

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ СОШ с. Мугреевский

Бурнакина М.В. \_\_\_\_\_

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

осеннее - зимнее

**Цикличное меню для детей с сахарным диабетом (в образовательных учреждениях)**

Наименование блюда	№ тех	Масса	Пищевая ценность			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
<b>Понедельник</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>Завтрак</b>													
Салат из белокочанной капусты с с/з/Салат из свежих огурцов	1-4 классы	62 С6.1997г.	060	0.93	3.00	5.97	54	0.03	23.95		1.30	24.88	17.96	9.85	0.49
	5-11 классы	62 С6.1997г.	100	1.55	5.01	9.95	89	0.05	39.95		2.16	41.49	29.96	16.42	0.82
Котлеты куриные с соусом (соус без сах.)	1-4 классы	393 С6.1997г.	50/30	10.47	9.33	6.93	265	0.55	114.75	0.70		318.15	246.90	115.40	4.60
	5-11 классы	393 С6.1997г.	70/30	14.66	13.06	9.70	371	0.77	160.65	0.98		445.41	345.66	161.56	6.44
Картофель отварной	1-4 классы	238 С6.2008г.	150	3.08	7.13	15.68	155	0.26	5.13	0.11		46.46	80.91	28.05	1.05
	5-11 классы	238 С6.2008г.	180	3.70	8.56	18.82	186	0.31	6.16	0.13		55.75	97.09	33.66	1.26
Чай с с/з	1-4 классы	628 С6.1996г.	200	0.01	0.00	0.04	1					0.05		0.00	0.01
	5-11 классы	628 С6.1996г.	200	0.01	0.00	0.04	1					0.05		0.00	0.01
Хлеб рж аной	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	4.08	0.43	25.92	127	0.06				10.67	34.64	7.47	0.60
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	050	5.07	0.54	32.40	159	0.08				13.34	43.34	9.34	0.75
<b>Понедельник</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>Обед</b>													
Икра кабачковая(порционно)	1-4 классы	31 С6.1997г.	020	0.40	1.80	1.72	24	0.00	1.40			8.20	13.40	7.00	1.40
	5-11 классы	31 С6.1997г.	030	0.60	2.70	2.58	37	0.01	2.10			12.30	20.10	10.50	2.10
Суп картофельный с горохом с мясом	1-4 классы	138 С6.1996г.	10/200	5.45	6.10	18.57	148	0.21	9.30		3.22	26.82	90.50	30.50	1.84
	5-11 классы	138 С6.1996г.	10/250	6.63	7.18	23.22	179	0.26	11.63		4.02	33.28	107.88	37.55	2.23
Мясо тушеное	1-4 классы	191 С6.2008г.	080	12.92	4.84	2.07	169	0.05	1.49		2.09	9.34	6.65	4.43	53.30
	5-11 классы	191 С6.2008г.	100	16.15	6.05	2.59	211	0.06	1.86		2.61	11.67	8.31	5.54	66.62
Каша гречневая рассыпчатая	1-4 классы	463 С6.1996г.	150	7.72	5.38	41.32	233	0.26		0.02	4.16	30.40	154.62	0.16	2.99
	5-11 классы	463 С6.1996г.	180	9.26	6.46	49.56	279	0.31		0.03	4.99	36.46	185.44	0.19	3.58
Компот из сухофруктов** с с/з	1-4 классы	283 С6.2008г.	200	0.80		17.00	68	0.02	0.50			27.75	19.25	15.00	3.75
	5-11 классы	283 С6.2008г.	200	0.80		17.00	68	0.02	0.50			27.75	19.25	15.00	3.75
Хлеб рж аной	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	4.08	0.43	25.92	127	0.06				10.67	34.64	7.47	0.60
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	060	5.07	0.54	32.40	159	0.08				13.34	43.34	9.34	0.75
<b>ИТОГО:</b>	<b>Завтрак</b>	1-4 классы		14.73	15.16	80.40	493	0.16	23.95	0.810	3.16	58.15	169.82	33.75	2.37
		5-11 классы		22.39	23.67	97.42	679	0.21	39.95	1.110	4.43	93.35	277.89	53.39	3.77
	<b>Обед</b>	1-4 классы		28.15	23.37	120.32	807	0.56	12.80	0.021	10.14	116.91	314.65	65.99	64.50
		5-11 классы		32.08	27.75	139.04	986	0.70	16.20	0.025	12.63	139.86	384.21	80.48	79.68

\* - действует с 01 марта

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

**Цикличное меню**

Наименование блюда	№ тех	Масса	Пищевая ценность			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
<b>Вторник</b>	<b>1-я неделя</b>		<b>Завтрак</b>												
Кукуруза консервированная	1-4 классы	24 С6.1996г.	020	2.06	0.98	13.50	68	0.08				9.20			0.08
	5-11 классы	24 С6.1996г.	030	3.09	1.47	20.25	102	0.12				13.80			0.13
Птица отварная с соусом (голень п/ф)(соус без сах.)	1-4 классы	439 С6.1996г.	100	15.01	9.65	2.12	155	0.07	0.91	0.038	0.31	11.85	198.18	25.12	29.02
	5-11 классы	439 С6.1996г.	100	14.66	13.06	9.70	231	0.18		0.080		1162.18	85.46	17.89	1.58
Каша пшеничная рассыпчатая	1-4 классы	255 С6.1996г.	150	7.53	6.08	41.37	240	0.24		0.030		1.80	5.24	0.23	3.76
	5-11 классы	255 С6.1996г.	180	9.03	7.30	49.64	288	0.28		0.036		2.16	6.29	0.27	4.51
Напиток из шиповника с с/з	1-4 классы	289 С6.2008г.	200	0.80		12.00	51	0.20	240.00			13.20	4.00	4.00	5.60
	5-11 классы	289 С6.2008г.	200	0.80		12.00	51	0.20	240.00			13.20	4.00	4.00	5.60
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	4.08	0.43	25.92	127	0.06				10.67	34.64	7.47	0.60
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	050	5.07	0.54	32.40	159	0.08				13.34	43.34	9.34	0.75
<b>Вторник</b>	<b>1-я неделя</b>		<b>Обед</b>												
Салат витаминный(с с/з)/Помидоры порционные	1-4 классы	2 С6.2008г.	060	0.66	6.01	8.26	88	0.03	13.00		2.62	19.06	16.74	10.97	0.29
	5-11 классы	2 С6.2008г.	100	1.10	10.02	13.77	147	0.04	21.66		4.36	31.76	27.90	18.28	0.49
Суп картофельный с крупой (гречневой) с мясом	1-4 классы	139С6.1996г.	10/200	3.23	6.53	16.91	140	0.14	13.36	0.07	1.26	18.01	108.62	23.70	1.56
	5-11 классы	139С6.1996г.	10/250	4.04	8.16	21.14	175	0.18	16.70	0.09	1.57	22.51	135.78	29.63	1.95
Жаркое по-домашнему(говядина)	1-4 классы	394 С6.1996г.	180	11.70	6.70	25.37	249	0.18	26.50		2.81	20.56	78.61	31.72	68.65
	5-11 классы	394 С6.1996г.	230	18.23	8.78	30.49	344	0.23	31.90		3.70	26.71	94.53	38.64	88.11
Компот из кураги** с с/з	1-4 классы	280 С6.2008г.	200	1.04		13.18	54	0.06	0.80			343.00	29.20	21.00	
	5-11 классы	280 С6.2008г.	200	1.04		13.18	54	0.06	0.80			343.00	29.20	21.00	
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	4.08	0.43	25.92	127	0.06				10.67	34.64	7.47	0.60
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	060	5.07	0.54	32.40	159	0.08				13.34	43.34	9.34	0.75
<b>ИТОГО:</b>	<b>Завтрак</b>	1-4 классы		<b>20.12</b>	<b>16.19</b>	<b>86.14</b>	<b>615</b>	<b>0.25</b>	<b>240.72</b>	<b>0.068</b>	<b>2.92</b>	<b>54.35</b>	<b>234.62</b>	<b>40.50</b>	<b>35.75</b>
		5-11 классы		<b>23.09</b>	<b>20.78</b>	<b>99.48</b>	<b>705</b>	<b>0.33</b>	<b>240.72</b>	<b>0.116</b>	<b>3.73</b>	<b>65.87</b>	<b>293.87</b>	<b>49.21</b>	<b>36.38</b>
	<b>Обед</b>	1-4 классы		<b>22.30</b>	<b>23.89</b>	<b>118.05</b>	<b>727</b>	<b>0.39</b>	<b>54.17</b>	<b>0.070</b>	<b>7.18</b>	<b>698.31</b>	<b>247.17</b>	<b>108.67</b>	<b>70.35</b>
		5-11 классы		<b>29.35</b>	<b>27.63</b>	<b>139.93</b>	<b>953</b>	<b>0.50</b>	<b>71.54</b>	<b>0.090</b>	<b>10.41</b>	<b>724.66</b>	<b>299.95</b>	<b>130.52</b>	<b>90.36</b>

\* - действует с 01 марта

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

**Цикличное меню**

Наименование блюда	№ тех	Масса	Пищевая ценность			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
<b>Среда</b>	<b>1-я неделя</b>		<b>Завтрак</b>												
Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом ,с с/з	1-4 классы	114 С6.2008г.	150/5/5	3.92	5.76	30.40	187	0.04	0.80	0.036	0.29	103.74	96.23	16.20	1.25
	5-11 классы	114 С6.2008г.	200/5/5	5.21	6.48	38.85	232	0.06	1.07	0.041	0.35	137.90	127.97	21.56	1.66
Чай с молоком с с/з	1-4 классы	630 С6.1996г.	200	1.41	1.25	2.35	1	0.08	0.05	0.016		60.55	45.50	7.00	0.50
	5-11 классы	630 С6.1996г.	200	1.41	1.25	2.35	1	0.08	0.05	0.020		60.55	45.50	7.00	0.50
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31752-2012	040	3.04	0.24	20.92	93	0.04			0.67	8.00	26.00	5.60	0.36
	5-11 классы	ГОСТ 31752-2012	060	4.56	0.36	31.38	140	0.07			1.01	12.00	39.00	8.40	0.54
Яблоки	1-4 классы	24 С6.1996г.	1шт	4.00		48.00	184	0.20	3.60			20.00	12.00		4.00
	5-11 классы	24 С6.1996г.	1шт	4.00		48.00	184	0.20	3.60			20.00	12.00		4.00
<b>Среда</b>	<b>1-я неделя</b>		<b>Обед</b>												
Огурцы порционно	1-4 классы	522 С6.1996г.	020	0.14		0.36	2	0.00	1.40	0.006	0.02	3.40	8.40		0.00
	5-11 классы	522 С6.1996г.	030	0.21		0.54	3	0.01	2.10	0.009	0.03	5.10	12.60		0.01
Борщ с капустой и картофелем с мясом,со сметаной	1-4 классы	110 С6.1996г.	10/200/10	2.53	7.32	11.71	116	0.06	16.83	0.006	1.82	38.90	66.97	29.42	56.32
	5-11 классы	110 С6.1996г.	10/250/10	2.92	8.33	14.56	137	0.07	21.03	0.006	2.27	46.13	76.92	35.95	70.33
Птица жареная с соусом(голень п/ф)(соус без сах.)	1-4 классы	450 С6.1996г.	100	15.05	16.67	2.01	217	0.07	0.73	0.044	2.85	13.31	198.53	25.08	29.01
	5-11 классы	450 С6.1996г.	100	15.05	16.67	2.01	217	0.07	0.73	0.044	2.85	13.31	198.53	25.08	29.01
Пюре из гороха	1-4 классы	270 С6.1996г.	150	16.13	4.92	40.35	260	0.63		0.021	6.48	63.42	158.89	61.62	4.90
	5-11 классы	270 С6.1996г.	180	19.36	5.91	48.42	312	0.76		0.025	7.78	76.10	190.67	73.94	5.88
Компот из свежих яблок** с с/з	1-4 классы	702 С6.1997г.	200	0.24	0.01	23.61	11	0.03	2.40			11.92	8.80	6.80	0.23
	5-11 классы	702 С6.1997г.	200	0.24	0.01	23.61	11	0.03	2.40			11.92	8.80	6.80	0.23
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	4.08	0.43	25.92	127	0.06				10.67	34.64	7.47	0.60
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	060	5.07	0.54	32.40	159	0.08				13.34	43.34	9.34	0.75
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы		14.86	15.55	86.86	520	0.36	7.32	0.056	1.38	255.14	232.03	43.40	7.55
		5-11 классы		18.89	17.56	98.45	565	0.39	7.59	0.061	1.69	291.80	271.97	52.06	8.11
	Обед	1-4 классы		23.98	28.16	108.90	816	0.81	19.68	0.077	11.84	127.51	461.19	125.72	90.75
		5-11 классы		32.18	31.27	130.46	937	0.97	24.58	0.084	13.93	153.12	520.12	147.38	105.92

\* - действует с 01 марта

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

**Цикличное меню**

Наименование блюда	№ тех	Масса	Пищевая ценность			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
<b>Четверг</b>		<b>1-я неделя</b>		<b>Завтрак</b>												
Икра кабачковая(порционно)	1-4 классы	31 С6.1997г.	020	0.40	1.80	1.72	24	0.00	1.40				8.20	13.40	7.00	1.40
	5-11 классы	31 С6.1997г.	030	0.60	2.70	2.58	37	0.01	2.10				12.30	20.10	10.50	2.10
Котлеты рыбные любительские с соусом (соус без сах.)	1-4 классы	162 С6.2008г.	080	6.99	3.94	5.40	84	0.05	1.67	0.029	0.92		18.73	29.69	29.75	28.18
	5-11 классы	162 С6.2008г.	100	9.68	5.37	6.79	113	0.07	2.05	0.040	1.28		25.42	40.05	40.89	28.41
Картофельное пюре	1-4 классы	472 С6.1996г.	150	3.26	4.50	26.37	154	0.16	25.88	0.026	0.14		41.31	95.91	32.81	1.39
	5-11 классы	472 С6.1996г.	180	3.92	5.40	31.64	185	0.19	31.05	0.031	0.17		49.57	115.09	39.37	1.67
Чай с лимоном с с/з	1-4 классы	629 с6.1996г.	200/7	0.08	0.00	0.29	3	0.01	3.20				3.25	1.76	0.96	0.06
	5-11 классы	629 с6.1996г.	200/7	0.08	0.00	0.29	3	0.01	3.20				3.25	1.76	0.96	0.06
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	4.08	0.43	25.92	127	0.06					10.67	34.64	7.47	0.60
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	050	5.07	0.54	32.40	159	0.08					13.34	43.34	9.34	0.75
<b>Четверг</b>		<b>1-я неделя</b>		<b>Обед</b>												
Винегрет овощной	1-4 классы	60 С6.1996г.	060	1.17	6.19	5.49	80	0.04	5.52		2.70		14.13	26.27	12.20	0.49
	5-11 классы	60 С6.1996г.	100	1.95	10.32	9.14	133	0.06	9.20		4.49		23.55	43.78	20.33	0.82
Рассольник ленинградский с мясом	1-4 классы	42 С6.2008г.	10/200	2.69	5.89	16.01	125	0.09	12.80		1.76		16.28	68.80	20.54	1.08
	5-11 классы	42 С6.2008г.	10/250	3.19	6.91	20.01	151	0.11	16.00		2.20		20.10	80.75	25.10	1.28
Мясо тушеное	1-4 классы	191 С6.2008г.	080	12.92	4.84	2.07	169	0.05	1.49		2.09		9.34	6.65	4.43	53.30
	5-11 классы	191 С6.2008г.	100	16.15	6.05	2.59	211	0.06	1.86		2.61		11.67	8.31	5.54	66.62
Каша гречневая рассыпчатая	1-4 классы	463 С6.1996г.	150	7.72	5.38	41.32	233	0.36		0.021			30.40	154.62	0.16	2.99
	5-11 классы	463 С6.1996г.	180	9.26	6.46	49.56	279	0.43		0.025			36.46	185.44	0.19	3.58
Сок фруктовый	1-4 классы	293 С6.2008г.	200	1.00		23.40	94	0.02	4.00				16.00	18.00	10.00	0.40
	5-11 классы	293 С6.2008г.	200	1.00		23.40	94	0.02	4.00				16.00	18.00	10.00	0.40
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	4.08	0.43	25.92	127	0.06					10.67	34.64	7.47	0.60
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	060	5.07	0.54	32.40	159	0.08					13.34	43.34	9.34	0.75
<b>ИТОГО:</b>	<b>Завтрак</b>	1-4 классы		<b>14.95</b>	<b>15.53</b>	<b>69.68</b>	<b>455</b>	<b>0.26</b>	<b>31.75</b>	<b>0.055</b>	<b>1.74</b>		<b>79.39</b>	<b>166.54</b>	<b>75.99</b>	<b>31.43</b>
		5-11 классы		<b>18.25</b>	<b>17.82</b>	<b>82.42</b>	<b>521</b>	<b>0.32</b>	<b>38.00</b>	<b>0.071</b>	<b>2.29</b>		<b>100.44</b>	<b>209.28</b>	<b>98.60</b>	<b>32.72</b>
	<b>Обед</b>	1-4 классы		<b>22.74</b>	<b>22.73</b>	<b>100.68</b>	<b>678</b>	<b>0.25</b>	<b>25.10</b>	<b>0.021</b>	<b>7.82</b>		<b>75.64</b>	<b>191.71</b>	<b>64.41</b>	<b>90.43</b>
		5-11 классы		<b>29.68</b>	<b>33.80</b>	<b>125.77</b>	<b>896</b>	<b>0.35</b>	<b>32.54</b>	<b>0.025</b>	<b>11.11</b>		<b>99.96</b>	<b>244.75</b>	<b>83.77</b>	<b>109.58</b>

\* - действует с 01 марта

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

**Цикличное меню**

Наименование блюда	№ тех	Масса	Пищевая ценность			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
<b>Пятница</b>		<b>1-я неделя</b>		<b>Завтрак</b>											
Сыр плавленый	1-4 классы	ТУ 10.51.40-001-78634349-2016	1шт	3.58	3.50		47		0.51	0.025	0.06	129.00	102.00	6.80	136.00
	5-11 классы	ТУ 10.51.40-001-78634349-2016	1шт	3.58	3.50		47		0.51	0.025	0.06	129.00	102.00	6.80	136.00
Запеканка из творога со сметаной с с/з	1-4 классы	297 С6.1996г.	125/25	22.08	19.25	19.77	311	0.48	0.73	0.095		222.23	291.01	34.75	0.85
	5-11 классы	297 С6.1996г.	175/25	30.60	25.44	27.39	424	0.64	0.97	0.124		302.09	401.16	47.60	1.22
Чай с с/з	1-4 классы	628 С6.1996г.	200	0.01	0.00	0.04	1					0.05		0.00	0.01
	5-11 классы	628 С6.1996г.	200	0.01	0.00	0.04	1					0.05		0.00	0.01
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	3.04	0.24	20.92	93	0.04			0.67	8.00	26.00	5.60	0.36
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	050	3.80	0.30	26.15	117	0.06			0.84	10.00	32.50	7.00	0.45
<b>Пятница</b>		<b>1-я неделя</b>		<b>Обед</b>											
Салат из свеклы отварной	1-4 классы	23 С6.2008г.	060	0.97	3.00	6.16	54	0.01	5.70		1.34	21.09	24.51	24.51	0.80
	5-11 классы	23 С6.2008г.	100	1.62	5.00	10.26	91	0.02	9.50		2.23	35.15	40.85	40.85	1.33
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, со сметаной	1-4 классы	120 С6.1996г.	10/200/10	2.50	7.33	8.80	106	0.07	26.51	0.006	1.77	38.54	64.20	20.54	19.38
	5-11 классы	120 С6.1996г.	10/250/10	2.88	8.34	10.93	124	0.09	33.13	0.006	2.21	45.68	73.46	24.85	24.16
Птица отварная с соусом (голень п/ф) (соус без сах.)	1-4 классы	439 С6.1996г.	100	15.01	9.65	2.12	155	0.07	0.91	0.038	0.31	11.85	198.18	25.12	29.02
	5-11 классы	439 С6.1996г.	100	15.01	9.65	2.12	155	0.07	0.91	0.038	0.31	11.85	198.18	25.12	29.02
Картофель и овощи тушеные	1-4 классы	251 С6.1997г.	150	3.68	11.42	35.22	250	0.22	35.63		4.79	23.40	108.53	43.58	1.62
	5-11 классы	251 С6.1997г.	180	4.41	13.70	42.26	300	0.26	42.75		5.75	28.08	130.23	52.29	1.95
Компот из апельсинов с яблоками** с с/з	1-4 классы	278 С6.2008г.	200	0.42	0.00	10.56	43	0.15	24.54			81.80	11.00	8.20	0.06
	5-11 классы	278 С6.2008г.	200	0.42	0.00	10.56	43	0.15	24.54			81.80	11.00	8.20	0.06
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	4.08	0.43	25.92	127	0.06				10.67	34.64	7.47	0.60
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	060	5.07	0.54	32.40	159	0.08				13.34	43.34	9.34	0.75
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы		19.95	20.42	68.98	559	0.13	1.37	0.120	2.99	413.83	458.26	53.15	137.29
		5-11 классы		23.23	23.67	81.83	695	0.16	1.61	0.149	4.03	495.68	574.91	67.45	137.71
		1-4 классы		25.62	28.64	103.74	777	0.43	93.28	0.044	8.97	116.88	432.42	127.54	51.31
Обед	1-4 классы		28.90	32.05	127.47	928	0.52	110.82	0.044	11.60	146.76	492.71	159.71	57.11	
	5-11 классы														

\* - действует с 01 марта

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

**Цикличное меню**

Наименование блюда	№ тех	Масса	Пищевая ценность			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
<b>Суббота</b>	<b>1-я неделя</b>		<b>Завтрак</b>												
Помидоры порционные	1-4 классы	522 С6.1996г.	020	0.12		0.84	4	0.01	5.00		0.08	2.80	5.20	4.00	0.28
	5-11 классы	522 С6.1996г.	030	0.18		1.26	6	0.02	7.50		0.12	4.20	7.80	6.00	0.42
Котлеты домашние с соусом (соус без сах.)	1-4 классы	423 С6.1996г.	080	10.47	9.33	6.93	265	0.55	1.14	0.700		318.15	246.90	115.40	4.60
	5-11 классы	423 С6.1996г.	100	14.66	13.06	9.70	371	0.67	1.60	0.980		445.41	345.66	161.56	6.44
Пюре из гороха	1-4 классы	270 С6.1996г.	150	16.13	4.92	40.35	260	0.63		0.721	6.48	63.42	158.89	61.62	4.90
	5-11 классы	270 С6.1996г.	180	19.36	5.91	48.42	312	0.76		0.025	7.78	76.10	190.67	73.94	5.88
Компот из кураги** с с/з	1-4 классы	280 С6.2008г.	200	1.04		13.18	54	0.06	0.80			343.00	29.20	21.00	0.06
	5-11 классы	280 С6.2008г.	200	1.04		13.18	54	0.06	0.80			343.00	29.20	21.00	0.06
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	4.08	0.43	25.92	127	0.06				10.67	34.64	7.47	0.60
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	050	5.07	0.54	32.40	159	0.08				13.34	43.34	9.34	0.75
<b>ИТОГО:</b>	<b>Завтрак</b>	1-4 классы		<b>14.76</b>	<b>15.77</b>	<b>83.30</b>	<b>616</b>	<b>0.22</b>	<b>8.70</b>	<b>0.021</b>	<b>3.15</b>	<b>668.26</b>	<b>216.47</b>	<b>69.39</b>	<b>30.07</b>
		5-11 классы		<b>18.27</b>	<b>19.53</b>	<b>99.37</b>	<b>708</b>	<b>0.27</b>	<b>11.80</b>	<b>1.005</b>	<b>3.97</b>	<b>677.51</b>	<b>267.46</b>	<b>78.76</b>	<b>30.87</b>

\* - действует с 01 марта

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

**Цикличное меню**

Наименование блюда	№ тех	Масса	Пищевая ценность			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
<b>Понедельник</b>		<b>2-я неделя</b>		<b>Завтрак</b>												
Йогурт натуральный	1-4 классы		1шт	5.00	1.50	3.50	51	0.03	0.60	0.010			124.00	95.00	15.00	0.10
	5-11 классы		1шт	5.00	1.50	3.50	51	0.03	0.60	0.010			124.00	95.00	15.00	0.10
Каша геркулесовая молочная, жидкая с маслом, с/з	1-4 классы	114 С6.2008г.	150/5/5	4.98	6.94	17.40	157	0.17	0.80	0.036			112.64	155.21	37.48	0.81
	5-11 классы	682 С6.1996г.	200/5/5	6.62	8.03	24.68	198	0.35	1.07	0.041			149.51	206.40	49.89	1.08
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31752-2012	040	3.04	0.24	20.92	93	0.04			0.67		8.00	26.00	5.60	0.36
	5-11 классы	ГОСТ 31752-2012	060	4.56	0.36	31.38	140	0.07			1.01		12.00	39.00	8.40	0.54
Чай с с/з	1-4 классы	628 С6.1996г.	200	0.01	0.00	0.04	1						0.05		0.00	0.01
	5-11 классы	628 С6.1996г.	200	0.20	0.05	15.01	57		0.00				0.35			0.05
<b>Понедельник</b>		<b>2-я неделя</b>		<b>Обед</b>												
Сельдь с гарниром	1-4 классы	83 С6.1996г.	060	4.24	8.10	4.47	86	0.03	4.29	0.012	2.90		24.79	69.46	18.85	408.38
	5-11 классы	83 С6.1996г.	100	5.17	14.60	8.66	164	0.05	8.32	0.022	5.60		35.31	91.59	30.10	408.74
Суп картофельный с крупой (гречневой) с мясом	1-4 классы	139С6.1996г.	10/200													
	5-11 классы	139С6.1996г.	10/250													
Куринные каштанчики с соусом(соус без сах)	1-4 классы	393 С6.1997г.	50/30	10.47	9.33	6.93	265	0.55	1.14	0.700			318.15	246.90	115.40	4.60
	5-11 классы	393 С6.1997г.	70/30	14.66	13.06	9.70	371	0.67	1.60	0.980			445.41	345.66	161.56	6.44
Капуста тушеная	1-4 классы	482 С6.1996г.	150	3.59	5.27	16.51	123	0.11	88.32		2.24		83.60	62.42	31.57	84.61
	5-11 классы	482 С6.1996г.	180	4.32	6.32	19.84	148	0.13	105.99		2.69		100.33	74.93	37.89	101.07
Напиток из шиповника с с/з	1-4 классы	289 С6.2008г.	200	0.80		12.00	51	0.20	240.00				13.20	4.00	4.00	5.60
	5-11 классы	289 С6.2008г.	200	0.80		12.00	51	0.20	240.00				13.20	4.00	4.00	5.60
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	4.08	0.43	25.92	127	0.06					10.67	34.64	7.47	0.60
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	060	5.07	0.54	32.40	159	0.08					13.34	43.34	9.34	0.75
<b>ИТОГО:</b>	<b>Завтрак</b>	1-4 классы		<b>16.92</b>	<b>15.61</b>	<b>86.48</b>	<b>529</b>	<b>0.19</b>	<b>1.56</b>	<b>0.046</b>	<b>2.89</b>		<b>301.06</b>	<b>280.86</b>	<b>46.49</b>	<b>1.85</b>
		5-11 классы		<b>20.89</b>	<b>17.95</b>	<b>100.07</b>	<b>664</b>	<b>0.25</b>	<b>1.84</b>	<b>0.051</b>	<b>3.92</b>		<b>341.04</b>	<b>333.29</b>	<b>55.68</b>	<b>2.51</b>
	<b>Обед</b>	1-4 классы		<b>21.85</b>	<b>24.14</b>	<b>98.18</b>	<b>676</b>	<b>0.31</b>	<b>345.81</b>	<b>0.712</b>	<b>7.23</b>		<b>159.39</b>	<b>314.18</b>	<b>91.56</b>	<b>500.83</b>
		5-11 классы		<b>28.79</b>	<b>32.96</b>	<b>111.09</b>	<b>876</b>	<b>0.40</b>	<b>370.80</b>	<b>1.002</b>	<b>10.98</b>		<b>208.64</b>	<b>455.02</b>	<b>126.73</b>	<b>518.86</b>

\* - действует с 01 марта

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



**Цикличное меню**

Наименование блюда	№ тех	Масса	Пищевая ценность			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
<b>Вторник</b>	<b>2-я неделя</b>		<b>Завтрак</b>												
Салат из свеклы отварной	1-4 классы	23 С6.2008г.	060	0,97	3,00	6,16	54	0,01	5,70		1,34	21,09	24,51	24,51	0,80
	5-11 классы	23 С6.2008г.	100	1,62	5,00	10,26	91	0,02	9,50		2,23	35,15	40,85	40,85	1,33
Жаркое по-домашнему(говядина)	1-4 классы	394 С6.1996г.	180	11,70	6,70	25,37	249	0,18	26,50		2,81	20,56	78,61	31,72	68,65
	5-11 классы	394 С6.1996г.	230	18,23	8,78	30,49	344	0,23	31,90		3,70	26,71	94,53	38,64	88,11
Сок фруктовый	1-4 классы	293 С6.2008г.	200	1,00		23,40	94	0,02	4,00			16,00	18,00	10,00	0,40
	5-11 классы	293 С6.2008г.	200	1,00		23,40	94	0,02	4,00			16,00	18,00	10,00	0,40
Хлеб рж ангой	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	4,08	0,43	25,92	127	0,06				10,67	34,64	7,47	0,60
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	050	5,07	0,54	32,40	159	0,08				13,34	43,34	9,34	0,75
<b>Вторник</b>	<b>2-я неделя</b>		<b>Обед</b>												
Огурцы порционно	1-4 классы	522 С6.1996г.	020	0,14		0,36	2	0,00	1,40	0,006	0,02	3,40	8,40		0,00
	5-11 классы	522 С6.1996г.	030	0,21		0,54	3	0,01	2,10	0,009	0,03	5,10	12,60		0,01
Суп из овощей с мясом	1-4 классы	132 С6.1996г.	10/200	2,21	5,33	10,49	96	0,08	17,80		1,55	19,88	61,38	19,48	0,92
	5-11 классы	132 С6.1996г.	10/250	2,59	6,21	13,11	116	0,10	22,25		1,94	24,60	71,48	23,78	1,08
Котлеты рыбные любительские с соусом(соус без сах.)	1-4 классы	162 С6.2008г.	080	6,99	3,94	5,40	84	0,05	1,67	0,029	0,92	18,73	29,69	29,75	28,18
	5-11 классы	162 С6.2008г.	100	9,68	5,37	6,79	113	0,07	2,05	0,040	1,28	25,42	40,05	40,89	28,41
Морковь припущенная	1-4 классы	465 С6.1996г.	150	2,10	3,10	11,10	82	0,10	8,00	2,000	1,20	83,10	88,00	61,10	1,20
	5-11 классы	465 С6.1996г.	180	2,50	3,80	13,20	100	0,20	9,60	2,500	1,50	100,40	104,50	72,70	1,40
Компот из кураги** с с/з	1-4 классы	280 С6.2008г.	200	1,04		13,18	54	0,06	0,80			343,00	29,20	21,00	
	5-11 классы	280 С6.2008г.	200	1,04		13,18	54	0,06	0,80			343,00	29,20	21,00	
Хлеб рж ангой	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	4,08	0,43	25,92	127	0,06				10,67	34,64	7,47	0,60
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	060	5,07	0,54	32,40	159	0,08				13,34	43,34	9,34	0,75
<b>ИТОГО:</b>	Завтрак	1-4 классы		<b>16,71</b>	<b>15,94</b>	<b>75,84</b>	<b>490</b>	<b>0,25</b>	<b>36,20</b>		<b>4,83</b>	<b>65,65</b>	<b>147,12</b>	<b>71,83</b>	<b>70,21</b>
		5-11 классы		<b>22,65</b>	<b>18,07</b>	<b>90,30</b>	<b>645</b>	<b>0,32</b>	<b>45,40</b>		<b>6,77</b>	<b>87,86</b>	<b>185,88</b>	<b>96,49</b>	<b>90,29</b>
	Обед	1-4 классы		<b>22,17</b>	<b>22,72</b>	<b>122,32</b>	<b>671</b>	<b>0,26</b>	<b>22,35</b>	<b>2,035</b>	<b>3,56</b>	<b>700,28</b>	<b>233,22</b>	<b>105,22</b>	<b>30,51</b>
		5-11 классы		<b>26,60</b>	<b>26,26</b>	<b>136,33</b>	<b>811</b>	<b>0,33</b>	<b>27,88</b>	<b>2,549</b>	<b>4,74</b>	<b>720,31</b>	<b>281,62</b>	<b>125,77</b>	<b>31,27</b>

\* - действует с 01 марта

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

**Цикличное меню**

Наименование блюда	№ тех	Масса	Пищевая ценность			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
<b>Среда</b>		<b>2-я неделя</b>		<b>Завтрак</b>											
Салат из белокочанной капусты (с с/з)/Икра кабачковая	1-4 классы	62 С6.1997г.	060	0.93	3.00	5.97	54	0.03	23.95		1.30	24.88	17.96	9.85	0.49
	5-11 классы	62 С6.1997г.	100	1.55	5.01	9.95	89	0.05	39.95		2.16	41.49	29.96	16.42	0.82
Птица жареная с соусом(голень п/ф) (соус без сах.)	1-4 классы	450 С6.1996г.	100	15.05	16.67	2.01	217	0.07	0.73	0.044	2.85	13.31	198.53	25.08	29.01
	5-11 классы	450 С6.1996г.	100	15.05	16.67	2.01	217	0.07	0.73	0.044	2.85	13.31	198.53	25.08	29.01
Каша гречневая рассыпчатая	1-4 классы	463 С6.1996г.	150	7.72	5.38	41.32	233	0.26		0.021	4.16	30.40	154.62	0.16	2.99
	5-11 классы	463 С6.1996г.	180	9.26	6.46	49.56	279	0.31		0.025	4.99	36.46	185.44	0.19	3.58
Компот из сухофруктов** с с/з	1-4 классы	283 С6.2008г.	200	0.80		17.00	68	0.02	0.50			27.75	19.25	15.00	3.75
	5-11 классы	283 С6.2008г.	200	0.80		17.00	68	0.02	0.50			27.75	19.25	15.00	3.75
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	4.08	0.43	25.92	127	0.06				10.67	34.64	7.47	0.60
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	050	5.07	0.54	32.40	159	0.08				13.34	43.34	9.34	0.75
<b>Среда</b>		<b>2-я неделя</b>		<b>Обед</b>											
Помидоры порционные	1-4 классы	522 С6.1996г.	020	0.12		0.84	4	0.01	5.00		0.08	2.80	5.20	4.00	0.28
	5-11 классы	522 С6.1996г.	030	0.18		1.26	6	0.02	7.50		0.12	4.20	7.80	6.00	0.42
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, со сметаной	1-4 классы	120 С6.1996г.	10/200/10	2.50	7.33	8.80	106	0.07	26.51	0.006	1.77	38.54	64.20	20.54	19.38
	5-11 классы	120 С6.1996г.	10/250/10	2.88	8.34	10.93	124	0.09	33.13	0.006	2.21	45.68	73.46	24.85	24.16
Бефстроганов	1-4 классы	375 С6.1996г.	080	13.15	16.23	4.53	209	0.06	2.01	0.011	2.79	28.78	25.42	6.37	1.85
	5-11 классы	375 С6.1996г.	100	16.44	19.16	5.67	251	0.07	2.52	0.014	3.01	35.97	31.78	7.96	2.32
Пюре из гороха	1-4 классы	270 С6.1996г.	150	16.13	4.92	40.35	260	0.63		0.021	6.48	63.42	158.89	61.62	4.90
	5-11 классы	270 С6.1996г.	180	19.36	5.91	48.42	312	0.76		0.025	7.78	76.10	190.67	73.94	5.88
Чай с лимоном с с/з	1-4 классы	629 с6.1996г.	200/7	0.08	0.00	0.29	3	0.01	3.20			3.25	1.76	0.96	0.06
	5-11 классы	629 с6.1996г.	200/7	0.08	0.00	0.29	3	0.01	3.20			3.25	1.76	0.96	0.06
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	4.08	0.43	25.92	127	0.06				10.67	34.64	7.47	0.60
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	060	5.07	0.54	32.40	159	0.08				13.34	43.34	9.34	0.75
<b>ИТОГО:</b>	<b>Завтрак</b>	1-4 классы		<b>27.53</b>	<b>26.00</b>	<b>105.98</b>	<b>743</b>	<b>0.33</b>	<b>25.29</b>	<b>0.065</b>	<b>8.80</b>	<b>82.15</b>	<b>271.23</b>	<b>59.06</b>	<b>38.24</b>
		5-11 классы		<b>30.41</b>	<b>29.28</b>	<b>123.46</b>	<b>850</b>	<b>0.40</b>	<b>41.29</b>	<b>0.069</b>	<b>10.63</b>	<b>101.12</b>	<b>290.77</b>	<b>67.08</b>	<b>39.41</b>
	<b>Обед</b>	1-4 классы		<b>27.39</b>	<b>26.88</b>	<b>98.47</b>	<b>716</b>	<b>0.41</b>	<b>19.11</b>	<b>0.038</b>	<b>7.94</b>	<b>79.97</b>	<b>194.02</b>	<b>55.61</b>	<b>5.05</b>
		5-11 классы		<b>34.51</b>	<b>31.87</b>	<b>122.79</b>	<b>880</b>	<b>0.53</b>	<b>24.44</b>	<b>0.045</b>	<b>9.59</b>	<b>101.10</b>	<b>242.42</b>	<b>70.72</b>	<b>6.34</b>

\* - действует с 01 марта

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

**Цикличное меню**

Наименование блюда	№ тех	Масса	Пищевая ценность			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
<b>Четверг</b>		<b>2-я неделя</b>		<b>Завтрак</b>											
Сыр плавленый	1-4 классы	ТУ 10.51.40-001-78634349-2016	1шт	3.58	3.50		47		0.51	0.025	0.06	129.00	102.00	6.80	136.00
	5-11 классы	ТУ 10.51.40-001-78634349-2016	1шт	3.58	3.50		47		0.51	0.025	0.06	129.00	102.00	6.80	136.00
Каша молочная вязкая кукурузная с маслом, с/з	1-4 классы	102 С6.2008г.	150/5/5	5.54	13.26	35.58	284	0.30	1.47	0.165		156.23	153.08	33.29	0.59
	5-11 классы	102 С6.2008г.	200/5/5	7.38	17.68	47.44	378	0.40	1.96	0.220		208.30	204.10	44.38	0.78
Чай с с/з	1-4 классы	628 С6.1996г.	200	0.01	0.00	0.04	1					0.05		0.00	0.01
	5-11 классы	628 С6.1996г.	200	0.01	0.00	0.04	1					0.05		0.00	0.01
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	3.04	0.24	20.92	93	0.04			0.67	8.00	26.00	5.60	0.36
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	050	3.80	0.30	26.15	117	0.06			0.84	10.00	32.50	7.00	0.45
<b>Четверг</b>		<b>2-я неделя</b>		<b>Обед</b>											
Салат витаминный (с с/з)/Горошек зеленый консервированный	1-4 классы	2 С6.2008г.	060	0.66	6.01	8.26	88	0.03	13.00		2.62	19.06	16.74	10.97	0.29
	5-11 классы	2 С6.2008г.	100	1.10	10.02	13.77	147	0.04	21.66		4.36	31.76	27.90	18.28	0.49
Борщ с капустой и картофелем с мясом, со сметаной	1-4 классы	110 С6.1996г.	10/200/10	2.53	7.32	11.71	116	0.06	16.83	0.006	1.82	38.90	66.97	29.42	56.32
	5-11 классы	110 С6.1996г.	10/250/10	2.92	8.33	14.56	137	0.07	21.03	0.006	2.27	46.13	76.92	35.95	70.33
Котлеты домашние с соусом (соус без сах.)	1-4 классы	423 С6.1996г.	080	10.47	9.33	6.93	265	0.55	1.14	0.700		318.15	246.90	115.40	4.60
	5-11 классы	423 С6.1996г.	100	14.66	13.06	9.70	371	0.67	1.60	0.980		445.41	345.66	161.56	6.44
Каша пшеничная рассыпчатая	1-4 классы	255 С6.1996г.	150	7.53	6.08	41.37	240	0.24		0.030		1.80	5.24	0.23	3.76
	5-11 классы	255 С6.1996г.	180	9.03	7.30	49.64	288	0.28		0.036		2.16	6.29	0.27	4.51
Компот из свежих яблок** с с/з	1-4 классы	702 С6.1997г.	200	0.24	0.01	23.61	11	0.03	2.40			11.92	8.80	6.80	0.23
	5-11 классы	702 С6.1997г.	200	0.24	0.01	23.61	11	0.03	2.40			11.92	8.80	6.80	0.23
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	4.08	0.43	25.92	127	0.06				10.67	34.64	7.47	0.60
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	060	5.07	0.54	32.40	159	0.08				13.34	43.34	9.34	0.75
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы		15.21	17.51	75.61	505	0.22	3.69	0.190	1.21	230.27	262.95	46.56	4.18
		5-11 классы		17.37	22.71	88.09	613	0.28	3.94	0.245	1.49	265.79	325.30	57.79	5.06
	Обед	1-4 классы		22.34	28.22	122.62	801	0.43	32.77	0.738	10.48	108.18	352.62	62.78	88.86
		5-11 классы		26.84	32.28	134.43	926	0.54	46.23	1.022	14.22	141.93	450.37	83.76	104.29

\* - действует с 01 марта

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

**Цикличное меню**

Наименование блюда	№ тех	Масса	Пищевая ценность			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
<b>Пятница</b>	<b>2-я неделя</b>		<b>Завтрак</b>												
Огурцы порционно	1-4 классы	522 С6.1996г.	020	0.14		0.36	2	0.00	1.40	0.006	0.02	3.40	8.40		0.00
	5-11 классы	522 С6.1996г.	030	0.21		0.54	3	0.01	2.10	0.009	0.03	5.10	12.60		0.01
Плов перловый из говядины	1-4 классы	403 С6.1996г.	025/125	12.15	12.23	25.65	263	0.03	0.57	0.040		7.41	3.46	14.70	0.53
	5-11 классы	403 С6.1996г.	050/150	16.20	16.30	34.20	351	0.04	0.08	0.040		9.88	4.62	19.70	0.70
Чай с с/з	1-4 классы	628 С6.1996г.	200	0.01	0.00	0.04	1					0.05		0.00	0.01
	5-11 классы	628 С6.1996г.	200	0.01	0.00	0.04	1					0.05		0.00	0.01
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	4.08	0.43	25.92	127	0.06				10.67	34.64	7.47	0.60
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	050	5.07	0.54	32.40	159	0.08				13.34	43.34	9.34	0.75
<b>Пятница</b>	<b>2-я неделя</b>		<b>Обед</b>												
Винегрет овощной	1-4 классы	60 С6.1996г.	060	1.17	6.19	5.49	80	0.04	5.52		2.70	14.13	26.27	12.20	0.49
	5-11 классы	60 С6.1996г.	100	1.96	10.32	9.14	133	0.06	9.20		4.49	23.55	43.78	20.33	0.82
Суп картофельный с горохом с мясом	1-4 классы	138 С6.1996г.	10/200	5.45	6.10	18.57	148	0.21	9.30		3.22	26.82	90.50	30.50	1.84
	5-11 классы	138 С6.1996г.	10/250	6.63	7.18	23.22	179	0.26	11.63		4.02	33.28	107.88	37.55	2.23
Птица тушеная в соусе(голень п/ф) (соус без сах.)	1-4 классы	444 С6.1996г.	100	14.98	12.65	1.94	181	0.07	0.72	0.038	1.56	11.27	197.09	24.85	29.01
	5-11 классы	444 С6.1996г.	100	14.98	12.65	1.94	181	0.07	0.72	0.038	1.56	11.27	197.09	24.85	29.01
Картофельное пюре	1-4 классы	472 С6.1996г.	150	3.26	4.50	26.37	154	0.16	25.88	0.026	0.14	41.31	95.91	32.81	1.39
	5-11 классы	472 С6.1996г.	180	3.92	5.40	31.64	185	0.19	31.05	0.031	0.17	49.57	115.09	39.37	1.67
Компот из кураги** с с/з	1-4 классы	280 С6.2008г.	200	1.04		13.18	54	0.06	0.80			343.00	29.20	21.00	
	5-11 классы	280 С6.2008г.	200	1.04		13.18	54	0.06	0.80			343.00	29.20	21.00	
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	4.08	0.43	25.92	127	0.06				10.67	34.64	7.47	0.60
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	060	5.07	0.54	32.40	159	0.08				13.34	43.34	9.34	0.75
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы		15.23	16.70	71.16	458	0.11	4.18	0.046	3.39	32.97	87.04	21.67	88.52
		5-11 классы		23.20	18.76	83.54	555	0.16	5.44	0.049	4.28	43.76	108.32	26.94	107.06
	Обед	1-4 классы		28.25	26.42	115.29	787	0.43	46.80	0.064	6.00	747.05	475.76	140.11	31.99
		5-11 классы		31.73	32.09	138.74	939	0.53	58.95	0.069	8.39	772.11	537.39	162.30	32.95

\* - действует с 01 марта

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

**Цикличное меню**

Наименование блюда	№ тех	Масса	Пищевая ценность			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
<u>Суббота</u>		<u>2-я неделя</u>		<u>Завтрак</u>											
Сыр плавленый	1-4 классы	ТУ 10.51.40-001-78634349-2016	1шт	3.58	3.50		47		0.51	0.025	0.06	129.00	102.00	6.80	136.00
	5-11 классы	ТУ 10.51.40-001-78634349-2016	1шт	3.58	3.50		47		0.51	0.025	0.06	129.00	102.00	6.80	136.00
Омлет натуральный	1-4 классы	284 С6.1996г.	150	15.81	19.39	2.88	251	0.09	0.43	0.437	2.49	116.43	251.85	67.93	3.53
	5-11 классы	284 С6.1996г.	200	21.08	25.85	3.84	335	0.13	0.57	0.583	3.32	155.23	335.80	90.57	4.71
Сок фруктовый	1-4 классы	293 С6.2008г.	200	1.00		23.40	94	0.02	4.00			16.00	18.00	10.00	0.40
	5-11 классы	293 С6.2008г.	200	1.00		23.40	94	0.02	4.00			16.00	18.00	10.00	0.40
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	4.08	0.43	25.92	127	0.06				10.67	34.64	7.47	0.60
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	050	5.07	0.54	32.40	159	0.08				13.34	43.34	9.34	0.75
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы		19.43	19.13	64.20	486	0.16	4.94	0.462	3.22	269.43	397.85	90.33	140.29
		5-11 классы		23.46	23.65	74.39	593	0.20	5.08	0.608	4.22	310.23	488.30	114.37	141.56

\* - действует с 01 марта

\*\* - витаминизация блюд проводится под

контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом) (п.9.4. СанПиН 2.4.5.2409-08)