

СОГЛАСОВАНО:
Директор ГБОУ СОШ(ООШ)


Иск. Комиссарева
И. Е. Навушкова
«19» сентября 2024 г.

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

Осенне-зимнее (весеннее - *)

УТВЕРЖДАЮ:
Генеральный директор
АО «Комбинат питания»


А. Н. Воронин
«19» сентября 2024 г.

Циклическое меню

Наименование блюда		№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
Понедельник		1-я неделя		Завтрак													
Курица консервированная	1-4 классы	24 С6 1996г.	020	0,700	0,560	3,120	20,200	0,080				9,200			0,094		
Биточки с соусом	5-11 классы	24 С6 1996г.	030	1,050	0,840	4,680	30,300	0,120				13,800			0,126		
Каша гречневая рассыпчатая	1-4 классы	423 С6 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	0,126	
Чай с сахарозаменителем	1-4 классы	463 С6 1996г.	100	11,340	13,566	12,404	175,920	0,025	1,020	0,002	2,210	6,539	3,894	4,946	27,818	0,158	
	5-11 классы	463 С6 1996г.	180	7,716	5,384	41,323	232,585	0,255	0,021	0,025	4,160	30,396	154,621	0,158	2,985	0,158	
Хлеб ржаной	1-4 классы	628 С6 1996г.	200	9,255	6,460	49,561	278,971	0,305	0,001		0,025	4,989	155,444	0,189	3,580	0,189	
	5-11 классы	628 С6 1996г.	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001			0,346			0,053	0,053	
	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	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	1,000	
Понедельник		1-я неделя		Обед													
Винегрет овощной	1-4 классы	60 С6 1996г.	060	1,167	6,193	5,485	79,707	0,035	5,520		2,696	14,130	26,268	12,198	0,450		
Суп картофельный с горохом	5-11 классы	60 С6 1996г.	100	1,945	10,321	9,142	132,845	0,098	9,200		4,494	23,550	43,780	20,330	0,816		
	1-4 классы	138 С6 1996г.	200	4,746	4,302	18,572	127,580	0,207	9,300		3,215	25,820	69,500	28,200	1,556		
Котлеты куриные с соусом	5-11 классы	423 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		
	1-4 классы	423 С6 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	0,158	
Каша тушеная	1-4 классы	482 С6 1996г.	100	11,340	13,566	12,404	175,920	0,025	1,020	0,002	2,210	6,539	3,894	4,946	27,818	0,158	
	5-11 классы	482 С6 1996г.	150	3,593	5,267	16,511	123,461	0,111	88,320		2,241	83,598	62,415	31,572	84,506	0,158	
Компот из сухофруктов с сахарозаменителем	1-4 классы	283 С6 2008г.	180	4,316	6,321	19,838	148,280	0,133	105,965		0,549				4,158		
	5-11 классы	283 С6 2008г.	180	0,878	0,400	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	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	
ИТОГО:		Завтрак		500	19,013	16,425	82,259	519,218	0,387	1,161	0,024	6,026	54,134	203,913	12,316	40,892	
		Обед		560	24,601	21,417	97,695	637,458	0,491	1,021	0,027	8,039	67,641	232,838	14,535	32,577	
				720	20,781	26,192	95,513	666,018	0,405	104,849	0,003	10,018	168,480	228,612	100,598	128,580	
				870	27,718	36,186	115,986	856,624	0,522	128,379	0,002	14,412	206,034	282,811	126,182	137,005	

* - действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименование блюда		№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
Вторник		1-я неделя	Завтрак														
Сыт пшавленый	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		
	1-4 классы	109 СБ 2008г.	160	6,504	11,855	29,742	253,448	0,151	1,320	0,066	2,256	176,695	203,345	44,880	1,366		
	5-11 классы	109 СБ 2008г.	210	8,628	13,390	37,962	309,580	0,201	1,760	0,075	3,135	234,760	270,460	59,740	1,810		
	1-4 классы	293 СБ 2008г.	200	1,000		23,400	94,000	0,020	4,000			14,000	14,000	8,000	0,600		
	5-11 классы	293 СБ 2008г.	200	1,000		23,400	94,000	0,020	4,000			14,000	14,000	8,000	0,600		
	1-4 классы	762СБ.1997г.	180	2,250	2,376	18,504	101,385	0,027	0,900	0,018	0,081	109,170	81,900	12,600	0,941		
	5-11 классы	762СБ.1997г.	180	2,250	2,376	18,504	101,385	0,027	0,900	0,018	0,081	109,170	81,900	12,600	0,941		
	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			
Вторник		1-я неделя	Обед														
Салат из моркови и яблок без сахара/Салат из помидоров*		1-4 классы	060	0,512	6,031	8,678	89,400	0,024	2,154		2,751	18,702	21,210	15,708	0,085		
Шницель свежей капусты с картофелем, со сметаной		1-4 классы	100	0,853	10,051	14,464	149,000	0,040	3,590		4,584	31,170	35,350	26,180	0,142		
		5-11 классы	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		
Рыба отварная с говядиной		1-4 классы	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		
Компот из яблок с сахаром и лимонным соком		5-11 классы	180	11,899	15,073	28,176	288,648	0,201	28,500			806,489	86,914	35,655	2,350		
		1-4 классы	230	12,879	18,058	37,568	355,318	0,258	38,000			29,226	116,954	47,475	2,962		
		5-11 классы	200	0,378		27,468	106,740	0,017	22,086		0,079	12,600	9,900	7,380	0,108		
		1-4 классы	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	040	2,204	0,400	12,832	76,000	0,032			0,560	8,400	34,800	7,600	0,800		
		5-11 классы	060	3,306	0,600	19,248	114,000	0,048			1,000	12,600	52,200	11,400	1,200		
Итого:		Завтрак	596	15,538	18,131	84,478	572,233	0,230	6,730	0,109	2,957	437,265	436,045	79,880	139,707		
		Обед	656	18,214	19,765	95,906	647,365	0,288	7,170	0,118	4,116	497,430	511,860	96,640	140,351		
			700	16,797	26,974	85,955	646,568	0,340	79,250	0,006	5,164	883,731	196,028	84,783	22,625		
			850	19,639	35,247	112,729	841,243	0,447	99,255	0,006	7,886	131,671	266,859	115,805	28,299		

* Действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименование блюда		№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
Среды		1-я неделя		Завтрак													
Орудия 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	
		1-4 классы	309 Сб.1996г.	90	8,330	3,029	5,112	78,054	0,055	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	92,482
		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	1,390
Картофельное пюре		5-11 классы	472 Сб.1996г.	180	3,916	5,396	31,644	185,040	0,199	31,050	0,031	0,172	49,572	115,092	39,366	1,568	
		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	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	0,152
Компот из свежих яблок с сахарозаменителем		1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	040	2,204	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	16,040	95,000	0,040				0,840	10,500	43,500	9,500	1,000	1,000
		5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	050	2,756	16,040	95,000	0,040				0,840	10,500	43,500	9,500	1,000	1,000
Среды		1-я неделя		Обед													
Салат из свеклы отварной		1-4 классы	23 Сб.2008г.	060	0,969	2,997	6,156	54,330	0,011	5,700			1,340	21,090	24,510	24,510	0,798
		5-11 классы	23 Сб.2008г.	100	1,615	4,995	10,260	90,550	0,018	9,500			2,233	35,150	40,860	40,860	1,330
		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	22,280			1,937	23,600	50,475	21,475	0,795
		1-4 классы	893 Сб.1998г.	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	
Пюре из птицы(филе куриное) из перловой крупы		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	2,676	
		1-4 классы	628 Сб.1996г.	200	0,200	0,051	15,010	57,267	0,001				0,346	29,964	200,972	34,006	2,676
		5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	200	0,200	0,051	15,010	57,267	0,001				0,346	29,964	200,972	34,006	2,676
Чай с сахарозаменителем		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	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	0,046				1,000	12,600	52,200	11,400	1,200
Хлеб ржаной		1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	040	2,204	0,400	12,832	76,000	0,032			0,560	8,400	34,800	7,600	0,800	
		5-11 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	0,046				1,000	12,600	52,200	11,400	1,200
Итого:		Завтрак		500	14,437	7,926	78,126	439,234	0,253	30,295	0,026	1,980	69,730	166,570	83,647	95,967	
		Обед		560	17,853	11,338	86,738	520,129	0,303	35,470	0,031	3,267	82,582	186,482	98,928	95,762	
				721	15,202	15,408	78,617	509,170	0,193	24,935	0,019	6,360	71,128	250,476	74,792	3,843	
				810	20,756	21,296	103,149	684,194	0,261	33,691	0,025	9,050	101,660	344,497	107,731	5,454	

- действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
Четверг		Завтрак														
Гор. шпек, зеленый	1-4 классы	31 Сб. 1997г.	020	0,620	0,400	1,420	8,200	0,022	2,000	0,240	3,200	10,600	4,200	0,140		
консервированный	5-11 классы	31 Сб. 1997г.	030	0,930	0,600	2,130	12,300	0,033	3,000	0,360	4,800	15,900	6,300	0,210		
Люд-кебаб с соусом	1-4 классы	428 Сб. 1996г.	90	8,287	10,039	10,509	135,635	0,022	1,150	0,003	1,306	5,957	15,412	4,748		
	5-11 классы	428 Сб. 1996г.	100	11,355	13,565	12,415	176,020	0,025	0,970	0,002	1,798	6,379	17,384	4,856		
Кар-офель отварной	1-4 классы	239 Сб. 2008г.	150	3,094	0,155	30,474	126,393	0,186	30,938		15,469	89,720	35,579	1,382		
	5-11 классы	239 Сб. 2008г.	180	3,713	0,186	36,569	154,073	0,223	37,126		18,563	107,665	42,695	1,671		
Сок фруктовый без сахара	1-4 классы	293 Сб. 2008г.	200	1,000		23,400	94,000	0,020	4,000		16,000	18,000	10,000	0,400		
	5-11 классы	293 Сб. 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		
Четверг		Обед														
		1-я неделя														
Салат картофельный с овощами	1-4 классы	37 Сб. 2015г.	060	1,276	1,836	7,317	49,219	0,044	7,078		0,813	12,707	28,457	10,584		
	5-11 классы	37 Сб. 2015г.	100	2,126	3,060	12,196	82,032	0,073	11,796		1,354	21,177	47,427	17,639		
Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	1-4 классы	110 Сб. 1996г.	210	1,833	5,522	11,708	96,080	0,048	16,830	0,006	1,819	37,900	45,972	27,120		
	5-11 классы	110 Сб. 1996г.	260	2,217	6,528	14,562	117,200	0,060	21,025	0,006	2,270	45,125	55,915	33,650		
Ежики в соусе	1-4 классы	202 Сб. 2008г.	090	6,802	7,114	9,623	121,904	0,022	2,460	0,003	1,306	8,822	20,641	5,957		
	5-11 классы	202 Сб. 2008г.	100	9,301	9,414	11,784	156,764	0,027	2,620	0,002	1,798	10,677	25,617	6,746		
Капша 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	2,995		
	5-11 классы	463 Сб. 1996г.	180	9,255	6,460	48,561	278,971	0,306		4,989	36,456	185,444	0,189	3,690		
Напиток из шиповника с сахарозаменителем	1-4 классы	289 Сб. 2008г.	180	0,720		24,273	96,705	0,027	216,000		0,308	12,150	3,600	3,600		
	5-11 классы	289 Сб. 2008г.	180	0,720		24,273	96,705	0,027	216,000		0,308	12,150	3,600	3,600		
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	040	2,204	0,400	12,832	76,000	0,032		0,560	8,400	34,800	7,600	0,800		
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	060	3,306	0,600	19,248	114,000	0,048		1,000	12,500	52,200	11,400	1,200		
Итого:		Завтрак														
	1-4 классы	500	15,205	10,994	78,635	442,228	0,282	38,098	0,003	2,106	49,026	168,532	62,127	39,113		
	5-11 классы	560	19,754	14,852	90,554	531,393	0,341	45,096	0,002	2,998	56,242	202,449	73,361	31,099		
	1-4 классы	730	170,347	171,886	246,244	748,493	152,386	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

Циклическое меню

Наименование блюда		№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
Питание		1-я неделя						Завтрак									
Фрукты	1-4 классы	24.06.1996г.	150	0,600		14,700	57,000										
Каждый рисовый молочный напиток с маслом,сахарозаменителем	5-11 классы	24.06.1996г.	150	0,600		14,700	57,000										
Чай с лимоном с сахарозаменителем	1-4 классы	114.06.2008г.	160	3,586	5,844	29,730	179,546	0,019		0,020	0,293	6,919	23,407	5,001	0,452		
Хлеб ржаной	5-11 классы	629.06.1996г.	210	4,760	6,584	37,963	222,077	0,025		0,020	0,352	8,792	30,786	6,618	0,594		
Хлеб ржаной	1-4 классы	629.06.1996г.	187	0,243	0,046	13,761	53,710	0,003	2,801			3,111	1,540	0,840	0,090		
Хлеб ржаной	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	040	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	7,600	0,800		
Хлеб ржаной	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	
Питание		1-я неделя	Обед														
Салат из белокочанной капусты/Салат из огурцов*	1-4 классы	62.06.1997г.	060	0,929	3,003	5,968	53,564	0,032	23,950		1,298	24,878	17,963	9,848	0,489		
Рисовый суп с курицей/Рисовый суп сметанный (крупа перловая)	5-11 классы	62.06.1997г.	100	1,550	5,005	9,951	89,292	0,053	39,950		2,163	41,494	29,959	16,424	0,816		
Стефка(Шиндель) из курицы с соусом	1-4 классы	42.06.2008г.	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		
Стефка(Шиндель) из курицы с соусом	5-11 классы	42.06.2008г.	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		
Картофель и овощи тушеные	1-4 классы	520.06.1997г.	090	7,348	6,052	5,042	269,992	0,008	0,960	0,003	1,306	2,764	5,192	2,472	36,838		
Компот из сухофруктов с сахарозаменителем	5-11 классы	520.06.1997г.	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		
Хлеб ржаной	1-4 классы	251.06.1997г.	150	3,675	11,419	35,220	250,013	0,215	35,625		4,787	23,400	108,525	43,575	1,522		
Хлеб ржаной	5-11 классы	251.06.1997г.	180	4,410	13,703	42,264	300,015	0,258	42,750		5,745	28,080	130,230	52,290	1,946		
Хлеб ржаной	1-4 классы	283.06.2008г.	180	0,878		32,139	126,104	0,005	0,549			30,740	21,137	16,470	4,158		
Хлеб ржаной	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	040	2,204	0,400	12,832	76,000	0,032				0,560	8,400	7,600	0,800		
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	
ИТОГО:		Завтрак	537	6,63	6,29	71,02	366,26	0,05	2,80	0,02	0,85	18,43	59,75	13,44	1,34		
		Обед	597	8,36	7,13	82,46	427,79	0,07	2,80	0,02	1,19	22,40	75,83	16,96	1,58		
		1-4 классы	730	17,322	26,462	107,499	892,245	0,375	73,934	0,009	9,722	114,462	241,617	99,205	44,715		
		5-11 классы	880	22,190	33,717	128,996	1113,751	0,474	100,019	0,008	12,917	143,087	303,370	122,238	36,755		

* - действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименование блюда		№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
Суббота		1-я неделя			Завтрак												
Иска кабановая(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	
	1-4 классы	423 С6.1996г.	090	8,193	10,030	9,974	133,166	0,020	1,160	0,003	1,306	5,792	14,492	4,558	39570	2,100	
	5-11 классы	423 С6.1996г.	100	11,340	13,666	12,404	175,920	0,025	1,020	0,002	2,210	6,539	3,894	4,846	27218	39570	
Карпота тушеная	1-4 классы	482 С6.1996г.	150	3,583	5,267	16,511	123,461	0,111	88,320		2,241	83,598	62,415	31,572	84506	31,572	
Чаи:с сахарозаменителем	5-11 классы	482 С6.1996г.	180	4,316	6,321	19,838	148,280	0,133	105,985		2,689	100,330	74,925	37,886	101,068	101,068	
	1-4 классы	628 С6.1996г.	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001			0,346			0,453	0,453	
	5-11 классы	628 С6.1996г.	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001			0,346			0,453	0,453	
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	0,100	
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	050	2,756	0,500	16,040	95,000	0,040				0,640	10,500	43,500	9,500	1,100	
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500	14,590	17,548	56,047	414,294	0,167	90,881	0,003	4,107	106,336	125,107	50,730	123429		
		5-11 классы	560	19,212	23,138	66,872	513,067	0,204	109,106	0,002	5,739	130,015	142,419	62,732	132039		

* - действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименование блюда		№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо			
Понедельник		2-я неделя		Завтрак														
Кофе с молоком и сахарозаменителем	1-4 классы	29 Сб. 1997г.	0,25	0,800	7,550	15,070	131,500											
	5-11 классы	29 Сб. 1997г.	0,25	0,800	7,550	15,070	131,500											
	1-4 классы	102 Сб. 2008г.	2,20	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 Сб. 2008г.	2,60	5,887	10,923	43,807	288,020	0,097	0,040	0,769	10,603	50,216	17,412	1,316				
	1-4 классы	762Сб. 1997г.	2,00	2,500	2,640	20,560	112,650	0,030	0,020	0,090	0,300	91,000	14,000	0,045				
Сырный напиток	5-11 классы	СТО 71063300-003-2012	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			
	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	ГОСТ 26983-2015	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	1,900			
Понедельник		2-я неделя		Обед														
Салат из свежых овощей	1-4 классы	23 Сб. 2008г.	0,60	0,969	2,997	6,156	54,330	0,011	5,700		1,340	21,090	24,510	24,510	0,198			
	5-11 классы	23 Сб. 2008г.	1,00	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.	2,00	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.	2,50	1,893	4,406	13,113	95,533	0,091	22,290		1,937	23,600	50,475	21,475	0,195			
Тертый салат с соусом	1-4 классы	423 Сб. 1996г.	0,90	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 Сб. 1996г.	1,00	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 Сб. 1996г.	1,90	16,131	4,924	40,345	260,286	0,029		0,021	6,479	63,418	198,888	61,617	4,899			
	5-11 классы	270 Сб. 1996г.	1,80	19,358	5,908	48,415	312,349	0,075		0,025	5,760	76,103	190,671	73,942	5,879			
Напиток лимонный с сахарозаменителем	1-4 классы	289 Сб. 2008г.	1,80	0,130	22,075	86,328	0,006	5,760			6,192	3,168	1,728	0,151				
	5-11 классы	289 Сб. 2008г.	040	2,204	0,400	12,832	76,000	0,032	5,760		0,560	8,400	34,800	7,600	0,800			
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	040	2,204	0,400	12,832	76,000	0,032			0,560	8,400	34,800	7,600	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			
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы		501	20,89	15,949	108,073	664,191	0,246	1,839	0,054	3,922	341,038	333,287	55,677	2,584		
		5-11 классы		551	24,855	19,455	129,558	800,481	0,303	2,121	0,064	5,025	381,025	385,726	64,87	3,174		
		1-4 классы		720	27,780	18,960	101,521	676,274	0,773	31,720	0,021	12,075	128,802	282,387	118,592	44,155		
		5-11 классы		870	35,603	25,323	124,895	857,524	0,946	40,330	0,025	15,499	164,322	362,981	156,141	37,111		

- Действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименование блюда		№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
Вторник		2-я неделя															
		Завтрак															
Омлет порционный	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			
Котлеты куриные с соусом	5-11 классы	423 Сб. 1996г.	090	0,210	0,540	3,000	0,005	2,100	0,009	0,030	5,100	12,600		0,006			
Каша гречневая рассыпчатая	5-11 классы	423 Сб. 1996г.	100	8,193	10,030	9,974	133,166	0,020	1,160	0,003	1,306	5,792	14,492	4,558	36,970		
Компот из свежих яблок с сахарозаменителем	1-4 классы	463 Сб. 1996г.	150	7,716	13,566	12,404	175,920	0,025	1,020	0,002	2,210	6,539	3,894	4,846	27,618		
Хлеб ржаной	5-11 классы	702 Сб. 1997г.	180	9,255	6,460	41,323	232,585	0,255	0,021	4,160	30,396	154,621	0,158	2,985			
	1-4 классы	702 Сб. 1997г.	200	0,080	49,561	278,971	0,305	0,720	0,025	4,989	36,456	185,444	0,189	3,580			
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	200	0,080	33,552	127,760	0,004	0,720		0,480	2,400	4,000	0,152	0,152			
Вторник	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	040	2,204	0,400	12,832	76,000	0,032	0,720		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		
	Обед																
Винегрет овощной	1-4 классы	60 Сб. 1996г.	060	1,194	6,373	6,007	81,948	0,045	6,420		2,804	13,320	29,238	14,088	0,445		
Ци иа свежей капусты с картофелем, со сметаной	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		
ЕЖИКИ в соусе	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	202 Сб. 2008г.	090	2,181	6,538	10,929	104,325	0,082	33,125	0,006	2,214	44,675	52,455	22,560	23,875		
	5-11 классы	202 Сб. 2008г.	100	6,802	7,114	9,623	121,904	0,022	2,460	0,003	1,306	8,822	20,641	5,957	37,071		
Капуста тушеная	1-4 классы	482 Сб. 1996г.	150	9,301	9,414	11,784	158,764	0,027	2,820	0,002	1,798	10,677	25,617	6,746	27,956		
	5-11 классы	482 Сб. 1996г.	180	3,593	5,267	16,511	123,461	0,111	88,320		2,241	83,598	62,415	31,572	84,506		
	1-4 классы	629 Сб. 1996г.	187	4,316	6,321	19,838	148,280	0,133	105,985		2,889	100,330	74,925	37,885	101,068		
Чай с лимоном, сахарозаменителем	5-11 классы	629 Сб. 1996г.	187	0,243	0,046	13,761	53,710	0,003	2,801				3,111	1,540	0,840		
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	040	2,204	0,400	12,832	76,000	0,032	2,801		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		
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500	18,333	15,814	98,041	571,511	0,315	3,280	0,030	6,046	48,468	214,713	16,316	40,911		
		5-11 классы	560	23,641	20,526	112,097	680,651	0,381	3,840	0,036	8,069	59,075	247,838	18,535	32,556		
		Обед	737	15,840	24,730	67,535	542,803	0,279	126,511	0,009	8,585	154,791	191,838	78,297	142,114		
		5-11 классы	887	21,337	33,540	85,572	715,659	0,368	155,431	0,008	12,375	193,593	255,467	102,902	164,930		

* - действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименование блюда		№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо				
Среды				2-я неделя				Завтрак											
Итого:	Йогурт	1-4 классы	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	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	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	230	24,238	29,734	4,414	386,618	0,143	0,657	0,670	3,821	178,519	386,180	104,158	5,410				
	Чай с сахаром	1-4 классы	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001			0,346			0,053				
Хлеб ржаной	5-11 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				
		ГОСТ 26983-2015	050	2,756	0,500	16,040	95,000	0,040			0,840	10,500	43,500	9,500	1,000				
Среды				2-я неделя				Обед											
Итого:	Салат из моркови и яблок без сахара/Салат из помидоров*	1-4 классы	060	0,512	6,031	8,678	89,400	0,024	2,154		2,751	18,702	21,210	15,708	0,085				
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	5-11 классы	100	0,853	10,051	14,464	149,000	0,040	3,590		4,584	31,170	35,350	26,180	0,142				
	Биточки с соусом	1-4 классы	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	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				
	Картофельное пюре	1-4 классы	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				
Итого:	Компот из сухофруктов с сахарозаменителем	1-4 классы	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				
		5-11 классы	150	3,263	4,497	26,370	154,200	0,161	25,875	0,026	0,144	41,310	95,910	32,805	1,350				
	Хлеб ржаной	1-4 классы	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				
		5-11 классы	283	0,878		32,139	126,104	0,005	0,549			30,740	21,137	16,470	4,158				
		ГОСТ 26983-2015	040	2,204	0,400	12,832	76,000	0,032			0,560	8,400	34,800	7,600	0,800				
		ГОСТ 26983-2015	060	3,306	0,600	19,248	114,000	0,048			1,000	12,600	52,200	11,400	1,200				
Итого:	Завтрак	1-4 классы	540	26,276	27,405	22,348	443,572	0,155	1,172	0,593	3,323	279,579	430,804	105,570	4,858				
		5-11 классы	560	29,438	31,285	22,924	493,865	0,173	1,258	0,680	3,821	302,855	481,180	119,158	5,563				
	Обед	1-4 классы	730	16,883	26,480	101,701	674,950	0,290	46,568	0,035	6,580	142,844	233,521	104,261	99,447				
		5-11 классы	880	22,510	36,141	124,461	867,264	0,371	57,234	0,039	10,236	175,746	283,588	131,912	105,039				

* - действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименование блюда		№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витаминный (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
Четверг		2-я неделя															
Омлет соевый	1-4 классы	24 Сб 1996г.	040	1,120		0,520	6,440						10,000	8,000		0,480	
	5-11 классы	24 Сб 1996г.	040	1,120		0,520	6,440						10,000	8,000		0,480	
	1-4 классы	193 Сб 2008г.	200	18,671	16,213	40,528	362,073	0,106	2,697				10,000	8,000		0,480	
	5-11 классы	193 Сб 2008г.	250	19,996	17,934	54,034	433,536	0,126	3,595				10,000	8,000		0,480	
	1-4 классы	628 Сб 1996г.	200	0,200	0,051	15,010	57,267	0,001	0,001				0,346	0,346		0,053	
Чай с сахарозаменителем	5-11 классы	628 Сб 1996г.	200	0,200	0,051	15,010	57,267	0,001	0,001				0,346	0,346		0,053	
	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	
Хлеб ржаной	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	
	Четверг																
Салат из белокочанной капусты/Салат из огурцов*		2-я неделя															
Суп мясной с горохом	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	
	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	
	1-4 классы	162 Сб 2008г.	90	7,491	5,499	9,271	95,702	0,057	1,845	0,022		1,717	14,986	29,764	31,461	28,195	
Котлеты рыбные любительские с соусом	5-11 классы	162 Сб 2008г.	100	10,384	7,516	12,206	129,098	0,078	2,295	0,03		2,39	20,153	40,117	43,305	28,422	
	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	0,259	42,750			5,745	28,080	130,230	52,290	1,946	
	1-4 классы	293 Сб 2008г.	180	0,900		21,060	84,600	0,018	3,600				14,400	16,200	9,000	0,360	
	5-11 классы	293 Сб 2008г.	180	0,900		21,060	84,600	0,018	3,600				14,400	16,200	9,000	0,360	
Сок фруктовый без сахара	5-11 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	
	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	
Хлеб ржаной	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	
	Четверг																
Завтрак		Обед															
Итого:	Завтрак	1-4 классы	500	23,297	16,864	75,306	539,760	0,154	2,698	0,000		3,849	56,181	128,323	32,537	4,834	
	Обед	5-11 классы	560	24,622	18,565	88,812	611,243	0,174	3,586	0,000		64,887	150,971	39,028	5,182		
		1-4 классы	720	19,945	24,623	102,923	687,459	0,056	74,320	0,022		11,577	111,884	276,752	129,584	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	

Циклическое меню

Наименование блюда		№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо			
Питание		2-я неделя																
Ис-ца кабачков(порционно)		1-4 классы	020	0,400	1,800	1,720	24,400	0,004	1,400		8,200	13,400	7,000	1,400				
Ст-еж(Шиндель) из курицы с соусом		5-11 классы	030	0,600	2,700	2,580	36,600	0,006	2,100		12,300	20,100	10,500	2,100				
		1-4 классы	090	7,348	6,052	5,042	269,992	0,006	0,960	0,003	1,306	2,764	5,192	36,838				
		5-11 классы	100	9,261	7,799	5,094	341,525	0,004	0,720	0,002	1,798	2,073	3,894	1,854				
Каша пшенная рассыпчатая		1-4 классы	150	7,716	5,384	41,323	232,585	0,285		0,021	4,160	30,396	154,621	0,158				
Компот из яблок с лимоном, с сахарозаменителем		5-11 классы	180	9,255	6,460	49,561	278,971	0,306	0,002	0,088	4,989	36,456	185,444	0,189				
		1-4 классы	200	0,420		30,520	118,600	0,019	24,540	0,025	14,000	11,000	8,200	0,120				
		5-11 классы	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	040	2,204	0,400	12,832	76,000	0,032		0,560	8,400	34,800	7,600	0,800				
		5-11 классы	050	2,756	0,500	16,040	95,000	0,040		0,840	10,500	43,500	9,500	1,000				
Питание		2-я неделя																
Салат картофельный с зеленым горошком		1-4 классы	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	100	3,106	11,594	12,888	162,060	0,098	13,600	0,035	1,550	16,560	65,060	23,140	0,960			
Суп из овощей		1-4 классы	200	1,514	3,526	10,490	76,426	0,073	17,800		1,550	18,880	40,380	17,180	0,636			
		5-11 классы	250	1,893	4,406	13,113	95,533	0,091	22,250		1,937	23,600	50,475	21,475	0,795			
Терфели с соусом		1-4 классы	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	100	9,301	9,414	11,764	158,764	0,027	2,620		2,554	10,677	26,617	6,746	27,956			
Каша пшенная рассыпчатая		1-4 классы	150	7,527	6,081	41,359	239,700	0,176		0,030	1,800	5,244	0,225	3,759	4,571			
Чай с лимоном, с сахарозаменителем		5-11 классы	180	9,032	7,297	49,642	287,640	0,212	2,801	0,036	2,160	6,293	0,270	4,311	0,090			
		1-4 классы	187	0,243	0,046	13,761	53,710	0,003	2,801		3,111	1,540	0,840	0,090	0,840			
Хлеб ржаной		5-11 классы	040	2,204	0,400	12,832	76,000	0,032		0,560	8,400	34,800	7,600	0,800	0,800			
		1-4 классы	060	3,306	0,600	19,248	114,000	0,048		1,000	12,600	52,200	11,400	1,200				
Итого:		Завтрак																
		1-4 классы	500	18,088	13,536	91,437	721,577	0,316	26,900	0,024	6,114	63,760	219,013	25,430	42,143			
		5-11 классы	560	22,292	17,459	103,795	870,696	0,376	27,360	0,027	7,715	76,329	263,938	30,243	34,428			
Обед		1-4 классы	727	20,154	24,122	95,808	664,976	0,365	31,221	0,051	7,050	50,961	141,641	45,686	42,932			
		5-11 классы	877	26,881	33,357	120,436	871,707	0,479	41,471	0,071	5,491	68,728	201,185	63,871	35,512			

* - действует с 01 марта

Цилипичное 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			
Суббота		2-я неделя																
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	3,898	336,305	0,126	0,571	0,583	3,323	156,233	335,804	90,570	4,705		
		5-11 классы	284 Сб.1996г.	230	24,238	29,734	4,414	386,618	0,143	0,657	0,670	3,821	178,319	386,180	104,158	5,410		
Ча из сахарозаменителем		1-4 классы	628 Сб.1996г.	200	0,200	0,051	15,010	57,267	0,001	0,346		0,001	0,346		0,053	0,053		
		5-11 классы	628 Сб.1996г.	200	0,200	0,051	15,010	57,267	0,001	0,346		0,001	0,346		0,053	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		
ИТОГО:		Завтрак																
		1-4 классы	500	27,720	34,403	36,148	554,687	0,183	4,862	0,595	6,785	188,766	440,066	117,015	413,939			
		5-11 классы	540	31,434	38,383	39,932	624,000	0,209	4,948	0,682	7,563	214,152	499,142	132,503	414,844			

* - Действует с 01 марта