>	<b>2,374</b>	
		<b>5-11 классы</b>		<b>22,387</b>	<b>23,673</b>	<b>97,422</b>	<b>678,587</b>	<b>0,213</b>	<b>39,951</b>	<b>0,025</b>	<b>4,434</b>	<b>93,352</b>	<b>277,885</b>	<b>53,391</b>	<b>3,765</b>	
	<b>Обед</b>	<b>1-4 классы</b>		<b>28,150</b>	<b>23,366</b>	<b>120,317</b>	<b>806,68</b>	<b>0,564</b>	<b>12,798</b>	<b>0,021</b>	<b>10,136</b>	<b>116,907</b>	<b>314,653</b>	<b>65,992</b>	<b>64,496</b>	
		<b>5-11 классы</b>		<b>32,075</b>	<b>27,748</b>	<b>139,036</b>	<b>985,961</b>	<b>0,702</b>	<b>16,195</b>	<b>0,025</b>	<b>12,627</b>	<b>139,856</b>	<b>384,212</b>	<b>80,482</b>	<b>79,684</b>	

\* - действует с 01 марта

\*\* - витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом) (п.9.4. СанПиН 2.4.5.2409-08)

**Циклическое меню**

Наименование блюда	№ тех	Масса	Пищевая ценность			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
<b>Вторник</b>	<b>1-я неделя</b>		<b>Завтрак</b>												
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
Шницель куриный с соусом	1-4 классы	520 С6.1997г.	080	10,761	9,751	1,944	137,837	0,053	0,72	0,03	1,504	9,073	150,894	19,354	28,678
	5-11 классы	520 С6.1997г.	100	13,761	12,749	1,944	176,825	0,067	0,72	0,038	2,088	11,073	192,894	24,354	28,978
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
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
<b>Вторник</b>	<b>1-я неделя</b>		<b>Обед</b>												
Салат витаминный*Помидоры порционные	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
Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	1-4 классы	139С6.1996г.	10/200	2,972	3,938	19,156	120,42	0,101	13,2		1,074	15	71,8	21,54	0,99
	5-11 классы	139С6.1996г.	10/250	3,54	4,473	23,945	145,525	0,125	16,5		1,343	18,5	84,5	26,35	1,167
Жаркое по-домашнему(говядина)	1-4 классы	394 С6.1996г.	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 С6.1996г.	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 кураги**	1-4 классы	280 С6.2008г.	200	1,924		44,343	176,44	0,037	1,48			635,69	54,02	38,85	0,06
	5-11 классы	280 С6.2008г.	200	1,924		44,343	176,44	0,037	1,48			635,69	54,02	38,85	0,06
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		20,120	16,189	86,138	615,205	0,251	240,72	0,057	2,92	54,353	234,624	40,497	35,753
		5-11 классы		23,092	20,78	99,477	705,14	0,325	240,72	0,07	3,732	65,869	293,87	49,205	36,382
	Обед	1-4 классы		22,296	23,89	118,049	726,912	0,385	54,172		7,178	698,308	247,172	108,673	70,35
		5-11 классы		29,354	27,625	139,925	952,756	0,497	71,536		10,411	724,66	299,951	130,515	90,358

\* - действует с 01 марта

\*\* - витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом) (п.9.4. СанПин 2.4.5.2409-08)

**Циклическое меню**

Наименование блюда	№ тех	Масса	Пищевая ценность			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
<b>Среда</b>	<b>1-я неделя</b>						<b>Завтрак</b>									
Каша рисовая молочная жидкая с маслом, сахаром	1-4 классы	114 С6.2008г.	150/5/5	3,923	5,784	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	
Какао -Несвик-	1-4 классы	ГОСТ Р51074-2003	200	2,98	2,628	27,9	148,96	0,055	2,92	0,02	0,09	121,4	91	14	1,7	
	5-11 классы	ГОСТ Р51074-2003	200	2,98	2,628	27,9	148,96	0,055	2,92	0,02	0,09	121,4	91	14	1,7	
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	
Яблоки	1-4 классы	24 С6.1996г.	1шт	4		48	184	0,2	3,6			20	12		4	
	5-11 классы	24 С6.1996г.	1шт	4		48	184	0,2	3,6			20	12		4	
<b>Среда</b>	<b>1-я неделя</b>								<b>Обед</b>							
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	
Борщ с капустой и картофелем с мясом, со сметаной	1-4 классы	110 С6.1996г.	10/200/10	2,533	7,322	11,708	116,08	0,055	16,83	0,006	1,819	38,9	66,972	29,42	56,324	
	5-11 классы	110 С6.1996г.	10/250/10	2,917	8,328	14,562	137,2	0,067	21,025	0,006	2,27	46,125	76,915	35,95	70,333	
Птица жареная с соусом(голень п/ф)	1-4 классы	450 С6.1996г.	100	15,054	16,673	2,011	216,717	0,069	0,73	0,044	2,851	13,313	198,534	25,084	29,012	
	5-11 классы	450 С6.1996г.	100	15,054	16,673	2,011	216,717	0,069	0,73	0,044	2,851	13,313	198,534	25,084	29,012	
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	
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	060	4,56	0,36	31,38	139,8	0,066			1,008	12	39	8,4	0,54	
<b>ИТОГО:</b>	<b>Завтрак</b>	1-4 классы		<b>14,863</b>	<b>15,552</b>	<b>86,855</b>	<b>520,297</b>	<b>0,358</b>	<b>7,32</b>	<b>0,056</b>	<b>1,383</b>	<b>255,143</b>	<b>232,025</b>	<b>43,404</b>	<b>7,552</b>	
		5-11 классы		<b>18,889</b>	<b>17,555</b>	<b>98,448</b>	<b>565,405</b>	<b>0,387</b>	<b>7,587</b>	<b>0,061</b>	<b>1,692</b>	<b>291,799</b>	<b>271,973</b>	<b>52,056</b>	<b>8,111</b>	
	<b>Обед</b>	1-4 классы		<b>23,978</b>	<b>28,159</b>	<b>108,896</b>	<b>816,043</b>	<b>0,805</b>	<b>19,68</b>	<b>0,077</b>	<b>11,841</b>	<b>127,511</b>	<b>461,194</b>	<b>125,721</b>	<b>90,751</b>	
		5-11 классы		<b>32,179</b>	<b>31,269</b>	<b>130,46</b>	<b>936,826</b>	<b>0,967</b>	<b>24,575</b>	<b>0,084</b>	<b>13,934</b>	<b>153,121</b>	<b>520,12</b>	<b>147,376</b>	<b>105,922</b>	

\* - действует с 01 марта

\*\* - витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом) (п.9.4. СанПИН 2.4.5.2409-08)

3

**Циклическое меню**

Наименование блюда	№ тех	Масса	Пищевая ценность			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
<b>Четверг</b>		<b>1-я неделя</b>		<b>Завтрак</b>												
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 рыбные любительские с соусом	1-4 классы	162 С6.2008г.	080	6,988	3,937	5,403	83,895	0,049	1,67	0,029	0,92	18,734	29,689	29,746	28,184	
	5-11 классы	162 С6.2008г.	100	9,675	5,373	6,788	112,963	0,067	2,05	0,04	1,281	25,419	40,052	40,892	28,406	
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	
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	
<b>Четверг</b>		<b>1-я неделя</b>		<b>Обед</b>												
Винегрет овощной	1-4 классы	60 С6.1996г.	060	1,167	6,193	5,485	79,707	0,035	5,52			2,696	14,13	26,268	12,198	0,49
	5-11 классы	60 С6.1996г.	100	1,945	10,321	9,142	132,845	0,058	9,2			4,494	23,55	43,78	20,33	0,816
Рассольник ленинградский с мясом	1-4 классы	42 С6.2008г.	10/200	2,688	5,888	16,008	124,972	0,089	12,8			1,756	16,28	68,8	20,54	1,078
	5-11 классы	42 С6.2008г.	10/250	3,185	6,91	20,01	151,215	0,11	16			2,196	20,1	80,75	25,1	1,277
Плов из говядины	1-4 классы	403 С6.1996г.	025/125	10,849	10,407	34,868	265,808	0,066	2,782			2,693	21,226	52,637	16,069	88,103
	5-11 классы	403 С6.1996г.	050/150	18,991	16,407	41,841	378,06	0,099	3,338			3,412	28,313	63,224	19,944	106,546
Сок фруктовый	1-4 классы	293 С6.2008г.	200	1		23,4	94	0,02	4			16	18	10	0,4	
	5-11 классы	293 С6.2008г.	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	4,66	0,36	31,38	139,8	0,066			1,008	12	39	8,4	0,54	
<b>ИТОГО:</b>	<b>Завтрак</b>	<b>1-4 классы</b>		<b>14,954</b>	<b>15,525</b>	<b>69,675</b>	<b>455,132</b>	<b>0,261</b>	<b>31,746</b>	<b>0,055</b>	<b>1,736</b>	<b>79,39</b>	<b>166,539</b>	<b>75,991</b>	<b>31,429</b>	
		<b>5-11 классы</b>		<b>18,254</b>	<b>17,82</b>	<b>82,424</b>	<b>520,54</b>	<b>0,324</b>	<b>38,001</b>	<b>0,071</b>	<b>2,293</b>	<b>100,437</b>	<b>209,284</b>	<b>98,598</b>	<b>32,719</b>	
	<b>Обед</b>	<b>1-4 классы</b>		<b>22,744</b>	<b>22,728</b>	<b>100,681</b>	<b>677,687</b>	<b>0,254</b>	<b>25,102</b>		<b>7,817</b>	<b>75,636</b>	<b>191,705</b>	<b>64,407</b>	<b>90,431</b>	
		<b>5-11 классы</b>		<b>29,681</b>	<b>33,798</b>	<b>125,773</b>	<b>895,92</b>	<b>0,353</b>	<b>32,538</b>		<b>11,11</b>	<b>99,963</b>	<b>244,754</b>	<b>83,774</b>	<b>109,679</b>	

\* - действует с 01 марта

\*\* - витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом) (п.9.4. СанПин 2.4.5.2409-08)

**Цикличное меню**

Наименование блюда	№ тех	Масса	Пищевая ценность			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
<b>Пятница</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>Завтрак</b>													
Сыр плавленый	1-4 классы	ТУ 10.51.40-001-78634349-2016	1шт	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	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 С6.1996г.	125/25	23,125	17,627	33,046	361,001	0,082	0,854	0,08	2,256	276,479	330,259	40,752	0,873
	5-11 классы	297 С6.1996г.	175/25	31,651	23,817	40,665	473,764	0,109	1,096	0,109	3,131	356,336	440,413	53,648	1,202
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
<b>Пятница</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>Обед</b>													
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
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, со сметаной	1-4 классы	120 С6.1996г.	10/200/10	2,504	7,33	8,801	105,78	0,073	26,51	0,006	1,774	38,54	64,204	20,54	19,382
	5-11 классы	120 С6.1996г.	10/250/10	2,881	8,338	10,929	124,325	0,089	33,125	0,006	2,214	45,675	73,455	24,85	24,155
Птица отварная с соусом(голень л/ф)	1-4 классы	439 С6.1996г.	100	15,013	9,654	2,121	154,651	0,069	0,907	0,038	0,308	11,853	198,179	25,116	29,023
	5-11 классы	439 С6.1996г.	100	15,013	9,654	2,121	154,651	0,069	0,907	0,038	0,308	11,853	198,179	25,116	29,023
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 апельсинов с яблоками**	1-4 классы	278.08	200	0,42		30,52	118,6	0,019	24,54		0,088	14	11	8,2	0,12
	5-11 классы	278.08	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
<b>ИТОГО:</b>	<b>Завтрак</b>	1-4 классы		<b>19,945</b>	<b>20,418</b>	<b>68,976</b>	<b>558,868</b>	<b>0,126</b>	<b>1,365</b>	<b>0,105</b>	<b>2,988</b>	<b>413,825</b>	<b>458,259</b>	<b>53,152</b>	<b>137,286</b>
		5-11 классы		<b>23,231</b>	<b>23,668</b>	<b>81,825</b>	<b>694,931</b>	<b>0,164</b>	<b>1,607</b>	<b>0,134</b>	<b>4,031</b>	<b>495,682</b>	<b>574,913</b>	<b>67,448</b>	<b>137,705</b>
	<b>Обед</b>	1-4 классы		<b>25,621</b>	<b>28,64</b>	<b>103,738</b>	<b>776,574</b>	<b>0,431</b>	<b>93,282</b>	<b>0,044</b>	<b>8,969</b>	<b>116,883</b>	<b>432,418</b>	<b>127,541</b>	<b>51,305</b>
		5-11 классы		<b>28,899</b>	<b>32,05</b>	<b>127,474</b>	<b>927,941</b>	<b>0,52</b>	<b>110,822</b>	<b>0,044</b>	<b>11,596</b>	<b>146,758</b>	<b>492,714</b>	<b>159,706</b>	<b>57,114</b>

\* - действует с 01 марта

\*\* - витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом) (п.9.4. СанПин 2.4.5.2409-08)

**Цикличное меню**

Наименование блюда	№ тех	Масса	Пищевая ценность			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
<b>Суббота</b>		<b>1-я неделя</b>		<b>Завтрак</b>											
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
Тефтели мясные с соусом	1-4 классы	423 С6.1996г.	080	4,31	10,265	8,85	143,342	0,043	2,22		1,211	11,346	85,89	12,629	28,749
	5-11 классы	423 С6.1996г.	100	5,932	14,113	11,607	195,115	0,058	2,82		1,584	15,11	118,71	16,942	29,197
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 кураги**	1-4 классы	280 С6.2008г.	200	1,924		44,343	176,44	0,037	1,48			635,69	54,02	38,85	0,06
	5-11 классы	280 С6.2008г.	200	1,924		44,343	176,44	0,037	1,48			635,69	54,02	38,85	0,06
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
<b>ИТОГО:</b>	<b>Завтрак</b>	<b>1-4 классы</b>		<b>14,759</b>	<b>15,77</b>	<b>83,3</b>	<b>615,572</b>	<b>0,223</b>	<b>8,7</b>	<b>0,021</b>	<b>3,154</b>	<b>668,263</b>	<b>216,469</b>	<b>69,385</b>	<b>30,071</b>
		<b>5-11 классы</b>		<b>18,273</b>	<b>19,53</b>	<b>99,371</b>	<b>708,283</b>	<b>0,273</b>	<b>11,8</b>	<b>0,025</b>	<b>3,972</b>	<b>677,512</b>	<b>267,456</b>	<b>78,759</b>	<b>30,873</b>

\* - действует с 01 марта

\*\* - витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом) (п.9.4. СанПиН 2.4.5.2409-08)

**Циклическое меню**

Наименование блюда	№ тех	Масса	Пищевая ценность			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
<b>Понедельник</b>		<b>2-я неделя</b>		<b>Завтрак</b>											
Йогурт	1-4 классы	ТУ 10.51.56-045-18255315-2017	1шт	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	1шт	5	1,5	3,5	51	0,03	0,6	0,01		124	95	15	0,1
Оладьи с молоком сгущенным	1-4 классы	682 С6.1996г.	125/25	11,72	11,063	67,974	421,127	0,158	0,956	0,033	2,89	176,718	185,858	31,485	1,701
	5-11 классы	682 С6.1996г.	175/25	15,69	14,398	89,563	556,924	0,216	1,238	0,044	3,922	216,692	238,287	40,677	2,361
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
<b>Понедельник</b>		<b>2-я неделя</b>		<b>Обед</b>											
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 картофельный с макаронными изделиями с мясом	1-4 классы	139С6.1996г.	10/200	2,972	3,938	19,156	120,42	0,101	13,2		1,074	15	71,8	21,54	0,99
	5-11 классы	139С6.1996г.	10/250	3,54	4,473	23,945	145,525	0,125	16,5		1,343	18,5	84,5	26,35	1,167
Сосиски отварные	1-4 классы	393 С6.1997г.	050(1шт)	5,2	6,6	0,15	85,5					14,5	80,5	10	0,85
	5-11 классы	393 С6.1997г.	100(2 шт)	10,4	13,2	0,3	171					29	161	20	1,7
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
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
<b>ИТОГО:</b>	<b>Завтрак</b>	<b>1-4 классы</b>		<b>16,92</b>	<b>15,614</b>	<b>86,484</b>	<b>529,394</b>	<b>0,188</b>	<b>1,557</b>	<b>0,043</b>	<b>2,89</b>	<b>301,064</b>	<b>280,858</b>	<b>46,485</b>	<b>1,854</b>
		<b>5-11 классы</b>		<b>20,89</b>	<b>17,949</b>	<b>100,073</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>
	<b>Обед</b>	<b>1-4 классы</b>		<b>21,845</b>	<b>24,143</b>	<b>98,175</b>	<b>676,146</b>	<b>0,312</b>	<b>345,81</b>	<b>0,012</b>	<b>7,231</b>	<b>159,385</b>	<b>314,177</b>	<b>91,557</b>	<b>500,832</b>
		<b>5-11 классы</b>		<b>28,786</b>	<b>32,957</b>	<b>111,092</b>	<b>876,302</b>	<b>0,404</b>	<b>370,802</b>	<b>0,022</b>	<b>10,983</b>	<b>208,635</b>	<b>465,017</b>	<b>126,734</b>	<b>518,858</b>

\* - действует с 01 марта

\*\* - витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом) (п.9.4. СанПиН 2.4.5.2409-08)



**Цикличное меню**

Наименование блюда	№ тех	Масса	Пищевая ценность			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
<b>Вторник</b>		<b>2-я неделя</b>		<b>Завтрак</b>											
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
Жаркое по-домашнему(говядина)	1-4 классы	394 С6.1996г.	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 С6.1996г.	230	18,232	8,776	30,487	343,961	0,227	31,896		3,696	26,71	94,531	38,635	88,105
Сок фруктовый	1-4 классы	293 С6.2008г.	200	1		23,4	94	0,02	4			16	18	10	0,4
	5-11 классы	293 С6.2008г.	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
<b>Вторник</b>		<b>2-я неделя</b>		<b>Обед</b>											
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
Суп из овощей с мясом	1-4 классы	132 С6.1996г.	10/200	2,214	5,325	10,49	96,426	0,08	17,8		1,55	19,88	61,38	19,48	0,916
	5-11 классы	132 С6.1996г.	10/250	2,593	6,206	13,113	115,533	0,098	22,25		1,937	24,6	71,475	23,775	1,075
Котлеты рыбные любительские с соусом	1-4 классы	162 С6.2008г.	080	6,988	3,937	5,403	83,895	0,049	1,67	0,029	0,92	18,734	29,689	29,746	28,184
	5-11 классы	162 С6.2008г.	100	9,675	5,373	6,788	112,963	0,067	2,05	0,04	1,281	25,419	40,052	40,892	28,406
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	0,985
	5-11 классы	465 С6.1996г.	180	4,641	6,261	50,163	262,845	0,053		0,032	0,462	17,496	64,476	13,851	1,183
Компот из кураги**	1-4 классы	280 С6.2008г.	200	1,924		44,343	176,44	0,037	1,48			635,69	54,02	38,85	0,06
	5-11 классы	280 С6.2008г.	200	1,924		44,343	176,44	0,037	1,48			635,69	54,02	38,85	0,06
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		16,71	15,939	75,844	490,164	0,253	36,196		4,826	65,652	147,122	71,825	70,206
		5-11 классы		22,647	18,071	90,297	645,011	0,321	45,396		6,769	87,86	185,881	96,485	90,285
	Обед	1-4 классы		22,174	22,720	122,319	670,999	0,258	22,35	0,062	3,564	700,284	233,219	105,219	30,51
		5-11 классы		26,603	26,257	136,327	810,581	0,327	27,88	0,081	4,738	720,305	281,623	125,768	31,27

\* - действует с 01 марта

\*\* - витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом) (п.9.4. СанПиН 2.4.5.2409-08)

**Цикличное меню**

Наименование блюда	№ тех	Масса	Пищевая ценность			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
<b>Среда</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>Завтрак</b>													
Салат из белокочанной капусты*/Икра кабачковая	1-4 классы	62 Сб.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 Сб.1997г.	100	1,55	5,005	9,951	89,292	0,053	39,95		2,163	41,494	29,959	16,424	0,816
Птица жареная с соусом(голень п/ф)	1-4 классы	450 Сб.1996г.	100	15,054	16,673	2,011	216,717	0,069	0,73	0,044	2,851	13,313	198,534	25,084	29,012
	5-11 классы	450 Сб.1996г.	100	15,054	16,673	2,011	216,717	0,069	0,73	0,044	2,851	13,313	198,534	25,084	29,012
Каша пшеничная рассыпчатая	1-4 классы	255 Сб.1996г.	150	7,527	6,081	41,369	239,7	0,176		0,03	3,979	1,8	5,244	0,225	3,759
	5-11 классы	255 Сб.1996г.	180	9,032	7,297	49,642	287,64	0,212		0,036	4,775	2,16	6,293	0,27	4,511
Компот из сухофруктов**	1-4 классы	283 Сб.2008г.	200	0,976		35,71	140,115	0,006	0,61			34,155	23,485	18,3	4,62
	5-11 классы	283 Сб.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	050	3,8	0,3	26,15	116,5	0,055			0,84	10	32,5	7	0,45
<b>Среда</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>Обед</b>													
Помидоры порционные	1-4 классы	522 Сб.1996г.	020	0,12		0,84	3,8	0,012	5		0,078	2,8	5,2	4	0,28
	5-11 классы	522 Сб.1996г.	030	0,18		1,26	5,7	0,018	7,5		0,117	4,2	7,8	6	0,42
Суп картофельный с горохом с мясом	1-4 классы	138 Сб.1996г.	10/200	5,446	6,102	18,572	147,58	0,209	9,3		3,215	26,82	90,5	30,5	1,836
	5-11 классы	138 Сб.1996г.	10/250	6,633	7,178	23,215	179,475	0,26	11,625		4,019	33,275	107,875	37,55	2,225
Бефстроганов	1-4 классы	375 Сб.1996г.	080	13,153	16,226	4,532	208,592	0,058	2,012	0,011	2,786	28,776	25,421	6,367	1,854
	5-11 классы	375 Сб.1996г.	100	16,441	19,163	5,665	250,671	0,073	2,515	0,014	3,013	35,97	31,776	7,959	2,317
Вермишель отварная	1-4 классы	469 Сб.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 Сб.1996г.	180	6,437	5,117	46,011	244,528	0,105		0,025	1,431	12,512	54,426	9,967	0,746
Чай с лимоном	1-4 классы	629 сб.1996г.	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	060	4,56	0,36	31,38	139,8	0,066			1,008	12	39	8,4	0,54
<b>ИТОГО:</b>	<b>Завтрак</b>	1-4 классы		<b>27,526</b>	<b>25,997</b>	<b>105,978</b>	<b>743,296</b>	<b>0,327</b>	<b>25,29</b>	<b>0,074</b>	<b>8,8</b>	<b>82,146</b>	<b>271,226</b>	<b>59,057</b>	<b>38,24</b>
		5-11 классы		<b>30,412</b>	<b>29,275</b>	<b>123,464</b>	<b>850,264</b>	<b>0,395</b>	<b>41,29</b>	<b>0,08</b>	<b>10,629</b>	<b>101,122</b>	<b>290,771</b>	<b>67,078</b>	<b>39,409</b>
	<b>Обед</b>	1-4 классы		<b>27,387</b>	<b>26,884</b>	<b>98,473</b>	<b>716,399</b>	<b>0,413</b>	<b>19,113</b>	<b>0,032</b>	<b>7,944</b>	<b>79,969</b>	<b>194,02</b>	<b>55,613</b>	<b>5,047</b>
		5-11 классы		<b>34,514</b>	<b>31,869</b>	<b>122,793</b>	<b>879,611</b>	<b>0,525</b>	<b>24,441</b>	<b>0,039</b>	<b>9,588</b>	<b>101,103</b>	<b>242,417</b>	<b>70,716</b>	<b>6,343</b>

\* - действует с 01 марта

\*\* - витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом) (п.9.4. СанПиН 2.4.5.2409-08)

**Цикличное меню**

Наименование блюда	№ тех	Масса	Пищевая ценность			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
<b>Четверг</b>		<b>2-я неделя</b>		<b>Завтрак</b>												
Колбаса п/к порциями	1-4 классы	29 С6.1997г.	020	2,2	8,8		88	0,038					2	45,2	5,4	0,54
	5-11 классы	29 С6.1997г.	030	3,3	13,2		132	0,057					3	67,8	8,1	0,81
Каша молочная жидкая -Дружба-с маслом,сахаром	1-4 классы	102 С6.2008г.	150/5/5	3,985	5,844	26,787	174,475	0,084	0,765	0,035	0,451	98,868	100,75	21,555	1,581	
	5-11 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	
Какао -Несквик-	1-4 классы	ГОСТ Р51074-2003	200	2,98	2,628	27,9	148,96	0,055	2,92	0,02	0,09	121,4	91	14	1,7	
	5-11 классы	ГОСТ Р51074-2003	200	2,98	2,628	27,9	148,96	0,055	2,92	0,02	0,09	121,4	91	14	1,7	
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
<b>Четверг</b>		<b>2-я неделя</b>		<b>Обед</b>												
Салат витаминный*Горошек зеленый консервированный	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 с мясом,со сметаной	1-4 классы	110 С6.1996г.	10/200/10	2,533	7,322	11,708	116,08	0,055	16,83	0,006	1,819	38,9	66,972	29,42	56,324	
	5-11 классы	110 С6.1996г.	10/250/10	2,917	8,328	14,562	137,2	0,067	21,025	0,006	2,27	46,125	76,915	35,95	70,333	
Тефтели мясные с соусом	1-4 классы	423 С6.1996г.	080	4,31	10,265	8,85	143,342	0,043	2,22			1,211	11,346	85,89	12,629	28,749
	5-11 классы	423 С6.1996г.	100	5,932	14,113	11,607	195,115	0,058	2,82			1,584	15,11	118,71	16,942	29,197
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	060	4,56	0,36	31,38	139,8	0,066				1,008	12	39	8,4	0,54
<b>ИТОГО:</b>	<b>Завтрак</b>	1-4 классы		<b>15,205</b>	<b>17,612</b>	<b>75,607</b>	<b>504,635</b>	<b>0,221</b>	<b>3,685</b>	<b>0,055</b>	<b>1,213</b>	<b>230,268</b>	<b>262,95</b>	<b>46,555</b>	<b>4,181</b>	
		5-11 классы		<b>17,371</b>	<b>22,712</b>	<b>88,087</b>	<b>612,76</b>	<b>0,278</b>	<b>3,94</b>	<b>0,06</b>	<b>1,493</b>	<b>265,79</b>	<b>325,3</b>	<b>57,79</b>	<b>5,06</b>	
	<b>Обед</b>	1-4 классы		<b>22,338</b>	<b>28,221</b>	<b>122,615</b>	<b>801,185</b>	<b>0,426</b>	<b>32,766</b>	<b>0,027</b>	<b>10,48</b>	<b>108,178</b>	<b>352,623</b>	<b>62,775</b>	<b>88,862</b>	
		5-11 классы		<b>26,842</b>	<b>32,277</b>	<b>134,432</b>	<b>925,876</b>	<b>0,543</b>	<b>46,225</b>	<b>0,031</b>	<b>14,215</b>	<b>141,931</b>	<b>450,369</b>	<b>83,761</b>	<b>104,288</b>	

\* - действует с 01 марта

\*\* - витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом) (п.9.4. СанПиН 2.4.5.2409-08)

**Циклическое меню**

Наименование блюда	№ тех	Масса	Пищевая ценность			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо					
<b>Пятница</b>	<b>2-я неделя</b>						<b>Завтрак</b>												
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				
Плов из говядины	1-4 классы	403 С6.1996г.	025/125	10,849	10,407	34,868	265,808	0,066	2,782		2,693	21,226	52,637	16,069	88,103				
	5-11 классы	403 С6.1996г.	050/150	18,991	16,407	41,841	378,06	0,099	3,338		3,412	28,313	63,224	19,944	106,546				
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				
<b>Пятница</b>	<b>2-я неделя</b>											<b>Обед</b>							
Винегрет овощной	1-4 классы	60 С6.1996г.	060	1,167	6,193	5,485	79,707	0,035	5,52		2,696	14,13	26,268	12,198	0,49				
	5-11 классы	60 С6.1996г.	100	1,945	10,321	9,142	132,845	0,058	9,2		4,494	23,55	43,78	20,33	0,816				
Суп картофельный с рисом и рыбными консервами	1-4 классы	136 С6.1996г.	200/12,5	3,97	2,84	16,232	102,53	0,088	13,2		0,924	36,645	76,47	25,8	0,686				
	5-11 классы	136 С6.1996г.	250/12,5	4,4	3,363	20,29	124,225	0,109	16,5		1,156	40,025	88,4	30,5	0,857				
Птица тушеная в соусе(голень п/ф)	1-4 классы	444 С6.1996г.	100	14,981	12,651	1,944	180,817	0,068	0,72	0,038	1,564	11,273	197,094	24,854	29,008				
	5-11 классы	444 С6.1996г.	100	14,981	12,651	1,944	180,817	0,068	0,72	0,038	1,564	11,273	197,094	24,854	29,008				
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 кураги**	1-4 классы	280 С6.2008г.	200	1,924		44,343	176,44	0,037	1,48			635,69	54,02	38,85	0,06				
	5-11 классы	280 С6.2008г.	200	1,924		44,343	176,44	0,037	1,48			635,69	54,02	38,85	0,06				
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				
<b>ИТОГО:</b>	<b>Завтрак</b>	1-4 классы		<b>15,229</b>	<b>16,698</b>	<b>71,158</b>	<b>458,275</b>	<b>0,114</b>	<b>4,183</b>	<b>0,006</b>	<b>3,385</b>	<b>32,972</b>	<b>87,037</b>	<b>21,669</b>	<b>88,52</b>				
		5-11 классы		<b>23,201</b>	<b>18,758</b>	<b>83,541</b>	<b>554,827</b>	<b>0,16</b>	<b>5,439</b>	<b>0,009</b>	<b>4,282</b>	<b>43,759</b>	<b>108,324</b>	<b>26,944</b>	<b>107,055</b>				
	<b>Обед</b>	1-4 классы		<b>28,245</b>	<b>26,421</b>	<b>115,294</b>	<b>786,894</b>	<b>0,433</b>	<b>46,795</b>	<b>0,064</b>	<b>6</b>	<b>747,048</b>	<b>475,762</b>	<b>140,107</b>	<b>31,994</b>				
		5-11 классы		<b>31,726</b>	<b>32,091</b>	<b>138,743</b>	<b>939,167</b>	<b>0,531</b>	<b>58,95</b>	<b>0,069</b>	<b>8,394</b>	<b>772,11</b>	<b>537,386</b>	<b>162,3</b>	<b>32,949</b>				

\* - действует с 01 марта

\*\* - витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом) (п.9.4. СанПин 2.4.5.2409-08)

**Циклическое меню**

Наименование блюда	№ тех	Масса	Пищевая ценность			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
<b>Суббота</b>		<b>2-я неделя</b>		<b>Завтрак</b>											
Сыр плавленый	1-4 классы	ТУ 10.51.40-001-78634349-2016	1шт	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	3,58	3,5		47,4		0,51	0,025	0,06	129	102	6,8	136
Омлет натуральный	1-4 классы	284 С6.1996г.	150	15,806	19,39	2,879	251,474	0,094	0,429	0,437	2,492	116,428	251,849	67,926	3,528
	5-11 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
Сок фруктовый	1-4 классы	293 С6.2008г.	200	1		23,4	94	0,02	4			16	18	10	0,4
	5-11 классы	293 С6.2008г.	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
<b>ИТОГО:</b>	<b>Завтрак</b>		<b>1-4 классы</b>	<b>19,426</b>	<b>19,13</b>	<b>64,199</b>	<b>486,074</b>	<b>0,158</b>	<b>4,939</b>	<b>0,462</b>	<b>3,224</b>	<b>269,428</b>	<b>397,849</b>	<b>90,326</b>	<b>140,288</b>
			<b>5-11 классы</b>	<b>23,456</b>	<b>23,654</b>	<b>74,388</b>	<b>593,205</b>	<b>0,2</b>	<b>5,081</b>	<b>0,608</b>	<b>4,223</b>	<b>310,233</b>	<b>488,304</b>	<b>114,37</b>	<b>141,556</b>

\* - действует с 01 марта

\*\* - витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом) (п.9.4. СанПиН 2.4.5.2409-08)

Для составления меню использованы:

---

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