

СОГЛАСОВАНО:

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



«15»

20 20 г.

УТВЕРЖДАЮ:

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



«15»

декабря

2020 г.



Согласовано:

Директор
ГБОУ СОШ № 6
г.о. Сызрань

Мух С.В. Жукова
11 января 2022 г.

Примерное циклическое меню для организации питания в ГБОУ СОШ

Осенне-зимнее (весеннее - *)

Согласовано:

Председатель
Совета родителей
ГБОУ СОШ № 6 г.о. Сызрань
Стень Л.В. Стенина
11 января 2022 г.

Цикличное меню

| Наименование блюда | № тех | Масса | 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 | | | | | | | | | | | | |
| Кукуруза консервированная | 1-4 классы | 24 Сб.1996г. | 020 | 2,06 | 0,98 | 13,5 | 67,68 | 0,08 | | | | | 9,2 | | | 0,084 |
| | 5-11 классы | 24 Сб.1996г. | 030 | 3,09 | 1,47 | 20,25 | 101,52 | 0,12 | | | | | 13,8 | | | 0,126 |
| Колбаса отварная с соусом | 1-4 классы | 205 Сб.2008г. | 090 | 6,85 | 11,4 | | 130 | | | | | | 14,5 | 89 | 11 | 0,85 |
| | 5-11 классы | 205 Сб.2008г. | 140 | 13,7 | 22,8 | | 260 | | | | | | 29 | 178 | 22 | 1,7 |
| Макаронные изделия отварные | 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 сахаром | 1-4 классы | 628 Сб.1996г. | 200 | 0,2 | 0,051 | 15,01 | 57,267 | | 0,001 | | | | 0,346 | | | 0,053 |
| | 5-11 классы | 628 Сб.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 |
| Понедельник | | 1-я неделя | | Обед | | | | | | | | | | | | |
| Икра кабачковая(порционно) | 1-4 классы | 31 Сб.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 Сб.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 | 1-4 классы | 138 Сб.1996г. | 200 | 4,746 | 4,302 | 18,572 | 127,58 | 0,202 | 9,3 | | 3,215 | | 25,82 | 69,5 | 28,2 | 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 | 35,25 | 1,945 |
| Котлеты Куриные с соусом | 1-4 классы | 0 | 090 | 10,47 | 9,33 | 6,93 | 265 | 0,25 | 114,75 | 0,7 | | | 318,15 | 246,9 | 115,4 | 4,6 |
| | 5-11 классы | 0 | 100 | 14,66 | 13,06 | 9,7 | 371 | 0,35 | 160,65 | 0,98 | | | 445,41 | 345,66 | 161,56 | 6,44 |
| Капуста тушеная | 1-4 классы | 482 Сб.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 Сб.1996г. | 180 | 4,316 | 6,321 | 19,838 | 148,28 | 0,133 | 105,985 | | 2,689 | | 100,33 | 74,925 | 37,886 | 101,068 |
| 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 | 060 | 4,56 | 0,36 | 31,38 | 139,8 | 0,066 | | | | 1,008 | 12 | 39 | 8,4 | 0,54 |
| ИТОГО: | Завтрак | 1-4 классы | 500,000 | 17,515 | 16,936 | 87,777 | 551,937 | 0,211 | 0,001 | 0,021 | 1,865 | 42,473 | 160,359 | 24,906 | 1,969 | |
| | | 5-11 классы | 600,000 | 27,227 | 29,738 | 107,421 | 779,815 | 0,280 | 0,001 | 0,025 | 2,271 | 65,658 | 264,926 | 38,967 | 3,075 | |
| | Обед | 1-4 классы | 700,000 | 23,225 | 20,939 | 100,363 | 773,756 | 0,617 | 214,380 | 0,700 | 6,128 | 477,923 | 441,700 | 206,072 | 97,142 | |
| | | 5-11 классы | 820,000 | 31,045 | 27,819 | 122,423 | 995,270 | 0,814 | 280,970 | 0,980 | 7,716 | 636,470 | 590,045 | 271,896 | 116,713 | |

* - действует с 01 марта

** - витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом)

Циклическое меню

| Наименование блюда | № тех | Масса | 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| Сыр плавленый | 1-4 классы | ТУ 10.51.40-001-78634349-2016 | 1шт.(18) | 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.(18) | 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 Сб.1996г. | 200/35 | 36,229 | 27,610 | 51,770 | 565,568 | 0,128 | 1,337 | 0,13 | 3,534 | 433,150 | 517,000 | 63,845 | 1,368 | |
| | 5-11 классы | 297 Сб.1996г. | 240/35 | 43,520 | 32,748 | 55,914 | 651,425 | 0,150 | 1,507 | 0,150 | 4,305 | 489,962 | 605,567 | 73,766 | 1,652 | |
| 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 | |
| Вторник | 1-я неделя | Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Сельдь с гарниром | 1-4 классы | 83 Сб.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 Сб.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 | |
| Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной | 1-4 классы | 120 Сб.1996г. | 210/10 | 1,804 | 5,53 | 8,801 | 85,78 | 0,066 | 26,51 | 0,006 | 1,774 | 37,54 | 43,204 | 18,24 | 19,102 | |
| | 5-11 классы | 120 Сб.1996г. | 250/10 | 2,181 | 6,538 | 10,929 | 104,325 | 0,082 | 33,125 | 0,006 | 2,214 | 44,675 | 52,455 | 22,55 | 23,875 | |
| Жаркое По-домашнему(говядина) | 1-4 классы | 394 Сб.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 Сб.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 апельсинов с яблоками** | 1-4 классы | 278 Сб.2008г. | 200 | 0,42 | | 30,52 | 118,6 | 0,019 | 24,54 | | 0,088 | 14 | 11 | 8,2 | 0,12 | |
| | 5-11 классы | 278 Сб.2008г. | 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 | |
| ИТОГО: | Завтрак | 1-4 классы | | 500,000 | 43,112 | 31,401 | 87,952 | 765,605 | 0,175 | 4,648 | 0,150 | 4,266 | 573,296 | 646,540 | 77,085 | 137,823 |
| | | 5-11 классы | | 550,000 | 51,163 | 36,599 | 97,326 | 874,762 | 0,208 | 4,818 | 0,175 | 5,205 | 632,108 | 741,607 | 88,406 | 138,197 |
| | Обед | 1-4 классы | | 700,000 | 21,205 | 20,570 | 90,077 | 632,329 | 0,333 | 81,836 | 0,018 | 8,250 | 104,889 | 228,278 | 82,600 | 496,611 |
| | | 5-11 классы | | 850,000 | 30,563 | 30,277 | 111,975 | 870,933 | 0,444 | 97,878 | 0,028 | 12,607 | 132,690 | 288,578 | 107,883 | 521,378 |

* - действует с 01 марта

** - витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом)

Циклическое меню

| Наименование блюда | № тех | Масса | Пищевая ценность (г) | | | Эн. ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|--|-------------------|-----------------|----------------------|--------|----------|---------------------|---------------|-------|--------|-------|---------------------------|--------|---------|---------|--------|--|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Кальций | Фосфор | Магний | Железо | | |
| Среда | 1-я неделя | | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | |
| Котлеты рыбные любительские с соусом | 1-4 классы | 162 С6.2008г. | 90 | 7,491 | 5,499 | 9,271 | 95,702 | 0,057 | 1,845 | 0,022 | 1,717 | 14,986 | 29,764 | 31,461 | 28,195 | |
| | 5-11 классы | 162 С6.2008г. | 100 | 10,384 | 7,516 | 12,206 | 129,098 | 0,078 | 2,295 | 0,03 | 2,39 | 20,153 | 40,117 | 43,305 | 28,422 | |
| 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 | |
| Сок фруктовый | 1-4 классы | 293.08 | 200 | 1 | | 23,4 | 94 | 0,02 | 4 | | | 16 | 18 | 10 | 0,4 | |
| | 5-11 классы | 293.08 | 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 | |
| Среда | 1-я неделя | | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 1-4 классы | 139 С6.1996г. | 250 | 2,84 | 2,673 | 23,945 | 125,525 | 0,118 | 16,5 | | 1,343 | 17,5 | 63,5 | 24,05 | 0,887 | |
| | 5-11 классы | 139 С6.1996г. | 250 | 2,84 | 2,673 | 23,945 | 125,525 | 0,118 | 16,5 | | 1,343 | 17,5 | 63,5 | 24,05 | 0,887 | |
| Плов из птицы(филе куриное) | 1-4 классы | 893 С6.1998г. | 150 | 10,315 | 8,435 | 34,129 | 245,147 | 0,077 | 1,434 | 0,019 | 2,91 | 22,412 | 150,786 | 25,502 | 1,556 | |
| | 5-11 классы | 893 С6.1998г. | 200 | 13,742 | 11,244 | 45,518 | 326,844 | 0,103 | 1,94 | 0,025 | 3,88 | 29,964 | 200,972 | 34,006 | 2,076 | |
| 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 | 060 | 4,56 | 0,36 | 31,38 | 139,8 | 0,066 | | | 1,008 | 12 | 39 | 8,4 | 0,54 | |
| ИТОГО: | Завтрак | 1-4 классы | 500,000 | 14,934 | 10,236 | 80,321 | 439,102 | 0,286 | 33,120 | 0,054 | 2,553 | 83,696 | 178,074 | 79,866 | 30,349 | |
| | | 5-11 классы | 560,00 | 19,31 | 13,21 | 93,94 | 527,64 | 0,35 | 39,45 | 0,07 | 3,43 | 100,83 | 218,31 | 99,67 | 30,95 | |
| | Обед | 1-4 классы | 700,000 | 17,364 | 14,396 | 100,160 | 575,469 | 0,250 | 23,635 | 0,019 | 6,265 | 69,348 | 264,796 | 79,662 | 3,654 | |
| | | 5-11 классы | 810,000 | 22,957 | 19,323 | 126,113 | 739,986 | 0,306 | 27,941 | 0,025 | 8,464 | 94,960 | 344,322 | 107,306 | 4,886 | |

* - действует с 01 марта

** - витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом)

Цикличное меню

| Наименование блюда | № тех | Масса | Пищевая ценность (г) | | | Эн. ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|--|-------------------|--------------------|----------------------|---------------|---------------|---------------------|-----------------|--------------|----------------|--------------|---------------------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Кальций | Фосфор | Магний | Железо | |
| Четверг | 1-я неделя | | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| Свекла вареная | 1-4 классы | 24 Сб.1996г. | 020 | 0,34 | | 2,16 | 9,6 | 0,004 | 2 | | 0,028 | 7,4 | 8,6 | 8,6 | 0,28 |
| | 5-11 классы | 24 Сб.1997г. | 030 | 0,51 | | 3,24 | 14,4 | 0,006 | 3 | | 0,042 | 11,1 | 12,9 | 12,9 | 0,42 |
| Сосиски отварные с соусом | 1-4 классы | 393 Сб.1997г. | 90 | 5,2 | 6,6 | 0,15 | 85,5 | | | | | 14,5 | 80,5 | 10 | 0,85 |
| | 5-11 классы | 393 Сб.1997г. | 140 | 10,4 | 13,2 | 0,3 | 171 | | | | | 29 | 161 | 20 | 1,7 |
| Макаронные изделия отварные | 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 |
| Компот из свежих яблок** | 1-4 классы | 702 Сб.1997г. | 200 | 0,08 | | 33,552 | 127,76 | 0,004 | 0,72 | | | 0,48 | 2,4 | 4 | 0,152 |
| | 5-11 классы | 702 Сб.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 | 050 | 3,8 | 0,3 | 26,15 | 116,5 | 0,055 | | | 0,84 | 10 | 32,5 | 7 | 0,45 |
| Четверг | 1-я неделя | | Обед | | | | | | | | | | | | |
| Салат витаминный/Винегрет овощной* | 1-4 классы | 2 Сб.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 Сб.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,со сметаной | 1-4 классы | 110 Сб.1996г. | 210 | 1,833 | 5,522 | 11,708 | 96,08 | 0,048 | 16,83 | 0,006 | 1,819 | 37,9 | 45,972 | 27,12 | 56,044 |
| | 5-11 классы | 110 Сб.1996г. | 260 | 2,217 | 6,528 | 14,562 | 117,2 | 0,06 | 21,025 | 0,006 | 2,27 | 45,125 | 55,915 | 33,65 | 70,053 |
| Ёжики в соусе | 1-4 классы | 0 | 090 | 8,83 | 13,38 | 13,62 | 253 | 0,08 | 3,39 | 4,76 | | 49,15 | 113,25 | 34,55 | 1,25 |
| | 5-11 классы | 0 | 100 | 11,77 | 17,84 | 18,16 | 337 | 0,106 | 4,52 | 6,34 | | 65,53 | 151 | 46,06 | 1,66 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 1-4 классы | 463 Сб.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 Сб.1996г. | 180 | 9,255 | 6,46 | 49,561 | 278,971 | 0,306 | | 0,025 | 4,989 | 36,456 | 185,444 | 0,189 | 3,58 |
| Напиток из шиповника | 1-4 классы | 289 Сб.2008г. | 200 | 0,8 | | 26,97 | 107,45 | 0,03 | 240 | | 0,342 | 13,5 | 4 | 4 | 5,645 |
| | 5-11 классы | 289 Сб.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 |
| ИТОГО: | Завтрак | 1-4 классы | 500,000 | 14,025 | 11,105 | 95,129 | 519,850 | 0,139 | 2,720 | 0,021 | 1,893 | 40,807 | 162,859 | 36,506 | 2,264 |
| | | 5-11 классы | 600,000 | 21,227 | 18,617 | 109,253 | 674,188 | 0,170 | 3,720 | 0,025 | 2,313 | 63,092 | 263,226 | 53,867 | 3,468 |
| | Обед | 1-4 классы | 750,000 | 22,878 | 30,536 | 122,803 | 870,533 | 0,482 | 273,216 | 4,787 | 9,611 | 158,002 | 360,583 | 82,396 | 66,576 |
| | | 5-11 классы | 900,000 | 29,700 | 41,204 | 154,403 | 1127,451 | 0,610 | 287,205 | 6,371 | 12,973 | 204,371 | 463,259 | 110,579 | 81,964 |

* - действует с 01 марта

** - витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом)

Цикличное меню

| Наименование блюда | № тех | Масса | Пищевая ценность (г) | | | Эн. ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
|---|-------------------|-----------------|----------------------|--------|----------|---------------------|---------------|-------|---------|-------|---------------------------|---------|---------|---------|--------|--|--|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Кальций | Фосфор | Магний | Железо | | | |
| Пятница | 1-я неделя | | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Фрукты | 1-4 классы | 24 Сб. 1996г. | 150 | 3 | | 38,4 | 165 | | | | | | | | | | |
| | 5-11 классы | 24 Сб. 1996г. | 150 | 3 | | 38,4 | 165 | | | | | | | | | | |
| Каша рисовая молочная жидкая с маслом, сахаром | 1-4 классы | 114 Сб. 2008г. | 150/5/5 | 3,923 | 5,764 | 30,395 | 187,237 | 0,043 | 0,8 | 0,036 | 0,293 | 103,743 | 96,225 | 16,204 | 1,252 | | |
| | 5-11 классы | 114 Сб. 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 | | |
| Кофейный напиток с молоком | 1-4 классы | 762Сб.1997г. | 200 | 3,10 | 2,60 | 23,970 | 133,350 | 0,030 | 1,0 | 0,020 | 0,081 | 121,30 | 91,0 | 14,0 | 1,045 | | |
| | 5-11 классы | 762Сб.1997г. | 200 | 3,10 | 2,60 | 23,970 | 133,350 | 0,030 | 1,0 | 0,020 | 0,081 | 121,30 | 91,0 | 14,0 | 1,045 | | |
| 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 | | |
| Пятница | 1-я неделя | | Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из белокочанной капусты/огурцы порционно* | 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 | | |
| Рассольник ленинградский со сметаной | 1-4 классы | 42 Сб. 2008г. | 200/10 | 2,288 | 5,588 | 16,298 | 116,572 | 0,085 | 12,85 | 0,006 | 1,771 | 24,28 | 54 | 19,24 | 0,808 | | |
| | 5-11 классы | 42 Сб. 2008г. | 250/10 | 2,785 | 6,61 | 20,3 | 142,815 | 0,106 | 16,05 | 0,006 | 2,211 | 28,1 | 65,95 | 23,8 | 1,007 | | |
| Тефтели Мясные с соусом | 1-4 классы | 0 | 090 | 10,47 | 9,33 | 6,93 | 265 | 0,25 | 114,75 | 0,7 | | 318,15 | 246,9 | 115,4 | 4,6 | | |
| | 5-11 классы | 0 | 100 | 14,65 | 13,06 | 9,7 | 371 | 0,35 | 160,65 | 0,98 | | 445,41 | 345,66 | 161,56 | 6,44 | | |
| Картофель и овощи тушеные | 1-4 классы | 251 Сб.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 Сб.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 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 | 060 | 4,56 | 0,36 | 31,38 | 139,8 | 0,066 | | | 1,008 | 12 | 39 | 8,4 | 0,54 | | |
| ИТОГО: | Завтрак | 1-4 классы | 550,000 | 12,983 | 9,524 | 113,325 | 485,687 | 0,133 | 1,800 | 0,056 | 1,374 | 235,043 | 220,025 | 43,404 | 2,897 | | |
| | | 5-11 классы | 610,000 | 15,009 | 10,527 | 126,918 | 530,795 | 0,162 | 2,067 | 0,061 | 1,683 | 271,699 | 259,973 | 52,056 | 3,456 | | |
| | Обед | 1-4 классы | 750,000 | 21,378 | 29,580 | 121,046 | 918,464 | 0,632 | 187,785 | 0,706 | 8,528 | 432,863 | 476,873 | 211,963 | 12,499 | | |
| | | 5-11 классы | 900,000 | 28,931 | 38,738 | 149,305 | 1183,037 | 0,839 | 260,010 | 0,986 | 11,127 | 589,239 | 634,284 | 280,774 | 15,369 | | |

* - действует с 01 марта

** - витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом)

Циклическое меню

| Наименование блюда | № тех | Масса | 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 | | | | | | | | | | | |
| Икра кабачковая(порционно) | 1-4 классы | 31 Сб.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 Сб.1997г. | 030 | 0,6 | 2,7 | 2,58 | 36,6 | 0,006 | 2,1 | | | 12,3 | 20,1 | 10,5 | 2,1 |
| Котлеты Куриные с соусом | 1-4 классы | 0 | 090 | 10,47 | 9,33 | 6,93 | 265 | 0,25 | 114,75 | 0,7 | | 318,15 | 246,9 | 115,4 | 4,6 |
| | 5-11 классы | 0 | 100 | 14,66 | 13,06 | 9,7 | 371 | 0,35 | 160,65 | 0,98 | | 445,41 | 345,66 | 161,56 | 6,44 |
| Капуста тушеная | 1-4 классы | 482 Сб.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 Сб.1996г. | 180 | 4,316 | 6,321 | 19,838 | 148,28 | 0,133 | 105,985 | | 2,689 | 100,33 | 74,925 | 37,886 | 101,068 |
| Чай с сахаром | 1-4 классы | 628 Сб.1996г. | 200 | 0,2 | 0,051 | 15,01 | 57,267 | | 0,001 | | | 0,346 | | | 0,053 |
| | 5-11 классы | 628 Сб.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 |
| ИТОГО: | Завтрак | 1-4 классы | 500,000 | 17,703 | 16,688 | 61,091 | 563,328 | 0,409 | 204,471 | 0,700 | 2,913 | 418,294 | 348,715 | 159,572 | 91,019 |
| | | 5-11 классы | 560,000 | 23,576 | 22,432 | 73,278 | 729,647 | 0,544 | 268,736 | 0,980 | 3,529 | 568,386 | 473,185 | 216,946 | 110,111 |

* - действует с 01 марта

** - витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом)

Цикличное меню

| Наименование блюда | № тех | Масса | 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 | | | | | | | | | | | |
| Йогурт | 1-4 классы | ТУ 10.51.56-045-18255315-2017 | 100 | 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 | 100 | 5 | 1,5 | 3,5 | 51 | 0,03 | 0,6 | 0,01 | | 124 | 95 | 15 | 0,1 |
| Оладьи с молоком гущеным | 1-4 классы | 682 С6.1996г. | 175/25 | 15,69 | 14,398 | 89,563 | 555,924 | 0,216 | 1,238 | 0,044 | 3,922 | 216,692 | 238,287 | 40,677 | 2,361 |
| | 5-11 классы | 682 С6.1996г. | 225/25 | 19,61 | 17,990 | 111,953 | 694,905 | 0,270 | 1,547 | 0,055 | 4,903 | 270,865 | 297,858 | 50,846 | 2,951 |
| 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 |
| Понедельник | | 2-я неделя | | Обед | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 1-4 классы | 139 С6.1996г. | 200 | 2,272 | 2,138 | 19,156 | 100,42 | 0,094 | 13,2 | | 1,074 | 14 | 50,8 | 19,24 | 0,71 |
| | 5-11 классы | 139 С6.1996г. | 250 | 2,84 | 2,673 | 23,945 | 125,525 | 0,118 | 16,5 | | 1,343 | 17,5 | 63,5 | 24,05 | 0,887 |
| Ёжики в соусе | 1-4 классы | 0 | 090 | 8,83 | 13,38 | 13,62 | 253 | 0,08 | 3,39 | 4,76 | | 49,15 | 113,25 | 34,55 | 1,25 |
| | 5-11 классы | 0 | 100 | 11,77 | 17,84 | 18,16 | 337 | 0,106 | 4,52 | 6,34 | | 65,53 | 151 | 46,06 | 1,66 |
| Пюре из гороха | 1-4 классы | 270 С6.1996г. | 150 | 16,131 | 4,924 | 40,345 | 260,286 | 0,629 | | 0,021 | 6,479 | 63,418 | 158,888 | 61,617 | 4,899 |
| | 5-11 классы | 270 С6.1996г. | 180 | 19,358 | 5,908 | 48,415 | 312,349 | 0,755 | | 0,025 | 7,775 | 76,103 | 190,671 | 73,942 | 5,879 |
| Напиток 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 |
| ИТОГО: | Завтрак | 1-4 классы | 500,00 | 20,89 | 15,95 | 108,07 | 664,19 | 0,25 | 1,84 | 0,05 | 3,92 | 341,04 | 333,29 | 55,68 | 2,51 |
| | | 5-11 классы | 550,00 | 24,81 | 19,54 | 130,46 | 108,27 | 0,30 | 2,15 | 0,07 | 4,90 | 395,21 | 392,86 | 65,85 | 0,15 |
| | Обед | 1-4 классы | 740,000 | 32,042 | 23,679 | 127,167 | 868,686 | 0,888 | 262,290 | 4,781 | 9,907 | 169,158 | 377,448 | 149,517 | 13,662 |
| | | 5-11 классы | 890,000 | 40,943 | 31,776 | 159,13 | 1 112,674 | 1,094 | 270,52 | 6,365 | 12,701 | 219,783 | 489,021 | 197,302 | 15,941 |

* - действует с 01 марта

** - витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом)

Циклическое меню

| Наименование блюда | № тех | Масса | 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 | | | | | | | | | | | |
| Горошек зеленый консервированный | 1-4 классы | 31 Сб.1997г. | 020 | 0,62 | 0,4 | 1,42 | 8,2 | 0,022 | 2 | | 0,24 | 3,2 | 10,6 | 4,2 | 0,14 |
| | 5-11 классы | 31 Сб.1997г. | 030 | 0,93 | 0,6 | 2,13 | 12,3 | 0,033 | 3 | | 0,36 | 4,8 | 15,9 | 6,3 | 0,21 |
| Котлеты Куриные с соусом | 1-4 классы | 0 | 090 | 10,47 | 9,33 | 6,93 | 265 | 0,25 | 114,75 | 0,7 | | 318,15 | 246,9 | 115,4 | 4,6 |
| | 5-11 классы | 0 | 100 | 14,66 | 13,06 | 9,7 | 371 | 0,35 | 160,65 | 0,98 | | 445,41 | 345,66 | 161,56 | 6,44 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 1-4 классы | 463 Сб.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 Сб.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 Сб.1997г. | 200 | 0,08 | | 33,552 | 127,76 | 0,004 | 0,72 | | | 0,48 | 2,4 | 4 | 0,152 |
| | 5-11 классы | 702 Сб.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 | 050 | 3,8 | 0,3 | 26,15 | 116,5 | 0,055 | | | 0,84 | 10 | 32,5 | 7 | 0,45 |
| Вторник | | 2-я неделя | | Обед | | | | | | | | | | | |
| Салат витаминный/Винегрет овощной* | 1-4 классы | 2 Сб.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 Сб.2008г. | 100 | 1,098 | 10,016 | 13,77 | 147,03 | 0,042 | 21,66 | | 4,364 | 31,76 | 27,9 | 18,28 | 0,486 |
| Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной | 1-4 классы | 120 Сб.1996г. | 200/10 | 1,804 | 5,53 | 8,801 | 85,78 | 0,066 | 26,51 | 0,006 | 1,774 | 37,54 | 43,204 | 18,24 | 19,102 |
| | 5-11 классы | 120 Сб.1996г. | 250/10 | 2,181 | 6,538 | 10,929 | 104,325 | 0,082 | 33,125 | 0,006 | 2,214 | 44,675 | 52,455 | 22,55 | 23,875 |
| Тефтели Мясные с соусом | 1-4 классы | 0 | 090 | 10,47 | 9,33 | 6,93 | 265 | 0,25 | 114,75 | 0,7 | | 318,15 | 246,9 | 115,4 | 4,6 |
| | 5-11 классы | 0 | 100 | 14,65 | 13,06 | 9,7 | 371 | 0,35 | 160,65 | 0,98 | | 445,41 | 345,66 | 161,56 | 6,44 |
| Макаронные изделия отварные | 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 |
| ИТОГО: | Завтрак | 1-4 классы | 500,000 | 21,926 | 15,354 | 104,145 | 726,745 | 0,575 | 117,470 | 0,721 | 5,072 | 360,226 | 440,521 | 129,358 | 8,237 |
| | | 5-11 классы | 560,000 | 28,725 | 20,420 | 121,093 | 906,531 | 0,748 | 164,370 | 1,005 | 6,189 | 497,146 | 581,904 | 179,049 | 10,832 |
| | Обед | 1-4 классы | 757,000 | 21,601 | 25,426 | 98,522 | 795,425 | 0,475 | 157,057 | 0,727 | 6,257 | 396,319 | 379,743 | 159,354 | 25,071 |
| | | 5-11 классы | 907,000 | 29,189 | 35,142 | 127,052 | 1066,120 | 0,648 | 218,236 | 1,011 | 9,017 | 549,503 | 520,981 | 221,597 | 32,182 |

* - действует с 01 марта

** - витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом)

Цикличное меню

| Наименование блюда | № тех | Масса | Пищевая ценность (г) | | | Эн. ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|--|----------------|-------------------|----------------------|----------------|---------------|---------------------------|----------------|--------------|---------------|--------------|---------------------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Кальций | Фосфор | Магний | Железо | |
| Среда | | 2-я неделя | | Завтрак | | | | | | | | | | | |
| Колбаса п/к порциями | 1-4 классы | 29 Сб.1997г. | 040 | 4,4 | 17,6 | | 176 | 0,076 | | | | 4 | 90,4 | 10,8 | 1,08 |
| | 5-11 классы | 29 Сб.1997г. | 040 | 4,4 | 17,6 | | 176 | 0,076 | | | | 4 | 90,4 | 10,8 | 1,08 |
| Каша молочная жидкая -Дружба-с маслом, сахаром | 1-4 классы | 102 Сб.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 |
| | 5-11 классы | 102 Сб.2008г. | 250/5/5 | 6,610 | 8,230 | 42,540 | 269,1 | 0,138 | 1,28 | 0,05 | 0,703 | 154,23 | 168 | 35,86 | 2,6 |
| Кофейный напиток с молоком | 1-4 классы | 762Сб.1997г. | 200 | 3,10 | 2,60 | 23,970 | 133,350 | 0,030 | 1,0 | 0,020 | 0,081 | 121,30 | 91,0 | 14,0 | 1,045 |
| | 5-11 классы | 762Сб.1997г. | 200 | 3,10 | 2,60 | 23,970 | 133,350 | 0,030 | 1,0 | 0,020 | 0,081 | 121,30 | 91,0 | 14,0 | 1,045 |
| Хлеб | 1-4 классы | ГОСТ 31805-2012 | 050 | 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 |
| Среда | | 2-я неделя | | Обед | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Борщ с капустой и картофелем,со сметаной | 1-4 классы | 110 Сб.1996г. | 200/10 | 1,833 | 5,522 | 11,708 | 96,08 | 0,048 | 16,83 | 0,006 | 1,819 | 37,9 | 45,972 | 27,12 | 56,044 |
| | 5-11 классы | 110 Сб.1996г. | 250/10 | 2,217 | 6,528 | 14,562 | 117,2 | 0,06 | 21,025 | 0,006 | 2,227 | 45,125 | 55,915 | 33,65 | 70,053 |
| Сосиски отварные с соусом | 1-4 классы | 393 Сб.1997г. | 050/30 | 5,2 | 6,6 | 0,15 | 85,5 | | | | | 14,5 | 80,5 | 10 | 0,85 |
| | 5-11 классы | 393 Сб.1997г. | 100/30 | 10,4 | 13,2 | 0,3 | 171 | | | | | 29 | 161 | 20 | 1,7 |
| Картофельное пюре | 1-4 классы | 472 Сб.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 Сб.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 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 | 060 | 4,56 | 0,36 | 31,38 | 139,8 | 0,066 | | | 1,008 | 12 | 39 | 8,4 | 0,54 |
| ИТОГО: | Завтрак | 1-4 классы | 500,000 | 15,831 | 27,024 | 78,927 | 617,850 | 0,261 | 2,020 | 0,060 | 1,316 | 264,690 | 341,400 | 59,090 | 4,585 |
| | | 5-11 классы | 550,000 | 17,910 | 28,730 | 92,660 | 694,975 | 0,299 | 2,275 | 0,070 | 1,624 | 289,530 | 381,400 | 67,660 | 5,200 |
| | Обед | 1-4 классы | 700,000 | 14,432 | 16,859 | 95,698 | 572,895 | 0,271 | 48,315 | 0,032 | 2,713 | 138,665 | 277,067 | 97,825 | 63,544 |
| | | 5-11 классы | 860,000 | 22,249 | 25,484 | 114,856 | 758,855 | 0,343 | 60,185 | 0,037 | 3,567 | 174,052 | 402,292 | 125,716 | 79,001 |

* - действует с 01 марта

** - витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом)

Цикличное меню

| Наименование блюда | № тех | Масса | Пищевая ценность (г) | | | Эн. ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|--------------------------------------|----------------|-------------------|----------------------|----------------|----------|---------------------|---------------|-------|--------|-------|---------------------------|---------|---------|---------|--------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Кальций | Фосфор | Магний | Железо | |
| Четверг | | 2-я неделя | | Завтрак | | | | | | | | | | | |
| Кжуруза консервированная | 1-4 классы | 24 Сб.1996г. | 040 | 4,12 | 1,96 | 27,0 | 135,36 | 0,16 | | | | 18,4 | | | 0,168 |
| | 5-11 классы | 24 Сб.1996г. | 040 | 4,12 | 1,96 | 27,0 | 135,36 | 0,16 | | | | 18,4 | | | 0,168 |
| Плов из Говядины | 1-4 классы | 193 Сб.2008г. | 050/150 | 18,908 | 6,133 | 40,528 | 362,073 | 0,106 | 2,697 | | 2,849 | 33,235 | 68,123 | 21,137 | 3,101 |
| | 5-11 классы | 193 Сб.2008г. | 050/200 | 23,635 | 7,666 | 50,660 | 452,591 | 0,133 | 3,371 | | 3,561 | 41,543 | 85,153 | 26,421 | 3,876 |
| Чай с сахаром | 1-4 классы | 628 Сб.1996г. | 200 | 0,2 | 0,051 | 15,01 | 57,267 | | 0,001 | | | 0,346 | | | 0,053 |
| | 5-11 классы | 628 Сб.1996г. | 200 | 0,2 | 0,051 | 15,01 | 57,267 | | 0,001 | | | 0,346 | | | 0,053 |
| Хлеб | 1-4 классы | ГОСТ 31805-2012 | 060 | 4,56 | 0,36 | 31,38 | 139,8 | 0,066 | | | 1,008 | 12 | 39 | 8,4 | 0,54 |
| | 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 |
| Четверг | | 2-я неделя | | Обед | | | | | | | | | | | |
| Икра кабачковая(порционно) | 1-4 классы | 31 Сб.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 Сб.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 | 1-4 классы | 138 Сб.1996г. | 200 | 4,746 | 4,302 | 18,572 | 127,58 | 0,202 | 9,3 | | 3,215 | 25,82 | 69,5 | 28,2 | 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 | 35,25 | 1,945 |
| Котлеты рыбные любительские с соусом | 1-4 классы | 162 Сб.2008г. | 90 | 7,491 | 5,499 | 9,271 | 95,702 | 0,057 | 1,845 | 0,022 | 1,717 | 14,986 | 29,764 | 31,461 | 28,195 |
| | 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 |
| Картофель и овощи тушеные | 1-4 классы | 251 Сб.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 Сб.1997г. | 180 | 4,41 | 13,703 | 42,264 | 300,015 | 0,258 | 42,75 | | 5,745 | 28,08 | 130,23 | 52,29 | 1,946 |
| Сок фруктовый | 1-4 классы | 293.08 | 200 | 1 | | 23,4 | 94 | 0,02 | 4 | | | 16 | 18 | 10 | 0,4 |
| | 5-11 классы | 293.08 | 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 | 4,56 | 0,36 | 31,38 | 139,8 | 0,066 | | | 1,008 | 12 | 39 | 8,4 | 0,54 |
| ИТОГО: | Завтрак | 1-4 классы | 500,000 | 27,788 | 8,504 | 113,918 | 694,500 | 0,332 | 2,698 | 0,000 | 3,857 | 63,981 | 107,123 | 29,537 | 3,862 |
| | | 5-11 классы | 550,000 | 32,515 | 10,037 | 124,050 | 785,018 | 0,359 | 3,372 | 0,000 | 1,008 | 72,289 | 124,153 | 34,821 | 4,637 |
| | Обед | 1-4 классы | 700,000 | 20,352 | 23,260 | 109,103 | 684,895 | 0,542 | 52,170 | 0,022 | 10,391 | 96,406 | 265,189 | 125,836 | 33,533 |
| | | 5-11 классы | 820,000 | 26,887 | 29,657 | 135,045 | 858,988 | 0,681 | 62,770 | 0,030 | 13,162 | 120,808 | 334,322 | 159,745 | 35,353 |

* - действует с 01 марта

** - витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом)

Цикличное меню

| Наименование блюда | № тех | Масса | Пищевая ценность (г) | | | Эн. ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|--|-------------------|--------------------|----------------------|---------------|---------------|---------------------|----------------|--------------|----------------|--------------|---------------------------|----------------|----------------|---------------|----------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Кальций | Фосфор | Магний | Железо | |
| Пятница | 2-я неделя | | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| Свекла вареная | 1-4 классы | 24 Сб. 1996г. | 020 | 0,34 | | 2,16 | 9,6 | 0,004 | 2 | | 0,028 | 7,4 | 8,6 | 8,6 | 0,28 |
| | 5-11 классы | 24 Сб. 1997г. | 030 | 0,51 | | 3,24 | 14,4 | 0,006 | 3 | 0,042 | 11,1 | 12,9 | 12,9 | 0,42 | |
| Стейк из курицы (или шницель из мяса птицы) с соусом | 1-4 классы | 520 Сб. 1997г. | 090 | 8,661 | 10,451 | 1,944 | 135,737 | 0,053 | 0,72 | 0,03 | | 9,073 | 150,894 | 19,354 | 28,678 |
| | 5-11 классы | 520 Сб. 1997г. | 100 | 11,061 | 13,649 | 1,944 | 174,125 | 0,067 | 0,72 | 0,038 | | 11,073 | 192,894 | 24,354 | 28,978 |
| Макаронные изделия отварные | 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 |
| Напиток из шиповника | 1-4 классы | 289 Сб. 2008г. | 200 | 0,8 | | 26,97 | 107,45 | 0,03 | 240 | | 0,342 | 13,5 | 4 | 4 | 5,645 |
| | 5-11 классы | 289 Сб. 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 |
| Пятница | 2-я неделя | | Обед | | | | | | | | | | | | |
| Сельдь с гарниром | 1-4 классы | 83 Сб. 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 Сб. 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 из овощей | 1-4 классы | 132 Сб. 1996г. | 200 | 1,514 | 3,525 | 10,49 | 76,426 | 0,073 | 17,8 | | 1,55 | 18,88 | 40,38 | 17,18 | 0,636 |
| | 5-11 классы | 132 Сб. 1996г. | 250 | 1,893 | 4,406 | 13,113 | 95,533 | 0,091 | 22,25 | | 1,937 | 23,6 | 50,475 | 21,475 | 0,795 |
| Печень говяжья по-строгановски | 1-4 классы | 387 Сб. 1996г. | 90 | 11,177 | 8,546 | 3,401 | 129,011 | 0,188 | 20,679 | 2,275 | 2,044 | 15,365 | 213,295 | 13,706 | 60,586 |
| | 5-11 классы | 387 Сб. 1996г. | 100 | 13,752 | 10,204 | 3,401 | 154,303 | 0,232 | 25,563 | 2,842 | 2,548 | 16,105 | 263,467 | 16,37 | 61,918 |
| Рис отварной | 1-4 классы | 465 Сб. 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 Сб. 1996г. | 180 | 4,641 | 6,261 | 50,163 | 262,845 | 0,053 | | 0,032 | 0,482 | 17,496 | 64,476 | 13,851 | 1,183 |
| 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 |
| ИТОГО: | Завтрак | 1-4 классы | 500,000 | 18,206 | 14,956 | 90,341 | 549,777 | 0,218 | 242,720 | 0,051 | 2,235 | 48,400 | 234,853 | 45,860 | 35,585 |
| | | 5-11 классы | 560,000 | 22,608 | 19,066 | 104,315 | 657,003 | 0,263 | 243,720 | 0,063 | 2,655 | 58,185 | 296,720 | 58,221 | 36,239 |
| | Обед | 1-4 классы | 747,000 | 24,102 | 25,678 | 96,344 | 663,227 | 0,378 | 45,570 | 2,314 | 7,570 | 84,758 | 404,407 | 67,714 | 471,044 |
| | | 5-11 классы | 897,000 | 30,279 | 35,885 | 121,978 | 876,165 | 0,495 | 58,931 | 2,896 | 11,576 | 107,652 | 510,550 | 91,034 | 473,269 |

* - действует с 01 марта

** - витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом)

Циклическое меню

| Наименование блюда | № тех | Масса | 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 | | Завтрак | | | | | | | | | | | |
| Огурцы порционно | 1-4 классы | 522 Сб.1996г. | 040 | 0,28 | | 0,72 | 4 | 0,008 | 2,8 | 0,012 | 0,04 | 6,8 | 16,8 | | 0,008 |
| | 5-11 классы | 522 Сб.1996г. | 040 | 0,28 | | 0,72 | 4 | 0,008 | 2,8 | 0,012 | 0,04 | 6,8 | 16,8 | | 0,008 |
| Омлет натуральный | 1-4 классы | 284 Сб.1996г. | 200 | 21,076 | 25,854 | 3,838 | 335,305 | 0,125 | 0,571 | 0,583 | 3,323 | 155,233 | 335,804 | 90,57 | 4,705 |
| | 5-11 классы | 284 Сб.1996г. | 250 | 26,345 | 32,317 | 4,798 | 419,131 | 0,156 | 0,714 | 0,729 | 4,154 | 194,041 | 419,755 | 113,21 | 5,880 |
| Чай с сахаром | 1-4 классы | 628 Сб.1996г. | 200 | 0,2 | 0,051 | 15,01 | 57,267 | | 0,001 | | | 0,346 | | | 0,053 |
| | 5-11 классы | 628 Сб.1996г. | 200 | 0,2 | 0,051 | 15,01 | 57,267 | | 0,001 | | | 0,346 | | | 0,053 |
| Хлеб | 1-4 классы | ГОСТ 31805-2012 | 060 | 4,56 | 0,36 | 31,38 | 139,8 | 0,066 | | | 1,008 | 12 | 39 | 8,4 | 0,54 |
| | 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 | 500,000 | 26,116 | 26,265 | 50,948 | 536,372 | 0,199 | 3,372 | 0,595 | 4,371 | 174,379 | 391,604 | 98,970 | 5,306 |
| | | 5-11 классы | 550,000 | 31,385 | 32,728 | 51,908 | 620,198 | 0,230 | 3,515 | 0,741 | 5,202 | 213,187 | 55,800 | 121,612 | 6,481 |

* - действует с 01 марта

** - витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|---------|-------------|---------|--------|--------|---------|---------|-------|---------|-------|--------|---------|---------|---------|---------|
| Среднее значение за период | Завтрак | 1-4 классы | 504,167 | 20,919 | 16,995 | 89,329 | 592,912 | 0,265 | 51,407 | 0,207 | 2,970 | 220,527 | 297,113 | 69,986 | 27,201 |
| | | 5-11 классы | 566,667 | 26,289 | 21,804 | 102,719 | 657,403 | 0,326 | 61,516 | 0,273 | 3,334 | 268,943 | 337,838 | 89,760 | 29,400 |
| Среднее значение за период | Обед | 1-4 классы | 724,400 | 21,858 | 23,092 | 106,128 | 735,568 | 0,487 | 134,625 | 1,411 | 7,562 | 212,833 | 347,608 | 126,294 | 128,334 |
| | | 5-11 классы | 865,400 | 29,274 | 31,531 | 132,228 | 958,948 | 0,627 | 162,465 | 1,873 | 10,291 | 282,953 | 457,765 | 167,383 | 137,606 |

Итого в этом документе пронумеровано,
прошито и скреплено печатью

14 (четырнадцать) листов

Директор ГБОУ СОШ № 6 г.о. Сызрань
С.В. Жукова

