

СОГЛАСОВАНО:

Директор ГБОУ СОШ(ООШ) №8

г. о. Октябрьск

Исмаилов-Мамыкина С.В.

«01» 09

2025 г.

Согласовано.

Председатель родительского комитета

Исмаилов

Исмаилов Н.В.



УТВЕРЖДАЮ:

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



2025 г.

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

Осенне-зимнее (весеннее - *)

Циклическое меню для детей с сахарным диабетом (в образовательных учреждениях)

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
Понедельник		1-я неделя	Завтрак												
Салат из белокочанной капусты с с/з*Салат из свежих огурцов	1-4 классы	62 Сб.1997г.	060	0,93	3,00	5,97	54	0,03	23,95		1,30	24,88	17,96	9,85	0,49
	5-11 классы	62 Сб.1997г.	100	1,55	5,01	9,95	89	0,05	39,95		2,16	41,49	29,96	16,42	0,82
Котлеты куриные с соусом (соус без сах.)	1-4 классы	393 Сб.1997г.	50/30	10,47	9,33	6,93	265	0,55	114,75	0,70		318,15	246,90	115,40	4,60
	5-11 классы	393 Сб.1997г.	70/30	14,66	13,06	9,70	371	0,77	160,65	0,98		445,41	345,66	161,56	6,44
Картофель отварной	1-4 классы	238 Сб.2008г.	150	3,08	7,13	15,68	155	0,26	5,13	0,11		46,46	80,91	28,05	1,05
	5-11 классы	238 Сб.2008г.	180	3,70	8,56	18,82	186	0,31	6,16	0,13		55,75	97,09	33,66	1,26
Чай с с/з	1-4 классы	628 Сб.1996г.	200	0,01	0,00	0,04	1					0,05		0,00	0,01
	5-11 классы	628 Сб.1996г.	200	0,01	0,00	0,04	1					0,05		0,00	0,01
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	4,08	0,43	25,92	127	0,06				10,67	34,64	7,47	0,60
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	050	5,07	0,54	32,40	159	0,08				13,34	43,34	9,34	0,75
Понедельник		1-я неделя	Обед												
Икра кабачковая(порционно)	1-4 классы	31 Сб.1997г.	020	0,40	1,80	1,72	24	0,00	1,40			8,20	13,40	7,00	1,40
	5-11 классы	31 Сб.1997г.	030	0,60	2,70	2,58	37	0,01	2,10			12,30	20,10	10,50	2,10
Суп картофельный с горохом с мясом	1-4 классы	138 Сб.1996г.	10/200	5,45	6,10	18,57	148	0,21	9,30		3,22	26,82	90,50	30,50	1,84
	5-11 классы	138 Сб.1996г.	10/250	6,63	7,18	23,22	179	0,26	11,63		4,02	33,28	107,88	37,55	2,23
Мясо тушеное	1-4 классы	191 Сб.2008г.	080	12,92	4,84	2,07	169	0,05	1,49		2,09	9,34	6,65	4,43	53,30
	5-11 классы	191 Сб.2008г.	100	16,15	6,05	2,59	211	0,06	1,86		2,61	11,67	8,31	5,54	66,62
Каша гречневая рассыпчатая	1-4 классы	463 Сб.1996г.	150	7,72	5,38	41,32	233	0,26		0,02	4,16	30,40	154,62	0,16	2,99
	5-11 классы	463 Сб.1996г.	180	9,26	6,46	49,56	279	0,31		0,03	4,99	36,46	185,44	0,19	3,58
Компот из сухофруктов** с с/з	1-4 классы	283 Сб.2008г.	200	0,80		17,00	68	0,02	0,50			27,75	19,25	15,00	3,75
	5-11 классы	283 Сб.2008г.	200	0,80		17,00	68	0,02	0,50			27,75	19,25	15,00	3,75
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	4,08	0,43	25,92	127	0,06				10,67	34,64	7,47	0,60
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	060	5,07	0,54	32,40	159	0,08				13,34	43,34	9,34	0,75
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы		14,73	15,16	80,40	493	0,16	23,95	0,810	3,16	58,15	169,82	33,75	2,37
		5-11 классы		22,39	23,67	97,42	679	0,21	39,95	1,110	4,43	93,35	277,89	53,39	3,77
	Обед	1-4 классы		28,15	23,37	120,32	807	0,56	12,80	0,021	10,14	116,91	314,65	65,99	64,50
		5-11 классы		32,08	27,75	139,04	986	0,70	16,20	0,025	12,63	139,86	384,21	80,48	79,68

* - 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
Вторник		1-я неделя		Завтрак											
Кукуруза консервированная	1-4 классы	24 С6.1996г.	020	2,06	0,98	13,50	68	0,08				9,20			0,08
	5-11 классы	24 С6.1996г.	030	3,09	1,47	20,25	102	0,12				13,80			0,13
Птица отварная с соусом(голень п/ф)(соус без сах.)	1-4 классы	439 С6.1996г.	100	15,01	9,65	2,12	155	0,07	0,91	0,038	0,31	11,85	198,18	25,12	29,02
	5-11 классы	439 С6.1996г.	100	14,66	13,06	9,70	231	0,18		0,080		1162,18	85,46	17,89	1,58
Каца пшеничная рассыпчатая	1-4 классы	255 С6.1996г.	150	7,53	6,08	41,37	240	0,24		0,030		1,80	5,24	0,23	3,76
	5-11 классы	255 С6.1996г.	180	9,03	7,30	49,64	288	0,28		0,036		2,16	6,29	0,27	4,51
Напиток из шиповника с с/з	1-4 классы	289 С6.2008г.	200	0,80		12,00	51	0,20	240,00			13,20	4,00	4,00	5,60
	5-11 классы	289 С6.2008г.	200	0,80		12,00	51	0,20	240,00			13,20	4,00	4,00	5,60
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	4,08	0,43	25,92	127	0,06				10,67	34,64	7,47	0,60
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	050	5,07	0,54	32,40	159	0,08				13,34	43,34	9,34	0,75
Вторник		1-я неделя		Обед											
Салат витаминный(с с/з)/Помидоры порционные	1-4 классы	2 С6.2008г.	060	0,66	6,01	8,26	88	0,03	13,00		2,62	19,06	16,74	10,97	0,29
	5-11 классы	2 С6.2008г.	100	1,10	10,02	13,77	147	0,04	21,66		4,36	31,76	27,90	18,28	0,49
Суп картофельный с крупой (гречневой) с мясом	1-4 классы	139С6.1996г.	10/200	3,23	6,53	16,91	140	0,14	13,36	0,07	1,26	18,01	108,62	23,70	1,56
	5-11 классы	139С6.1996г.	10/250	4,04	8,16	21,14	175	0,18	16,70	0,09	1,57	22,51	135,78	29,63	1,95
Жаркое по-домашнему(говядина)	1-4 классы	394 С6.1996г.	180	11,70	6,70	25,37	249	0,18	26,50		2,81	20,56	78,61	31,72	68,65
	5-11 классы	394 С6.1996г.	230	18,23	8,78	30,49	344	0,23	31,90		3,70	26,71	94,53	38,64	88,11
Компот из кураги** с с/з	1-4 классы	280 С6.2008г.	200	1,04		13,18	54	0,06	0,80			343,00	29,20	21,00	
	5-11 классы	280 С6.2008г.	200	1,04		13,18	54	0,06	0,80			343,00	29,20	21,00	
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	4,08	0,43	25,92	127	0,06				10,67	34,64	7,47	0,60
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	060	5,07	0,54	32,40	159	0,08				13,34	43,34	9,34	0,75
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы		20,12	16,19	86,14	615	0,25	240,72	0,068	2,92	54,35	234,62	40,50	35,75
		5-11 классы		23,09	20,78	99,48	705	0,33	240,72	0,116	3,73	65,87	293,87	49,21	36,38
	Обед	1-4 классы		22,30	23,89	118,05	727	0,39	54,17	0,070	7,18	698,31	247,17	108,67	70,35
		5-11 классы		29,35	27,63	139,93	953	0,50	71,54	0,090	10,41	724,66	299,95	130,52	90,36

* - 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
Среда		1-я неделя	Завтрак												
Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом ,с с/з	1-4 классы	114 С6.2008г.	150/5/5	3,92	5,76	30,40	187	0,04	0,80	0,036	0,29	103,74	96,23	16,20	1,25
	5-11 классы	114 С6. 2008г.	200/5/5	5,21	6,48	38,85	232	0,06	1,07	0,041	0,35	137,90	127,97	21,56	1,66
Чай с молоком с с/з	1-4 классы	630 С6.1996г.	200	1,41	1,25	2,35	1	0,08	0,05	0,016		60,55	45,50	7,00	0,50
	5-11 классы	630 С6.1996г.	200	1,41	1,25	2,35	1	0,08	0,05	0,020		60,55	45,50	7,00	0,50
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31752-2012	040	3,04	0,24	20,92	93	0,04			0,67	8,00	26,00	5,60	0,36
	5-11 классы	ГОСТ 31752-2012	060	4,56	0,36	31,38	140	0,07			1,01	12,00	39,00	8,40	0,54
Яблоки	1-4 классы	24 С6.1996г.	1шт	4,00		48,00	184	0,20	3,60			20,00	12,00		4,00
	5-11 классы	24 С6.1996г.	1шт	4,00		48,00	184	0,20	3,60			20,00	12,00		4,00
Среда		1-я неделя	Обед												
Огурцы порционно	1-4 классы	522 С6.1996г.	020	0,14		0,36	2	0,00	1,40	0,006	0,02	3,40	8,40		0,00
	5-11 классы	522 С6.1996г.	030	0,21		0,54	3	0,01	2,10	0,009	0,03	5,10	12,60		0,01
Борщ с капустой и картофелем с мясом,со сметаной	1-4 классы	110 С6.1996г.	10/200/10	2,53	7,32	11,71	116	0,06	16,83	0,006	1,82	38,90	66,97	29,42	56,32
	5-11 классы	110 С6. 1996г.	10/250/10	2,92	8,33	14,56	137	0,07	21,03	0,006	2,27	46,13	76,92	35,95	70,33
Птица жареная с соусом(голень п/ф)(соус без сах.)	1-4 классы	450 С6.1996г.	100	15,05	16,67	2,01	217	0,07	0,73	0,044	2,85	13,31	198,53	25,08	29,01
	5-11 классы	450 С6.1996г.	100	15,05	16,67	2,01	217	0,07	0,73	0,044	2,85	13,31	198,53	25,08	29,01
Пюре из гороха	1-4 классы	270 С6.1996г.	150	16,13	4,92	40,35	260	0,63		0,021	6,48	63,42	158,89	61,62	4,90
	5-11 классы	270 С6.1996г.	180	19,36	5,91	48,42	312	0,76		0,025	7,78	76,10	190,67	73,94	5,88
Компот из свежих яблок** с с/з	1-4 классы	702 С6.1997г.	200	0,24	0,01	23,61	11	0,03	2,40			11,92	8,80	6,80	0,23
	5-11 классы	702 С6.1997г.	200	0,24	0,01	23,61	11	0,03	2,40			11,92	8,80	6,80	0,23
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	4,08	0,43	25,92	127	0,06				10,67	34,64	7,47	0,60
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	060	5,07	0,54	32,40	159	0,08				13,34	43,34	9,34	0,75
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы		14,86	15,55	86,86	520	0,36	7,32	0,056	1,38	255,14	232,03	43,40	7,55
		5-11 классы		18,89	17,56	98,45	565	0,39	7,59	0,061	1,69	291,80	271,97	52,06	8,11
	Обед	1-4 классы		23,98	28,16	108,90	816	0,81	19,68	0,077	11,84	127,51	461,19	125,72	90,75
		5-11 классы		32,18	31,27	130,46	937	0,97	24,58	0,084	13,93	153,12	520,12	147,38	105,92

* - 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
Четверг		1-я неделя		Завтрак											
Икра кабачковая(порционно)	1-4 классы	31 С6.1997г.	020	0,40	1,80	1,72	24	0,00	1,40			8,20	13,40	7,00	1,40
	5-11 классы	31 С6.1997г.	030	0,60	2,70	2,58	37	0,01	2,10			12,30	20,10	10,50	2,10
Котлеты рыбные любительские с соусом (соус без сах.)	1-4 классы	162 С6.2008г.	080	6,99	3,94	5,40	84	0,05	1,67	0,029	0,92	18,73	29,69	29,75	28,18
	5-11 классы	162 С6.2008г.	100	9,68	5,37	6,79	113	0,07	2,05	0,040	1,28	25,42	40,05	40,89	28,41
Картофельное пюре	1-4 классы	472 С6.1996г.	150	3,26	4,50	26,37	154	0,16	25,88	0,026	0,14	41,31	95,91	32,81	1,39
	5-11 классы	472 С6.1996г.	180	3,92	5,40	31,64	185	0,19	31,05	0,031	0,17	49,57	115,09	39,37	1,67
Чай с лимоном с с/з	1-4 классы	629 с6.1996г.	200/7	0,08	0,00	0,29	3	0,01	3,20			3,25	1,76	0,96	0,06
	5-11 классы	629 с6.1996г.	200/7	0,08	0,00	0,29	3	0,01	3,20			3,25	1,76	0,96	0,06
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	4,08	0,43	25,92	127	0,06				10,67	34,64	7,47	0,60
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	050	5,07	0,54	32,40	159	0,08				13,34	43,34	9,34	0,75
Четверг		1-я неделя		Обед											
Винегрет овощной	1-4 классы	60 С6.1996г.	060	1,17	6,19	5,49	80	0,04	5,52		2,70	14,13	26,27	12,20	0,49
	5-11 классы	60 С6.1996г.	100	1,95	10,32	9,14	133	0,06	9,20		4,49	23,55	43,78	20,33	0,82
Рассольник ленинградский с мясом	1-4 классы	42 С6.2008г.	10/200	2,69	5,89	16,01	125	0,09	12,80		1,76	16,28	68,80	20,54	1,08
	5-11 классы	42 С6.2008г.	10/250	3,19	6,91	20,01	151	0,11	16,00		2,20	20,10	80,75	25,10	1,28
Мясо тушеное	1-4 классы	191 С6.2008г.	080	12,92	4,84	2,07	169	0,05	1,49		2,09	9,34	6,65	4,43	53,30
	5-11 классы	191 С6.2008г.	100	16,15	6,05	2,59	211	0,06	1,86		2,61	11,67	8,31	5,54	66,62
Каша гречневая рассыпчатая	1-4 классы	463 С6.1996г.	150	7,72	5,38	41,32	233	0,36		0,021		30,40	154,62	0,16	2,99
	5-11 классы	463 С6.1996г.	180	9,26	6,46	49,56	279	0,43		0,025		36,46	185,44	0,19	3,58
Сок фруктовый	1-4 классы	293 С6.2008г.	200	1,00		23,40	94	0,02	4,00			16,00	18,00	10,00	0,40
	5-11 классы	293 С6.2008г.	200	1,00		23,40	94	0,02	4,00			16,00	18,00	10,00	0,40
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	4,08	0,43	25,92	127	0,06				10,67	34,64	7,47	0,60
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	060	5,07	0,54	32,40	159	0,08				13,34	43,34	9,34	0,75
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	14,95	15,53	69,68	455	0,26	31,75	0,055	1,74	79,39	166,54	75,99	31,43	
		5-11 классы	18,25	17,82	82,42	521	0,32	38,00	0,071	2,29	100,44	209,28	98,60	32,72	
	Обед	1-4 классы	22,74	22,73	100,68	678	0,25	25,10	0,021	7,82	75,64	191,71	64,41	90,43	
		5-11 классы	29,68	33,80	125,77	896	0,35	32,54	0,025	11,11	99,96	244,75	83,77	109,58	

* - 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
Пятница		1-я неделя		Завтрак											
Сыр плавленный	1-4 классы	ТУ 10.51.40-001-78634349-2016	1шт	3,58	3,50		47		0,51	0,025	0,06	129,00	102,00	6,80	136,00
	5-11 классы	ТУ 10.51.40-001-78634349-2016	1шт	3,58	3,50		47		0,51	0,025	0,06	129,00	102,00	6,80	136,00
Запеканка из творога со сметаной с с/з	1-4 классы	297 С6.1996г.	125/25	22,08	19,25	19,77	311	0,48	0,73	0,095		222,23	291,01	34,75	0,85
	5-11 классы	297 С6.1996г.	175/25	30,60	25,44	27,39	424	0,64	0,97	0,124		302,09	401,16	47,60	1,22
Чай с с/з	1-4 классы	628 С6.1996г.	200	0,01	0,00	0,04	1					0,05		0,00	0,01
	5-11 классы	628 С6.1996г.	200	0,01	0,00	0,04	1					0,05		0,00	0,01
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	3,04	0,24	20,92	93	0,04			0,67	8,00	26,00	5,60	0,36
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	050	3,80	0,30	26,15	117	0,06			0,84	10,00	32,50	7,00	0,45
Пятница		1-я неделя		Обед											
Салат из свеклы отварной	1-4 классы	23 С6.2008г.	060	0,97	3,00	6,16	54	0,01	5,70		1,34	21,09	24,51	24,51	0,80
	5-11 классы	23 С6.2008г.	100	1,62	5,00	10,26	91	0,02	9,50		2,23	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	2,50	7,33	8,80	106	0,07	26,51	0,006	1,77	38,54	64,20	20,54	19,38
	5-11 классы	120 С6.1996г.	10/250/10	2,88	8,34	10,93	124	0,09	33,13	0,006	2,21	45,68	73,46	24,85	24,16
Птица отварная с соусом(голень п/ф) (соус без сах.)	1-4 классы	439 С6.1996г.	100	15,01	9,65	2,12	155	0,07	0,91	0,038	0,31	11,85	198,18	25,12	29,02
	5-11 классы	439 С6.1996г.	100	15,01	9,65	2,12	155	0,07	0,91	0,038	0,31	11,85	198,18	25,12	29,02
Картофель и овощи тушеные	1-4 классы	251 С6.1997г.	150	3,68	11,42	35,22	250	0,22	35,63		4,79	23,40	108,53	43,58	1,62
	5-11 классы	251 С6.1997г.	180	4,41	13,70	42,26	300	0,26	42,75		5,75	28,08	130,23	52,29	1,95
Компот из апельсинов с яблоками** с с/з	1-4 классы	278 С6.2008г.	200	0,42	0,00	10,56	43	0,15	24,54			81,80	11,00	8,20	0,06
	5-11 классы	278 С6.2008г.	200	0,42	0,00	10,56	43	0,15	24,54			81,80	11,00	8,20	0,06
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	4,08	0,43	25,92	127	0,06				10,67	34,64	7,47	0,60
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	060	5,07	0,54	32,40	159	0,08				13,34	43,34	9,34	0,75
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы		19,95	20,42	68,98	559	0,13	1,37	0,120	2,99	413,83	458,26	53,15	137,29
		5-11 классы		23,23	23,67	81,83	695	0,16	1,61	0,149	4,03	495,68	574,91	67,45	137,71
	Обед	1-4 классы		25,62	28,64	103,74	777	0,43	93,28	0,044	8,97	116,88	432,42	127,54	51,31
		5-11 классы		28,90	32,05	127,47	928	0,52	110,82	0,044	11,60	146,76	492,71	159,71	57,11

* - 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
Суббота		1-я неделя		Завтрак											
Помидоры порционные	1-4 классы	522 С6.1996г.	020	0,12		0,84	4	0,01	5,00		0,08	2,80	5,20	4,00	0,28
	5-11 классы	522 С6.1996г.	030	0,18		1,26	6	0,02	7,50		0,12	4,20	7,80	6,00	0,42
Котлеты домашние с соусом (соус без сах.)	1-4 классы	423 С6.1996г.	080	10,47	9,33	6,93	265	0,55	1,14	0,700		318,15	246,90	115,40	4,60
	5-11 классы	423 С6.1996г.	100	14,66	13,06	9,70	371	0,67	1,60	0,980		445,41	345,66	161,56	6,44
Пюре из гороха	1-4 классы	270 С6.1996г.	150	16,13	4,92	40,35	260	0,63		0,721	6,48	63,42	158,89	61,62	4,90
	5-11 классы	270 С6.1996г.	180	19,36	5,91	48,42	312	0,76		0,025	7,78	76,10	190,67	73,94	5,88
Компот из кураги** с с/з	1-4 классы	280 С6.2008г.	200	1,04		13,18	54	0,06	0,80			343,00	29,20	21,00	
	5-11 классы	280 С6.2008г.	200	1,04		13,18	54	0,06	0,80			343,00	29,20	21,00	0,06
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	4,08	0,43	25,92	127	0,06				10,67	34,64	7,47	0,60
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	050	5,07	0,54	32,40	159	0,08				13,34	43,34	9,34	0,75
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	14,76	15,77	83,30	616	0,22	8,70	0,021	3,15	668,26	216,47	69,39	30,07	
		5-11 классы	18,27	19,53	99,37	708	0,27	11,80	1,005	3,97	677,51	267,46	78,76	30,87	

* - 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
Понедельник		2-я неделя		Завтрак											
Йогурт натуральный	1-4 классы		1шт	5,00	1,50	3,50	51	0,03	0,60	0,010		124,00	95,00	15,00	0,10
	5-11 классы		1шт	5,00	1,50	3,50	51	0,03	0,60	0,010		124,00	95,00	15,00	0,10
Каша геркулесовая молочная, жидкая с маслом, с/з	1-4 классы	114 С6.2008г.	150/5/5	4,98	6,94	17,40	157	0,17	0,80	0,036		112,64	155,21	37,48	0,81
	5-11 классы	682 С6.1996г.	200/5/5	6,62	8,03	24,68	198	0,35	1,07	0,041		149,51	206,40	49,89	1,08
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31752-2012	040	3,04	0,24	20,92	93	0,04			0,67	8,00	26,00	5,60	0,36
	5-11 классы	ГОСТ 31752-2012	060	4,56	0,36	31,38	140	0,07			1,01	12,00	39,00	8,40	0,54
Чай с с/з	1-4 классы	628 С6.1996г.	200	0,01	0,00	0,04	1					0,05		0,00	0,01
	5-11 классы	628 С6.1996г.	200	0,20	0,05	15,01	57		0,00			0,35			0,05
Понедельник		2-я неделя		Обед											
Сельдь с гарниром	1-4 классы	83 С6.1996г.	060	4,24	8,10	4,47	86	0,03	4,29	0,012	2,90	24,79	69,46	18,85	408,38
	5-11 классы	83 С6.1996г.	100	5,17	14,60	8,66	164	0,05	8,32	0,022	5,60	35,31	91,59	30,10	408,74
Суп картофельный с крупой (гречневой) с мясом	1-4 классы	139С6.1996г.	10/200												
	5-11 классы	139С6.1996г.	10/250												
Куриные каштанчики с соусом(соус без сах)	1-4 классы	393 С6.1997г.	50/30	10,47	9,33	6,93	265	0,55	1,14	0,700		318,15	246,90	115,40	4,60
	5-11 классы	393 С6.1997г.	70/30	14,66	13,06	9,70	371	0,67	1,60	0,980		445,41	345,66	161,56	6,44
Капуста тушеная	1-4 классы	482 С6.1996г.	150	3,59	5,27	16,51	123	0,11	88,32		2,24	83,60	62,42	31,57	84,61
	5-11 классы	482 С6.1996г.	180	4,32	6,32	19,84	148	0,13	105,99		2,69	100,33	74,93	37,89	101,07
Напиток из шиповника с с/з	1-4 классы	289 С6.2008г.	200	0,80		12,00	51	0,20	240,00			13,20	4,00	4,00	5,60
	5-11 классы	289 С6.2008г.	200	0,80		12,00	51	0,20	240,00			13,20	4,00	4,00	5,60
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	4,08	0,43	25,92	127	0,06				10,67	34,64	7,47	0,60
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	060	5,07	0,54	32,40	159	0,08				13,34	43,34	9,34	0,75
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы		16,92	15,61	86,48	529	0,19	1,56	0,046	2,89	301,06	280,86	46,49	1,85
		5-11 классы		20,89	17,95	100,07	664	0,25	1,84	0,051	3,92	341,04	333,29	55,68	2,51
	Обед	1-4 классы		21,85	24,14	98,18	676	0,31	345,81	0,712	7,23	159,39	314,18	91,56	500,83
		5-11 классы		28,79	32,96	111,09	876	0,40	370,80	1,002	10,98	208,64	455,02	126,73	518,86

* - 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
Вторник		2-я неделя		Завтрак											
Салат из свеклы отварной	1-4 классы	23 С6.2008г.	060	0,97	3,00	6,16	54	0,01	5,70		1,34	21,09	24,51	24,51	0,80
	5-11 классы	23 С6.2008г.	100	1,62	5,00	10,26	91	0,02	9,50		2,23	35,15	40,85	40,85	1,33
Жаркое по-домашнему(говядина)	1-4 классы	394 С6.1996г.	180	11,70	6,70	25,37	249	0,18	26,50		2,81	20,56	78,61	31,72	68,65
	5-11 классы	394 С6.1996г.	230	18,23	8,78	30,49	344	0,23	31,90		3,70	26,71	94,53	38,64	88,11
Сок фруктовый	1-4 классы	293 С6.2008г.	200	1,00		23,40	94	0,02	4,00			16,00	18,00	10,00	0,40
	5-11 классы	293 С6.2008г.	200	1,00		23,40	94	0,02	4,00			16,00	18,00	10,00	0,40
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	4,08	0,43	25,92	127	0,06				10,67	34,64	7,47	0,60
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	050	5,07	0,54	32,40	159	0,08				13,34	43,34	9,34	0,75
Вторник		2-я неделя		Обед											
Огурцы порционно	1-4 классы	522 С6.1996г.	020	0,14		0,36	2	0,00	1,40	0,006	0,02	3,40	8,40		0,00
	5-11 классы	522 С6.1996г.	030	0,21		0,54	3	0,01	2,10	0,009	0,03	5,10	12,60		0,01
Суп из овощей с мясом	1-4 классы	132 С6.1996г.	10/200	2,21	5,33	10,49	96	0,08	17,80		1,55	19,88	61,38	19,48	0,92
	5-11 классы	132 С6.1996г.	10/250	2,59	6,21	13,11	116	0,10	22,25		1,94	24,60	71,48	23,78	1,08
Котлеты рыбные любительские с соусом(соус без сах.)	1-4 классы	162 С6.2008г.	080	6,99	3,94	5,40	84	0,05	1,67	0,029	0,92	18,73	29,69	29,75	28,18
	5-11 классы	162 С6.2008г.	100	9,68	5,37	6,79	113	0,07	2,05	0,040	1,28	25,42	40,05	40,89	28,41
Морковь припущенная	1-4 классы	465 С6.1996г.	150	2,10	3,10	11,10	82	0,10	8,00	2,000	1,20	83,10	88,00	61,10	1,20
	5-11 классы	465 С6.1996г.	180	2,50	3,80	13,20	100	0,20	9,60	2,500	1,50	100,40	104,50	72,70	1,40
Компот из кураги** с с/з	1-4 классы	280 С6.2008г.	200	1,04		13,18	54	0,06	0,80			343,00	29,20	21,00	
	5-11 классы	280 С6.2008г.	200	1,04		13,18	54	0,06	0,80			343,00	29,20	21,00	
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	4,08	0,43	25,92	127	0,06				10,67	34,64	7,47	0,60
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	060	5,07	0,54	32,40	159	0,08				13,34	43,34	9,34	0,75
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы		16,71	15,94	75,84	490	0,25	36,20		4,83	65,65	147,12	71,83	70,21
		5-11 классы		22,65	18,07	90,30	645	0,32	45,40		6,77	87,86	185,88	96,49	90,29
	Обед	1-4 классы		22,17	22,72	122,32	671	0,26	22,35	2,035	3,56	700,28	233,22	105,22	30,51
		5-11 классы		26,60	26,26	136,33	811	0,33	27,88	2,549	4,74	720,31	281,62	125,77	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)

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
Среда		2-я неделя		Завтрак											
Салат из белокочанной капусты (с с/з)/Икра кабачковая	1-4 классы	62 С6.1997г.	060	0,93	3,00	5,97	54	0,03	23,95		1,30	24,88	17,96	9,85	0,49
	5-11 классы	62 С6.1997г.	100	1,55	5,01	9,95	89	0,05	39,95		2,16	41,49	29,96	16,42	0,82
	1-4 классы	450 С6.1996г.	100	15,05	16,67	2,01	217	0,07	0,73	0,044	2,85	13,31	198,53	25,08	29,01
	5-11 классы	450 С6.1996г.	100	15,05	16,67	2,01	217	0,07	0,73	0,044	2,85	13,31	198,53	25,08	29,01
Каша гречневая рассыпчатая	1-4 классы	463 С6.1996г.	150	7,72	5,38	41,32	233	0,26		0,021	4,16	30,40	154,62	0,16	2,99
	5-11 классы	463 С6.1996г.	180	9,26	6,46	49,56	279	0,31		0,025	4,99	36,46	185,44	0,19	3,58
Компот из сухофруктов** с с/з	1-4 классы	283 С6.2008г.	200	0,80		17,00	68	0,02	0,50			27,75	19,25	15,00	3,75
	5-11 классы	283 С6.2008г.	200	0,80		17,00	68	0,02	0,50			27,75	19,25	15,00	3,75
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	4,08	0,43	25,92	127	0,06				10,67	34,64	7,47	0,60
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	050	5,07	0,54	32,40	159	0,08				13,34	43,34	9,34	0,75
Среда		2-я неделя		Обед											
Помидоры порционные	1-4 классы	522 С6.1996г.	020	0,12		0,84	4	0,01	5,00		0,08	2,80	5,20	4,00	0,28
	5-11 классы	522 С6.1996г.	030	0,18		1,26	6	0,02	7,50		0,12	4,20	7,80	6,00	0,42
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, со сметаной	1-4 классы	120 С6.1996г.	10/200/10	2,50	7,33	8,80	106	0,07	26,51	0,006	1,77	38,54	64,20	20,54	19,38
	5-11 классы	120 С6.1996г.	10/250/10	2,88	8,34	10,93	124	0,09	33,13	0,006	2,21	45,68	73,46	24,85	24,16
Бефстроганов	1-4 классы	375 С6.1996г.	080	13,15	16,23	4,53	209	0,06	2,01	0,011	2,79	28,78	25,42	6,37	1,85
	5-11 классы	375 С6.1996г.	100	16,44	19,16	5,67	251	0,07	2,52	0,014	3,01	35,97	31,78	7,96	2,32
Пюре из гороха	1-4 классы	270 С6.1996г.	150	16,13	4,92	40,35	260	0,63		0,021	6,48	63,42	158,89	61,62	4,90
	5-11 классы	270 С6.1996г.	180	19,36	5,91	48,42	312	0,76		0,025	7,78	76,10	190,67	73,94	5,88
Чай с лимоном с с/з	1-4 классы	629 с6.1996г.	200/7	0,08	0,00	0,29	3	0,01	3,20			3,25	1,76	0,96	0,06
	5-11 классы	629 с6.1996г.	200/7	0,08	0,00	0,29	3	0,01	3,20			3,25	1,76	0,96	0,06
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	4,08	0,43	25,92	127	0,06				10,67	34,64	7,47	0,60
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	060	5,07	0,54	32,40	159	0,08				13,34	43,34	9,34	0,75
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы		27,53	26,00	105,98	743	0,33	25,29	0,065	8,80	82,15	271,23	59,06	38,24
		5-11 классы		30,41	29,28	123,46	850	0,40	41,29	0,069	10,63	101,12	290,77	67,08	39,41
	Обед	1-4 классы		27,39	26,88	98,47	716	0,41	19,11	0,038	7,94	79,97	194,02	55,61	5,05
		5-11 классы		34,51	31,87	122,79	880	0,53	24,44	0,045	9,59	101,10	242,42	70,72	6,34

* - 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
Четверг		2-я неделя		Завтрак											
Сыр плавленный	1-4 классы	ТУ 10.51.40-001-78634349-2016	1шт	3,58	3,50		47		0,51	0,025	0,06	129,00	102,00	6,80	136,00
	5-11 классы	ТУ 10.51.40-001-78634349-2016	1шт	3,58	3,50		47		0,51	0,025	0,06	129,00	102,00	6,80	136,00
Каша молочная вязкая кукурузная с маслом,с/з	1-4 классы	102 С6.2008г.	150/5/5	5,54	13,26	35,58	284	0,30	1,47	0,165		156,23	153,08	33,29	0,59
	5-11 классы	102 С6.2008г.	200/5/5	7,38	17,68	47,44	378	0,40	1,96	0,220		208,30	204,10	44,38	0,78
Чай с с/з	1-4 классы	628 С6.1996г.	200	0,01	0,00	0,04	1					0,05		0,00	0,01
	5-11 классы	628 С6.1996г.	200	0,01	0,00	0,04	1					0,05		0,00	0,01
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	3,04	0,24	20,92	93	0,04			0,67	8,00	26,00	5,60	0,36
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	050	3,80	0,30	26,15	117	0,06			0,84	10,00	32,50	7,00	0,45
Четверг		2-я неделя		Обед											
Салат витаминный (с с/з)/Горошек зеленый консервированный	1-4 классы	2 С6.2008г.	060	0,66	6,01	8,26	88	0,03	13,00		2,62	19,06	16,74	10,97	0,29
	5-11 классы	2 С6.2008г.	100	1,10	10,02	13,77	147	0,04	21,66		4,36	31,76	27,90	18,28	0,49
Борщ с капустой и картофелем с мясом,со сметаной	1-4 классы	110 С6.1996г.	10/200/10	2,53	7,32	11,71	116	0,06	16,83	0,006	1,82	38,90	66,97	29,42	56,32
	5-11 классы	110 С6.1996г.	10/250/10	2,92	8,33	14,56	137	0,07	21,03	0,006	2,27	46,13	76,92	35,95	70,33
Котлеты домашние с соусом (соус без сах.)	1-4 классы	423 С6.1996г.	080	10,47	9,33	6,93	265	0,55	1,14	0,700		318,15	246,90	115,40	4,60
	5-11 классы	423 С6.1996г.	100	14,66	13,06	9,70	371	0,67	1,60	0,980		445,41	345,66	161,56	6,44
Каша пшеничная рассыпчатая	1-4 классы	255 С6.1996г.	150	7,53	6,08	41,37	240	0,24		0,030		1,80	5,24	0,23	3,76
	5-11 классы	255 С6.1996г.	180	9,03	7,30	49,64	288	0,28		0,036		2,16	6,29	0,27	4,51
Компот из свежих яблок** с с/з	1-4 классы	702 С6.1997г.	200	0,24	0,01	23,61	11	0,03	2,40			11,92	8,80	6,80	0,23
	5-11 классы	702 С6.1997г.	200	0,24	0,01	23,61	11	0,03	2,40			11,92	8,80	6,80	0,23
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	4,08	0,43	25,92	127	0,06				10,67	34,64	7,47	0,60
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	060	5,07	0,54	32,40	159	0,08				13,34	43,34	9,34	0,75
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	15,21	17,51	75,61	505	0,22	3,69	0,190	1,21	230,27	262,95	46,56	4,18	
		5-11 классы	17,37	22,71	88,09	613	0,28	3,94	0,245	1,49	265,79	325,30	57,79	5,06	
	Обед	1-4 классы	22,34	28,22	122,62	801	0,43	32,77	0,738	10,48	108,18	352,62	62,78	88,86	
		5-11 классы	26,84	32,28	134,43	926	0,54	46,23	1,022	14,22	141,93	450,37	83,76	104,29	

* - 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	
Пятница		2-я неделя		Завтрак												
Огурцы порционно	1-4 классы	522 С6.1996г.	020	0,14		0,36	2	0,00	1,40	0,006	0,02	3,40	8,40		0,00	
	5-11 классы	522 С6.1996г.	030	0,21		0,54	3	0,01	2,10	0,009	0,03	5,10	12,60		0,01	
Плов перловый из говядины	1-4 классы	403 С6.1996г.	025/125	12,15	12,23	25,65	263	0,03	0,57	0,040		7,41	3,46	14,70	0,53	
	5-11 классы	403 С6.1996г.	050/150	16,20	16,30	34,20	351	0,04	0,08	0,040		9,88	4,62	19,70	0,70	
Чай с с/з	1-4 классы	628 С6.1996г.	200	0,01	0,00	0,04	1					0,05		0,00	0,01	
	5-11 классы	628 С6.1996г.	200	0,01	0,00	0,04	1					0,05		0,00	0,01	
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	4,08	0,43	25,92	127	0,06				10,67	34,64	7,47	0,60	
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	050	5,07	0,54	32,40	159	0,08				13,34	43,34	9,34	0,75	
Пятница		2-я неделя		Обед												
Винегрет овощной	1-4 классы	60 С6.1996г.	060	1,17	6,19	5,49	80	0,04	5,52		2,70	14,13	26,27	12,20	0,49	
	5-11 классы	60 С6.1996г.	100	1,95	10,32	9,14	133	0,06	9,20		4,49	23,55	43,78	20,33	0,82	
Суп картофельный с горохом с мясом	1-4 классы	138 С6.1996г.	10/200	5,45	6,10	18,57	148	0,21	9,30		3,22	26,82	90,50	30,50	1,84	
	5-11 классы	138 С6.1996г.	10/250	6,63	7,18	23,22	179	0,26	11,63		4,02	33,28	107,88	37,55	2,23	
Птица тушеная в соусе(голень п/ф) (соус без сах.)	1-4 классы	444 С6.1996г.	100	14,98	12,65	1,94	181	0,07	0,72	0,038	1,56	11,27	197,09	24,85	29,01	
	5-11 классы	444 С6.1996г.	100	14,98	12,65	1,94	181	0,07	0,72	0,038	1,56	11,27	197,09	24,85	29,01	
Картофельное пюре	1-4 классы	472 С6.1996г.	150	3,26	4,50	26,37	154	0,16	25,88	0,026	0,14	41,31	95,91	32,81	1,39	
	5-11 классы	472 С6.1996г.	180	3,92	5,40	31,64	185	0,19	31,05	0,031	0,17	49,57	115,09	39,37	1,67	
Компот из кураги** с с/з	1-4 классы	280 С6.2008г.	200	1,04		13,18	54	0,06	0,80			343,00	29,20	21,00		
	5-11 классы	280 С6.2008г.	200	1,04		13,18	54	0,06	0,80			343,00	29,20	21,00		
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	4,08	0,43	25,92	127	0,06				10,67	34,64	7,47	0,60	
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	060	5,07	0,54	32,40	159	0,08				13,34	43,34	9,34	0,75	
ИТОГО:		Завтрак		1-4 классы	15,23	16,70	71,16	458	0,11	4,18	0,046	3,39	32,97	87,04	21,67	88,52
				5-11 классы	23,20	18,76	83,54	555	0,16	5,44	0,049	4,28	43,76	108,32	26,94	107,06
		Обед		1-4 классы	28,25	26,42	115,29	787	0,43	46,80	0,064	6,00	747,05	475,76	140,11	31,99
				5-11 классы	31,73	32,09	138,74	939	0,53	58,95	0,069	8,39	772,11	537,39	162,30	32,95

* - 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
Суббота		2-я неделя		Завтрак											
Сыр плавленый	1-4 классы	ТУ 10.51.40-001-78634349-2016	1шт	3,58	3,50		47		0,51	0,025	0,06	129,00	102,00	6,80	136,00
	5-11 классы	ТУ 10.51.40-001-78634349-2016	1шт	3,58	3,50		47		0,51	0,025	0,06	129,00	102,00	6,80	136,00
Омлет натуральный	1-4 классы	284 С6.1996г.	150	15,81	19,39	2,88	251	0,09	0,43	0,437	2,49	116,43	251,85	67,93	3,53
	5-11 классы	284 С6.1996г.	200	21,08	25,85	3,84	335	0,13	0,57	0,583	3,32	155,23	335,80	90,57	4,71
Сок фруктовый	1-4 классы	293 С6.2008г.	200	1,00		23,40	94	0,02	4,00			16,00	18,00	10,00	0,40
	5-11 классы	293 С6.2008г.	200	1,00		23,40	94	0,02	4,00			16,00	18,00	10,00	0,40
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	4,08	0,43	25,92	127	0,06				10,67	34,64	7,47	0,60
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	050	5,07	0,54	32,40	159	0,08				13,34	43,34	9,34	0,75
ИТОГО:	Завтрак		1-4 классы	19,43	19,13	64,20	486	0,16	4,94	0,462	3,22	269,43	397,85	90,33	140,29
			5-11 классы	23,46	23,65	74,39	593	0,20	5,08	0,608	4,22	310,23	488,30	114,37	141,56

* - 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)