
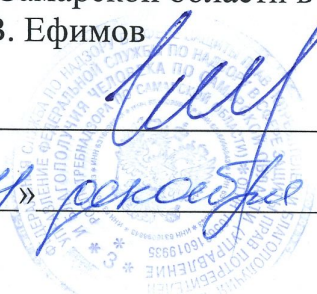


СОГЛАСОВАНО:

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

  
\_\_\_\_\_  
«11» октября 2020 г.



УТВЕРЖДАЮ:

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

  
\_\_\_\_\_  
«11» октября 2020 г.



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

Осенне-зимнее (весеннее - \*)

**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	
<b>Понедельник</b>		<b>1-я неделя</b>		<b>Завтрак</b>											
Кукуруза консервированная	1-4 классы	24 С6.1996г.	020	2,06	0,98	13,5	67,68	0,08				9,2			0,084
	5-11 классы	24 С6.1996г.	030	3,09	1,47	20,25	101,52	0,12				13,8			0,126
Колбаса отварная	1-4 классы	205 С6.2008г.	050	6,85	11,4		130					14,5	89	11	0,85
	5-11 классы	205 С6.2008г.	100	13,7	22,8		260					29	178	22	1,7
Макаронные изделия отварные	1-4 классы	469 С6.1996г.	150	5,365	4,265	38,347	203,79	0,087		0,021	1,193	10,427	45,359	8,306	0,622
	5-11 классы	469 С6.1996г.	180	6,437	5,117	46,011	244,528	0,105		0,025	1,431	12,512	54,426	9,967	0,746
Чай с сахаром	1-4 классы	628 С6.1996г.	180	0,18	0,046	13,509	51,54		0,001			0,311			0,048
	5-11 классы	628 С6.1996г.	180	0,18	0,046	13,509	51,54		0,001			0,311			0,048
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	3,04	0,24	20,92	93,2	0,044			0,672	8	26	5,6	0,36
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	050	3,8	0,3	26,15	116,5	0,055			0,84	10	32,5	7	0,45
<b>Понедельник</b>		<b>1-я неделя</b>		<b>Обед</b>											
Икра кабачковая(порционно)	1-4 классы	31 С6.1997г.	020	0,4	1,8	1,72	24,4	0,004	1,4			8,2	13,4	7	1,4
	5-11 классы	31 С6.1997г.	030	0,6	2,7	2,58	36,6	0,006	2,1			12,3	20,1	10,5	2,1
Суп картофельный с горохом	1-4 классы	138 С6.1996г.	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 С6.1996г.	250	5,933	5,378	23,215	159,475	0,253	11,625		4,019	32,275	86,875	35,25	1,945
Котлеты Куринные 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 С6.1996г.	150	3,593	5,267	16,511	123,461	0,111	88,32		2,241	83,598	62,415	31,572	84,606
	5-11 классы	482 С6.1996г.	180	4,316	6,321	19,838	148,28	0,133	105,985		2,689	100,33	74,925	37,886	101,068
Компот из сухофруктов**	1-4 классы	283 С6.2008г.	180	0,976		35,71	140,115	0,006	0,61			34,155	23,485	18,3	4,62
	5-11 классы	283 С6.2008г.	180	0,976		35,71	140,115	0,006	0,61			34,155	23,485	18,3	4,62
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	3,04	0,24	20,92	93,2	0,044			0,672	8	26	5,6	0,36
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	060	4,56	0,36	31,38	139,8	0,066			1,008	12	39	8,4	0,54
<b>ИТОГО:</b>	<b>Завтрак</b>	1-4 классы		<b>17,495</b>	<b>16,931</b>	<b>86,276</b>	<b>546,21</b>	<b>0,211</b>	<b>0,001</b>	<b>0,021</b>	<b>1,865</b>	<b>42,438</b>	<b>160,359</b>	<b>24,906</b>	<b>1,964</b>
		5-11 классы		<b>27,207</b>	<b>29,733</b>	<b>105,92</b>	<b>774,088</b>	<b>0,28</b>	<b>0,001</b>	<b>0,025</b>	<b>2,271</b>	<b>65,623</b>	<b>264,926</b>	<b>38,967</b>	<b>3,07</b>
	<b>Обед</b>	1-4 классы		<b>23,225</b>	<b>20,939</b>	<b>100,363</b>	<b>773,756</b>	<b>0,617</b>	<b>214,38</b>	<b>0,7</b>	<b>6,128</b>	<b>477,923</b>	<b>441,7</b>	<b>206,072</b>	<b>97,142</b>
		5-11 классы		<b>31,045</b>	<b>27,819</b>	<b>122,423</b>	<b>995,27</b>	<b>0,814</b>	<b>280,97</b>	<b>0,98</b>	<b>7,716</b>	<b>636,47</b>	<b>590,045</b>	<b>271,896</b>	<b>116,713</b>

\* - действует с 01 марта

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

Циклическое меню

Наименование блюда	№ тех	Масса	Пищевая ценность (г)		Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Углеводы	Жиры		Белки	Е	А	С	В1				
												Завтрак	Обед	Ужин
Сыр плавленый	1-4 классы	1шт	3,58	47,4	0,51	0,025	0,06	129	102	6,8	136			
	5-11 классы	1шт	3,58	47,4	0,51	0,025	0,06	129	102	6,8	136			
Запеканка из творога с молоком	1-4 классы	297 С6 1996г.	125/25	17,627	33,046	361,001	0,082	0,854	0,08	2,256	276,479	330,259	40,752	0,873
	5-11 классы	297 С6 1996г.	175/25	23,817	40,665	473,764	0,109	1,096	0,109	3,131	356,336	440,413	53,648	1,202
Чай с лимоном	1-4 классы	629 С6 1996г.	180/7	0,263	0,051	15,262	0,003	2,801		3,146	1,54	0,84	0,095	
	5-11 классы	629 С6 1996г.	180/7	0,263	0,051	15,262	0,003	2,801		3,146	1,54	0,84	0,095	
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	0,24	20,92	93,2	0,044			0,672	8	26	0,36	
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	050	0,3	26,15	116,5	0,055			0,84	10	32,5	0,45	
Битник	1-я неделя													
	2-я неделя													
Сельдь с гарниром	1-4 классы	83 С6 1996г.	100	5,17	14,603	164,247	0,05	8,317	0,222	5,601	35,305	91,592	30,098	408,738
	5-11 классы	120 С6 1996г.	200/10	1,804	8,801	85,78	0,066	26,51	0,006	1,774	37,54	43,204	18,24	19,102
Ци из свежей капусты с картофелем, со сметаной	1-4 классы	120 С6 1996г.	250/10	2,181	6,538	104,325	0,082	33,125	0,006	2,214	44,675	52,455	22,55	23,875
	5-11 классы	394 С6 1996г.	180	11,701	6,702	25,368	0,178	26,996		2,814	20,562	78,612	31,715	68,648
Жаркое по-домашнему(говядина)	1-4 классы	278 С6 2008г.	180	0,378	27,468	106,74	0,017	22,086		0,079	12,6	9,9	7,38	0,108
	5-11 классы	278 С6 2008г.	180	0,378	27,468	106,74	0,017	22,086		0,079	12,6	9,9	7,38	0,108
Компот из апельсинов с яблоками**	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	0,24	20,92	93,2	0,044			0,672	8	26	0,36	
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	060	0,36	31,38	139,8	0,066			1,008	12	39	8,4	0,54
Завтрак	1-4 классы	30,008	21,418	69,228	661,038	0,129	4,165	2,988	0,105	416,625	459,799	416,625	53,992	137,328
	5-11 классы	39,294	27,668	82,077	697,101	0,167	4,407	4,031	0,134	498,482	576,453	498,482	68,288	137,747
Обед	1-4 классы	21,163	20,57	87,025	620,469	0,331	79,382	0,018	8,241	103,489	227,178	81,78	496,599	
	5-11 классы	30,521	30,277	108,923	859,073	0,442	95,424	0,028	12,598	131,29	287,478	107,063	521,366	
Итого:	Завтрак	30,008	21,418	69,228	661,038	0,129	4,165	2,988	0,105	416,625	459,799	416,625	53,992	137,328
	Обед	21,163	20,57	87,025	620,469	0,331	79,382	0,018	8,241	103,489	227,178	81,78	496,599	

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

- действует с 01 Марта



Личное меню

Наименование блюда	№ тех	Масса	Пищевая ценность (г)					Эн. ценность (ккал)	Витаминный состав (мг)	Минеральные вещества (мг)
			Жиры	Углеводы	Белки	С	А			
1-я неделя										
Группы порционные	5-11 классы	522 С6.1996г.	0,20	0,14	0,21	0,54	3	0,006	2,1	0,009
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
	5-11 классы	162 С6.2008г.	100	10,384	7,516	12,206	129,098	0,078	2,295	0,03
Картофельное пюре	1-4 классы	472 С6.1996г.	150	3,263	4,497	26,37	154,2	0,161	25,875	0,026
	5-11 классы	472 С6.1996г.	180	3,916	5,396	31,644	185,04	0,193	31,05	0,031
Сок фруктовый	1-4 классы	293,08	180	0,9	0,9	21,06	84,6	0,018	3,6	0,018
	5-11 классы	293,08	180	0,9	0,9	21,06	84,6	0,018	3,6	0,018
Хлеб	5-11 классы	ЛОСТ 31805-2012	040	3,04	0,24	20,92	93,2	0,044	0,055	0,672
	1-4 классы	ЛОСТ 31805-2012	040	3,04	0,24	20,92	93,2	0,044	0,055	0,672
1-я неделя										
Среды										
Салат из свежих овощей	1-4 классы	23 С6.2008г.	060	0,969	2,997	6,156	54,33	0,011	5,7	1,34
	5-11 классы	23 С6.2008г.	100	1,615	4,995	10,26	90,55	0,019	9,5	2,233
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
	5-11 классы	139 С6.1996г.	250	2,84	2,673	23,945	125,525	0,118	16,5	1,343
Плов из птицы(филе куриное)	1-4 классы	893 С6.1996г.	030/120	10,315	8,435	34,129	245,147	0,077	1,434	0,019
	5-11 классы	893 С6.1996г.	050/150	13,742	11,244	45,518	326,844	0,103	1,94	0,025
Чай с сахаром	1-4 классы	628 С6.1996г.	180	0,18	0,046	13,509	51,54	0,001	0,001	0,311
	5-11 классы	628 С6.1996г.	180	0,18	0,046	13,509	51,54	0,001	0,001	0,311
Хлеб	1-4 классы	ЛОСТ 31805-2012	040	3,04	0,24	20,92	93,2	0,044	0,066	0,672
	5-11 классы	ЛОСТ 31805-2012	060	4,56	0,36	31,38	139,8	0,066	0,066	1,008
Обед										
Итого:	Завтрак		14,834	10,236	77,981	429,702	0,284	32,72	0,054	82,096
	5-11 классы	19,21	13,212	91,6	618,238	0,35	39,045	0,07	99,225	216,509
	1-4 классы	16,776	13,856	93,87	544,637	0,226	20,335	0,019	65,813	252,096
Итого:	Обед		22,937	19,318	124,612	734,259	0,306	27,941	0,025	84,64
	5-11 классы	30,906	22,937	132,906	818,144	0,432	69,380	0,114	165,041	568,605
	1-4 классы	28,866	22,937	124,612	734,259	0,284	32,72	0,054	82,096	216,509
Итого:	Завтрак		30,906	22,937	124,612	734,259	0,284	32,72	0,054	82,096
	5-11 классы	30,906	22,937	124,612	734,259	0,284	32,72	0,054	82,096	216,509
	1-4 классы	28,866	22,937	124,612	734,259	0,226	20,335	0,019	65,813	252,096
Итого:	Обед		59,772	45,874	249,271	1468,518	0,510	53,057	0,173	147,915
	5-11 классы	59,772	45,874	249,271	1468,518	0,510	53,057	0,173	147,915	568,605
	1-4 классы	48,918	45,874	224,659	1234,259	0,284	32,72	0,054	82,096	216,509
Итого:	Завтрак		78,866	58,752	373,881	2202,777	0,794	85,454	0,227	229,601
	5-11 классы	78,866	58,752	373,881	2202,777	0,794	85,454	0,227	229,601	818,144
	1-4 классы	74,852	58,752	352,906	2058,518	0,510	53,057	0,173	147,915	568,605
Итого:	Обед		153,718	117,504	726,787	4261,296	1,304	138,511	0,400	377,816
	5-11 классы	153,718	117,504	726,787	4261,296	1,304	138,511	0,400	377,816	1468,518
	1-4 классы	148,866	117,504	705,881	4056,777	0,794	85,454	0,227	229,601	818,144
Итого:	Завтрак		30,906	22,937	124,612	734,259	0,284	32,72	0,054	82,096
	5-11 классы	30,906	22,937	124,612	734,259	0,284	32,72	0,054	82,096	216,509
	1-4 классы	28,866	22,937	124,612	734,259	0,226	20,335	0,019	65,813	252,096
Итого:	Обед		59,772	45,874	249,271	1468,518	0,510	53,057	0,173	147,915
	5-11 классы	59,772	45,874	249,271	1468,518	0,510	53,057	0,173	147,915	568,605
	1-4 классы	48,918	45,874	224,659	1234,259	0,284	32,72	0,054	82,096	216,509
Итого:	Завтрак		78,866	58,752	373,881	2202,777	0,794	85,454	0,227	229,601
	5-11 классы	78,866	58,752	373,881	2202,777	0,794	85,454	0,227	229,601	818,144
	1-4 классы	74,852	58,752	352,906	2058,518	0,510	53,057	0,173	147,915	568,605
Итого:	Обед		153,718	117,504	726,787	4261,296	1,304	138,511	0,400	377,816
	5-11 классы	153,718	117,504	726,787	4261,296	1,304	138,511	0,400	377,816	1468,518
	1-4 классы	148,866	117,504	705,881	4056,777	0,794	85,454	0,227	229,601	818,144
Итого:	Завтрак		30,906	22,937	124,612	734,259	0,284	32,72	0,054	82,096
	5-11 классы	30,906	22,937	124,612	734,259	0,284	32,72	0,054	82,096	216,509
	1-4 классы	28,866	22,937	124,612	734,259	0,226	20,335	0,019	65,813	252,096
Итого:	Обед		59,772	45,874	249,271	1468,518	0,510	53,057	0,173	147,915
	5-11 классы	59,772	45,874	249,271	1468,518	0,510	53,057	0,173	147,915	568,605
	1-4 классы	48,918	45,874	224,659	1234,259	0,284	32,72	0,054	82,096	216,509
Итого:	Завтрак		78,866	58,752	373,881	2202,777	0,794	85,454	0,227	229,601
	5-11 классы	78,866	58,752	373,881	2202,777	0,794	85,454	0,227	229,601	818,144
	1-4 классы	74,852	58,752	352,906	2058,518	0,510	53,057	0,173	147,915	568,605
Итого:	Обед		153,718	117,504	726,787	4261,296	1,304	138,511	0,400	377,816
	5-11 классы	153,718	117,504	726,787	4261,296	1,304	138,511	0,400	377,816	1468,518
	1-4 классы	148,866	117,504	705,881	4056,777	0,794	85,454	0,227	229,601	818,144
Итого:	Завтрак		30,906	22,937	124,612	734,259	0,284	32,72	0,054	82,096
	5-11 классы	30,906	22,937	124,612	734,259	0,284	32,72	0,054	82,096	216,509
	1-4 классы	28,866	22,937	124,612	734,259	0,226	20,335	0,019	65,813	252,096
Итого:	Обед		59,772	45,874	249,271	1468,518	0,510	53,057	0,173	147,915
	5-11 классы	59,772	45,874	249,271	1468,518	0,510	53,057	0,173	147,915	568,605
	1-4 классы	48,918	45,874	224,659	1234,259	0,284	32,72	0,054	82,096	216,509
Итого:	Завтрак		78,866	58,752	373,881	2202,777	0,794	85,454	0,227	229,601
	5-11 классы	78,866	58,752	373,881	2202,777	0,794	85,454	0,227	229,601	818,144
	1-4 классы	74,852	58,752	352,906	2058,518	0,510	53,057	0,173	147,915	568,605
Итого:	Обед		153,718	117,504	726,787	4261,296	1,304	138,511	0,400	377,816
	5-11 классы	153,718	117,504	726,787	4261,296	1,304	138,511	0,400	377,816	1468,518
	1-4 классы	148,866	117,504	705,881	4056,777	0,794	85,454	0,227	229,601	818,144
Итого:	Завтрак		30,906	22,937	124,612	734,259	0,284	32,72	0,054	82,096
	5-11 классы	30,906	22,937	124,612	734,259	0,284	32,72	0,054	82,096	216,509
	1-4 классы	28,866	22,937	124,612	734,259	0,226	20,335	0,019	65,813	252,096
Итого:	Обед		59,772	45,874	249,271	1468,518	0,510	53,057	0,173	147,915
	5-11 классы	59,772	45,874	249,271	1468,518	0,510	53,057	0,173	147,915	568,605
	1-4 классы	48,918	45,874	224,659	1234,259	0,284	32,72	0,054	82,096	216,509
Итого:	Завтрак		78,866	58,752	373,881	2202,777	0,794	85,454	0,227	229,601
	5-11 классы	78,866	58,752	373,881	2202,777	0,794	85,454	0,227	229,601	818,144
	1-4 классы	74,852	58,752	352,906	2058,518	0,510	53,057	0,173	147,915	568,605
Итого:	Обед		153,718	117,504	726,787	4261,296	1,304	138,511	0,400	377,816
	5-11 классы	153,718	117,504	726,787	4261,296	1,304	138,511	0,400	377,816	1468,518
	1-4 классы	148,866	117,504	705,881	4056,777	0,794	85,454	0,227	229,601	818,144
Итого:	Завтрак		30,906	22,937	124,612	734,259	0,284	32,72	0,054	82,096
	5-11 классы	30,906	22,937	124,612	734,259	0,284	32,72	0,054	82,096	216,509
	1-4 классы	28,866	22,937	124,612	734,259	0,226	20,335	0,019	65,813	252,096
Итого:	Обед		59,772	45,874	249,271	1468,518	0,510	53,057	0,173	147,915
	5-11 классы	59,772	45,874	249,271	1468,518	0,510	53,057	0,173	147,915	568,605
	1-4 классы	48,918	45,874	224,659	1234,259	0,284	32,72	0,054	82,096	216,509
Итого:	Завтрак		78,866	58,752	373,881	2202,777	0,794	85,454	0,227	229,601
	5-11 классы									



Циклическое меню

Наименование блюда	№ тех	Масса	Пищевая ценность (г)				Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Железо
			Белки	Жиры	Углеводы	Целлюлоза		В1	С	А	Е	Кальций	
Свекла вареная	1-4 классы	020	0,34	2,16	9,6	2,16	0,004	2	0,028	7,4	8,6	0,28	
	5-11 классы	030	0,51	3,24	14,4	3,24	0,006	3	0,042	11,1	12,9	0,42	
Соуски отварные	1-4 классы	050(1шт)	5,2	6,6	85,5	6,6				14,5	80,5	0,85	
	5-11 классы	393 Сб.1997г.	10,4	13,2	117,1	13,2				29	161	1,7	
Макаронные изделия отварные	1-4 классы	100(2 шт)	5,365	4,265	38,347	4,265	0,087	0,021	1,193	10,427	45,359	0,622	
	5-11 классы	469 Сб.1996г.	6,437	5,117	46,011	5,117	0,105	0,025	1,431	12,512	54,426	0,746	
Компот из свежих яблок**	1-4 классы	702 Сб.1997г.	0,072	30,197	114,984	0,004	0,648			0,432	2,16	0,137	
	5-11 классы	702 Сб.1997г.	0,072	30,197	114,984	0,004	0,648			0,432	2,16	0,137	
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	3,04	20,92	93,2	0,044	0,055			0,672	8	0,36	
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	3,8	26,15	116,5	0,055			0,84	10	32,5	0,45	
Четверг	1-я неделя												
	1-4 классы	2 Сб.2008г.	0,659	6,01	8,262	88,218	0,025	12,996	2,618	19,056	16,74	10,968	
Салат витаминный/Винегрет	1-4 классы	2 Сб.2008г.	1,098	13,77	147,03	0,042	21,66			4,364	31,76	18,28	
	5-11 классы	2 Сб.2008г.	1,098	13,77	147,03	0,042	21,66			4,364	31,76	18,28	
Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	1-4 классы	110 Сб.1996г.	2,217	6,528	117,2	0,06	21,225	0,006	2,27	45,972	37,9	56,044	
	5-11 классы	110 Сб.1996г.	2,217	6,528	117,2	0,06	21,225	0,006	2,27	45,972	37,9	56,044	
Ежики в соусе	1-4 классы	0	8,83	13,38	253	0,08	3,39	4,76		49,15	113,25	1,25	
	5-11 классы	0	8,83	13,38	253	0,08	3,39	4,76		49,15	113,25	1,25	
Каша гречневая рассыпчатая	1-4 классы	463 Сб.1996г.	7,716	5,384	41,323	0,255	0,021	4,16	30,396	154,621	0,158	2,985	
	5-11 классы	463 Сб.1996г.	7,716	5,384	41,323	0,255	0,021	4,16	30,396	154,621	0,158	2,985	
Напиток из шиповника	1-4 классы	289 Сб.2008г.	0,8	26,97	107,45	0,03	240			0,342	4	5,645	
	5-11 классы	289 Сб.2008г.	0,8	26,97	107,45	0,03	240			0,342	4	5,645	
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	3,04	20,92	93,2	0,044	0,066			0,672	8	0,36	
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	4,56	31,38	139,8	0,066			1,008	12	39	0,54	
Итого:	Завтрак		14,017	11,105	91,774	0,139	2,648	0,021	1,893	40,759	162,619	2,249	
	5-11 классы	18,617	105,898	661,412	0,17	3,648	0,025	2,313	63,044	262,986	53,467	3,453	
Обед	1-4 классы		22,878	30,536	122,803	0,482	273,216	4,787	9,611	168,002	360,583	82,396	
	5-11 классы	29,7	41,204	154,403	1,127,451	0,61	287,205	6,371	12,973	204,371	463,259	110,579	
			81,964	81,964	319,977	0,674	319,977	0,067	4,306	1,026	3,645	164,049	

\*\* - действие с 01 марта  
 \*\* - витаминизация блюда проводится под контролем медицинскою работника (при его отсутствии иным ответственным лицом) (п.9.4. СанПиН 2.4.5.2409-08)

**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			
<b>Пятница</b>		<b>1-я неделя</b>		<b>Завтрак</b>													
Фрукты	1-4 классы	24.01	1шт	3		38,4	165										
	5-11 классы	24.01	1шт	3		38,4	165										
Каша рисовая молочная жидкая с маслом, сахаром	1-4 классы	114 С6.2008г.	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 С6. 2008г.	200/5/5	5,209	6,477	38,848	232,32	0,057	1,067	0,041	0,352	137,899	127,973	21,566	1,661		
Кофейный напиток с молоком	1-4 классы	762С6.1997г.	180	2,79	2,34	21,573	120,015	0,027	0,9	0,018	0,081	109,17	81,9	12,6	0,941		
	5-11 классы	762С6.1997г.	180	2,79	2,34	21,573	120,015	0,027	0,9	0,018	0,081	109,17	81,9	12,6	0,941		
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		
<b>Пятница</b>		<b>1-я неделя</b>		<b>Обед</b>													
Салат из белокочанной капусты/огурцы порционно*	1-4 классы	62 С6.1997г.	060	0,929	3,003	5,968	53,564	0,032	23,95		1,298	24,878	17,963	9,848	0,489		
	5-11 классы	62 С6.1997г.	100	1,55	5,005	9,951	89,292	0,053	39,95		2,163	41,494	29,959	16,424	0,816		
Рассольник ленинградский со сметаной	1-4 классы	42 С6.2008г.	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 С6.2008г.	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		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 С6.1997г.	150	3,675	11,419	35,22	250,013	0,215	35,625		4,787	23,4	108,525	43,575	1,622		
	5-11 классы	251 С6.1997г.	180	4,41	13,703	42,264	300,015	0,258	42,75		5,745	28,08	130,23	52,29	1,946		
Компот из сухофруктов**	1-4 классы	283 С6.2008г.	180	0,976		35,71	140,115	0,006	0,61			34,155	23,485	18,3	4,62		
	5-11 классы	283 С6.2008г.	180	0,976		35,71	140,115	0,006	0,61			34,155	23,485	18,3	4,62		
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	3,04	0,24	20,92	93,2	0,044			0,672	8	26	5,6	0,36		
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	060	4,56	0,36	31,38	139,8	0,066			1,008	12	39	8,4	0,54		
<b>ИТОГО:</b>	<b>Завтрак</b>	1-4 классы		<b>12,673</b>	<b>9,264</b>	<b>110,928</b>	<b>472,352</b>	<b>0,13</b>	<b>1,7</b>	<b>0,054</b>	<b>1,374</b>	<b>222,913</b>	<b>210,925</b>	<b>42,004</b>	<b>2,793</b>		
		5-11 классы		<b>14,699</b>	<b>10,267</b>	<b>124,521</b>	<b>517,46</b>	<b>0,159</b>	<b>1,967</b>	<b>0,059</b>	<b>1,683</b>	<b>259,569</b>	<b>250,873</b>	<b>50,656</b>	<b>3,352</b>		
	<b>Обед</b>	1-4 классы		<b>21,378</b>	<b>29,58</b>	<b>121,046</b>	<b>918,464</b>	<b>0,632</b>	<b>187,785</b>	<b>0,706</b>	<b>8,528</b>	<b>432,863</b>	<b>476,873</b>	<b>211,963</b>	<b>12,499</b>		
		5-11 классы		<b>14,281</b>	<b>38,738</b>	<b>149,305</b>	<b>1 183,037</b>	<b>0,839</b>	<b>260,01</b>	<b>0,986</b>	<b>11,127</b>	<b>589,239</b>	<b>634,284</b>	<b>280,774</b>	<b>15,369</b>		

\* - действует с 01 марта

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

**Циклическое меню**

Наименование блюда	№ тех	Масса	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо			
<b>Суббота</b>	<b>1-я неделя</b>						<b>Завтрак</b>										
Икра кабачковая(порционно)	1-4 классы	31 С6.1997г.	020	0,4	1,8	1,72	24,4	0,004	1,4				8,2	13,4	7	1,4	
	5-11 классы	31 С6.1997г.	030	0,6	2,7	2,58	36,6	0,006	2,1				12,3	20,1	10,5	2,1	
Котлеты 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 С6.1996г.	150	3,593	5,267	16,511	123,461	0,111	88,32		2,241		83,598	62,415	31,572	84,606	
	5-11 классы	482 С6.1996г.	180	4,316	6,321	19,838	148,28	0,133	105,985		2,689		100,33	74,925	37,886	101,068	
Чай с сахаром	1-4 классы	628 С6.1996г.	180	0,18	0,046	13,509	51,54		0,001				0,311			0,048	
	5-11 классы	628 С6.1996г.	180	0,18	0,046	13,509	51,54		0,001				0,311			0,048	
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	3,04	0,24	20,92	93,2	0,044			0,672		8	26	5,6	0,36	
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	050	3,8	0,3	26,15	116,5	0,055			0,84		10	32,5	7	0,45	
<b>ИТОГО:</b>	<b>Завтрак</b>	1-4 классы		<b>17,683</b>	<b>16,683</b>	<b>59,59</b>	<b>557,601</b>	<b>0,409</b>	<b>204,471</b>	<b>0,7</b>	<b>2,913</b>		<b>418,259</b>	<b>348,715</b>	<b>159,572</b>	<b>91,014</b>	
		5-11 классы		<b>23,556</b>	<b>22,427</b>	<b>71,777</b>	<b>723,92</b>	<b>0,544</b>	<b>268,736</b>	<b>0,98</b>	<b>3,529</b>		<b>568,351</b>	<b>473,185</b>	<b>216,946</b>	<b>110,106</b>	

\* - действует с 01 марта

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



**Циклическое меню**

Наименование блюда	№ тех	Масса	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
<b>Понедельник</b>		<b>2-я неделя</b>		<b>Завтрак</b>												
Йогурт	1-4 классы	ТУ 10.51.56-045-18255315-2017	1шт	5	1,5	3,5	51	0,03	0,6	0,01		124	95	15	0,1	
	5-11 классы	ТУ 10.51.56-045-18255315-2017	1шт	5	1,5	3,5	51	0,03	0,6	0,01		124	95	15	0,1	
Оладьи с молоком сгущенным	1-4 классы	682 С6.1996г.	125/25	11,72	11,063	67,974	421,127	0,158	0,956	0,033	2,89	176,718	185,858	31,485	1,701	
	5-11 классы	682 С6.1996г.	175/25	15,69	14,398	89,563	555,924	0,216	1,238	0,044	3,922	216,692	238,287	40,677	2,361	
Чай с сахаром	1-4 классы	628 С6.1996г.	180	0,18	0,046	13,509	51,54		0,001			0,311			0,048	
	5-11 классы	628 С6.1996г.	180	0,18	0,046	13,509	51,54		0,001			0,311			0,048	
<b>Понедельник</b>		<b>2-я неделя</b>		<b>Обед</b>												
Салат из свеклы отварной	1-4 классы	23 С6.2008г.	060	0,969	2,997	6,156	54,33	0,011	5,7		1,34	21,09	24,51	24,51	0,798	
	5-11 классы	23 С6.2008г.	100	1,615	4,995	10,26	90,55	0,019	9,5		2,233	35,15	40,85	40,85	1,33	
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.	180	0,8		26,97	107,45	0,03	240		0,342	13,5	4	4	5,645	
	5-11 классы	289 С6.2008г.	180	0,8		26,97	107,45	0,03	240		0,342	13,5	4	4	5,645	
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	3,04	0,24	20,92	93,2	0,044				0,672	8	26	5,6	0,36
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	060	4,56	0,36	31,38	139,8	0,066				1,008	12	39	8,4	0,54
<b>ИТОГО:</b>	<b>Завтрак</b>	1-4 классы		16,90	12,609	84,980	523,000	0,232	1,557	0,043	3,562	309,029	306,858	52,085	2,209	
		5-11 классы		20,87	15,990	106,570	658,000	0,301	1,839	0,054	4,762	351,003	365,787	62,677	2,959	
	<b>Обед</b>	1-4 классы		32,042	23,679	127,167	868,686	0,888	262,29	4,781	9,907	169,158	377,448	149,517	13,662	
		5-11 классы		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) (п.9.4. СанПин 2.4.5.2409-08)

**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	
<b>Вторник</b>		<b>2-я неделя</b>		<b>Завтрак</b>											
Горошек зеленый консервированный	1-4 классы	31 С6.1997г.	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 С6.1997г.	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 С6.1996г.	150	7,716	5,384	41,323	232,585	0,255		0,021	4,16	30,396	154,621	0,158	2,985
	5-11 классы	463 С6.1996г.	180	9,255	6,46	49,561	278,971	0,306		0,025	4,989	36,456	185,444	0,189	3,58
Компот из свежих яблок**	1-4 классы	702 С6.1997г.	180	0,072		30,197	114,984	0,004	0,648			0,432	2,16	3,6	0,137
	5-11 классы	702 С6.1997г.	180	0,072		30,197	114,984	0,004	0,648			0,432	2,16	3,6	0,137
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	3,04	0,24	20,92	93,2	0,044			0,672	8	26	5,6	0,36
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	050	3,8	0,3	26,15	116,5	0,055			0,84	10	32,5	7	0,45
<b>Вторник</b>		<b>2-я неделя</b>		<b>Обед</b>											
Салат витаминный/Винегрет овощной*	1-4 классы	2 С6.2008г.	060	0,659	6,01	8,262	88,218	0,025	12,996		2,618	19,056	16,74	10,968	0,292
	5-11 классы	2 С6.2008г.	100	1,098	10,016	13,77	147,03	0,042	21,66		4,364	31,76	27,9	18,28	0,486
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	1-4 классы	120 С6.1996г.	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 С6.1996г.	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 С6.1996г.	150	5,365	4,265	38,347	203,79	0,087		0,021	1,193	10,427	45,359	8,306	0,622
	5-11 классы	469 С6.1996г.	180	6,437	5,117	46,011	244,528	0,105		0,025	1,431	12,512	54,426	9,967	0,746
Чай с лимоном	1-4 классы	629 с6.1996г.	180/7	0,263	0,051	15,262	59,437	0,003	2,801			3,146	1,54	0,84	0,095
	5-11 классы	629 с6.1996г.	180/7	0,263	0,051	15,262	59,437	0,003	2,801			3,146	1,54	0,84	0,095
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	3,04	0,24	20,92	93,2	0,044			0,672	8	26	5,6	0,36
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	060	4,56	0,36	31,38	139,8	0,066			1,008	12	39	8,4	0,54
<b>ИТОГО:</b>	<b>Завтрак</b>	1-4 классы		<b>21,918</b>	<b>15,354</b>	<b>100,79</b>	<b>713,969</b>	<b>0,575</b>	<b>117,398</b>	<b>0,721</b>	<b>5,072</b>	<b>360,178</b>	<b>440,281</b>	<b>128,958</b>	<b>8,222</b>
		5-11 классы		<b>28,717</b>	<b>20,42</b>	<b>117,738</b>	<b>893,755</b>	<b>0,748</b>	<b>164,298</b>	<b>1,005</b>	<b>6,189</b>	<b>497,098</b>	<b>581,664</b>	<b>178,649</b>	<b>10,817</b>
	<b>Обед</b>	1-4 классы		<b>21,601</b>	<b>25,426</b>	<b>98,522</b>	<b>795,425</b>	<b>0,475</b>	<b>157,057</b>	<b>0,727</b>	<b>6,257</b>	<b>396,319</b>	<b>379,743</b>	<b>159,354</b>	<b>25,071</b>
		5-11 классы		<b>14,539</b>	<b>35,142</b>	<b>127,052</b>	<b>1 066,12</b>	<b>0,648</b>	<b>218,236</b>	<b>1,011</b>	<b>9,017</b>	<b>549,503</b>	<b>520,981</b>	<b>221,597</b>	<b>32,182</b>

\* - действует с 01 марта

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



**Цикличное меню**

Наименование блюда	№ тех	Масса	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо				
<b>Среда</b>	<b>2-я неделя</b>					<b>Завтрак</b>												
Колбаса п/к порциями	1-4 классы	29 Сб.1997г.	020	2,2	8,8	88	0,038					2	45,2	5,4	0,54			
	5-11 классы	29 Сб.1997г.	030	3,3	13,2	132	0,057					3	67,8	8,1	0,81			
Каша молочная жидкая -Дружба-с маслом,сахаром	1-4 классы	102 Сб.2008г.	150/5/5	3,985	5,844	26,787	174,475	0,084	0,765	0,035	0,451	98,868	100,75	21,555	1,581			
	5-11 классы	102 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			
Кофейный напиток с молоком	1-4 классы	762Сб.1997г.	180	2,79	2,34	21,573	120,015	0,027	0,9	0,018	0,081	109,17	81,9	12,6	0,941			
	5-11 классы	762Сб.1997г.	180	2,79	2,34	21,573	120,015	0,027	0,9	0,018	0,081	109,17	81,9	12,6	0,941			
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	3,04	0,24	20,92	93,2	0,044			0,672	8	26	5,6	0,36			
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	050	3,8	0,3	26,15	116,5	0,055			0,84	10	32,5	7	0,45			
<b>Среда</b>	<b>2-я неделя</b>								<b>Обед</b>									
Помидоры порционные	1-4 классы	522 Сб.1996г.	020	0,12	0,84	3,8	0,012	5			0,078	2,8	5,2	4	0,28			
	5-11 классы	522 Сб.1996г.	030	0,18	1,26	5,7	0,018	7,5			0,117	4,2	7,8	6	0,42			
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	2,27	45,125	55,915	33,65	70,053			
Сосиски отварные	1-4 классы	393 Сб.1997г.	050(1шт)	5,2	6,6	0,15	85,5					14,5	80,5	10	0,85			
	5-11 классы	393 Сб.1997г.	100(2 шт)	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.	180	0,976		35,71	140,115	0,006	0,61			34,155	23,485	18,3	4,62			
	5-11 классы	283 Сб.2008г.	180	0,976		35,71	140,115	0,006	0,61			34,155	23,485	18,3	4,62			
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	3,04	0,24	20,92	93,2	0,044			0,672	8	26	5,6	0,36			
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	060	4,56	0,36	31,38	139,8	0,066			1,008	12	39	8,4	0,54			
<b>ИТОГО:</b>	<b>Завтрак</b>	1-4 классы		<b>12,015</b>	<b>17,224</b>	<b>69,28</b>	<b>475,69</b>	<b>0,193</b>	<b>1,665</b>	<b>0,053</b>	<b>1,204</b>	<b>218,038</b>	<b>253,85</b>	<b>45,155</b>	<b>3,422</b>			
		5-11 классы		<b>15,181</b>	<b>22,424</b>	<b>81,76</b>	<b>583,815</b>	<b>0,25</b>	<b>1,92</b>	<b>0,058</b>	<b>1,484</b>	<b>253,56</b>	<b>316,2</b>	<b>56,39</b>	<b>4,301</b>			
	<b>Обед</b>	1-4 классы		<b>14,432</b>	<b>16,859</b>	<b>95,698</b>	<b>572,895</b>	<b>0,271</b>	<b>48,315</b>	<b>0,032</b>	<b>2,713</b>	<b>138,665</b>	<b>277,067</b>	<b>97,825</b>	<b>63,544</b>			
		5-11 классы		<b>22,249</b>	<b>25,484</b>	<b>114,856</b>	<b>758,855</b>	<b>0,343</b>	<b>60,185</b>	<b>0,037</b>	<b>3,567</b>	<b>174,052</b>	<b>402,292</b>	<b>125,716</b>	<b>79,001</b>			

\* - действует с 01 марта

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



**Цикличное меню**

Наименование блюда	№ тех	Масса	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
<b>Четверг</b>	<b>2-я неделя</b>		<b>Завтрак</b>												
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
Плов из Говядины	1-4 классы	193 Сб.2008г.	025/125	10,849	10,407	34,868	265,808	0,066	2,782		2,693	21,226	52,637	16,069	88,103
	5-11 классы	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	
Чай с сахаром	1-4 классы	628 Сб.1996г.	180	0,18	0,046	13,509	51,54		0,001			0,311			0,048
	5-11 классы	628 Сб.1996г.	180	0,18	0,046	13,509	51,54		0,001			0,311			0,048
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	3,04	0,24	20,92	93,2	0,044			0,672	8	26	5,6	0,36
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	050	3,8	0,3	26,15	116,5	0,055			0,84	10	32,5	7	0,45
<b>Четверг</b>	<b>2-я неделя</b>		<b>Обед</b>												
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	180	0,9		21,06	84,6	0,018	3,6			14,4	16,2	9	0,36
	5-11 классы	293.08	180	0,9		21,06	84,6	0,018	3,6			14,4	16,2	9	0,36
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	3,04	0,24	20,92	93,2	0,044			0,672	8	26	5,6	0,36
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	060	4,56	0,36	31,38	139,8	0,066			1,008	12	39	8,4	0,54
<b>ИТОГО:</b>	<b>Завтрак</b>	1-4 классы		<b>15,595</b>	<b>9,701</b>	<b>82,058</b>	<b>457,567</b>	<b>0,201</b>	<b>1,435</b>	<b>0,019</b>	<b>3,582</b>	<b>39,923</b>	<b>176,786</b>	<b>31,102</b>	<b>2,048</b>
		5-11 классы		<b>20,812</b>	<b>13,06</b>	<b>105,427</b>	<b>596,404</b>	<b>0,278</b>	<b>1,941</b>	<b>0,025</b>	<b>4,72</b>	<b>54,075</b>	<b>233,472</b>	<b>41,006</b>	<b>2,7</b>
	<b>Обед</b>	1-4 классы		<b>20,252</b>	<b>23,26</b>	<b>106,763</b>	<b>675,495</b>	<b>0,54</b>	<b>51,77</b>	<b>0,022</b>	<b>10,391</b>	<b>94,806</b>	<b>263,389</b>	<b>124,836</b>	<b>33,493</b>
		5-11 классы		<b>26,787</b>	<b>29,657</b>	<b>132,705</b>	<b>849,588</b>	<b>0,679</b>	<b>62,37</b>	<b>0,03</b>	<b>13,162</b>	<b>119,208</b>	<b>332,522</b>	<b>158,745</b>	<b>35,313</b>

\* - действует с 01 марта

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

**Циклическое меню**

Наименование блюда	№ тех	Масса	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
<b>Пятница</b>		<b>2-я неделя</b>		<b>Завтрак</b>											
Свекла вареная	1-4 классы	24 С6.1996г.	020	0,34	2,16	9,6	0,004	2			0,028	7,4	8,6	8,6	0,28
	5-11 классы	24 С6.1997г.	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 С6.1997г.	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 С6.1997г.	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 С6.1996г.	150	5,365	4,265	38,347	203,79	0,087		0,021	1,193	10,427	45,359	8,306	0,622
	5-11 классы	469 С6.1996г.	180	6,437	5,117	46,011	244,528	0,105		0,025	1,431	12,512	54,426	9,967	0,746
Напиток из шиповника	1-4 классы	289 С6.2008г.	180	0,8	26,97	107,45	0,03	240			0,342	13,5	4	4	5,645
	5-11 классы	289 С6.2008г.	180	0,8	26,97	107,45	0,03	240			0,342	13,5	4	4	5,645
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	3,04	0,24	20,92	93,2	0,044			0,672	8	26	5,6	0,36
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	050	3,8	0,3	26,15	116,5	0,055			0,84	10	32,5	7	0,45
<b>Пятница</b>		<b>2-я неделя</b>		<b>Обед</b>											
Сельдь с гарниром	1-4 классы	83 С6.1996г.	060	4,24	8,098	4,468	86,115	0,026	4,29	0,012	2,902	24,787	69,462	18,845	408,381
	5-11 классы	83 С6.1996г.	100	5,17	14,603	8,659	164,247	0,05	8,317	0,022	5,601	35,305	91,592	30,098	408,738
Суп из овощей	1-4 классы	132 С6.1996г.	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 С6.1996г.	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	387С6.1996г.	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	387С6.1996г.	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 С6.1996г.	150	3,868	5,218	41,803	219,038	0,044		0,027	0,402	14,58	53,73	11,543	0,986
	5-11 классы	465 С6.1996г.	180	4,641	6,261	50,163	262,845	0,053		0,032	0,482	17,496	64,476	13,851	1,183
Чай с лимоном	1-4 классы	629 с6.1996г.	180/7	0,263	0,051	15,262	59,437	0,003	2,801			3,146	1,54	0,84	0,095
	5-11 классы	629 с6.1996г.	180/7	0,263	0,051	15,262	59,437	0,003	2,801			3,146	1,54	0,84	0,095
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	3,04	0,24	20,92	93,2	0,044			0,672	8	26	5,6	0,36
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	060	4,56	0,36	31,38	139,8	0,066			1,008	12	39	8,4	0,54
<b>ИТОГО:</b>	<b>Завтрак</b>	1-4 классы	<b>18,206</b>	<b>14,956</b>	<b>90,341</b>	<b>549,777</b>	<b>0,218</b>	<b>242,72</b>	<b>0,051</b>	<b>2,235</b>	<b>48,4</b>	<b>234,853</b>	<b>45,86</b>	<b>35,585</b>	
		5-11 классы	<b>22,608</b>	<b>19,066</b>	<b>104,315</b>	<b>657,003</b>	<b>0,263</b>	<b>243,72</b>	<b>0,063</b>	<b>2,655</b>	<b>58,185</b>	<b>296,72</b>	<b>58,221</b>	<b>36,239</b>	
	<b>Обед</b>	1-4 классы	<b>24,102</b>	<b>25,678</b>	<b>96,344</b>	<b>663,227</b>	<b>0,378</b>	<b>45,57</b>	<b>2,314</b>	<b>7,57</b>	<b>84,758</b>	<b>404,407</b>	<b>67,714</b>	<b>471,044</b>	
		5-11 классы	<b>30,279</b>	<b>35,885</b>	<b>121,978</b>	<b>876,165</b>	<b>0,495</b>	<b>58,931</b>	<b>2,896</b>	<b>11,576</b>	<b>107,652</b>	<b>510,55</b>	<b>91,034</b>	<b>473,269</b>	

\* - действует с 01 марта

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

**Циклическое меню**

Наименование блюда	№ тех	Масса	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо				
<b>Суббота</b>	<b>2-я неделя</b>						<b>Завтрак</b>											
Огурцы порционно	1-4 классы	522 Сб.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 Сб.1996г.	030	0,21		0,54	3	0,006	2,1	0,009	0,03	5,1	12,6			0,006		
Омлет натуральный	1-4 классы	284 Сб.1996г.	150	15,806	19,39	2,879	251,474	0,094	0,429	0,437	2,492	116,428	251,849	67,926		3,528		
	5-11 классы	284 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		
Чай с сахаром	1-4 классы	628 Сб.1996г.	180	0,18	0,046	13,509	51,54		0,001			0,311				0,048		
	5-11 классы	628 Сб.1996г.	180	0,18	0,046	13,509	51,54		0,001			0,311				0,048		
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	3,04	0,24	20,92	93,2	0,044			0,672	8	26	5,6		0,36		
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	050	3,8	0,3	26,15	116,5	0,055			0,84	10	32,5	7		0,45		
<b>ИТОГО:</b>	<b>Завтрак</b>	1-4 классы		<b>19,166</b>	<b>19,676</b>	<b>37,668</b>	<b>398,214</b>	<b>0,142</b>	<b>1,83</b>	<b>0,443</b>	<b>3,184</b>	<b>128,139</b>	<b>286,249</b>	<b>73,526</b>		<b>3,94</b>		
		5-11 классы		<b>25,266</b>	<b>26,2</b>	<b>44,037</b>	<b>506,345</b>	<b>0,186</b>	<b>2,672</b>	<b>0,592</b>	<b>4,193</b>	<b>170,644</b>	<b>380,904</b>	<b>97,57</b>		<b>5,209</b>		

\* - действует с 01 марта

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



Для составления меню использованы:

---

- Сборник 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.