

СОГЛАСОВАНО:

Директор ГБОУ СОШ № 4 г.о. Сызрань


«29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

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


«29» августа 2024 г.

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

Осенне-зимнее (весеннее - *)

Циклическое меню

Наименованиеблюда			№ рецептуры	Весблюда	Пищеваяценность(г)			Эн.ценность(ккал)	Витамины(мг)				Минеральныевещества(мг)			
					Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Понедельник		1-янеделя			Завтрак											
Кукурузаконсервированная	1-4классы	24С6.1996г.	020	0.700	0.560	3.120	20.200	0.080					9.200			0.084
	5-11классы	24С6.1996г.	030	1.050	0.840	4.680	30.300	0.120					13.800			0.126
Биточкиссоусом	1-4классы	423С6.1996г.	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	
	5-11классы	423С6.1996г.	100	11.340	13.566	12.404	175.920	0.025	1.020	0.002	2.210	6.539	3.894	4.846	27.818	
Кашагречневаярассыпчатая	1-4классы	463С6.1996г.	150	7.716	5.384	41.323	232.585	0.255		0.021	4.160	30.396	154.621	0.158	2.985	
	5-11классы	463С6.1996г.	180	9.255	6.460	49.561	278.971	0.306		0.025	4.989	36.456	185.444	0.189	3.580	
Чайссахарозаменителем	1-4классы	628С6.1996г.	200	0.200	0.051	15.010	57.267		0.001			0.346			0.053	
	5-11классы	628С6.1996г.	200	0.200	0.051	15.010	57.267		0.001			0.346			0.053	
Хлебгречаной	1-4классы	ГОСТ26983-2015	040	2.204	0.400	12.832	76.000	0.032			0.560	8.400	34.800	7.600	0.800	
	5-11классы	ГОСТ26983-2015	050	2.756	0.500	16.040	95.000	0.040			0.840	10.500	43.500	9.500	1.000	
Понедельник		1-янеделя			Обед											
Винегретовощной	1-4классы	60С6.1996г.	060	1.167	6.193	5.485	79.707	0.035	5.520		2.696	14.130	26.268	12.198	0.490	
	5-11классы	60С6.1996г.	100	1.945	10.321	9.142	132.845	0.058	9.200		4.494	23.550	43.780	20.330	0.816	
Супкартофельныйсгорохом	1-4классы	138С6.1996г.	200	4.746	4.302	18.572	127.580	0.202	9.300		3.215	25.820	69.500	28.200	1.556	
	5-11классы	138С6.1996г.	250	5.933	5.378	23.215	159.475	0.253	11.625		4.019	32.275	86.875	35.250	1.945	
КотлетыКуриныессоусом	1-4классы	423С6.1996г.	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	
	5-11классы	423С6.1996г.	100	11.340	13.566	12.404	175.920	0.025	1.020	0.002	2.210	6.539	3.894	4.846	27.818	
Капустатуженая	1-4классы	482С6.1996г.	150	3.593	5.267	16.511	123.461	0.111	88.320		2.241	83.598	62.415	31.572	84.606	
	5-11классы	482С6.1996г.	180	4.316	6.321	19.838	148.280	0.133	105.985		2.689	100.330	74.925	37.886	101.068	
Компотизсухофруктовссахарозаменителем	1-4классы	283С6.2008г.	180	0.878		32.139	126.104	0.005	0.549			30.740	21.137	16.470	4.158	
	5-11классы	283С6.2008г.	180	0.878		32.139	126.104	0.005	0.549			30.740	21.137	16.470	4.158	
Хлебгречаной	1-4классы	ГОСТ26983-2015	040	2.204	0.400	12.832	76.000	0.032			0.560	8.400	34.800	7.600	0.800	
	5-11классы	ГОСТ26983-2015	060	3.306	0.600	19.248	114.000	0.048			1.000	12.600	52.200	11.400	1.200	
ИТОГО:	Завтрак	1-4классы	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	
		5-11классы	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	
	Обед	1-4классы	720	20.781	26.192	95.513	666.018	0.405	104.849	0.003	10.018	168.480	228.612	100.598	128.580	
		5-11классы	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	

*-действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименованиеблюда			№ рецептуры	Весблюда	Пищеваяценность(г)			Эн.ценность(ккал)	Витамины(мг)				Минеральныевещества(мг)			
					Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Вторник		1-янеделя		Завтрак												
Сырплавленный	1-4классы	СТО71063300-003-2012	016	3.580	3.500		47.400		0.510	0.025	0.060	129.000	102.000	6.800	136.000	
	5-11классы	СТО71063300-003-2012	016	3.580	3.500		47.400		0.510	0.025	0.060	129.000	102.000	6.800	136.000	
Кашагеркулесоваямолочнаяжидкая с маслом, сахарозаменителем	1-4классы	109С6.2008г.	160	6.504	11.855	29.742	253.448	0.151	1.320	0.066	2.256	176.695	203.345	44.880	1.366	
	5-11классы	109С6.2008г.	210	8.628	13.390	37.962	309.580	0.201	1.760	0.075	3.135	234.760	270.460	59.740	1.810	
Сокфруктовыйбезсахара,(1шт)	1-4классы	293С6.2008г.	200	1.000		23.400	94.000	0.020	4.000			14.000	14.000	8.000	0.600	
	5-11классы	293С6.2008г.	200	1.000		23.400	94.000	0.020	4.000			14.000	14.000	8.000	0.600	
Кофейныйнапитоксмолочком, сахарозаменителем	1-4классы	762С6.1997г.	180	2.250	2.376	18.504	101.385	0.027	0.900	0.018	0.081	109.170	81.900	12.600	0.941	
	5-11классы	762С6.1997г.	180	2.250	2.376	18.504	101.385	0.027	0.900	0.018	0.081	109.170	81.900	12.600	0.941	
Хлебжраной	1-4классы	ГОСТ26983-2015	040	2.204	0.400	12.832	76.000	0.032			0.560	8.400	34.800	7.600	0.800	
	5-11классы	ГОСТ26983-2015	050	2.756	0.500	16.040	95.000	0.040			0.840	10.500	43.500	9.500	1.000	
Вторник		1-янеделя		Обед												
Салатизморковиияблокбез сахара/Салатизпомидоров*	1-4классы	11С6.2008г.	060	0.512	6.031	8.678	89.400	0.024	2.154		2.751	18.702	21.210	15.708	0.085	
	5-11классы	11С6.2008г.	100	0.853	10.051	14.464	149.000	0.040	3.590		4.584	31.170	35.350	26.180	0.142	
Щи из свежей капусты скартофелем,сметаной	1-4классы	120С6.1996г.	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	
	5-11классы	120С6.1996г.	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	
Рагуовощноесговядиной	1-4классы	394С6.1996г.	180	11.899	15.013	28.176	288.648	0.201	28.500			806.489	86.914	35.855	2.530	
	5-11классы	394С6.1996г.	230	12.879	18.058	37.568	355.318	0.258	38.000			29.226	115.854	47.475	2.962	
Компотизапельсиновыблками, с сахарозаменителем	1-4классы	278С6.2008г.	200	0.378		27.468	106.740	0.017	22.086		0.079	12.600	9.900	7.380	0.108	
	5-11классы	278С6.2008г.	200	0.420		30.520	118.600	0.019	24.540		0.088	14.000	11.000	8.200	0.120	
Хлебжраной	1-4классы	ГОСТ26983-2015	040	2.204	0.400	12.832	76.000	0.032			0.560	8.400	34.800	7.600	0.800	
	5-11классы	ГОСТ26983-2015	060	3.306	0.600	19.248	114.000	0.048			1.000	12.600	52.200	11.400	1.200	
ИТОГО:	Завтрак	1-4классы	596	15.538	18.131	84.478	572.233	0.230	6.730	0.109	2.957	437.265	436.045	79.880	139.707	
		5-11классы	656	18.214	19.766	95.906	647.365	0.288	7.170	0.118	4.116	497.430	511.860	96.640	140.351	
	Обед	1-4классы	700	16.797	26.974	85.955	646.568	0.340	79.250	0.006	5.164	883.731	196.028	84.783	22.625	
		5-11классы	850	19.639	35.247	112.729	841.243	0.447	99.255	0.006	7.886	131.671	266.859	115.805	28.299	

*-действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименованиеблюда			№ рецептуры	Весб люда	Пищеваяценность(г)			Эн. ценность(ккал)	Витамины(мг)				Минеральныевещества(мг)			
					Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Среда		1-янеделя		Завтрак												
Огурцысолёные	1-4классы	24С6.1996г.	020	0.560		0.260	3.220					5.000	4.000		0.240	
	5-11классы	24С6.1996г.	030	0.840		0.390	4.830					7.500	6.000		0.360	
Рыба,тушеннаявтоматесовощами	1-4классы	309С6.1996г.	90	8.330	3.029	5.112	78.054	0.056	3.700		1.276	14.540	19.460	39.142	92.485	
	5-11классы	309С6.1996г.	100	10.261	5.442	5.112	107.499	0.066	3.700		2.255	14.540	19.460	46.062	92.582	
Картофельноепюре	1-4классы	472С6.1996г.	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	
	5-11классы	472С6.1996г.	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	
Компотизсвежихяблокссахарозаменителем	1-4классы	702С6.1997г.	200	0.080		33.552	127.760	0.004	0.720			0.480	2.400	4.000	0.152	
	5-11классы	702С6.1997г.	200	0.080		33.552	127.760	0.004	0.720			0.480	2.400	4.000	0.152	
Хлебржаной	1-4классы	ГОСТ26983-2015	040	2.204	0.400	12.832	76.000	0.032			0.560	8.400	34.800	7.600	0.800	
	5-11классы	ГОСТ26983-2015	050	2.756	0.500	16.040	95.000	0.040			0.840	10.500	43.500	9.500	1.000	
Среда		1-янеделя		Обед												
Салатизсвежьиотварной	1-4классы	23С6.2008г.	060	0.969	2.997	6.156	54.330	0.011	5.700		1.340	21.090	24.510	24.510	0.798	
	5-11классы	23С6.2008г.	100	1.615	4.995	10.260	90.550	0.019	9.500		2.233	35.150	40.850	40.850	1.330	
Супизовощей	1-4классы	132С6.1996г.	200	1.514	3.525	10.490	76.426	0.073	17.800		1.550	18.880	40.380	17.180	0.636	
	5-11классы	132С6.1996г.	250	1.893	4.406	13.113	95.533	0.091	22.250		1.937	23.600	50.475	21.475	0.795	
Пловизптицы(филекуриное) из перловойкрупы	1-4классы	893С6.1998г.	150	10.315	8.435	34.129	245.147	0.077	1.434	0.019	2.910	22.412	150.786	25.502	1.556	
	5-11классы	893С6.1998г.	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	
Чайс сахарозаменителем	1-4классы	628С6.1996г.	200	0.200	0.051	15.010	57.267		0.001			0.346			0.053	
	5-11классы	628С6.1996г.	200	0.200	0.051	15.010	57.267		0.001			0.346			0.053	
Хлебржаной	1-4классы	ГОСТ26983-2015	040	2.204	0.400	12.832	76.000	0.032			0.560	8.400	34.800	7.600	0.800	
	5-11классы	ГОСТ26983-2015	060	3.306	0.600	19.248	114.000	0.048			1.000	12.600	52.200	11.400	1.200	
ИТОГО:	Завтрак	1-4классы	500	14.437	7.926	78.126	439.234	0.253	30.295	0.026	1.980	69.730	156.570	83.547	95.067	
		5-11классы	560	17.853	11.338	86.738	520.129	0.303	35.470	0.031	3.267	82.592	186.452	98.928	95.762	
	Обед	1-4классы	721	15.202	15.408	78.617	509.170	0.193	24.935	0.019	6.360	71.128	250.476	74.792	3.843	
		5-11классы	810	20.756	21.296	103.149	684.194	0.261	33.691	0.025	9.050	101.660	344.497	107.731	5.454	

*-действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименованиеблюда			№ рецептуры	Весблюда	Пищеваяценность(г)			Эн.ценность(ккал)	Витамины(мг)				Минеральныевещества(мг)			
					Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Четверг		1-янеделя			Завтрак											
Горошекзеленыйконсервированный	1-4классы	31С6.1997г.	020	0.620	0.400	1.420	8.200	0.022	2.000		0.240	3.200	10.600	4.200	0.140	
	5-11классы	31С6.1997г.	030	0.930	0.600	2.130	12.300	0.033	3.000		0.360	4.800	15.900	6.300	0.210	
Люля-кебабсоусом	1-4классы	428С6.1996г.	90	8.287	10.039	10.509	135.635	0.022	1.150	0.003	1.306	5.957	15.412	4.748	36.981	
	5-11классы	428С6.1996г.	100	11.355	13.566	12.415	176.020	0.025	0.970	0.002	1.798	6.379	17.384	4.856	27.818	
Картофельотварной	1-4классы	239С6.2008г.	150	3.094	0.155	30.474	128.393	0.186	30.938			15.469	89.720	35.579	1.392	
	5-11классы	239С6.2008г.	180	3.713	0.186	36.569	154.073	0.223	37.126			18.563	107.665	42.695	1.671	
Сокфруктовыйбезсахара	1-4классы	293С6.2008г.	200	1.000		23.400	94.000	0.020	4.000			16.000	18.000	10.000	0.400	
	5-11классы	293С6.2008г.	200	1.000		23.400	94.000	0.020	4.000			16.000	18.000	10.000	0.400	
Хлебжареной	1-4классы	ГОСТ26983-2015	040	2.204	0.400	12.832	76.000	0.032			0.560	8.400	34.800	7.600	0.800	
	5-11классы	ГОСТ26983-2015	050	2.756	0.500	16.040	95.000	0.040			0.840	10.500	43.500	9.500	1.000	
Четверг		1-янеделя			Обед											
Салаткартофельныйсоогурцами	1-4классы	37С6.2015г.	060	1.276	1.836	7.317	49.219	0.044	7.078		0.813	12.707	28.457	10.584	0.533	
	5-11классы	37С6.2015г.	100	2.126	3.060	12.196	82.032	0.073	11.796		1.354	21.177	47.427	17.639	0.888	
Борщскапустойкартофелем,сосметаной	1-4классы	110С6.1996г.	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	
	5-11классы	110С6.1996г.	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	
ЕЖИКиИссоусе	1-4классы	202С6.2008г.	090	6.802	7.114	9.623	121.904	0.022	2.460	0.003	1.306	8.822	20.641	5.957	37.071	
	5-11классы	202С6.2008г.	100	9.301	9.414	11.784	158.764	0.027	2.820	0.002	1.798	10.677	25.617	6.746	27.956	
Кашагречневаярассыпчатая	1-4классы	463С6.1996г.	150	7.716	5.384	41.323	232.585	0.255		0.021	4.160	30.396	154.621	0.158	2.985	
	5-11классы	463С6.1996г.	180	9.255	6.460	49.561	278.971	0.306		0.025	4.989	36.456	185.444	0.189	3.580	
Напитокизшиповникассахарозаменителем	1-4классы	289С6.2008г.	180	0.720		24.273	96.705	0.027	216.000		0.308	12.150	3.600	3.600	5.081	
	5-11классы	289С6.2008г.	180	0.720		24.273	96.705	0.027	216.000		0.308	12.150	3.600	3.600	5.081	
Хлебжареной	1-4классы	ГОСТ26983-2015	040	2.204	0.400	12.832	76.000	0.032			0.560	8.400	34.800	7.600	0.800	
	5-11классы	ГОСТ26983-2015	060	3.306	0.600	19.248	114.000	0.048			1.000	12.600	52.200	11.400	1.200	
ИТОГО:		Завтрак	1-4классы	500	15.205	10.994	78.635	442.228	0.282	38.088	0.003	2.106	49.026	168.532	62.127	39.713
			5-11классы	560	19.754	14.852	90.554	531.393	0.341	45.096	0.002	2.998	56.242	202.449	73.351	31.099
	Обед		1-4классы	730	170.347	171.856	246.244	748.493	152.396	394.368	152.030	160.406	253.975	405.291	199.419	253.714
			5-11классы	880	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

Наименованиеблюда			№ рецептуры	Весблюда	Пищеваяценность(г)			Эн.ценность(ккал)	Витамины(мг)				Минеральныевещества(мг)			
					Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Пятница		1-янеделя		Завтрак												
Фрукты	1-4классы	24сб.1996г.	150	0.600			14.700	57.000								
	5-11классы	24сб.1996г.	150	0.600			14.700	57.000								
Кашарисоваямолочнаяжидкаяс маслом,сахарозаменителем	1-4классы	114Сб.2008г.	160	3.586	5.844	29.730	179.546	0.019		0.020	0.293	6.919	23.407	5.001	0.452	
	5-11классы	114Сб.2008г.	210	4.760	6.584	37.963	222.077	0.025		0.020	0.352	8.792	30.786	6.618	0.594	
Чай с лимономссахарозаменителем	1-4классы	629сб.1996г.	187	0.243	0.046	13.761	53.710	0.003	2.801			3.111	1.540	0.840	0.090	
	5-11классы	629сб.1996г.	187	0.243	0.046	13.761	53.710	0.003	2.801			3.111	1.540	0.840	0.090	
Хлебржаной	1-4классы	ГОСТ26983-2015	040	2.204	0.400	12.832	76.000	0.032			0.560	8.400	34.800	7.600	0.800	
	5-11классы	ГОСТ26983-2015	050	2.756	0.500	16.040	95.000	0.040			0.840	10.500	43.500	9.500	1.000	
Пятница		1-янеделя		Обед												
Салатизбелокочанной капусты/Салатизогурцов*	1-4классы	62Сб.1997г.	060	0.929	3.003	5.968	53.564	0.032	23.950			1.298	24.878	17.963	9.848	0.489
	5-11классы	62Сб.1997г.	100	1.550	5.005	9.951	89.292	0.053	39.950			2.163	41.494	29.959	16.424	0.816
Рассольникленинградскийсо сметаной(крупаперловая)	1-4классы	42Сб.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
	5-11классы	42Сб.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
Стейк(Шницель)изкурицыс соусом	1-4классы	520Сб.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
	5-11классы	520Сб.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
Картофельовощитупшенные	1-4классы	251Сб.1997г.	150	3.675	11.419	35.220	250.013	0.215	35.625			4.787	23.400	108.525	43.575	1.622
	5-11классы	251Сб.1997г.	180	4.410	13.703	42.264	300.015	0.258	42.750			5.745	28.080	130.230	52.290	1.946
Компотизсухофруктовс сахарозаменителем	1-4классы	283Сб.2008г.	180	0.878		32.139	126.104	0.005	0.549				30.740	21.137	16.470	4.158
	5-11классы	283Сб.2008г.	180	0.878		32.139	126.104	0.005	0.549				30.740	21.137	16.470	4.158
Хлебржаной	1-4классы	ГОСТ26983-2015	040	2.204	0.400	12.832	76.000	0.032			0.560	8.400	34.800	7.600	0.800	
	5-11классы	ГОСТ26983-2015	060	3.306	0.600	19.248	114.000	0.048			1.000	12.600	52.200	11.400	1.200	
ИТОГО:	Завтрак	1-4классы	537	6.63	6.29	71.02	366.26	0.05	2.80	0.02	0.85	18.43	59.75	13.44	1.34	
		5-11классы	597	8.36	7.13	82.46	427.79	0.07	2.80	0.02	1.19	22.40	75.83	16.96	1.68	
	Обед	1-4классы	730	17.322	26.462	107.499	892.245	0.375	73.934	0.009	9.722	114.462	241.617	99.205	44.715	
		5-11классы	880	22.190	33.717	128.996	1113.751	0.474	100.019	0.008	12.917	143.087	303.370	122.238	36.755	

*-действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименованиеблюда			№ рецептуры	Весблюда	Пищеваяценность(г)			Эн.ценность(ккал)	Витамины(мг)				Минеральныевещества(мг)			
					Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Суббота			1-янеделя		Завтрак											
Икракабачковая(порционно)	1-4классы	31С6.1997г.	020	0.400	1.800	1.720	24.400	0.004	1.400			8.200	13.400	7.000	1.400	
	5-11классы	31С6.1997г.	030	0.600	2.700	2.580	36.600	0.006	2.100			12.300	20.100	10.500	2.100	
КотлетыКуриныессоусом	1-4классы	423С6.1996г.	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	
	5-11классы	423С6.1996г.	100	11.340	13.566	12.404	175.920	0.025	1.020	0.002	2.210	6.539	3.894	4.846	27.818	
Капустатуженая	1-4классы	482С6.1996г.	150	3.593	5.267	16.511	123.461	0.111	88.320		2.241	83.598	62.415	31.572	84.606	
	5-11классы	482С6.1996г.	180	4.316	6.321	19.838	148.280	0.133	105.985		2.689	100.330	74.925	37.886	101.068	
Чайс сахарозаменителем	1-4классы	628С6.1996г.	200	0.200	0.051	15.010	57.267		0.001			0.346			0.053	
	5-11классы	628С6.1996г.	200	0.200	0.051	15.010	57.267		0.001			0.346			0.053	
Хлебржаной	1-4классы	ГОСТ26983-2015	040	2.204	0.400	12.832	76.000	0.032			0.560	8.400	34.800	7.600	0.800	
	5-11классы	ГОСТ26983-2015	050	2.756	0.500	16.040	95.000	0.040			0.840	10.500	43.500	9.500	1.000	
ИТОГО:	Завтрак	1-4классы	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	
		5-11классы	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	

*-действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименованиеблюда		№ рецептуры	Весблюда	Пищеваяценность(г)			Эн.ценность(ккал)	Витамины(мг)				Минеральныевещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Понедельник		2-янеделя		Завтрак											
Кондитерскиеизделиядиетические	1-4классы	29С6.1997г.	025	0.800	7.550	15.070	131.500								
	5-11классы	29С6.1997г.	025	0.800	7.550	15.070	131.500								
Кашамолочнаяжидкая-Дружба-с маслом,сахарозаменителем	1-4классы	102С6.2008г.	220	4.928	10.311	38.225	257.508	0.081		0.040	0.680	9.270	42.180	14.560	1.105
	5-11классы	102С6.2008г.	260	5.887	10.923	43.807	288.020	0.097		0.040	0.769	10.603	50.216	17.412	1.316
Кофейныйнапитоксмолоком,сахарозаменителем	1-4классы	762С6.1997г.	200	2.500	2.640	20.560	112.650	0.030	1.000	0.020	0.090	0.300	91.000	14.000	0.045
	5-11классы	762С6.1997г.	200	3.100	2.600	23.970	133.350	0.030	1.000	0.020	0.090	0.300	91.000	14.000	0.045
Сырплавленный	1-4классы	СТО71063300-003-2012	016	3.580	3.500		47.400		0.510	0.025	0.060	129.000	102.000	6.800	136.000
	5-11классы	СТО71063300-003-2012	016	3.580	3.500		47.400		0.510	0.025	0.060	129.000	102.000	6.800	136.000
Хлебжраной	1-4классы	ГОСТ26983-2015	040	2.204	0.400	12.832	76.000	0.032			0.560	8.400	34.800	7.600	0.800
	5-11классы	ГОСТ26983-2015	050	2.756	0.500	16.040	95.000	0.040			0.840	10.500	43.500	9.500	1.000
Понедельник		2-янеделя		Обед											
Салатизсвежкыотварной	1-4классы	23С6.2008г.	060	0.969	2.997	6.156	54.330	0.011	5.700		1.340	21.090	24.510	24.510	0.798
	5-11классы	23С6.2008г.	100	1.615	4.995	10.260	90.550	0.019	9.500		2.233	35.150	40.850	40.850	1.330
Супизовощей	1-4классы	132С6.1996г.	200	1.514	3.525	10.490	76.426	0.073	17.800		1.550	18.880	40.380	17.180	0.636
	5-11классы	132С6.1996г.	250	1.893	4.406	13.113	95.533	0.091	22.250		1.937	23.600	50.475	21.475	0.795
Тефтелиссоусом	1-4классы	423С6.1996г.	090	6.802	7.114	9.623	121.904	0.022	2.460		2.146	8.822	20.641	5.957	37.071
	5-11классы	423С6.1996г.	100	9.301	9.414	11.784	158.764	0.027	2.820		2.554	10.677	25.617	6.746	27.956
Пюреиз гороха	1-4классы	270С6.1996г.	150	16.131	4.924	40.345	260.286	0.629		0.021	6.479	63.418	158.888	61.617	4.899
	5-11классы	270С6.1996г.	180	19.358	5.908	48.415	312.349	0.755		0.025	7.775	76.103	190.671	73.942	5.879
Напитоклимонныйс сахарозаменителем	1-4классы	289С6.2008г.	180	0.130		22.075	86.328	0.006	5.760			6.192	3.168	1.728	0.151
	5-11классы	289С6.2008г.	180	0.130		22.075	86.328	0.006	5.760			6.192	3.168	1.728	0.151
Хлебжраной	1-4классы	ГОСТ26983-2015	040	2.204	0.400	12.832	76.000	0.032			0.560	8.400	34.800	7.600	0.800
	5-11классы	ГОСТ26983-2015	050	3.306	0.600	19.248	114.000	0.048			1.000	12.600	52.200	11.400	1.200
ИТОГО:	Завтрак	1-4классы	501	20.89	15.949	108.073	664.191	0.246	1.839	0.054	3.922	341.038	333.287	55.677	2.514
		5-11классы	551	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	1-4классы	720	27.750	18.960	101.521	675.274	0.773	31.720	0.021	12.075	126.802	282.387	118.592	44.355
		5-11классы	870	35.603	25.323	124.895	857.524	0.946	40.330	0.025	15.499	164.322	362.981	156.141	37.311

*-действует с 01 марта

Циклично меню

Наименованиеблюда			№ рецептуры	Весб люда	Пищеваяценность(г)			Эн. ценность(ккал)	Витамины(мг)				Минеральныевещества(мг)			
					Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Вторник		2-янеделя			Завтрак											
Огурцыпорционно	1-4классы	522С6.1996г.	020	0.140		0.360	2.000	0.004	1.400	0.006	0.020	3.400	8.400		0.004	
	5-11классы	522С6.1996г.	030	0.210		0.540	3.000	0.006	2.100	0.009	0.030	5.100	12.600		0.006	
КотлетыКуриныесоусом	1-4классы	423С6.1996г.	090	8.193		9.974	133.166	0.020	1.160	0.003	1.306	5.792	14.492	4.558	36.970	
	5-11классы	423С6.1996г.	100	11.340	13.566	12.404	175.920	0.025	1.020	0.002	2.210	6.539	3.894	4.846	27.818	
Кашагречневаярассыпчатая	1-4классы	463С6.1996г.	150	7.716	5.384	41.323	232.585	0.255		0.021	4.160	30.396	154.621	0.158	2.985	
	5-11классы	463С6.1996г.	180	9.255	6.460	49.561	278.971	0.306		0.025	4.989	36.456	185.444	0.189	3.580	
Компотизсвежихяблок сахарозаменителем	1-4классы	702С6.1997г.	200	0.080		33.552	127.760	0.004	0.720			0.480	2.400	4.000	0.152	
	5-11классы	702С6.1997г.	200	0.080		33.552	127.760	0.004	0.720			0.480	2.400	4.000	0.152	
Хлебжраной	1-4классы	ГОСТ26983-2015	040	2.204	0.400	12.832	76.000	0.032			0.560	8.400	34.800	7.600	0.800	
	5-11классы	ГОСТ26983-2015	050	2.756	0.500	16.040	95.000	0.040			0.840	10.500	43.500	9.500	1.000	
Вторник		2-янеделя			Обед											
Винегретоовощной	1-4классы	60С6.1996г.	060	1.194	6.373	6.007	81.948	0.045	6.420		2.804	13.320	29.238	14.088	0.445	
	5-11классы	60С6.1996г.	100	1.990	10.621	10.012	136.580	0.075	10.700		4.674	22.200	48.730	23.480	0.741	
Щизсвежейкапустыс картофелем,сметаной	1-4классы	120С6.1996г.	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	
	5-11классы	120С6.1996г.	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	
ЕЖИКиесоусе	1-4классы	202С6.2008г.	090	6.802	7.114	9.623	121.904	0.022	2.460	0.003	1.306	8.822	20.641	5.957	37.071	
	5-11классы	202С6.2008г.	100	9.301	9.414	11.784	158.764	0.027	2.820	0.002	1.798	10.677	25.617	6.746	27.956	
Капустатуженая	1-4классы	482С6.1996г.	150	3.593	5.267	16.511	123.461	0.111	88.320		2.241	83.598	62.415	31.572	84.606	
	5-11классы	482С6.1996г.	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 лимоном,сахарозаменителем	1-4классы	629С6.1996г.	187	0.243	0.046	13.761	53.710	0.003	2.801			3.111	1.540	0.840	0.090	
	5-11классы	629С6.1996г.	187	0.243	0.046	13.761	53.710	0.003	2.801			3.111	1.540	0.840	0.090	
Хлебжраной	1-4классы	ГОСТ26983-2015	040	2.204	0.400	12.832	76.000	0.032			0.560	8.400	34.800	7.600	0.800	
	5-11классы	ГОСТ26983-2015	060	3.306	0.600	19.248	114.000	0.048			1.000	12.600	52.200	11.400	1.200	
ИТОГО:	Завтрак	1-4классы	500	18.333	15.814	98.041	571.511	0.315	3.280	0.030	6.046	48.468	214.713	16.316	40.911	
		5-11классы	560	23.641	20.526	112.097	680.651	0.381	3.840	0.036	8.069	59.075	247.838	18.535	32.556	
	Обед	1-4классы	737	15.840	24.730	67.535	542.803	0.279	126.511	0.009	8.685	154.791	191.838	78.297	142.114	
		5-11классы	887	21.337	33.540	85.572	715.659	0.368	155.431	0.008	12.375	193.593	255.467	102.902	154.930	

*-действует с 01 марта

Цикличноменю

Наименованиеблюда			№ рецептуры	Весблюда	Пищеваяценность(г)			Эн.ценность(ккал)	Витамины(мг)				Минеральныевещества(мг)			
					Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Среда		2-янеделя		Завтрак												
Йогурт	1-4классы	ТУ10.51.56-045-	100	5.000	1.500	3.500	51.000	0.030	0.600	0.010		124.000	95.000	15.000	0.100	
	5-11классы	ТУ10.51.56-045-	100	5.000	1.500	3.500	51.000	0.030	0.600	0.010		124.000	95.000	15.000	0.100	
Омлетнатуральный	1-4классы	284С6.1996г.	200	21.076	25.854	3.838	335.305	0.125	0.571	0.583	3.323	155.233	335.804	90.570	4.705	
	5-11классы	284С6.1996г.	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	
Чайс сахаром	1-4классы	628С6.1996г.	200	0.200	0.051	15.010	57.267		0.001			0.346			0.053	
	5-11классы	628С6.1996г.	200	0.200	0.051	15.010	57.267		0.001			0.346			0.053	
Хлебжраной	1-4классы	ГОСТ26983-2015	040	2.204	0.400	12.832	76.000	0.032			0.560	8.400	34.800	7.600	0.800	
	5-11классы	ГОСТ26983-2015	050	2.756	0.500	16.040	95.000	0.040			0.840	10.500	43.500	9.500	1.000	
Среда		2-янеделя		Обед												
Салатизморковияблокбезсахара/Салат из помидоров*	1-4классы	11С6.2008г.	060	0.512	6.031	8.678	89.400	0.024	2.154		2.751	18.702	21.210	15.708	0.085	
	5-11классы	11С6.2008г.	100	0.853	10.051	14.464	149.000	0.040	3.590		4.584	31.170	35.350	26.180	0.142	
Борщскапустойикартофелем,со сметаной	1-4классы	110С6.1996г.	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	
	5-11классы	110С6.1996г.	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	
Биточкиссоусом	1-4классы	423С6.1996г.	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	
	5-11классы	423С6.1996г.	100	11.340	13.566	12.404	175.920	0.025	1.020	0.002	2.210	6.539	3.894	4.846	27.818	
Картофельноепюре	1-4классы	472С6.1996г.	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	
	5-11классы	472С6.1996г.	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	
Компотизсухофруктовссахарозаменителем	1-4классы	283С6.2008г.	180	0.878		32.139	126.104	0.005	0.549			30.740	21.137	16.470	4.158	
	5-11классы	283С6.2008г.	180	0.878		32.139	126.104	0.005	0.549			30.740	21.137	16.470	4.158	
Хлебжраной	1-4классы	ГОСТ26983-2015	040	2.204	0.400	12.832	76.000	0.032			0.560	8.400	34.800	7.600	0.800	
	5-11классы	ГОСТ26983-2015	060	3.306	0.600	19.248	114.000	0.048			1.000	12.600	52.200	11.400	1.200	
ИТОГО:	Завтрак	1-4классы	540	26.276	27.405	22.348	443.572	0.155	1.172	0.593	3.323	279.579	430.804	105.570	4.858	
		5-11классы	580	29.438	31.285	22.924	493.885	0.173	1.258	0.680	3.821	302.865	481.180	119.158	5.563	
	Обед	1-4классы	730	16.883	26.480	101.701	674.950	0.290	46.568	0.035	6.580	142.844	233.521	104.261	99.447	
		5-11классы	880	22.510	36.141	124.461	867.264	0.371	57.234	0.039	10.236	175.746	283.588	131.912	105.039	

*-действуетс01 марта

Циклическое меню

Наименованиеблюда			№ рецептуры	Весблюда	Пищеваяценность(г)			Эн.ценность(ккал)	Витамины(мг)				Минеральныевещества(мг)			
					Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Четверг		2-янеделя		Завтрак												
Огурцысолёные	1-4классы	24С6.1996г.	040	1.120		0.520	6.440					10.000	8.000		0.480	
	5-11классы	24С6.1996г.	040	1.120		0.520	6.440					10.000	8.000		0.480	
ПловизГовядины(крупанерловая)	1-4классы	193С6.2008г.	200	18.671	16.213	40.528	362.073	0.106	2.697		2.849	33.235	68.123	21.137	3.101	
	5-11классы	193С6.2008г.	250	19.996	17.934	54.034	433.536	0.126	3.595		3.650	41.941	90.771	27.628	3.449	
Чайс сахарозаменителем	1-4классы	628С6.1996г.	200	0.200	0.051	15.010	57.267		0.001			0.346			0.053	
	5-11классы	628С6.1996г.	200	0.200	0.051	15.010	57.267		0.001			0.346			0.053	
Хлебржаной	1-4классы	ГОСТ26983-2015	060	3.306	0.600	19.248	114.000	0.048			1.000	12.600	52.200	11.400	1.200	
	5-11классы	ГОСТ26983-2015	060	3.306	0.600	19.248	114.000	0.048			1.000	12.600	52.200	11.400	1.200	
Четверг		2-янеделя		Обед												
Салатизбелокочаннойкапусты/Салатизогурцов*	1-4классы	62С6.1997г.	060	0.929	3.003	5.968	53.564	0.032	23.950		1.298	24.878	17.963	9.848	0.489	
	5-11классы	62С6.1997г.	100	1.550	5.005	9.951	89.292	0.053	39.950		2.163	41.494	29.959	16.424	0.816	
Супкартофельныйсгорохом	1-4классы	138С6.1996г.	200	4.746	4.302	18.572	127.580	0.202	9.300		3.215	25.820	69.500	28.200	1.556	
	5-11классы	138С6.1996г.	250	5.933	5.378	23.215	159.475	0.253	11.625		4.019	32.275	86.875	35.250	1.945	
Котлетырыбныелюбительскиеесоусом	1-4классы	162С6.2008г.	90	7.491	5.499	9.271	95.702	0.057	1.845	0.022	1.717	14.988	29.764	31.461	28.195	
	5-11классы	162С6.2008г.	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	
Картофельновощитупеные	1-4классы	251С6.1997г.	150	3.675	11.419	35.220	250.013	0.215	35.625		4.787	23.400	108.525	43.575	1.622	
	5-11классы	251С6.1997г.	180	4.410	13.703	42.264	300.015	0.258	42.750		5.745	28.080	130.230	52.290	1.946	
Соkfруктовыйбезсахара	1-4классы	293С6.2008г.	180	0.900		21.060	84.600	0.018	3.600			14.400	16.200	9.000	0.360	
	5-11классы	293С6.2008г.	180	0.900		21.060	84.600	0.018	3.600			14.400	16.200	9.000	0.360	
Хлебржаной	1-4классы	ГОСТ26983-2015	040	2.204	0.400	12.832	76.000	0.032			0.560	8.400	34.800	7.600	0.800	
	5-11классы	ГОСТ26983-2015	060	3.306	0.600	19.248	114.000	0.048			1.000	12.600	52.200	11.400	1.200	
ИТОГО:	Завтрак	1-4классы	500	23.297	16.864	75.306	539.780	0.154	2.698	0.000	3.849	56.181	128.323	32.537	4.834	
		5-11классы	550	24.622	18.585	88.812	611.243	0.174	3.596	0.000	4.650	64.887	150.971	39.028	5.182	
	Обед	1-4классы	720	19.945	24.623	102.923	687.459	0.556	74.320	0.022	11.577	111.884	276.752	129.684	33.022	
		5-11классы	870	26.483	32.202	127.944	876.480	0.708	100.220	0.030	15.317	149.002	355.581	167.669	34.689	

*-действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименованиеблюда			№ рецептуры	Весблюда	Пищеваяценность(г)			Эн.ценность(ккал)	Витамины(мг)				Минеральныевещества(мг)			
					Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Пятница		2-янеделя		Завтрак												
Икракабачковая(порционно)	1-4классы	31С6.1997г.	020	0.400	1.800	1.720	24.400	0.004	1.400				8.200	13.400	7.000	1.400
	5-11классы	31С6.1997г.	030	0.600	2.700	2.580	36.600	0.006	2.100				12.300	20.100	10.500	2.100
Стейк(Шницель)изкурицысоусом	1-4классы	520С6.1997г.	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
	5-11классы	520С6.1997г.	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
Кашагречневаярассыпчатая	1-4классы	463С6.1996г.	150	7.716	5.384	41.323	232.585	0.255		0.021	4.160		30.396	154.621	0.158	2.985
	5-11классы	463С6.1996г.	180	9.255	6.460	49.561	278.971	0.306		0.025	4.989		36.456	185.444	0.189	3.580
Компотизапельсиновыяблоками,с сахарозаменителем	1-4классы	278С6.2008г.	200	0.420		30.520	118.600	0.019	24.540			0.088	14.000	11.000	8.200	0.120
	5-11классы	278С6.2008г.	200	0.420		30.520	118.600	0.019	24.540			0.088	14.000	11.000	8.200	0.120
Хлебржаной	1-4классы	ГОСТ26983-2015	040	2.204	0.400	12.832	76.000	0.032				0.560	8.400	34.800	7.600	0.800
	5-11классы	ГОСТ26983-2015	050	2.756	0.500	16.040	95.000	0.040				0.840	10.500	43.500	9.500	1.000
Пятница		2-янеделя		Обед												
Салаткартофельныйиззеленымгорошком	1-4классы	31С6.2008г.	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
	5-11классы	31С6.2008г.	100	3.106	11.594	12.888	162.060	0.098	13.600	0.035			16.580	65.060	23.140	0.960
Супизовощей	1-4классы	132С6.1996г.	200	1.514	3.525	10.490	76.426	0.073	17.800		1.550		18.880	40.380	17.180	0.636
	5-11классы	132С6.1996г.	250	1.893	4.406	13.113	95.533	0.091	22.250		1.937		23.800	50.475	21.475	0.795
Тефтелисоусом	1-4классы	423С6.1996г.	090	6.802	7.114	9.623	121.904	0.022	2.460		2.146		8.822	20.641	5.957	37.071
	5-11классы	423С6.1996г.	100	9.301	9.414	11.784	158.764	0.027	2.820		2.554		10.677	25.617	6.746	27.956
Кашапшеничнаярассыпчатая	1-4классы	465С6.1996г.	150	7.527	6.081	41.369	239.700	0.176		0.030			1.800	5.244	0.225	3.759
	5-11классы	465С6.1996г.	180	9.032	7.297	49.642	287.640	0.212		0.036			2.160	6.293	0.270	4.511
Чай с лимоном,ссахарозаменителем	1-4классы	629С6.1996г.	187	0.243	0.046	13.761	53.710	0.003	2.801				3.111	1.540	0.840	0.090
	5-11классы	629С6.1996г.	187	0.243	0.046	13.761	53.710	0.003	2.801				3.111	1.540	0.840	0.090
Хлебржаной	1-4классы	ГОСТ26983-2015	040	2.204	0.400	12.832	76.000	0.032				0.560	8.400	34.800	7.600	0.800
	5-11классы	ГОСТ26983-2015	060	3.306	0.600	19.248	114.000	0.048				1.000	12.600	52.200	11.400	1.200
ИТОГО:	Завтрак	1-4классы	500	18.088	13.636	91.437	721.577	0.316	26.900	0.024	6.114	63.760	219.013	25.430	42.143	
		5-11классы	560	22.292	17.459	103.795	870.696	0.375	27.360	0.027	7.715	75.329	263.938	30.243	34.428	
	Обед	1-4классы	727	20.154	24.122	95.808	664.976	0.365	31.221	0.051	7.050	50.961	141.641	45.686	42.932	
		5-11классы	877	26.881	33.357	120.436	871.707	0.479	41.471	0.071	5.491	68.728	201.185	63.871	35.512	

*-действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименованиеблюда			№ рецептуры	Весблюда	Пищеваяценность(г)			Эн.ценность(ккал)	Витамины(мг)				Минеральныевещества(мг)			
					Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Суббота			2-янеделя		Завтрак											
Сельдь с гарниром	1-4классы	83С6.1996г.	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	
	5-11классы	83С6.1996г.	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	
Омлетнатуральный	1-4классы	284С6.1996г.	200	21.076	25.854	3.838	335.305	0.125	0.571	0.583	3.323	155.233	335.804	90.570	4.705	
	5-11классы	284С6.1996г.	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	
Чайс сахарозаменителем	1-4классы	628С6.1996г.	200	0.200	0.051	15.010	57.267		0.001			0.346			0.053	
	5-11классы	628С6.1996г.	200	0.200	0.051	15.010	57.267		0.001			0.346			0.053	
Хлебржаной	1-4классы	ГОСТ26983-2015	040	2.204	0.400	12.832	76.000	0.032			0.560	8.400	34.800	7.600	0.800	
	5-11классы	ГОСТ26983-2015	050	2.756	0.500	16.040	95.000	0.040			0.840	10.500	43.500	9.500	1.000	
ИТОГО:	Завтрак	1-4классы	500	27.720	34.403	36.148	554.687	0.183	4.862	0.595	6.785	188.766	440.066	117.015	413.939	
		5-11классы	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