

*Составлено
Исполнительный директор
ассистент
В.П. Р.Н. Магунейва
15.11.2012.*

СОГЛАСОВАНО:
Директор ГБОУ СОШ(ООШ) № 34



«15» _____ 20 11 г.

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



«15» _____ 20 11 г.

Примерное циклическое меню для организации питания в ГБОУ СОШ(ООШ)

Осенне-зимнее (весеннее - *)

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
Завтрак														
Понедельник														
Кукуруза консервированная	1-4 классы 5-11 классы	020 030	0,700 1,050	0,580 0,840	3,120 4,680	20,200 30,300	0,080 0,120				9,200 13,800			0,084 0,126
Булочки с соусом	1-4 классы 5-11 классы	090 100	4,310 5,932	10,265 14,113	8,850 11,607	143,342 195,115	0,006 0,004	0,960 0,720	0,003 0,002	1,306 1,798	2,764 2,073	5,192 3,894	2,472 1,854	36,838 27,628
Макаронные изделия отварные	1-4 классы 5-11 классы	150 180	5,365 6,437	4,265 5,117	38,347 46,011	203,790 244,528	0,087 0,105		0,021 0,025	1,793 1,431	10,427 12,512	45,359 54,426	8,306 9,967	6,622 0,746
чай с сахаром	1-4 классы 5-11 классы	200 200	0,200 0,200	0,051 0,051	15,010 15,010	57,267 57,267		0,001 0,001			0,346 0,346			0,053 0,053
Хлеб пшеничный	1-4 классы 5-11 классы	020 025	1,520 2,800	0,001 4,100	10,480 2,900	46,600 128,000	0,020 0,020			0,280 0,420	4,000 5,000	13,000 16,250	2,800 3,500	0,180 0,220
Хлеб ржаной	1-4 классы 5-11 классы	025	5,200	5,200	3,500	160,000								
Обед														
Понедельник														
Винегрет овощной	1-4 классы 5-11 классы	060 100	1,167 1,945	6,183 10,321	5,485 9,142	79,707 132,845	0,035 0,058	5,520 9,200		2,696 4,494	14,130 23,550	26,268 43,780	12,196 20,330	0,490 0,816
Суп картофельный с горохом	1-4 классы 5-11 классы	200 250	4,748 5,933	4,302 5,378	18,572 23,215	127,580 159,475	0,202 0,253	9,900 11,625		3,215 4,019	25,820 32,275	89,500 86,875	28,200 35,250	1,556 1,945
Котлеты Куринные с соусом	1-4 классы 5-11 классы	090 100	5,308 7,221	9,802 13,349	10,652 13,254	151,072 201,305	0,006 0,004	0,960 0,720	0,003 0,002	1,306 1,798	2,764 2,073	5,192 3,894	2,472 1,854	36,838 27,628
Калупа тушеная	1-4 классы 5-11 классы	150 180	3,593 4,316	5,267 6,321	16,511 19,856	123,461 148,280	0,111 0,133	88,320 105,985		2,241 2,689	83,598 100,330	62,415 74,925	31,572 37,886	84,606 101,068
Компот из сухофруктов	1-4 классы 5-11 классы	180 180	0,878 0,878		32,139 32,139	126,104 126,104	0,005 0,005	0,545 0,545			30,740 30,740	21,137 21,137	15,470 16,470	4,158 4,158
Хлеб пшеничный	1-4 классы 5-11 классы	030 020	2,280 2,800	0,180 4,100	15,680 2,900	69,900 128,000	0,030 0,030			0,280 0,500	4,000 6,000	13,000 19,500	2,800 4,200	0,180 0,270
Хлеб ржаной	1-4 классы 5-11 классы	030	3,000	0,600	22,300	109,000								
Итого:														
Завтрак		500	14,895	19,242	78,687	599,199	0,193	0,961	0,024	2,779	25,737	63,551	13,578	37,777
Обед		560	20,719	25,471	93,878	745,460	0,249	0,721	0,027	3,649	33,731	74,570	15,321	28,773
		720	20,012	29,665	96,719	782,524	0,379	104,649	0,003	9,738	161,052	187,512	93,712	127,828
		870	25,573	36,159	135,578	946,909	0,483	128,079	0,002	13,500	194,968	250,111	115,990	135,885

• - действует с 01 марта

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Наименование блюда	№ тех	Масса	Пищевая ценность (г)		Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
														Белки
Завтрак														
Вторник														
1-я неделя														
Сыр плавленый	1-4 классы	018	3,580	3,500	47,400		0,510	0,025	0,060	129,000	102,000	6,800	136,000	
	ТУ 10.51.40-001-78634349-2016													
Запеканка из творога с молоком сливочным	5-11 классы	018	3,580	3,500	47,400		0,510	0,025	0,060	129,000	102,000	6,800	136,000	
	ТУ 10.51.40.001-78634349-2016													
Сок фруктовый, (1 шт)	1-4 классы	150	23,125	17,827	33,048	0,082	0,854	0,080	2,256	276,479	330,258	40,752	0,873	
	297 СБ.1996г.													
Чай с лимоном	5-11 классы	200	31,653	23,826	40,658	0,109	1,096	0,109	3,135	356,368	440,443	53,649	1,202	
	293 СБ.2008г.													
Хлеб пшеничный	1-4 классы	020	1,000	23,400	94,000	0,020	4,000			14,000	14,000	8,000	0,600	
	ГОСТ 31805-2012													
Хлеб ржаной	5-11 классы	020	2,800	4,100	2,900	0,003	2,801			3,111	1,540	0,840	0,090	
	ГОСТ 31805-2012													
Обед														
Вторник														
1-я неделя														
Салат из моркови и яблок/Салат из помидоров*	1-4 классы	060	0,512	6,031	8,678	0,024	2,154		2,751	18,702	21,210	15,708	0,085	
	11 СБ.2008г.													
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	5-11 классы	100	0,853	10,051	14,464	0,040	3,590		4,884	31,170	35,350	26,180	0,142	
	120 СБ.1996г.													
Овощное рагу из говядины	1-4 классы	220	1,804	5,530	8,870	0,066	26,510	0,006	1,774	37,540	43,204	18,240	19,102	
	120 СБ.1996г.													
Компот из апельсинов с яблоками	5-11 классы	260	2,181	6,538	10,929	0,082	33,125	0,006	2,214	44,675	52,455	22,550	23,875	
	278 СБ.2008г.													
Хлеб пшеничный	1-4 классы	180	11,899	15,013	28,176	0,201	28,500			806,489	86,914	35,855	2,530	
	ГОСТ 31805-2012													
Хлеб ржаной	5-11 классы	230	12,879	18,058	37,568	0,258	38,000			29,226	118,854	47,475	2,962	
	ГОСТ 31805-2012													
ИТОГО:	1-4 классы	595	32,268	25,274	83,567	0,125	8,165	0,105	2,596	426,590	460,799	59,192	137,743	
	5-11 классы	655	43,576	32,722	94,389	0,152	8,407	0,134	3,615	507,469	574,233	72,789	138,112	
	1-4 классы	700	18,913	30,675	86,483	0,328	79,250	0,006	4,884	879,331	174,228	79,983	22,005	
	5-11 классы	850	21,613	35,437	131,471	0,429	99,255	0,006	7,386	125,071	234,159	108,605	27,369	

* - действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименование блюда	№ тех	Масса	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо				
															Завтрак			
Среда																		
1-я неделя																		
Огурцы соленые	1-4 классы	020	0,660		0,260	3,220								5,000	4,000			0,240
Рыба, запеченная с соусом польским	5-11 классы	030	0,840		0,390	4,830								7,500	6,000			0,360
Картофельное пюре	1-4 классы	90	6,500	4,150	2,300	149,000	0,006	1,500	0,910					33,910	84,400	19,180		0,510
Компот из свежих яблок	5-11 классы	100	0,130	5,190	2,870	187,000	0,008	1,870	1,130					42,390	105,510	23,980		0,640
Хлеб пшеничный	1-4 классы	180	3,263	4,497	28,370	154,200	0,161	25,875	0,028	0,144				41,310	95,910	32,805		1,390
Хлеб ржаной	5-11 классы	200	0,980	5,396	31,644	185,040	0,193	31,050	0,031	0,172				49,572	115,092	39,366		1,668
	1-4 классы	200	0,980	33,552	127,760	0,004	0,720							0,480	2,400	4,000		0,152
	5-11 классы	920	1,520	0,001	10,460	46,600	0,020	0,720						0,480	2,400	4,000		0,152
	1-4 классы	025	1,900	0,150	13,070	58,250	0,020			0,280				4,000	13,000	2,800		0,180
	5-11 классы	020	2,800	4,100	2,900	128,000				0,420				5,000	16,250	3,500		0,220
	5-11 классы	025	5,200	5,200	3,500	160,000												
Среда																		
1-я неделя																		
Салат из свежесваренной	1-4 классы	060	0,969	2,997	6,156	54,330	0,011	5,700		1,340				21,090	24,510	24,510		0,798
Суп картофельный с макаронными изделиями	5-11 классы	100	1,615	4,995	10,260	90,550	0,019	9,500		2,233				35,150	40,850	40,850		1,350
Плов из птицы (филя куриное)	1-4 классы	250	2,840	2,673	23,945	125,525	0,118	16,500		1,343				17,900	63,500	24,050		0,887
Чай с сахаром	5-11 классы	150	0,340	8,435	34,129	176,595	0,118	16,500		1,343				17,900	63,500	24,050		0,887
Хлеб пшеничный	1-4 классы	200	10,315	11,244	45,518	326,844	0,103	1,840	0,025	0,019				22,412	150,786	25,502		1,556
Хлеб ржаной	5-11 классы	200	0,200	0,051	15,010	57,267	0,103	1,840	0,025	0,019				29,964	200,972	34,008		2,076
	1-4 классы	020	0,200	0,051	15,010	57,267	0,103	1,840	0,025	0,019				0,348	0,348	0,053		0,053
	5-11 классы	020	1,520	0,001	10,460	46,600	0,020	0,720		0,280				4,000	13,000	2,800		0,180
	1-4 классы	030	2,290	0,190	15,690	69,900	0,030	0,900		0,500				6,000	19,500	4,200		0,270
	5-11 классы	020	2,800	4,100	2,900	128,000												
	5-11 классы	030	3,000	0,600	23,300	108,000												
Среда																		
1-я неделя																		
Завтрак	1-4 классы	500	14,723	12,748	75,842	608,780	0,193	28,465	1,156	0,424				93,180	220,820	63,585		2,602
Обед	5-11 классы	560	20,066	15,936	85,026	722,880	0,225	33,640	1,161	0,592				104,942	245,252	70,846		3,040
Итого:	1-4 классы	700	18,644	18,257	92,600	656,869	0,226	23,636	0,019	5,873				65,348	251,796	76,862		3,474
	5-11 классы	810	23,677	19,753	132,723	779,066	0,270	27,941	0,028	7,966				88,960	324,822	103,106		4,676

* - действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименование блюда	№ тех	Пищевая ценность (г)		Эк. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
		Жиры			В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
		Белки	Углеводы										
Четверг	1-я неделя	Масса	020	0,400	1,420	8,200	0,022	2,000	0,240	3,200	10,600	4,200	0,140
Горошек зеленый консервированный	31 С6.1997г.	030	0,930	0,600	2,130	12,300	0,033	3,000	0,360	4,800	15,900	5,300	0,210
Лепешка с соусом	31 С6.1997г.	80	4,310	10,265	143,342	0,006	0,980	0,003	1,306	2,764	5,192	2,472	36,638
Макаронные изделия отварные	469 С6.1996г.	100	5,932	14,113	11,607	195,115	0,004	0,720	1,798	2,073	3,894	1,854	27,628
Соус фруктовый	469 С6.1996г.	180	5,365	4,265	38,347	203,790	0,087	0,021	1,193	10,427	45,359	8,306	0,622
	293 С6.2008г.	200	6,437	5,117	46,011	244,628	0,105	0,025	1,431	12,512	54,426	9,967	0,746
Хлеб пшеничный	ГОСТ 31805-2012	200	1,000	23,400	23,400	94,000	0,020	4,000	16,000	16,000	18,000	10,000	0,400
	ГОСТ 31805-2012	020	1,520	0,001	10,460	46,600	0,020	4,000	0,280	4,000	13,000	2,800	0,180
Хлеб ржаной	ГОСТ 31805-2012	025	2,800	4,100	2,900	128,000	0,020	5,000	0,420	5,000	16,250	3,500	0,220
		025	5,200	5,200	3,500	160,000							
Четверг	1-я неделя												
Салат картофельный с огурцами	37 С6.2015г.	060	1,276	1,836	7,317	49,219	0,044	7,078	0,813	12,707	28,457	10,584	0,533
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	110 С6.1996г.	210	1,833	5,522	11,708	98,080	0,048	16,830	1,354	21,177	47,427	17,639	0,888
ЕЖИКИ в соусе	090	090	6,548	25,302	11,892	297,392	0,006	21,025	0,005	2,270	45,125	55,915	70,053
Каша гречневая рассыпчатая	463 С6.1996г.	150	8,961	35,099	14,994	406,625	0,004	0,720	0,003	1,306	2,764	5,192	36,838
	463 С6.1996г.	150	7,716	5,384	41,323	232,585	0,021	0,021	0,021	4,160	30,396	154,621	0,168
Напиток из шиповника	289 С6.2008г.	180	9,255	6,460	49,561	278,971	0,306	216,000	4,989	36,456	185,444	0,189	3,580
Хлеб пшеничный	ГОСТ 31805-2012	180	0,720	24,273	24,273	96,705	0,027	216,000	0,308	12,150	3,600	3,600	5,081
	ГОСТ 31805-2012	030	1,520	0,001	10,460	46,600	0,020	4,000	0,280	4,000	13,000	2,800	0,180
Хлеб ржаной	ГОСТ 31805-2012	020	2,800	4,100	2,900	128,000	0,030	5,000	0,500	5,000	19,500	4,200	0,270
		030	3,000	0,800	22,300	109,000							
ИТОГО:		500	15,615	19,031	85,377	623,932	0,155	6,960	3,019	36,391	92,151	27,778	38,180
Завтрак	1-4 классы	560	21,399	25,180	99,718	764,193	0,182	7,720	4,009	40,385	108,470	31,621	29,204
Обед	5-11 классы	730	22,413	42,145	109,873	946,581	0,400	240,868	8,686	99,917	250,842	46,734	101,861
	5-11 классы	880	28,569	51,937	153,576	1160,433	0,500	249,541	11,219	122,981	315,780	61,132	107,500

* - действует с 01 марта

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				
															Завтрак			
1-я неделя																		
Пятница																		
Фрукты	1-4 классы	150	0,600		14,700	57,000												
Каша рисовая молочная жидкая с маслом, сахаром	5-11 классы	450	0,600		14,700	57,000												
Кофейный напиток с молоком	1-4 классы	30	3,923	5,764	30,395	187,237	0,043	0,800	0,293	103,743	96,225	16,204	1,252					
	1-4 классы	210	5,209	6,477	38,948	232,320	0,057	1,067	0,352	137,899	127,973	21,556	1,851					
	1-4 классы	180	2,790	2,940	21,573	120,015	0,027	0,900	0,081	109,170	81,900	12,600	0,941					
	1-4 классы	180	2,790	2,940	21,573	120,015	0,027	0,900	0,081	109,170	81,900	12,600	0,941					
	1-4 классы	040	2,980	1,160	20,960	0,100	0,080	1,000	10,000	32,800	13,200	0,600	0,790					
Батон	5-11 классы	050	3,700	1,450	25,700	0,125	0,075	1,250	12,500	41,000	16,500	0,790						
1-я неделя																		
Пятница																		
Обед																		
Салат из белокочанной капусты/Салат из огурцов*	1-4 классы	060	0,929	3,003	5,958	53,564	0,032	23,950	1,298	24,878	17,963	9,848	0,489					
Рассольник ленинградский со сметаной	1-4 классы	100	1,550	5,005	9,951	89,292	0,063	39,950	2,163	41,494	29,959	15,424	0,816					
	1-4 классы	210	2,288	5,588	16,298	116,572	0,085	12,850	1,771	24,280	54,000	19,240	0,808					
Тертель с соусом	1-4 классы	260	2,765	6,610	20,300	142,815	0,108	16,050	2,211	28,100	65,950	23,800	1,007					
	1-4 классы	090	6,548	27,300	11,892	315,372	0,006	0,960	2,146	2,764	5,192	2,472	36,838					
Картофель и овощи тушеные	1-4 классы	100	8,961	36,698	14,994	422,807	0,004	0,720	2,554	2,073	3,884	1,854	27,628					
	1-4 классы	150	3,675	11,419	35,220	250,013	0,215	35,625	4,787	23,400	108,525	43,575	1,622					
Компот из сухофруктов	1-4 классы	180	4,410	13,703	42,264	300,015	0,258	42,750	5,745	28,080	130,230	52,290	1,946					
	1-4 классы	180	0,878	0,878	32,139	126,104	0,005	0,549	30,740	21,137	16,470	4,158						
Хлеб пшеничный	1-4 классы	020	1,520	0,001	10,460	46,600	0,020	0,549	0,280	4,000	13,000	2,800	0,180					
	1-4 классы	030	2,280	0,190	15,680	69,900	0,030	0,500	6,000	19,500	4,200	0,270						
Хлеб ржаной	1-4 классы	020	2,800	4,100	2,900	128,000												
	5-11 классы	030	3,000	0,600	22,300	109,000												
2-я неделя																		
Пятница																		
Завтрак																		
ИТОГО:	1-4 классы	530	10,27	9,26	87,23	364,35	0,13	1,70	0,05	1,37	222,91	210,93	42,00	2,79				
	5-11 классы	590	12,30	10,27	100,82	409,46	0,16	1,97	0,06	1,68	259,57	250,87	50,66	3,35				
	1-4 классы	730	18,638	51,411	114,877	1036,228	0,363	73,834	0,009	10,282	110,062	219,817	94,405	44,095				
	5-11 классы	880	23,864	63,006	157,638	1259,933	0,456	100,019	0,008	13,173	136,487	270,670	115,038	35,825				

* - действует с 01 марта

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	
1-я неделя															
Суббота															
Икра кабачковая (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
	5-11 классы	030	0,600	2,700	2,580	36,600	0,006	2,100				12,300	20,100	10,500	2,100
Котлеты Куринные с соусом	1-4 классы	090	5,308	9,802	10,652	151,072	0,006	0,960	0,003	1,306	1,306	2,764	5,192	2,472	36,838
	5-11 классы	100	7,221	13,349	13,254	201,305	0,004	0,720	0,002	1,798	1,798	2,073	3,894	1,854	27,628
Капуста тушеная	1-4 классы	130	3,593	5,267	16,511	123,461	0,111	88,320		2,241	2,241	83,598	62,415	31,572	84,606
	5-11 классы	180	4,316	6,321	19,838	148,280	0,133	105,985		2,689	2,689	100,330	74,925	37,886	101,068
Чай с сахаром	1-4 классы	200	0,200	0,051	15,010	57,267	0,001	0,001				0,346			0,053
	5-11 классы	200	0,200	0,051	15,010	57,267	0,001	0,001				0,346			0,053
Хлеб пшеничный	ГОСТ 31805-2012	020	1,520	0,001	10,460	46,600	0,020			0,280	0,280	4,000	13,000	2,800	0,180
	1-4 классы	025	1,900	0,150	13,070	58,250	0,020			0,420	0,420	5,000	16,250	3,500	0,220
	5-11 классы	020	2,800	4,100	2,900	128,000									
Хлеб ржаной	1-4 классы	025	5,200	5,200	3,500	180,000									
	5-11 классы	025	5,200	5,200	3,500	180,000									
ИТОГО:		500	13,821	21,021	57,263	530,800	0,141	90,681	0,003	3,827	3,827	98,908	94,007	43,844	123,077
	Завтрак	560	19,437	27,771	67,252	661,702	0,163	109,806	0,002	4,907	4,907	120,049	115,169	53,740	131,069

* - действует с 01 марта

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				
															Завтрак			
Понедельник														Завтрак				
Йогурт	1-4 классы ТУ 10.51.56-045-18255915-2017	100	5,000	1,500	3,500	51,000	0,030	0,600	0,010		124,000	95,000	15,000	0,100				
	5-11 классы ТУ 10.51.56-045-18255915-2017	100	5,000	1,500	3,500	51,000	0,030	0,600	0,010		124,000	95,000	15,000	0,100				
Оладьи с молоком сулщенным	1-4 классы 682 С6.1996г.	200	15,630	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.	250	19,655	17,904	111,146	692,214	0,273	1,520	0,054	5,025	256,679	290,726	49,870	3,021				
Чай с сахаром	1-4 классы 628 С6.1996г.	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001			0,346			0,053				
	5-11 классы 628 С6.1996г.	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001			0,346			0,053				
Понедельник														Обед				
Салат из свежлы отварной	1-4 классы 23 С6.2008г.	060	0,869	2,997	6,156	54,330	0,011	5,700		1,340	21,090	24,510	24,510	0,798				
	5-11 классы 23 С6.2008г.	100	1,615	4,995	10,260	90,550	0,019	9,500		2,233	35,150	40,850	40,850	1,330				
Суп картофельный с макаронными изделиями	1-4 классы 139 С6.1996г.	200	2,272	2,138	19,156	100,420	0,064	13,200		1,074	14,000	50,800	19,240	0,710				
	5-11 классы 139 С6.1996г.	250	2,840	2,673	23,945	125,525	0,118	16,500		1,343	17,500	63,500	24,050	0,987				
Тертлы с соусом	1-4 классы 0	090	6,548	27,300	11,892	315,372	0,008	0,960	0,003	2,146	2,764	5,192	2,472	36,838				
	5-11 классы 0	100	8,961	36,898	14,994	422,807	0,004	0,720	0,002	2,554	2,073	3,894	1,854	27,628				
Пюре из гороха	1-4 классы 270 С6.1996г.	150	16,131	4,924	40,345	260,266	0,629	0,000	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	0,000	0,025	7,775	76,103	190,671	73,942	5,879				
Напиток лимонный	1-4 классы 288 С6.2008г.	180	0,130		22,075	86,328	0,006	5,760			6,192	3,168	1,728	0,151				
	5-11 классы 288 С6.2008г.	180	0,130		22,075	86,328	0,006	5,760			6,192	3,168	1,728	0,151				
Хлеб пшеничный	1-4 классы ГОСТ 31805-2012	020	2,280	0,190	15,690	69,900	0,030			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180				
	5-11 классы ГОСТ 31805-2012	020	2,800	4,100	2,900	128,000	0,030			0,500	6,000	19,500	4,200	0,270				
Хлеб ржаной	1-4 классы	030	3,000	0,600	22,300	109,000												
	5-11 классы	030	3,000	0,600	22,300	109,000												
Завтрак														Завтрак				
ИТОГО:	1-4 классы	500	20,89	15,949	108,073	664,191	0,246	1,839	0,054	3,922	341,038	333,287	56,677	2,514				
	5-11 классы	550	24,855	19,455	129,658	800,481	0,303	2,121	0,054	5,025	381,025	385,726	64,87	3,174				
Обед														Обед				
	1-4 классы	720	30,370	41,460	112,984	991,336	0,766	25,620	0,024	11,319	111,464	255,658	112,367	43,576				
	5-11 классы	870	38,164	51,264	157,679	1216,459	0,932	32,480	0,027	14,405	143,018	321,663	146,624	36,145				

* - действует с 01 марта

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	
															Завтрак
2-я неделя															
Вторник															
Опучки порционно	1-4 классы	020	0,140		0,360	2,000	0,004	1,400	0,006	0,020	3,400	8,400			
	5-11 классы	030	0,210		0,540	3,000	0,006	2,100	0,009	0,030	5,100	12,600			0,004
Котлеты Куринные с соусом	1-4 классы	080	5,308	9,802	10,652	151,072	0,006	0,960	0,003	1,308	2,764	5,192	2,472	36,838	
	5-11 классы	100	7,221	13,349	13,254	201,305	0,004	0,720	0,002	1,798	3,894	3,894	1,854	27,628	
Каша гречневая рассыпчатая	1-4 классы	150	7,716	5,384	41,323	232,585	0,255			4,160	30,396	154,621	0,158	2,985	
	5-11 классы	180	9,255	6,460	49,561	278,971	0,306			4,989	35,456	185,444	0,189	3,580	
Компот из свежих яблок	1-4 классы	200	0,080	33,552	127,760	0,004	0,720			0,480	2,400	4,000	0,152		
	5-11 классы	020	0,080	33,552	127,760	0,004	0,720			0,480	2,400	4,000	0,152		
Хлеб пшеничный	ГОСТ 31805-2012	020	1,520	0,001	10,460	46,600	0,020			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180	
	ГОСТ 31805-2012	025	1,900	0,150	13,070	58,250	0,020			0,420	5,000	16,250	3,500	0,220	
Хлеб ржаной	ГОСТ 31805-2012	020	2,800	4,100	2,900	128,000									
	ГОСТ 31805-2012	025	5,200	5,200	3,900	160,000									
2-я неделя															
Вторник															
Винегрет овощной	1-4 классы	060	1,194	6,373	6,007	81,948	0,045	6,420		2,804	13,320	29,238	14,088	0,445	
	5-11 классы	100	1,990	10,621	10,012	138,580	0,075	10,700		4,674	22,200	48,730	23,480	0,741	
Щи из свежей капусты с картошкой со сметаной	1-4 классы	210	1,804	5,530	8,801	85,780	0,066	26,510	0,006	1,774	37,540	49,204	18,240	19,102	
	5-11 классы	250	2,181	6,538	10,929	104,325	0,082	33,125	0,006	2,214	44,675	52,455	22,650	23,875	
ЕЖИКИ в соусе	1-4 классы	090	6,548	25,302	11,892	287,392	0,006	0,960	0,003	1,306	2,764	5,192	2,472	36,838	
	5-11 классы	100	8,961	35,099	14,994	406,625	0,004	0,720	0,002	1,798	2,073	3,894	1,854	27,628	
Макаронные изделия отварные	469 СБ 1996г	150	5,365	4,265	38,347	203,790	0,087			1,193	10,427	45,359	8,306	0,622	
	469 СБ 1996г	180	6,437	5,117	46,011	244,528	0,105			1,431	12,612	54,426	9,967	0,746	
Чай с лимонном	629 СБ 1996г	187	0,243	0,046	13,761	53,710	0,003	2,801		3,111	3,111	1,540	0,840	0,090	
	629 СБ 1996г	187	0,243	0,046	13,761	53,710	0,003	2,801		3,111	3,111	1,540	0,840	0,090	
Хлеб пшеничный	ГОСТ 31805-2012	020	1,520	0,001	10,460	46,600	0,020			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180	
	ГОСТ 31805-2012	030	2,280	0,190	15,690	69,900	0,030			0,500	6,000	19,500	4,200	0,270	
Хлеб ржаной	ГОСТ 31805-2012	020	2,800	4,100	2,900	128,000									
	ГОСТ 31805-2012	030	3,000	0,600	22,300	108,000									
Завтрак															
Итого:															
Завтрак	1-4 классы	500	17,564	19,287	99,247	688,017	0,289	3,080	0,030	5,766	41,040	183,613	9,430	40,159	
	5-11 классы	560	23,866	25,159	113,477	829,286	0,340	3,540	0,036	7,237	49,109	220,588	9,543	31,566	
Обед	1-4 классы	737	19,474	45,617	92,168	897,270	0,227	36,691	0,030	7,357	71,162	137,533	46,746	57,277	
	5-11 классы	887	25,092	58,211	133,697	1124,668	0,289	47,346	0,033	10,617	90,571	180,545	62,891	53,360	

* - действует с 01 марта

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					
															Завтрак				
2-я неделя																			
Кондитерские изделия	1-4 классы	025	0,800	7,550	15,070	131,500													
29 С6.1997г.	5-11 классы	025	0,800	7,550	15,070	131,500													
Каша молочная жидкая "Дружба" с маслом, сахаром	1-4 классы	220	5,356	10,209	39,072	287,300	0,112	1,020	0,060	0,680	132,690	135,000	28,840	2,125					
102 С6.2008г.	5-11 классы	220	6,401	10,801	44,823	289,771	0,134	1,224	0,064	0,769	158,707	161,600	34,548	2,540					
Кофейный напиток с молоком	1-4 классы	200	3,100	2,600	23,970	133,350	0,030	1,000	0,020	0,090	121,300	91,000	14,000	1,045					
287 С6.2008г.	5-11 классы	200	3,100	2,600	23,970	133,350	0,030	1,000	0,020	0,090	121,300	91,000	14,000	1,045					
Булгуровый с маслом, повидлом	1-4 классы	040/10/5	2,425	3,805	28,795	152,350	0,036	0,100	0,020	0,080	10,000	22,300	5,750	0,640					
050/10/5	5-11 классы	050/10/5	5,800	0,530	23,530	113,000													
2-я неделя																			
Среда																			
Салат из моркови и яблок/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					
11 С6.2008г.	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					
Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	1-4 классы	210	1,833	5,522	11,708	98,080	0,048	16,630	0,006	1,819	37,900	45,972	27,120	56,044					
110 С6.1996г.	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					
Биточки с соусом	1-4 классы	90	4,310	10,265	8,850	143,342	0,006	0,960	0,003	1,308	2,764	5,192	2,472	36,838					
5-11 классы	5-11 классы	100	5,932	14,113	11,607	195,115	0,004	0,720	0,002	1,798	2,073	3,894	1,854	27,828					
472 С6.1996г.	1-4 классы	150	3,263	4,497	26,370	154,200	0,161	25,875	0,026	0,144	41,310	95,910	32,805	1,390					
Картофельное пюре	5-11 классы	180	3,916	5,396	31,644	185,040	0,193	31,050	0,031	0,172	49,572	115,092	39,366	1,688					
472 С6.1996г.	1-4 классы	180	0,878	0,878	32,139	126,104	0,005	0,549			30,740	21,137	16,470	4,158					
283 С6.2008г.	5-11 классы	180	0,878	0,878	32,139	126,104	0,005	0,549			30,740	21,137	16,470	4,158					
Компот из сухофруктов	1-4 классы	020	1,520	0,001	10,460	48,600	0,020			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180					
ГОСТ 31805-2012	5-11 классы	030	2,280	0,190	15,690	69,900	0,030			0,500	6,000	19,500	4,200	0,270					
Хлеб пшеничный	1-4 классы	020	2,800	4,100	2,900	128,000	*												
ГОСТ 31805-2012	5-11 классы	030	3,000	0,600	22,300	109,000	*												
Хлеб ржаной	1-4 классы	030																	
5-11 классы	5-11 классы	030																	
Завтрак																			
ИТОГО:	1-4 классы	500	11,681	24,164	105,907	684,500	0,178	2,120	0,100	0,770	263,990	248,300	48,590	3,810					
	5-11 классы	560	16,101	21,481	107,353	577,621	0,164	2,224	0,084	0,859	280,007	252,600	48,548	3,586					
	1-4 классы	730	15,116	30,416	101,105	783,726	0,264	46,368	0,035	6,300	135,416	202,421	97,375	96,696					
	5-11 классы	880	19,076	36,878	142,406	951,359	0,332	56,934	0,039	9,324	164,660	250,888	121,720	103,919					

* - действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименование блюда	№ тех	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		2-я неделя				В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
		Белки	Жиры	Углеводы										
Масса	№ тех	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
2-я неделя	2-я неделя	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Завтрак														
Огурцы соленные	1-4 классы	040	1,120	0,520	6,440					10,000	8,000		0,480	
	5-11 классы	040	1,120	0,520	6,440					10,000	8,000		0,480	
Плов из Говядины	1-4 классы	200	18,671	40,528	362,073	0,106	2,697		2,849	33,235	68,123	21,137	3,101	
	5-11 классы	250	19,986	17,934	433,536	0,126	3,595		3,850	41,941	90,771	27,628	3,449	
Чай с сахаром	1-4 классы	200	0,200	0,051	15,010	57,267	0,001			0,346			0,053	
	5-11 классы	200	0,200	0,051	15,010	57,267	0,001			0,346			0,053	
Хлеб пшеничный	1-4 классы	030	2,280	0,190	15,690	69,900	0,030		0,500	6,000	19,500	4,200	0,270	
	5-11 классы	030	2,280	0,190	15,690	69,900	0,030		0,500	6,000	19,500	4,200	0,270	
Хлеб ржаной	1-4 классы	030	3,000	0,600	22,300	109,000								
	5-11 классы	030	3,000	0,600	22,300	109,000								
Обед														
2-я неделя														
Салат из белокочанной капусты/Салат из огурцов*	1-4 классы	060	0,929	3,003	5,968	0,032	53,564		1,298	24,878	17,963	9,848	0,489	
	5-11 классы	100	1,850	5,005	9,951	0,053	89,292		2,163	41,494	29,959	18,424	0,816	
Суп картофельный с горохом	1-4 классы	200	4,745	4,302	18,572	0,202	127,580		3,215	29,820	69,500	28,200	1,556	
	5-11 классы	250	5,933	5,378	23,215	0,253	159,475		4,019	32,275	86,875	35,250	1,945	
Рыба, тушеная в томате с овощами	1-4 классы	90	8,330	3,029	5,112	0,056	78,054		1,276	14,540	19,460	39,142	92,485	
	5-11 классы	100	10,281	5,442	5,112	0,066	107,489		2,255	14,540	19,460	46,082	92,582	
Картофель и овощи тушеные	1-4 классы	150	3,675	11,419	35,220	0,215	250,013		4,787	23,400	108,525	43,575	1,622	
	5-11 классы	180	4,410	13,703	42,264	0,258	300,015		5,745	28,080	130,230	52,290	1,946	
Сок фруктовый	1-4 классы	180	0,900		21,060	0,018	84,900			14,400	16,200	9,000	0,360	
	5-11 классы	180	0,900		21,060	0,018	84,900			14,400	16,200	9,000	0,360	
Хлеб пшеничный	1-4 классы	020	1,520	0,031	10,460	0,020	46,600		0,280	4,000	13,000	2,800	0,180	
	5-11 классы	030	2,280	0,190	15,690	0,030	69,900		0,500	6,000	19,500	4,200	0,270	
Хлеб ржаной	1-4 классы	020	2,800	4,100	2,900	128,000								
	5-11 классы	030	3,000	0,600	22,300	109,000								
Итого:														
Завтрак	1-4 классы	500	25,271	17,064	94,048	0,136	604,680		3,349	49,581	95,623	25,337	3,904	
	5-11 классы	550	26,696	18,775	107,554	0,156	676,143		4,150	58,287	118,271	31,828	4,252	
Обед	1-4 классы	720	22,800	25,854	99,292	0,543	768,411		10,856	107,038	244,648	132,565	96,692	
	5-11 классы	870	28,334	30,318	139,592	0,678	919,781		14,882	136,789	302,224	163,226	87,919	

* - действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименование блюда	№ тех	Пищевая ценность (г)		Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
		Жиры			В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо				
		Белки	Углеводы													
Завтрак																
Пятница																
2-я неделя																
Икра кабачковая (порционно)	1-4 классы 31 Сб.1997г.	0,400	1,720	24,400	0,004	1,400				8,200	13,400	7,000	1,400			
Стейк(Шницель) из курицы с соусом	5-11 классы 520 Сб.1997г.	0,600	2,580	36,600	0,006	2,100				12,300	20,100	10,500	2,100			
Макаронные изделия отварные	1-4 классы 520 Сб.1997г.	7,348	5,042	289,992	0,005	0,960	0,003	1,306		2,764	5,192	2,472	36,838			
Компот из апельсина с яблоками	5-11 классы 469 Сб.1998г.	9,261	7,799	341,525	0,004	0,720	0,002	1,798		2,073	3,894	1,854	27,628			
Хлеб пшеничный	1-4 классы 278 Сб.2008г.	5,365	4,265	203,790	0,087		0,021	1,193		10,427	45,359	8,306	0,622			
Хлеб ржаной	5-11 классы ГОСТ 31805-2012	6,437	5,117	244,628	0,105	24,540	0,025	1,431		12,512	54,426	9,967	0,746			
	1-4 классы ГОСТ 31805-2012	0,420	30,620	118,600	0,019			0,088		14,000	11,000	8,200	0,120			
	5-11 классы ГОСТ 31805-2012	0,420	30,620	118,600	0,019	24,540		0,088		14,000	11,000	8,200	0,120			
	1-4 классы	1,900	10,460	46,600	0,020			0,280		4,000	13,000	2,800	0,180			
	5-11 классы	2,800	4,100	128,000	0,020			0,420		5,000	18,250	3,500	0,220			
	1-4 классы	5,200	5,200	160,000												
Обед																
Пятница																
2-я неделя																
Сельдь с гарниром	1-4 классы 83 Сб.1996г.	4,240	8,098	86,115	0,026	4,290	0,012	2,902		24,787	69,462	18,845	408,381			
Суп из овощей	5-11 классы 132 Сб.1998г.	5,164	14,603	164,088	0,050	8,280	0,022	5,600		35,191	91,378	30,046	408,735			
Печень говяжья по-строгановски	1-4 классы 132 Сб.1998г.	1,893	3,525	76,426	0,073	17,800		1,550		18,880	40,380	17,180	0,638			
Рис отварной	5-11 классы 387 Сб.1996г.	11,177	8,546	95,533	0,091	22,250	2,275	2,044		23,600	50,475	21,475	0,795			
Чай с лимоном	1-4 классы 465 Сб.1996г.	13,752	10,204	129,011	0,188	20,679	2,842	2,548		15,365	213,295	13,706	60,586			
Хлеб пшеничный	5-11 классы 629 Сб.1996г.	3,868	5,219	154,303	0,232	25,563	0,027	0,402		16,105	263,467	16,370	61,918			
Хлеб ржаной	1-4 классы ГОСТ 31805-2012	4,641	6,261	219,038	0,044		0,032	0,462		14,580	53,730	11,543	0,988			
Хлеб ржаной	5-11 классы ГОСТ 31805-2012	0,243	0,046	33,710	0,003	2,801		0,311		17,496	64,476	13,851	1,183			
Хлеб ржаной	1-4 классы ГОСТ 31805-2012	1,520	0,001	53,710	0,003	2,801		0,280		3,111	1,540	0,840	0,090			
Хлеб ржаной	5-11 классы ГОСТ 31805-2012	2,280	0,190	46,600	0,020			0,500		4,000	13,000	2,800	0,160			
	1-4 классы	2,800	4,100	69,900	0,030					6,000	18,500	4,200	0,270			
	5-11 классы	3,000	22,300	108,000												
Завтрак																
Обед																
ИТОГО:	1-4 классы	17,853	16,218	86,969	0,136	26,900	0,024	2,867		39,391	87,951	28,778	39,160			
	5-11 классы	23,818	20,966	100,775	0,164	27,360	0,027	3,737		45,885	105,670	34,021	30,814			
	1-4 классы	25,362	29,634	87,283	0,364	45,570	2,314	7,178		80,723	391,407	64,914	470,859			
	5-11 классы	30,973	36,310	127,052	0,489	58,894	2,896	11,067		101,503	490,836	86,782	472,991			

действует с 01 марта

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				
2-я неделя														Завтрак				
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	8,948	39,036	13,884	0,576				
	5-11 классы	060	1,864	6,956	7,733	97,236	0,059	8,160	0,021	2,794	8,948	39,036	13,884	0,576				
Омлет натуральный	1-4 классы	200	21,076	25,954	3,838	335,305	0,125	0,571	0,683	3,323	155,233	335,804	90,570	4,705				
	5-11 классы	230	24,238	28,734	4,414	385,618	0,143	0,657	0,670	3,821	178,519	386,180	104,168	5,410				
Чай с сахаром	1-4 классы	200	0,200	0,051	15,010	57,267	0,001	0,001			0,346			0,053				
	5-11 классы	200	0,200	0,051	15,010	57,267	0,001	0,001			0,346			0,053				
Хлеб пшеничный	1-4 классы	020	1,520	0,001	10,480	46,600	0,020			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180				
	5-11 классы	030	2,280	0,190	15,690	69,900	0,030			0,500	6,000	19,500	4,200	0,270				
Хлеб ржаной	1-4 классы	020	2,800	4,100	2,900	128,000												
	5-11 классы	030	3,000	0,600	22,300	109,000												
ИТОГО:	1-4 классы	500	27,460	36,962	39,941	664,408	0,204	8,732	0,604	6,397	169,527	387,840	107,254	5,514				
	5-11 классы	550	31,562	37,531	65,147	719,021	0,232	8,818	0,691	7,115	194,813	444,716	122,242	6,309				

* - действует с 01 марта

Для составления меню использованы:

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