

Самарская
губерния, районный совет

Кашинского

Р.К. Маргушева
25.08.2022 г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор ГБОУ СОШ(ООШ) № 34 г. Выжского



«24»

2022 г.

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



2022 г.

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

Осенне-зимнее (весеннее - *)

Циклическое меню

Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Понедельник															
1-я неделя															
Кукуруза консервированная	24 С6.1996г	020	0,700	0,580	3,120	20,200	0,080				9,200				
Булочки с соусом	24 С6.1996г	030	1,050	0,840	4,680	30,300	0,120				13,800				0,084
Каша гречневая рассычатая	423 С6.1996г	90	8,193	10,030	9,974	133,166	0,020	1,160	0,003	1,306	5,792	14,492	4,558	36,970	0,126
Чай с сахарозаменителем	463 С6.1996г	150	7,716	5,384	12,404	179,920	0,025	1,020	0,002	2,210	6,539	3,894	4,846	27,818	0,181
Хлеб ржаной	463 С6.1996г	180	9,255	6,460	41,323	232,585	0,256	0,021	4,160	30,386	154,621	0,158	2,985	3,580	0,189
	528 С6.1996г	200	0,200	0,051	49,581	278,971	0,306	0,001	4,989	36,456	185,444	0,189	3,580	0,053	0,053
	ГОСТ 26983-2015	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001	0,560	8,400	34,800	7,600	0,800	0,800	0,800
	ГОСТ 26983-2015	040	2,204	0,400	12,832	76,000	0,032		0,840	10,500	43,500	9,500	1,000	1,000	1,000
	ГОСТ 26983-2015	050	2,756	0,500	16,040	95,000	0,040								
Понедельник															
1-я неделя															
Винегрет овощной	60 С6.1996г	060	1,167	6,193	5,485	79,707	0,035	5,520		2,896	14,130	26,268	12,198	0,490	0,490
Суп картофельный с горохом	60 С6.1996г	100	1,945	10,321	9,142	132,845	0,058	9,200		4,494	23,550	43,780	20,330	0,816	0,816
Котлеты (куриные с соусом)	138 С6.1996г	200	4,746	4,302	18,572	127,580	0,202	9,300		3,215	25,820	69,500	28,200	1,556	1,556
Капуста тушеная	138 С6.1996г	250	5,933	5,378	23,215	159,475	0,253	11,825		4,019	32,275	86,875	35,250	1,845	1,845
Компот из сухофруктов с сахарозаменителем	423 С6.1996г	090	8,193	10,030	9,974	133,166	0,020	1,160	0,003	1,306	5,792	14,492	4,558	36,970	0,126
	482 С6.1996г	150	11,340	13,586	12,404	175,920	0,025	1,020	0,002	2,210	6,539	3,894	4,846	27,818	0,181
	482 С6.1996г	180	3,593	5,267	18,511	123,461	0,111	88,320	2,241	2,689	100,330	74,925	37,886	101,068	0,1068
	283 С6.2008г	180	4,315	5,321	19,838	148,280	0,133	105,965	2,689	30,740	21,137	16,470	4,158	4,158	4,158
	ГОСТ 26983-2015	180	0,878	32,139	126,104	0,005	0,549		0,560	8,400	34,800	7,600	0,800	0,800	
	ГОСТ 26983-2015	040	2,204	0,400	12,832	76,000	0,032		1,000	12,600	52,200	11,400	1,200	1,200	
	ГОСТ 26983-2015	060	3,306	0,600	19,248	114,000	0,048								
Итого:															
Завтрак	1-4 классы	500	19,013	16,425	82,259	519,218	0,387	1,161	0,024	6,026	54,134	203,913	12,316	40,892	40,892
Обед	5-11 классы	560	24,601	21,417	97,695	637,458	0,491	1,021	0,027	8,039	67,641	232,838	14,535	32,577	32,577
	1-4 классы	720	20,781	25,192	95,513	666,018	0,405	104,849	0,003	10,018	168,480	228,612	100,598	128,590	128,590
	5-11 классы	870	27,718	36,186	115,986	856,624	0,522	128,379	0,002	14,412	206,034	282,811	126,182	137,005	137,005

действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки		Жиры		Углеводы	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
			Белки	Жиры											
1-я неделя															
Вторник															
Сыр плавленый	СТО 71063300-003-2012 1-4 классы	016	3,580	3,500		47,400	0,510	0,025	0,060	129,000	102,000	6,800	136,000		
Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом, сахарозаменителем	СТО 71063300-003-2012 1-4 классы	016	3,580	3,500		47,400	0,510	0,025	0,060	129,000	102,000	6,800	136,000		
Сок фруктовый без сахара, (1 шт)	109 С6 2008г 5-11 классы	160	6,504	11,855	29,742	253,448	1,320	0,066	2,256	176,695	203,345	44,880	1,366		
Кофейный напиток с молоком, сахарозаменителем	293 С6 2008г 1-4 классы	200	1,000		23,400	94,000	4,000			14,000	14,000	8,000	0,600		
Хлеб ржаной	762С6 1997г 5-11 классы	180	2,250	2,376	18,504	101,385	0,900	0,018	0,081	109,170	81,900	12,600	0,941		
	ГОСТ 26983-2015 1-4 классы	040	2,204	0,400	12,832	76,000	0,032	0,018	0,081	109,170	81,900	12,600	0,941		
	ГОСТ 26983-2015 5-11 классы	050	2,756	0,500	16,040	95,000	0,040		0,840	10,500	43,500	9,500	1,000		
1-я неделя															
Вторник															
Салат из моркови и яблок без сахара/Салат из помидоров*	11 С6 2008г 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		
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	120 С6 1996г 1-4 классы	220	1,804	5,530	8,801	85,780	0,066	26,510	4,584	31,170	35,350	26,180	0,142		
Рагу овощное с говядиной	120 С6 1996г 5-11 классы	260	2,181	6,538	10,929	104,325	0,082	33,125	1,774	37,540	43,204	18,240	19,102		
Компот из апельсинов с яблоками, сахарозаменителем	394 С6 1996г 1-4 классы	180	11,899	15,013	28,176	288,648	0,201	28,500	2,214	44,675	52,455	22,550	23,875		
Хлеб ржаной	278 С6 2008г 5-11 классы	200	0,378	18,058	27,468	355,318	0,258	38,000	0,079	12,600	9,900	7,360	2,962		
	ГОСТ 26983-2015 1-4 классы	040	2,204	0,400	12,832	76,000	0,032	24,540	0,088	14,000	11,000	8,200	0,120		
	ГОСТ 26983-2015 5-11 классы	060	3,306	0,600	19,248	114,000	0,048		0,580	8,400	34,800	7,600	0,800		
Обед															
Вторник															
ИТОГО:	1-4 классы	596	15,538	18,131	84,478	572,233	0,230	6,730	2,957	437,265	436,045	79,880	139,707		
	5-11 классы	656	18,214	19,766	95,806	647,365	0,288	7,170	4,116	497,430	511,860	96,640	140,351		
Обед	1-4 классы	700	16,797	26,974	85,955	646,568	0,340	79,250	5,164	883,731	196,028	84,783	22,525		
	5-11 классы	850	19,639	35,247	112,729	841,243	0,447	99,255	7,886	131,671	266,859	115,805	28,289		

* - действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)		Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)									
			Белки	Жиры		Углеводы	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо				
															Завтрак			
Среда																		
Огурцы соленые	1-4 классы 24 Сб 1996г.	020	0,560		0,280	3,220							5,000	4,000			0,240	
Рыба, Тушеная в томате с овощами	1-4 классы 24 Сб 1996г. 309 Сб 1956г.	030	0,840	0,390	0,390	4,830							7,500	6,000			0,360	
Картофельное пюре	1-4 классы 309 Сб 1996г.	90	8,330	3,029	5,112	78,054	0,056	3,700					14,540	19,460	39,142		92,485	
Компот из свежих яблок с сахарозаменителем	1-4 классы 472 Сб 1996г. 702 Сб 1997г.	150 180 200	10,261 3,263 3,916	5,442 4,497 5,396	5,112 26,370 31,644	107,498 154,200 185,040	0,066 0,161 0,193	3,700 0,026 0,031	25,875 0,144 0,172	0,144 41,310 49,572	0,026 31,050 0,720	0,031 0,030 0,004	0,172 49,572 0,480	115,092 2,400 2,400	32,805 4,000 4,000	39,365 1,668 0,152	1,390	
Хлеб ржаной	1-4 классы ГОСТ 26983-2015	040	2,204	0,400	33,552	127,760	0,004	0,720					0,480	2,400	4,000		0,152	
	5-11 классы ГОСТ 26983-2015	050	2,756	0,500	16,040	95,000	0,040						8,400	34,800	7,600		0,800	
Среда																		
1-я неделя																		
Салат из свеклы отварной	1-4 классы 23 Сб 2008г.	060	0,959	2,697	6,156	54,330	0,011	5,700					1,340	21,090	24,510		0,798	
Суп из овощей	5-11 классы 23 Сб 2008г.	100	1,615	4,895	10,260	90,550	0,019	9,500					2,233	35,150	40,850		1,330	
Плов из птицы (Филе куриное) из перловой крупы	1-4 классы 132 Сб 1996г.	250	1,514	3,525	10,490	76,426	0,073	17,800					1,550	18,880	40,360	17,180	0,636	
Чай с сахарозаменителем	1-4 классы 893 Сб 1998г.	150	10,315	8,435	13,113	95,533	0,091	22,250					1,937	23,600	50,475	21,475	0,795	
Хлеб ржаной	1-4 классы 893 Сб 1998г.	200	13,742	11,244	45,518	326,844	0,103	1,940					2,910	29,412	150,786	25,502	1,556	
	5-11 классы 628 Сб 1996г.	200	0,200	0,051	15,010	57,267	0,001	0,001					0,346	200,972	34,006		2,076	
	1-4 классы ГОСТ 26983-2015	040	2,204	0,400	12,832	76,000	0,032						0,560	34,800	7,600		0,053	
	5-11 классы ГОСТ 26983-2015	060	3,306	0,600	19,248	114,000	0,048						1,000	52,200	11,400		1,200	
2-я неделя																		
Завтрак	1-4 классы 500	500	14,437	7,926	78,126	439,234	0,253	30,295					1,980	69,730	156,570	83,547	95,067	
Обед	5-11 классы 560	560	17,853	11,338	86,738	520,129	0,303	35,470					3,267	82,592	186,452	98,928	95,762	
	1-4 классы 721	721	15,202	15,408	78,617	509,170	0,193	24,935					6,360	71,128	250,476	74,792	3,843	
	5-11 классы 810	810	20,756	21,296	103,149	684,194	0,261	33,691					9,050	101,660	344,497	107,731	5,454	
ИТОГО:																		

* действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименование блюда	№ рецептуры	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо					
														Завтрак				
Четверг																		
1-я неделя																		
Горошек зеленый консервированный	31 С6.1997г	0,620	0,400	1,420	8,200	0,022	2,000		0,240	3,200	10,600	4,200	0,140					
5-11 классы	31 С6.1997г	0,930	0,600	2,130	12,300	0,033	3,000		0,360	4,800	15,900	6,300	0,210					
Люля-кебаб с соусом	428 С6.1996г	8,287	10,039	10,509	135,635	0,022	1,150	0,003	1,306	5,957	15,412	4,748	36,981					
5-11 классы	428 С6.1996г	11,355	13,566	12,415	176,020	0,025	0,970	0,002	1,798	6,379	17,384	4,856	27,818					
Картофель отварной	239 С6.2008г*	3,094	0,155	30,474	128,393	0,166	30,938		15,469	89,720	35,579	1,392						
5-11 классы	239 С6.2008г	3,713	0,166	36,589	154,073	0,223	37,126		18,563	107,665	42,695	1,671						
Сок фруктовый без сахара	293 С6.2008г	1,000		23,400	94,000	0,020	4,000		16,000	18,000	10,000	0,400						
5-11 классы	293 С6.2008г	2,204	0,400	12,832	76,000	0,032	4,000		8,400	34,800	7,600	0,800						
Хлеб ржаной	ГОСТ 26983-2015	2,756	0,500	16,040	95,000	0,040			0,840	10,500	43,500	9,500	1,000					
Четверг																		
1-я неделя																		
Обед																		
Салат картофельный с огурцами	37 С6.2015г	1,276	1,836	7,317	49,219	0,044	7,078		0,813	12,707	28,457	10,584	0,533					
5-11 классы	37 С6.2015г	2,126	3,050	12,196	82,032	0,073	11,796		1,354	21,177	47,427	17,639	0,888					
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	110 С6.1996г	1,833	5,522	11,708	96,080	0,048	16,830	0,005	1,819	37,900	45,972	27,120	56,044					
5-11 классы	110 С6.1996г	2,217	6,528	14,562	117,200	0,060	21,025	0,006	2,270	45,125	55,915	33,650	70,053					
ЕЖИКИ в соусе	202 С6.2008г	6,802	7,114	9,623	121,904	0,022	2,460	0,003	1,306	8,822	20,641	5,957	37,071					
5-11 классы	202 С6.2008г	9,301	9,414	11,784	158,764	0,027	2,820	0,002	1,798	10,677	25,617	6,746	27,956					
Каша гречневая рассыпчатая	463 С6.1996г	5,364	41,323	232,585	0,255	0,021	4,160	0,021	4,989	36,456	185,444	0,189	3,580					
5-11 классы	463 С6.1996г	9,255	6,460	49,561	278,971	0,306		0,025	0,308	12,150	3,600	3,600	5,081					
Напиток из шиповника с сахарозаменителем	289 С6.2008г	0,720		24,273	96,705	0,027	216,000		0,308	12,150	3,600	3,600	5,081					
5-11 классы	289 С6.2008г	0,720		24,273	96,705	0,027	216,000		0,308	12,150	3,600	3,600	5,081					
Хлеб ржаной	ГОСТ 26983-2015	2,204	0,400	12,832	76,000	0,032			0,560	8,400	34,800	7,600	0,800					
5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	3,306	0,600	19,248	114,000	0,048			1,000	12,600	52,200	11,400	1,200					
Завтрак																		
1-4 классы																		
5-11 классы																		
Обед																		
1-4 классы																		
5-11 классы																		
ИТОГО:		15,205	10,994	78,635	442,228	0,282	38,088	0,003	2,106	49,026	168,532	62,127	39,713					
		19,754	14,852	90,554	531,393	0,341	45,096	0,002	2,998	56,242	202,449	73,351	31,099					
		170,347	171,856	246,244	748,493	152,396	384,368	152,030	160,406	253,975	405,291	199,419	253,714					
		26,925	26,062	131,624	847,672	0,541	251,641	0,033	11,719	138,185	370,203	73,224	108,758					

* - действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименование блюда	№ рецептуры	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		1-я неделя				В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
		Белки	Жиры	Углеводы									
Вес блюда	1-я неделя	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Завтрак													
Фрукты	1-4 классы: 24 сб.1996г. 5-11 классы: 24 сб.1996г.	0,800	14,700	57,000									
Каша рисовая молочная жидкая с маслом, сахарозаменителем	1-4 классы: 114 Сб.2008г. 5-11 классы: 114 Сб.2008г.	3,586	5,844	29,730	0,019		0,020	0,283	6,919	23,407	5,001	0,452	
Чай с лимон.с сахарозаменителем	1-4 классы: 629 сб.1996г. 5-11 классы: 629 сб.1996г.	0,243	0,046	13,761	0,003	2,801	2,801		3,111	1,540	0,840	0,090	
Хлеб ржаной	ГОСТ 26983-2015 1-4 классы: 050 5-11 классы: 050	2,204	0,400	12,832	0,032	2,801	2,801	0,560	8,400	34,800	7,600	0,800	
		2,756	0,500	16,040	0,040			0,840	10,500	43,500	9,500	1,000	
Обед													
Пятница													
1-я неделя													
Салат из белокочанной капусты/Салат из огурцов*	1-4 классы: 62 Сб.1997г. 5-11 классы: 62 Сб.1997г.	0,929	3,003	5,968	0,032				1,298	24,878	17,963	0,489	
Рассольник ленинградский со сметаной (крупа перловая)	1-4 классы: 42 Сб.2008г. 5-11 классы: 42 Сб.2008г.	2,288	5,588	16,298	0,085		0,006	1,771	41,494	29,959	16,424	0,816	
Стейк(Шницель) из курицы с соусом	1-4 классы: 520 Сб.1997г. 5-11 классы: 520 Сб.1997г.	7,348	6,052	5,042	0,106		0,006	2,211	28,100	65,950	23,800	1,007	
Картофель и овощи тушеные	1-4 классы: 7,799 5-11 классы: 11,419	9,261	5,094	341,525	0,004		0,002	1,788	2,073	3,694	1,854	27,628	
Компот из сухофруктов с сахарозаменителем	1-4 классы: 251 Сб.1997г. 5-11 классы: 251 Сб.1997г.	3,675	11,419	35,220	0,215		35,625	4,787	23,400	108,525	43,575	1,622	
Хлеб ржаной	1-4 классы: 283 Сб.2008г. 5-11 классы: 283 Сб.2008г.	0,878	13,703	42,264	0,258		42,750	5,745	28,080	130,230	52,290	1,946	
		0,878	32,139	126,104	0,005		0,549		30,740	21,137	16,470	4,158	
		2,204	0,400	12,832	0,032			0,560	8,400	34,800	7,600	0,800	
		3,306	0,600	19,248	0,048			1,000	12,600	52,200	11,400	1,200	
Итого:													
Завтрак													
1-4 классы: 537 5-11 классы: 597													
Обед													
1-4 классы: 730 5-11 классы: 880													
		6,63	6,29	71,02	0,05		2,80	0,85	18,43	59,75	13,44	1,34	
		8,36	7,13	82,46	0,07		2,80	1,19	22,40	75,83	16,96	1,68	
		17,322	26,462	107,489	0,375		73,934	9,722	114,462	241,617	99,205	44,715	
		22,190	33,717	128,996	0,474		100,019	12,917	143,087	303,370	122,238	36,755	

* - действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Завтрак															
1-я неделя															
Икра кабачковая(порционно)	31 С6.1997г.	020	0,400	1,800	1,720	24,400	0,004	1,400				8,200	13,400	7,000	1,400
	1-4 классы														
	5-11 классы		0,600	2,700	2,580	36,600	0,006	2,100				12,300	20,100	10,500	2,100
Котлеты куриные с соусом	423 С6.1996г.	090	8,193	10,030	9,974	133,166	0,020	1,160	0,003	1,306		5,792	14,492	4,558	36,970
	1-4 классы		11,340	13,566	12,404	175,920	0,025	1,020	0,002	2,210		6,539	3,894	4,846	27,818
	5-11 классы		3,593	5,267	16,511	123,461	0,111	88,320		2,241		83,598	62,415	31,572	84,606
Капуста тушеная	482 С6.1996г.	150	4,316	6,321	19,838	148,280	0,133	105,985		2,689		100,330	74,925	37,886	101,068
	1-4 классы		0,200	0,051	15,010	57,267		0,001				0,346			0,053
	5-11 классы		0,200	0,051	15,010	57,267		0,001				0,346			0,053
Чай с сахарозаменителем	628 С6.1996г.	200	0,200	0,400	12,832	76,000	0,032			0,560		8,400	34,800	7,600	0,800
	1-4 классы		2,204	0,400	12,832	76,000	0,032			0,560		8,400	34,800	7,600	0,800
	5-11 классы		2,756	0,500	16,040	95,000	0,040			0,840		10,500	43,500	9,500	1,000
Хлеб ржаной	ГОСТ 26983-2015	040													
	1-4 классы														
	5-11 классы														
ИТОГО:	Завтрак	500	14,590	17,548	56,047	414,294	0,167	90,881	0,003	4,107		106,336	125,107	50,730	123,829
		560	19,212	23,138	65,872	513,067	0,204	109,106	0,002	5,739		130,015	142,419	62,732	132,039
	1-4 классы														
	5-11 классы														

* - действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо							
															Завтрак						
Понедельник														Завтрак							
Кондитерские изделия диетические	1-4 классы 29 С6 1997г.	025	0,800	7,550	15,070	131,500															
Каша молочная жидкая - Друзья - с маслом, сахарозаменителем	5-11 классы 29 С6 1997г.	025	0,800	7,550	15,070	131,500															
Кофейный напиток с молоком, сахарозаменителем	1-4 классы 102 С6 2008г.	220	4,928	10,311	38,225	257,508	0,081				0,040	0,680	9,270	42,180	14,560	1,105					
	5-11 классы 762 С6 1997г.	260	5,887	10,923	43,807	288,020	0,097				0,040	0,789	10,603	50,216	17,412	1,316					
	1-4 классы 762 С6 1997г.	200	2,500	2,840	20,960	112,850	0,030				1,000	0,020	0,300	91,000	14,000	0,045					
	5-11 классы 762 С6 1997г.	200	3,100	2,600	23,970	133,350	0,030				1,000	0,020	0,300	91,000	14,000	0,045					
Сыр плавленый	СТО 710633000-003-2012	016	3,580	3,500		47,400					0,510	0,025	0,060	129,000	102,000	6,800	136,000				
	СТО 710633000-003-2012	016	3,580	3,500		47,400					0,510	0,025	0,060	129,000	102,000	6,800	136,000				
Хлеб ржаной	1-4 классы ГОСТ 26983-2015	040	2,204	0,400	12,832	76,000	0,032						8,400	34,800	7,800	0,800					
	5-11 классы ГОСТ 26983-2015	050	2,756	0,500	16,040	95,000	0,040						10,500	43,500	9,500	1,000					
Понедельник														Обед							
Салат из свеклы отварной	1-4 классы 23 С6 2008г.	060	0,969	2,997	6,156	54,330	0,011				5,700		1,340	21,090	34,510	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 из овощей	1-4 классы 132 С6 1996г.	200	1,514	3,525	10,490	76,426	0,073				17,800		1,550	18,880	40,380	17,180	0,636				
	5-11 классы 132 С6 1996г.	250	1,893	4,406	13,113	95,533	0,091				22,250		1,937	23,600	50,475	21,475	0,795				
Тертель с соусом	1-4 классы 423 С6 1996г.	090	6,802	7,114	9,623	121,904	0,022				2,460		2,146	8,822	20,641	5,957	37,071				
	5-11 классы 423 С6 1996г.	100	9,301	9,414	11,784	158,764	0,027				2,820		2,554	10,677	25,517	6,746	27,956				
Пюре из гороха	1-4 классы 270 С6 1996г.	150	16,131	4,924	40,345	260,266	0,629						6,479	63,418	158,888	61,617	4,889				
	5-11 классы 270 С6 1996г.	180	19,358	5,908	48,415	312,349	0,755						7,775	76,103	190,671	73,942	5,879				
Напиток лимонный с сахарозаменителем	1-4 классы 289 С6 2008г.	180	0,130		22,075	86,328	0,006				5,760		6,192	3,168	1,728	0,151					
	5-11 классы 289 С6 2008г.	180	0,130		22,075	86,328	0,006				5,760		6,192	3,168	1,728	0,151					
Хлеб ржаной	1-4 классы ГОСТ 26983-2015	040	2,204	0,400	12,832	76,000	0,032						0,560	8,400	34,800	7,600	0,800				
	5-11 классы ГОСТ 26983-2015	060	3,306	0,600	19,248	114,000	0,048						1,000	12,600	52,200	11,400	1,200				
Итого:														Завтрак				Обед			
		501	20,89	15,949	108,073	664,191	0,246				1,939		3,922	341,038	333,287	55,677	2,514				
		551	24,855	19,455	129,658	800,481	0,303				2,121		5,025	381,025	385,726	64,877	3,174				
		720	27,750	18,960	101,521	675,274	0,773				31,720		12,075	126,802	282,387	118,592	44,355				
		870	35,603	25,323	124,895	857,524	0,946				40,330		15,499	164,322	362,981	156,141	37,311				

- действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)																
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо													
															Завтрак												
Вторник														2-я неделя													
Огульки порционно	1-4 классы 5-11 классы 522 С6.1996г.	020	0,140	0,360	2,000	0,004	1,400	0,006	0,020	3,400	8,400	0,004															
Котлеты куриные с соусом	1-4 классы 5-11 классы 423 С6.1996г.	030	0,210	0,540	3,000	0,006	2,100	0,009	0,030	5,100	12,600	0,006															
Каша гречневая рассыпчатая	1-4 классы 5-11 классы 483 С6.1996г.	100	11,340	13,566	12,404	0,025	1,160	0,003	1,306	5,792	14,492	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002							
Компот из свежих яблок с сахарозаменителем	1-4 классы 5-11 классы 702 С6.1997г.	180	9,255	6,460	49,561	0,306	0,080	33,552	127,760	0,004	0,720	0,480	2,400	4,000	0,152	3,580	0,189	3,580	0,189	3,580							
Хлеб ржаной	1-4 классы 5-11 классы ГОСТ 26983-2015	040	2,204	0,400	12,832	0,032	0,950	16,040	95,000	0,040	0,560	8,400	34,800	7,600	0,800	10,500	43,500	9,500	1,000	1,000							
Вторник														2-я неделя													
Обед														Обед													
Винегрет овощной	1-4 классы 5-11 классы 60 С6.1996г.	060	1,194	6,373	6,007	0,045	6,420	81,948	0,075	13,320	29,238	0,045															
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	1-4 классы 5-11 классы 120 С6.1996г.	100	1,980	10,621	10,012	0,075	10,700	136,580	0,066	22,200	48,730	0,075	4,674	22,200	48,730	23,480	0,741	22,200	48,730	23,480							
Ежики в соусе	1-4 классы 5-11 классы 202 С6.2008г.	260	2,181	6,538	10,929	0,062	33,125	104,325	0,062	44,675	52,455	0,062	2,214	44,675	52,455	22,550	0,062	2,214	44,675	52,455							
Капуста тушеная	1-4 классы 5-11 классы 482 С6.1996г.	150	9,301	9,414	11,764	0,027	2,460	158,764	0,111	10,677	25,617	0,027	1,306	10,677	25,617	6,746	0,027	1,306	10,677	25,617							
Чай с лимоном, сахарозаменителем	1-4 классы 5-11 классы 629 сб.1996г.	187	0,243	0,046	13,761	0,003	2,801	53,710	0,003	3,111	1,540	0,003	0,560	8,400	34,800	7,600	0,003	0,560	8,400	34,800							
Хлеб ржаной	1-4 классы 5-11 классы ГОСТ 26983-2015	040	2,204	0,400	12,832	0,032	0,950	16,040	95,000	0,040	0,560	8,400	34,800	7,600	0,800	10,500	43,500	9,500	1,000	1,000							
Вторник														2-я неделя													
Завтрак														Завтрак													
ИТОГО:	1-4 классы 5-11 классы	500	18,333	15,814	98,041	0,315	3,280	571,511	0,315	6,046	214,713	0,315	6,046	214,713	16,316	40,911	15,814	98,041	16,316	40,911							
Обед														Обед													
ИТОГО:	1-4 классы 5-11 классы	560	23,641	20,526	112,097	0,381	3,840	680,651	0,381	8,069	247,838	0,381	8,069	247,838	18,535	32,556	23,641	20,526	112,097	18,535							
Итого за неделю														Итого за неделю													
ИТОГО:	1-4 классы 5-11 классы	887	21,337	33,540	85,672	0,368	15,543	715,659	0,368	12,375	193,593	0,368	12,375	193,593	107,902	154,930	21,337	33,540	85,672	107,902							

действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Жиры		Углеводы		B1	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
			Белки	Жиры										
Завтрак														
Среда														
2-я неделя														
Йогурт	1-4 классы 5-11 классы	100	5,000	1,500	3,500	51,000	0,030	0,600	0,010	124,000	95,000	15,000	0,100	
	ТУ 10.51.56-045- ТУ 10.51.56-045-	100	5,000	1,500	3,500	51,000	0,030	0,600	0,010	124,000	95,000	15,000	0,100	
Омлет натуральный	1-4 классы 5-11 классы	200	21,076	25,854	3,838	335,305	0,125	0,583	3,323	155,233	335,804	90,570	4,705	
	284 С6 1996г	200	21,076	25,854	3,838	335,305	0,125	0,583	3,323	155,233	335,804	90,570	4,705	
Чай с сахаром	1-4 классы 5-11 классы	200	0,200	0,051	15,010	57,257	0,143	0,657	3,821	178,519	386,180	104,158	5,410	
	628 С6 1996г	200	0,200	0,051	15,010	57,257	0,143	0,657	3,821	178,519	386,180	104,158	5,410	
Хлеб ржаной	1-4 классы 5-11 классы	040	2,204	0,400	12,852	76,000	0,032	0,001	0,346	8,400	34,800	7,600	0,053	
	ГОСТ 26983-2015	040	2,204	0,400	12,852	76,000	0,032	0,001	0,346	8,400	34,800	7,600	0,053	
	ГОСТ 26983-2015	050	2,756	0,500	16,040	95,000	0,040		0,840	10,500	43,500	9,500	1,000	
Обед														
Среда														
2-я неделя														
Салат из моркови и яблок без сахара/Салат из помидоров	1-4 классы 5-11 классы	060	0,512	6,031	8,678	89,400	0,024	2,154		18,702	21,210	15,708	0,085	
	11 С6 2008г	060	0,512	6,031	8,678	89,400	0,024	2,154		18,702	21,210	15,708	0,085	
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1-4 классы 5-11 классы	210	1,833	5,522	11,708	96,060	0,048	16,830	0,006	31,170	35,350	26,180	0,142	
	110 С6 1996г	210	1,833	5,522	11,708	96,060	0,048	16,830	0,006	31,170	35,350	26,180	0,142	
Биточки с соусом	1-4 классы 5-11 классы	90	8,193	10,030	9,974	117,200	0,060	21,025	0,006	45,125	55,915	33,650	70,053	
	423 С6 1996г	90	8,193	10,030	9,974	117,200	0,060	21,025	0,006	45,125	55,915	33,650	70,053	
Картофельное пюре	1-4 классы 5-11 классы	150	3,263	4,497	26,370	154,200	0,025	1,020	0,002	6,539	3,894	4,846	27,818	
	472 С6 1996г	150	3,263	4,497	26,370	154,200	0,025	1,020	0,002	6,539	3,894	4,846	27,818	
Компот из сухофруктов с сахарозаменителем	1-4 классы 5-11 классы	180	0,678	32,139	126,104	185,040	0,193	31,050	0,031	49,372	115,092	39,366	1,968	
	283 С6 2008г	180	0,678	32,139	126,104	185,040	0,193	31,050	0,031	49,372	115,092	39,366	1,968	
Хлеб ржаной	1-4 классы 5-11 классы	080	2,204	0,400	12,852	76,000	0,032	0,001	0,346	8,400	34,800	7,600	0,800	
	ГОСТ 26983-2015	080	2,204	0,400	12,852	76,000	0,032	0,001	0,346	8,400	34,800	7,600	0,800	
	ГОСТ 26983-2015	080	3,306	0,600	19,248	114,000	0,048		1,000	12,600	52,200	11,400	1,200	
Завтрак														
ИТОГО:	1-4 классы 5-11 классы	540	26,276	27,405	22,348	443,572	0,155	11,172	0,593	3,323	279,579	430,804	105,570	4,958
	1-4 классы	580	29,438	31,265	22,924	493,885	0,173	1,258	0,680	3,821	302,865	481,180	119,158	5,563
	5-11 классы	730	16,883	26,480	101,701	674,960	0,290	46,568	0,035	6,580	142,844	233,521	104,261	99,447
Обед	1-4 классы 5-11 классы	880	22,510	36,141	124,461	867,264	0,371	57,234	0,039	10,236	175,746	283,568	131,912	105,039

* - действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименование блюда	№ рецептуры	Пищевая ценность (г)				Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
		Жиры		Углеводы			В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо						
		Белки	Жиры	Углеводы	Жиры															
2-я неделя														Завтрак						
Четверг																				
Огуры соленые	1-4 классы 5-11 классы	24 СБ.1996г.	1,120	0,520	5,440	0,480														
Плов из Говядины (крупа перловая)	1-4 классы 5-11 классы	24 СБ.1996г. 193 СБ.2008г.	1,120 16,213	0,520 40,528	5,440 362,073	0,480 2,697														
Чай с сахарозаменителем	1-4 классы 5-11 классы	193 СБ.2008г. 628 СБ.1996г.	19,996 0,200	17,934 0,051	54,034 15,010	3,595 0,001														
Хлеб ржаной	1-4 классы 5-11 классы	ГОСТ 26983-2015 ГОСТ 26983-2015	0,200 3,306	0,051 0,600	15,010 19,248	0,001 0,048														
2-я неделя														Обед						
Четверг																				
Салат из белокочанной капусты/Салат из огурцов*	1-4 классы 5-11 классы	62 СБ.1997г. 62 СБ.1997г.	0,929 1,550	3,003 5,005	5,968 9,951	0,032 0,063														
Суп картофельный с горохом	1-4 классы 5-11 классы	138 СБ.1996г. 138 СБ.1996г.	4,746 5,933	4,302 5,378	16,572 23,215	0,202 0,253														
Котлеты рыбные любительские с соусом	1-4 классы 5-11 классы	162 СБ.2008г. 162 СБ.2008г.	7,491 10,384	5,499 7,516	9,271 12,206	0,057 0,078														
Картофель и овощи тушеные	1-4 классы 5-11 классы	251 СБ.1997г. 251 СБ.1997г.	3,675 4,410	11,419 13,703	35,220 42,254	0,215 0,258														
Сок фруктовый без сахара	1-4 классы 5-11 классы	293 СБ.2008г. 293 СБ.2008г.	0,900 0,900	21,060 21,060	84,600 84,600	0,018 0,018														
Хлеб ржаной	1-4 классы 5-11 классы	ГОСТ 26983-2015 ГОСТ 26983-2015	2,204 3,306	0,400 0,600	12,832 19,248	0,032 0,048														
Завтрак																				
Обед																				
ИТОГО:			23,297	16,864	75,306	0,154	26,998	0,000	3,849	56,181	128,323	32,537	4,834							
			24,622	18,585	88,812	0,174	3,596	0,000	4,650	64,887	150,971	39,028	5,182							
			19,945	24,623	102,923	0,556	74,320	0,022	11,577	111,884	276,752	129,684	33,022							
			26,483	32,202	127,944	0,708	100,220	0,030	15,317	149,002	355,581	167,669	34,689							

* - действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда		Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Вес	блюда	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Пятница															
Икра кабачковая (порционно)	1-4 классы 5-11 классы 31 СБ 1997г.	020	0,400	1,800	1,720	24,400	0,004	1,400				8,200	13,400	7,000	1,400
Стейк (Шницель) из курицы с соусом	1-4 классы 5-11 классы 520 СБ 1997г.	030	0,600	2,700	2,580	36,600	0,006	2,100				12,300	20,100	10,500	2,700
Каша гречневая рассыпчатая	1-4 классы 5-11 классы 463 СБ 1996г.	100	9,261	7,799	5,094	268,992	0,008	0,950	0,003	1,306	1,306	2,764	5,192	2,472	36,838
Компот из яблок с сахарозаменителем	1-4 классы 5-11 классы 278 СБ 2008г.	180	9,255	5,384	41,323	341,525	0,004	0,720	0,002	1,798	0,002	4,160	30,395	1,854	27,628
Хлеб ржаной	1-4 классы 5-11 классы ГОСТ 26983-2015	040	2,204	0,400	12,832	76,000	0,032	24,540		0,088	0,088	14,000	11,000	8,200	0,120
2-я неделя															
Пятница															
Салат картофельный с зеленым горошком	1-4 классы 5-11 классы 31 СБ 2008г.	060	1,864	6,956	7,733	97,236	0,059	8,160	0,021	2,794		9,948	39,036	13,884	0,576
Суп из овощей	1-4 классы 5-11 классы 132 СБ 1996г.	200	1,514	3,525	10,490	76,426	0,073	17,800	0,035	1,550	1,550	18,880	40,380	17,180	0,636
Тефтели с соусом	1-4 классы 5-11 классы 423 СБ 1996г.	090	6,802	7,114	9,623	121,904	0,022	2,060		2,146	1,937	23,600	50,475	21,475	0,795
Каша пшеничная рассыпчатая	1-4 классы 5-11 классы 465 СБ 1996г.	150	9,301	9,414	11,784	158,764	0,027	2,820	0,030	2,554		10,677	25,617	6,746	37,071
Чай с лимоном, с сахарозаменителем	1-4 классы 5-11 классы 629 СБ 1996г.	187	0,243	0,046	13,761	53,710	0,003	2,801	0,036			2,160	6,293	0,270	4,511
Хлеб ржаной	1-4 классы 5-11 классы ГОСТ 26983-2015	060	3,306	0,600	19,248	114,000	0,048	26,900		1,000		12,600	52,200	11,400	1,200
Обед															
Пятница															
Итого:	1-4 классы 5-11 классы	500	19,088	13,636	91,437	721,577	0,316	26,900	0,024	6,114	6,114	63,760	219,013	25,430	42,143
	1-4 классы	560	22,292	17,459	103,795	870,696	0,375	27,360	0,027	7,715	7,715	75,329	263,938	30,243	34,428
	5-11 классы	727	20,154	24,122	95,808	664,976	0,365	31,221	0,051	7,050	7,050	90,961	141,641	45,686	42,932
	5-11 классы	877	26,881	33,357	120,436	871,707	0,479	41,471	0,071	5,491	5,491	68,728	201,185	63,871	35,512

- действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)														
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо											
															Завтрак										
Суббота													Завтрак												
Сельдь с гарниром	1-4 классы 5-11 классы	060	4,240	8,088	4,468	86,115	0,026	4,290	0,012	2,902	24,787	69,462	18,845	408,381											
	83 СБ.1996Г	060	4,240	8,088	4,468	86,115	0,026	4,290	0,012	2,902	24,787	69,462	18,845	408,381											
Омлет натуральный	1-4 классы	200	21,076	25,854	3,888	335,305	0,125	0,571	0,583	3,323	155,233	335,804	90,570	4,705											
	284 СБ.1996Г	200	21,076	25,854	3,888	335,305	0,125	0,571	0,583	3,323	155,233	335,804	90,570	4,705											
Чай с сахарозаменителем	1-4 классы	200	0,200	0,051	15,010	57,267	0,001	0,001	0,670	3,821	178,519	386,180	104,158	5,410											
	628 СБ.1996Г	200	0,200	0,051	15,010	57,267	0,001	0,001	0,670	3,821	178,519	386,180	104,158	5,410											
Хлеб ржаной	1-4 классы	040	2,204	0,400	12,832	76,000	0,032	0,001	0,560	0,560	8,400	34,800	7,600	0,800											
	ГОСТ 26993-2015	040	2,204	0,400	12,832	76,000	0,032	0,001	0,560	0,560	8,400	34,800	7,600	0,800											
	ГОСТ 26993-2015	050	2,756	0,500	16,040	95,000	0,040		0,840	0,840	10,500	43,500	9,500	1,000											
Итого:													Завтрак												
													500	27,720	34,403	36,148	564,687	0,183	4,862	0,595	6,785	188,766	440,066	117,015	413,939
													540	31,434	38,383	39,932	624,000	0,209	4,948	0,682	7,563	214,152	499,142	132,503	414,844

- действует с 01 марта