

СОГЛАСОВАНО:

Директор ГБОУ СОШ(ООШ)



« 10 »

2022 г.

СОГЛАСОВАНО

Председатель родительского комитета

/Азизова Г. М. /

" 10 "

01

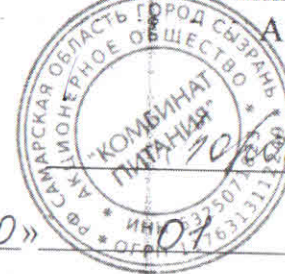
2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

АО «Комбинат питания»

А.Н. Воронин



« 10 »

2022 г.

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

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
Понедельник		1-я неделя		Завтрак												
Кукуруза консервированная	1-4 классы	24 С6.1996г.	020	0,700	0,560	3,120	20,200	0,080				9,200			0,084	
	5-11 классы	24 С6.1996г.	030	1,050	0,840	4,680	30,300	0,120				13,800			0,126	
Биточки с соусом	1-4 классы	252 С6.2015г.	090	4,310	10,265	8,850	143,342	0,006	0,960	0,003	1,306	2,764	5,192	2,472	36,838	
	5-11 классы	252 С6.2015г.	100	5,932	14,113	11,607	195,115	0,004	0,720	0,002	1,798	2,073	3,894	1,854	27,628	
Макаронные изделия отварные	1-4 классы	469 С6.1996г.	150	5,365	4,265	38,347	203,790	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.	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	
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	020	1,520	0,001	10,460	46,600	0,020			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180	
	5-11 классы	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	1-4 классы		020	2,800	4,100	2,900	128,000									
	5-11 классы		025	5,200	5,200	3,500	160,000									
Понедельник		1-я неделя		Обед												
Винегрет овощной	1-4 классы	60 С6.1996г.	060	1,167	6,193	5,485	79,707	0,035	5,520		2,696	14,130	26,268	12,198	0,490	
	5-11 классы	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	
Суп картофельный с горохом	1-4 классы	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	
	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	35,250	1,945	
Котлеты Куриные с соусом	1-4 классы	0	090	5,308	9,802	10,652	151,072	0,006	0,960	0,003	1,306	2,764	5,192	2,472	36,838	
	5-11 классы	0	100	7,221	13,349	13,254	201,305	0,004	0,720	0,002	1,798	2,073	3,894	1,854	27,628	
Капуста тушеная	1-4 классы	482 С6.1996г.	150	3,593	5,267	16,511	123,461	0,111	88,320		2,241	83,598	62,415	31,572	84,606	
	5-11 классы	482 С6.1996г.	180	4,316	6,321	19,838	148,280	0,133	105,985		2,689	100,330	74,925	37,886	101,068	
Компот из сухофруктов	1-4 классы	283 С6.2008г.	180	0,878		32,139	126,104	0,005	0,549			30,740	21,137	16,470	4,158	
	5-11 классы	283 С6.2008г.	180	0,878		32,139	126,104	0,005	0,549			30,740	21,137	16,470	4,158	
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	020	1,520	0,001	10,460	46,600	0,020			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180	
	5-11 классы	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	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	14,895	19,242	78,687	599,199	0,193	0,961	0,024	2,779	26,737	63,551	13,578	37,777	
		5-11 классы	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	
	Обед	1-4 классы	720	20,012	29,665	96,719	782,524	0,379	104,649	0,003	9,738	161,052	197,512	93,712	127,828	
		5-11 классы	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

Циклическое меню

Наименование блюда		№ тех	Масса	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
Вторник		1-я неделя		Завтрак													
Сыр плавленый	1-4 классы	ТУ 10.51.40-001-78634349-2016	018	3,580	3,500		47,400		0,510	0,025	0,060	129,000	102,000	6,800	136,000		
	5-11 классы	ТУ 10.51.40-001-78634349-2016	018	3,580	3,500		47,400		0,510	0,025	0,060	129,000	102,000	6,800	136,000		
Запеканка из творога с молоком сгущенным	1-4 классы	297 С6.1996г.	150	23,125	17,627	33,046	361,001	0,082	0,854	0,080	2,256	276,479	330,259	40,752	0,873		
	5-11 классы	297 С6.1996г.	200	31,653	23,826	40,658	473,874	0,109	1,096	0,109	3,135	356,358	440,443	53,649	1,202		
Сок фруктовый, (1 шт)	1-4 классы	293 С6.2008г.	200	1,000		23,400	94,000	0,020	4,000		3,135	356,358	440,443	53,649	1,202		
	5-11 классы	293 С6.2008г.	200	1,000		23,400	94,000	0,020	4,000		3,135	356,358	440,443	53,649	1,202		
Чай с лимоном	1-4 классы	629 с6.1996г.	187	0,243	0,046	13,761	53,710	0,003	2,801			14,000	14,000	8,000	0,600		
	5-11 классы	629 с6.1996г.	187	0,243	0,046	13,761	53,710	0,003	2,801			14,000	14,000	8,000	0,600		
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	020	1,520	0,001	10,460	46,600	0,020			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180		
	5-11 классы	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	1-4 классы		020	2,800	4,100	2,900	128,000										
	5-11 классы		025	5,200	5,200	3,500	160,000										
Вторник		1-я неделя		Обед													
Салат из моркови и яблок/Салат из помидоров*	1-4 классы	11 С6.2008г.	060	0,512	6,031	8,678	89,400	0,024	2,154		2,751	18,702	21,210	15,708	0,085		
	5-11 классы	11 С6.2008г.	100	0,853	10,051	14,464	149,000	0,040	3,590		4,584	31,170	35,350	26,180	0,142		
Ци из свежей капусты с картофелем, со сметаной	1-4 классы	120 С6.1996г.	220	1,804	5,530	8,801	85,780	0,066	26,510	0,006	1,774	37,540	43,204	18,240	19,102		
	5-11 классы	120 С6.1996г.	260	2,181	6,538	10,929	104,325	0,082	33,125	0,006	2,214	44,675	52,455	22,550	23,875		
Овощное рагу из говядины	1-4 классы		180	11,899	15,013	28,176	288,648	0,201	28,500			806,489	86,914	35,855	2,530		
	5-11 классы		230	12,879	18,058	37,568	355,318	0,258	38,000			29,226	115,854	47,475	2,962		
Компот из апельсинов с яблоками	1-4 классы	278 С6.2008г.	200	0,378		27,468	106,740	0,017	22,086		0,079	12,300	9,900	7,380	0,108		
	5-11 классы	278 С6.2008г.	200	0,420		30,520	118,600	0,019	24,540		0,088	14,000	11,000	8,200	0,120		
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	020	1,520	0,001	10,460	46,600	0,020			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180		
	5-11 классы	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	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	595	32,268	25,274	83,567	730,711	0,125	8,165	0,105	2,596	426,590	460,799	59,192	137,743
		Обед		5-11 классы	655	43,576	32,722	94,389	887,234	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	745,168	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	906,143	0,429	99,255	0,006	7,386	125,071	234,159	108,605	27,369

* - действует с 01 марта

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T
1	Цикличное меню																			
2																				
3	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			
5	Среда			1-я неделя		Завтрак														
6																				
7	Огурцы солёные			1-4 классы	24 Сб.1996г.	020	0,560		0,260	3,220						5,000	4,000		0,240	
8				5-11 классы	24 Сб.1996г.	030	0,840		0,390	4,830						7,500	6,000		0,360	
9	Рыба, тушенная в томате с овощами			1-4 классы	309 Сб. 1996г.	90	8,330	3,029	5,112	78,054	0,056	3,700		1,276	14,540	19,460	39,142	92,485		
10				5-11 классы	309 Сб.1996г.	100	10,261	5,442	5,112	107,499	0,066	3,700		2,255	14,540	19,460	46,062	92,582		
11	Картофельное пюре			1-4 классы	472 Сб.1996г.	150	3,263	4,497	26,370	154,200	0,161	25,875	0,026	0,144	41,310	95,910	32,805	1,390		
12				5-11 классы	472 Сб.1996г.	180	3,916	5,396	31,644	185,040	0,193	31,050	0,031	0,172	49,572	115,092	39,366	1,668		
13	Компот из свежих яблок			1-4 классы	702 Сб.1997г.	200	0,080		33,552	127,760	0,004	0,720			0,480	2,400	4,000	0,152		
14				5-11 классы	702 Сб.1997г.	200	0,080		33,552	127,760	0,004	0,720			0,480	2,400	4,000	0,152		
15	Хлеб пшеничный			1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180		
16				5-11 классы	ГОСТ 27844-88	025	1,900	0,250	12,425	56,500	0,028			0,420	5,000	16,250	3,500	0,225		
17	Хлеб ржаной			1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016			0,280	4,200	17,400	3,800	0,400		
18				5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	025	1,378	0,250	8,020	47,500	0,020			0,420	5,250	21,750	4,750	0,500		
19																				
20	Среда			1-я неделя		Обед														
21																				
22	Салат из свеклы отварной			1-4 классы	23 Сб.2008г.	060	0,969	2,997	6,156	54,330	0,011	5,700		1,340	21,090	24,510	24,510	0,798		
23				5-11 классы	23 Сб.2008г.	100	1,615	4,995	10,260	90,550	0,019	9,500		2,233	35,150	40,850	40,850	1,330		
24	Суп картофельный с макаронными изделиями			1-4 классы	139 Сб.1996г.	250	2,840	2,673	23,945	180,000	0,118	16,500		1,343	17,500	63,500	24,050	0,887		
25				5-11 классы	139 Сб.1996г.	250	2,840	2,673	23,945	200,000	0,118	16,500		1,343	17,500	63,500	24,050	0,887		
26	Плов из птицы(филе куриное)			1-4 классы	893 Сб1998г.	150	10,315	8,435	34,129	295,147	0,077	1,434	0,019	2,910	22,412	150,786	25,502	1,556		
27				5-11 классы	893 Сб.1998г.	200	13,742	11,244	45,518	326,844	0,103	1,940	0,025	3,880	29,964	200,972	34,006	2,076		
28	Чай с сахаром			1-4 классы	628 Сб.1996г.	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001			0,346			0,053		
29				5-11 классы	628 Сб.1996г.	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001			0,346			0,053		
30	Хлеб пшеничный			1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180		
31				5-11 классы	ГОСТ 27844-88	030	2,280	0,270	14,910	67,800	0,033			0,500	6,000	19,500	4,200	0,270		
32	Хлеб ржаной			1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016			0,280	4,200	17,400	3,800	0,400		
33				5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	030	1,653	0,300	9,624	57,000	0,024			0,500	6,300	26,100	5,700	0,600		
34																				
35																				
36	ИТОГО:	Завтрак			1-4 классы	500	14,855	7,906	81,650	446,434	0,259	30,295	0,026	1,980	69,530	152,170	82,547	94,847		
37					5-11 классы	560	18,375	11,338	91,143	529,129	0,311	35,470	0,031	3,267	82,342	180,952	97,678	95,487		
38		Обед			1-4 классы	700	16,946	14,536	95,596	669,944	0,244	23,635	0,019	6,153	69,548	269,196	80,662	3,874		
39					5-11 классы	810	22,330	19,533	119,267	799,461	0,297	27,941	0,025	8,456	95,260	350,922	108,806	5,216		
40																				
41																				
42	* - действует с 01 марта																			

Циклическое меню

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
Четверг			1-я неделя													
Горошек зеленый консервированный	1-4 классы	31 С6.1997г.	020	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.	030	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	1-4 классы	90	4,310	10,265	8,850	143,342	0,006	0,960	0,003	1,306	2,764	5,192	2,472	36,838	
Макаронные изделия отварные	5-11 классы	469 С6.1996г.	100	5,932	14,113	11,607	195,115	0,004	0,720	0,002	1,798	2,073	3,894	1,854	27,628	
	1-4 классы	469 С6.1996г.	150	5,365	4,265	38,347	203,790	0,087		0,021	1,193	10,427	45,359	8,306	0,622	
	Сок фруктовый	293 С6.2008г.	200	6,437	5,117	46,011	244,528	0,105		0,025	1,431	12,512	54,426	9,967	0,746	
Хлеб пшеничный	5-11 классы	293 С6.2008г.	200	1,000		23,400	94,000	0,020	4,000			16,000	18,000	10,000	0,400	
	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	020	1,520	0,001	10,460	46,600	0,020				4,000	13,000	2,800	0,180	
	Хлеб ржаной	ГОСТ 31805-2012	025	1,900	0,150	13,070	58,250	0,020		0,280		5,000	16,250	3,500	0,220	
	1-4 классы		020	2,800	4,100	2,900	128,000	0,020		0,420						
	5-11 классы		025	5,200	5,200	3,500	160,000									
Четверг			1-я неделя													
Салат картофельный с огурцами	1-4 классы	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	
	5-11 классы	37 С6.2015г.	100	2,126	3,060	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.	210	1,833	5,522	11,708	96,080	0,048	16,830	0,006	1,819	37,900	45,972	27,120	56,044	
Ежики в соусе	5-11 классы	110 С6.1996г.	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	
	1-4 классы	0	090	6,548	25,302	11,892	297,392	0,006	0,960	0,003	1,306	2,764	5,192	2,472	36,838	
	Каша гречневая рассыпчатая	5-11 классы	0	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
Напиток из шиповника	1-4 классы	463 С6.1996г.	150	7,716	5,384	41,323	232,585	0,255		0,021	4,160	30,396	154,621	0,158	2,985	
	5-11 классы	463 С6.1996г.	180	9,255	6,460	49,561	278,971	0,306		0,025	4,989	36,456	185,444	0,189	3,580	
	Хлеб пшеничный	289 С6.2008г.	180	0,720		24,273	96,705	0,027	216,000		0,308	12,150	3,600	3,600	5,081	
Хлеб ржаной	5-11 классы	289 С6.2008г.	180	0,720		24,273	96,705	0,027	216,000		0,308	12,150	3,600	3,600	5,081	
	1-4 классы	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	
	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	15,615	19,031	85,377	623,932	0,155	6,960	0,024	3,019	36,391	92,151	27,778	38,180
	Обед		5-11 классы	560	21,399	25,180	99,718	764,193	0,182	7,720	0,027	4,009	40,385	108,470	31,621	29,204
			1-4 классы	730	22,413	42,145	109,873	946,581	0,400	240,868	0,030	8,686	99,917	250,842	46,734	101,661
			5-11 классы	880	28,559	51,937	153,576	1160,433	0,500	249,541	0,033	11,219	122,981	315,780	61,132	107,600

действует с 01 марта

* - действует с 01 марта

Цикличное меню

Наименование блюда		№ тех	Масса	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Пятница		1-я неделя		Завтрак											
Фрукты	1-4 классы	24.01	150	0,600		14,700	57,000								
	5-11 классы	24.01	150	0,600		14,700	57,000								
Каша рисовая молочная жидкая с маслом, сахаром	1-4 классы	114 С6.2008г.	160	3,923	5,764	30,395	187,237	0,043	0,800	0,036	0,293	103,743	96,225	16,204	1,252
	5-11 классы	114 С6. 2008г.	210	5,209	6,477	38,848	232,320	0,057	1,067	0,041	0,352	137,899	127,973	21,556	1,661
Кофейный напиток с молоком	1-4 классы	762С6.1997г.	180	2,790	2,340	21,573	120,015	0,027	0,900	0,018	0,081	109,170	81,900	12,600	0,941
	5-11 классы	762С6.1997г.	180	2,790	2,340	21,573	120,015	0,027	0,900	0,018	0,081	109,170	81,900	12,600	0,941
Батон	1-4 классы	ГОСТ 31752-2012	040	2,960	1,160	20,560	0,100	0,060			1,000	10,000	32,800	13,200	0,600
	5-11 классы	ГОСТ 31752-2012	050	3,700	1,450	25,700	0,125	0,075			1,250	12,500	41,000	16,500	0,750
Пятница		1-я неделя		Обед											
Салат из белокочанной капусты/Салат из огурцов*	1-4 классы	62 С6.1997г.	060	0,929	3,003	5,968	53,564	0,032	23,950		1,298	24,878	17,963	9,848	0,489
	5-11 классы	62 С6.1997г.	100	1,550	5,005	9,951	89,292	0,053	39,950		2,163	41,494	29,959	16,424	0,816
Рассольник ленинградский со сметаной	1-4 классы	42 С6.2008г.	210	2,288	5,588	16,298	116,572	0,085	12,850	0,006	1,771	24,280	54,000	19,240	0,808
	5-11 классы	42 С6.2008г.	260	2,785	6,610	20,300	142,815	0,106	16,050	0,006	2,211	28,100	65,950	23,800	1,007
Тефтели с соусом	1-4 классы	0	090	6,548	27,300	11,892	315,372	0,006	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
Картофель и овощи тушеные	1-4 классы	251 С6.1997г.	150	3,675	11,419	35,220	250,013	0,215	35,625		4,787	23,400	108,525	43,575	1,622
	5-11 классы	251 С6.1997г.	180	4,410	13,703	42,264	300,015	0,258	42,750		5,745	28,080	130,230	52,290	1,946
Компот из сухофруктов	1-4 классы	283 С6.2008г.	180	0,878		32,139	126,104	0,005	0,549			30,740	21,137	16,470	4,158
	5-11 классы	283 С6.2008г.	180	0,878		32,139	126,104	0,005	0,549			30,740	21,137	16,470	4,158
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	020	1,520	0,001	10,460	46,600	0,020			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180
	5-11 классы	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	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	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
	Обед	1-4 классы	730	18,638	51,411	114,877	1036,225	0,363	73,934	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
Суббота		1-я неделя		Завтрак											
Икра кабачковая(порционно)	1-4 классы	31 С6.1997г.	020	0,400	1,800	1,720	24,400	0,004	1,400			8,200	13,400	7,000	1,400
	5-11 классы	31 С6.1997г.	030	0,600	2,700	2,580	36,600	0,006	2,100			12,300	20,100	10,500	2,100
Котлеты Куриные с соусом	1-4 классы	0	090	5,308	9,802	10,652	151,072	0,006	0,960	0,003	1,306	2,764	5,192	2,472	36,838
	5-11 классы	0	100	7,221	13,349	13,254	201,305	0,004	0,720	0,002	1,798	2,073	3,894	1,854	27,628
Капуста тушеная	1-4 классы	482 С6.1996г.	150	3,593	5,267	16,511	123,461	0,111	88,320		2,241	83,598	62,415	31,572	84,606
	5-11 классы	482 С6.1996г.	180	4,316	6,321	19,838	148,280	0,133	105,985		2,689	100,330	74,925	37,886	101,068
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
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	020	1,520	0,001	10,460	46,600	0,020			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180
	5-11 классы	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	1-4 классы		020	2,800	4,100	2,900	128,000								
	5-11 классы		025	5,200	5,200	3,500	160,000								
		1-4 классы	500	13,821	21,021	57,253	530,800	0,141	90,681	0,003	3,827	98,908	94,007	43,844	123,077
ИТОГО:		5-11 классы	560	19,437	27,771	67,252	661,702	0,163	108,806	0,002	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
Понедельник		2-я неделя		Завтрак												
Йогурт	1-4 классы		ТУ 10.51.56-045-18255315-2017	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 10.51.56-045-18255315-2017	100	5,000	1,500	3,500	51,000	0,030	0,600	0,010		124,000	95,000	15,000	0,100
	1-4 классы		682 С6.1996г.	200	15,690	14,398	89,563	555,924	0,216	1,238	0,044	3,922	216,692	238,287	40,677	2,361
Оладьи с молоком сгущенным		5-11 классы	682 С6.1996г.	250	19,655	17,904	111,148	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		2-я неделя		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	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	0,094	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	0,887	
Тефтели с соусом	1-4 классы	0	090	6,548	27,300	11,892	315,372	0,006	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	260,286	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 лимонный	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 пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	020	1,520	0,001	10,460	46,600	0,020			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180	
	5-11 классы	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	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	20,89	15,949	108,073	664,191	0,246	1,839	0,054	3,922	341,038	333,287	55,677	2,514	
		5-11 классы	560	24,855	19,455	129,658	800,481	0,303	2,121	0,064	5,025	381,025	385,726	64,87	3,174	
	Обед	1-4 классы	720	30,370	41,460	112,984	991,336	0,766	25,620	0,024	11,319	111,464	255,558	112,367	43,576	
		5-11 классы	870	38,184	51,264	157,679	1216,459	0,932	32,480	0,027	14,405	143,018	321,583	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
Вторник		2-я неделя		Завтрак											
Огурцы порционно	1-4 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
	5-11 классы	522 С6.1996г.	030	0,210		0,540	3,000	0,006	2,100	0,009	0,030	5,100	12,600		0,006
Котлеты Куриные с соусом	1-4 классы	0	090	5,308	9,802	10,652	151,072	0,006	0,960	0,003	1,306	2,764	5,192	2,472	36,838
	5-11 классы	0	100	7,221	13,349	13,254	201,305	0,004	0,720	0,002	1,798	2,073	3,894	1,854	27,628
Каша гречневая рассыпчатая	1-4 классы	463 С6.1996г.	150	7,716	5,384	41,323	232,585	0,255		0,021	4,160	30,396	154,621	0,158	2,985
	5-11 классы	463 С6.1996г.	180	9,255	6,460	49,561	278,971	0,306		0,025	4,989	36,456	185,444	0,189	3,580
Компот из свежих яблок	1-4 классы	702 С6.1997г.	200	0,080		33,552	127,760	0,004	0,720			0,480	2,400	4,000	0,152
	5-11 классы	702 С6.1997г.	200	0,080		33,552	127,760	0,004	0,720			0,480	2,400	4,000	0,152
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	020	1,520	0,001	10,460	46,600	0,020			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180
	5-11 классы	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	1-4 классы		020	2,800	4,100	2,900	128,000								
	5-11 классы		025	5,200	5,200	3,500	160,000								
Вторник		2-я неделя		Обед											
Винегрет овощной	1-4 классы	60 С6.1996г.	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	60 С6.1996г.	100	1,990	10,621	10,012	136,580	0,075	10,700		4,674	22,200	48,730	23,480	0,741
Щи из свежей капусты с картофелем,со сметаной	1-4 классы	120 С6.1996г.	210	1,804	5,530	8,801	85,780	0,066	26,510	0,006	1,774	37,540	43,204	18,240	19,102
	5-11 классы	120 С6.1996г.	260	2,181	6,538	10,929	104,325	0,082	33,125	0,006	2,214	44,675	52,455	22,550	23,875
ЕЖИКИ в соусе	1-4 классы	0	090	6,548	25,302	11,892	297,392	0,006	0,960	0,003	1,306	2,764	5,192	2,472	36,838
	5-11 классы	0	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	1-4 классы	469 С6.1996г.	150	5,365	4,265	38,347	203,790	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.	187	0,243	0,046	13,761	53,710	0,003	2,801			3,111	1,540	0,840	0,090
	5-11 классы	629 с6.1996г.	187	0,243	0,046	13,761	53,710	0,003	2,801			3,111	1,540	0,840	0,090
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	020	1,520	0,001	10,460	46,600	0,020			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180
	5-11 классы	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	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	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	31,586
	Обед	1-4 классы	737	19,474	45,617	92,168	897,220	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	0,299	47,346	0,033	10,617	90,571	180,545	62,891	53,350

* - 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
Среда	2-я неделя						Завтрак							
Кондитерские изделия	1-4 классы	29 С6.1997г.	025	0,800	7,550	15,070	131,500							
	5-11 классы	29 С6.1997г.	025	0,800	7,550	15,070	131,500							
Каша молочная жидкая -Дружба- с маслом, сахаром	1-4 классы	102 С6.2008г.	220	5,356	10,209	39,072	267,300	0,112	1,020	0,060	0,680	132,690	135,000	28,840
	5-11 классы	102 С6.2008г.	260	6,401	10,801	44,823	299,771	0,134	1,224	0,064	0,769	158,707	161,600	34,548
Кофейный напиток с молоком	1-4 классы	287 С6.2008г.	200	3,100	2,600	23,970	133,350	0,030	1,000	0,020	0,090	121,300	91,000	14,000
	5-11 классы	287 С6.2008г.	200	3,100	2,600	23,970	133,350	0,030	1,000	0,020	0,090	121,300	91,000	14,000
Бутерброды с маслом, повидлом	1-4 классы		040/10/5	2,425	3,805	28,795	152,350	0,036	0,100	0,020		10,000	22,300	5,750
	5-11 классы		050/10/5	5,800	0,530	23,530	113,000							
Среда	2-я неделя						Обед							
Салат из моркови и яблок/Салат из помидоров*	1-4 классы	11 С6.2008г.	060	0,512	6,031	8,678	89,400	0,024	2,154		2,751	18,702	21,210	15,708
	5-11 классы	11 С6.2008г.	100	0,853	10,051	14,464	149,000	0,040	3,590		4,584	31,170	35,350	26,180
Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	1-4 классы	110 С6.1996г.	210	1,833	5,522	11,708	96,080	0,048	16,830	0,006	1,819	37,900	45,972	27,120
	5-11 классы	110 С6.1996г.	260	2,217	6,528	14,562	117,200	0,060	21,025	0,006	2,270	45,125	55,915	33,650
Биточки с соусом	1-4 классы		90	4,310	10,265	8,850	143,342	0,006	0,960	0,003	1,306	2,764	5,192	2,472
	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
Картофельное пюре	1-4 классы	472 С6.1996г.	150	3,263	4,497	26,370	154,200	0,161	25,875	0,026	0,144	41,310	95,910	32,805
	5-11 классы	472 С6.1996г.	180	3,916	5,396	31,644	185,040	0,193	31,050	0,031	0,172	49,572	115,092	39,366
Компот из сухофруктов	1-4 классы	283 С6.2008г.	180	0,878		32,139	126,104	0,005	0,549			30,740	21,137	16,470
	5-11 классы	283 С6.2008г.	180	0,878		32,139	126,104	0,005	0,549			30,740	21,137	16,470
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	020	1,520	0,001	10,460	46,600	0,020			0,280	4,000	13,000	2,800
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	030	2,280	0,190	15,690	69,900	0,030			0,500	6,000	19,500	4,200
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	11,681	24,164	106,907	684,500	0,178	2,120	0,100	0,770	263,990	248,300	48,590
		5-11 классы	550	16,101	21,481	107,393	677,621	0,164	2,224	0,084	0,859	280,007	252,600	48,548
	Обед	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
		5-11 классы	880	19,076	36,878	142,406	951,359	0,332	56,934	0,039	9,324	164,680	250,888	121,720

* - действует с 01 марта

Цикличное меню

Наименование блюда		№ тех	Масса	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Четверг		2-я неделя		Завтрак											
Огурцы солёные	1-4 классы	24 С6.1996г.	040	1,120		0,520	6,440					10,000	8,000		0,480
	5-11 классы	24 С6.1996г.	040	1,120		0,520	6,440					10,000	8,000		0,480
Плов из Говядины	1-4 классы	193 С6.2008г.	200	18,671	16,213	40,528	362,073	0,106	2,697		2,849	33,235	68,123	21,137	3,101
	5-11 классы	193 С6.2008г.	250	19,996	17,934	54,034	433,536	0,126	3,595		3,650	41,941	90,771	27,628	3,449
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
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	030	2,280	0,190	15,690	69,900	0,030			0,500	6,000	19,500	4,200	0,270
	5-11 классы	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	1-4 классы		030	3,000	0,600	22,300	109,000								
	5-11 классы		030	3,000	0,600	22,300	109,000								
Четверг		2-я неделя		Обед											
Салат из белокочанной капусты/Салат из огурцов*	1-4 классы	62 С6.1997г.	060	0,929	3,003	5,968	53,564	0,032	23,950		1,298	24,878	17,963	9,848	0,489
	5-11 классы	62 С6.1997г.	100	1,550	5,005	9,951	89,292	0,053	39,950		2,163	41,494	29,959	16,424	0,816
Суп картофельный с горохом	1-4 классы	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
	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	35,250	1,945
Рыба, тушенная в томате с овощами	1-4 классы	309 С6.1996г.	90	8,330	3,029	5,112	78,054	0,066	3,700		1,276	14,540	19,460	39,142	92,485
	5-11 классы	309 С6.1996г.	100	10,261	5,442	5,112	107,499	0,066	3,700		2,255	14,540	19,460	46,062	92,582
Картофель и овощи тушенные	1-4 классы	251 С6.1997г.	150	3,675	11,419	35,220	250,013	0,215	35,625		4,787	23,400	108,525	43,575	1,622
	5-11 классы	251 С6.1997г.	180	4,410	13,703	42,264	300,015	0,258	42,750		5,745	28,080	130,230	52,290	1,946
Сок фруктовый	1-4 классы	293.08	180	0,900		21,060	84,600	0,018	3,600			14,400	16,200	9,000	0,360
	5-11 классы	293.08	180	0,900		21,060	84,600	0,018	3,600			14,400	16,200	9,000	0,360
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	020	1,520	0,001	40,460	46,600	0,020			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180
	5-11 классы	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	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	17,054	94,048	604,680	0,136	2,698	0,000	3,349	49,581	95,623	25,337	3,904
		5-11 классы	550	26,596	18,775	107,554	676,143	0,156	3,596	0,000	4,150	58,287	118,271	31,828	4,252
	Обед	1-4 классы	720	22,900	25,854	99,292	768,411	0,543	76,175	0,000	10,856	107,038	244,648	132,565	96,692
		5-11 классы	870	28,334	30,318	139,592	919,781	0,678	101,625	0,000	14,682	136,789	302,224	163,226	97,919

* - 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	
Пятница		2-я неделя		Завтрак												
Икра кабачковая(порционно)	1-4 классы	31 С6.1997г.	020	0,400	1,800	1,720	24,400	0,004	1,400				8,200	13,400	7,000	1,400
	5-11 классы	31 С6.1997г.	030	0,600	2,700	2,580	36,600	0,006	2,100				12,300	20,100	10,500	2,100
Стейк(Шницель) из курицы с соусом	1-4 классы	520 С6.1997г.	090	7,348	6,052	5,042	269,992	0,006	0,960	0,003	1,306		2,764	5,192	2,472	36,838
	5-11 классы	520 С6.1997г.	100	9,261	7,799	5,094	341,525	0,004	0,720	0,002	1,798		2,073	3,894	1,854	27,628
Макаронные изделия отварные	1-4 классы	469 С6.1996г.	150	5,365	4,265	38,347	203,790	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
Компот из апельсинов с яблоками	1-4 классы	278 С6.2008г.	200	0,420		30,520	118,600	0,019	24,540		0,088		14,000	11,000	8,200	0,120
	5-11 классы	278 С6.2008г.	200	0,420		30,520	118,600	0,019	24,540		0,088		14,000	11,000	8,200	0,120
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	020	1,520	0,001	10,460	46,600	0,020			0,280		4,000	13,000	2,800	0,180
	5-11 классы	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	1-4 классы		020	2,800	4,100	2,900	128,000									
	5-11 классы		025	5,200	5,200	3,500	160,000									
Пятница		2-я неделя		Обед												
Сельдь с гарниром	1-4 классы	83 С6.1996г.	060	4,240	8,098	4,468	86,115	0,026	4,290	0,012	2,902		24,787	69,462	18,845	408,381
	5-11 классы	83 С6.1996г.	100	5,164	14,603	8,624	164,088	0,050	8,280	0,022	5,600		35,191	91,378	30,046	408,735
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
Печень говяжья по-строгановски	1-4 классы	387С6.1996г.	090	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	16,370	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		14,580	53,730	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 лим.Эном	1-4 классы	629 с6.1996г.	187	0,243	0,046	13,761	53,710	0,003	2,801				3,111	1,540	0,840	0,090
	5-11 классы	629 с6.1996г.	187	0,243	0,046	13,761	53,710	0,003	2,801				3,111	1,540	0,840	0,090
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	020	1,520	0,001	10,460	46,600	0,020			0,280		4,000	13,000	2,800	0,180
	5-11 классы	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	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	17,853	16,218	88,989	791,382	0,136	26,900	0,024	2,867		39,391	87,951	28,778	39,160
		5-11 классы	560	23,818	20,966	100,775	959,503	0,154	27,360	0,027	3,737		45,885	105,670	34,021	30,814
	Обед	1-4 классы	727	25,362	29,534	87,283	738,900	0,354	45,570	2,314	7,178		80,723	391,407	64,914	470,859
		5-11 классы	877	30,973	36,310	127,052	909,379	0,459	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	
Суббота		2-я неделя		Завтрак												
Салат картофельный с зеленым горошком	1-4 классы	31 С6.2008г.	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	
	5-11 классы	31 С6.2008г.	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	
Омлет натуральный	1-4 классы	284 С6.1996г.	200	21,076	25,654	3,838	335,305	0,125	0,571	0,583	3,323	155,233	335,804	90,570	4,705	
	5-11 классы	284 С6.1996г.	230	24,238	29,734	4,414	385,618	0,143	0,657	0,670	3,821	178,519	386,180	104,158	5,410	
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	
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	020	1,520	0,001	10,460	46,600	0,020			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180	
	5-11 классы	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	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	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	31,582	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.