

Согласовано:

Директор ГБОУ С(О)ОШ

С.М. Машкина
« 09 » *с*



Представитель родительской общности:

Валентина В.И. Селев
« 09 » *с* 2024 г.



Детское питание»

Т.А. Полуляхова

2024 г.

ПРИМЕРНОЕ

10 - ти ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

для организации питания обучающихся 1 - (9) 11 классов
(ОВЗ)

в ГБОУ С(О)ОШ с. *Машкина*

на 2023/2024 уч. год

период: зимний
весенний

Циклическое меню на 2023/2024 уч.год с 01.01.2024 г. (ОВЗ)

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	
Вторник	1-я неделя	Завтрак													
Сыр полутвердый (порционнo)	1-4 классы	СТО 71063300-003-001	016	4.600	5.800		72.000	0.010	0.320	0.090	0.060	200.000	108.000	10.000	0.220
	5-11 классы	СТО 71063300-003-2012	016	4.600	5.800		72.000	0.010	0.320	0.090	0.060	200.000	108.000	10.000	0.220
Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом, сахаром	1-4 классы	109 С6.2008г.	160	4.988	8.935	25.262	190.354	0.151	1.320	0.066	2.256	176.695	203.345	44.880	1.366
	5-11 классы	109 С6.2008г.	210	6.623	8.033	32.660	236.336	0.201	1.760	0.075	3.135	234.760	270.460	59.740	1.810
Сок фруктовый, (1 шт)	1-4 классы	293 С6.2008г.	200	1.000		23.400	94.000	0.020	4.000			14.000	14.000	8.000	0.600
	5-11 классы	293 С6.2008г.	200	1.000		23.400	94.000	0.020	4.000			14.000	14.000	8.000	0.600
Какао	1-4 классы	762С6.1997г.	180	1.900	1.850	10.090	101.385	0.020	0.650	0.020	0.081	60.150	45.000	7.000	0.050
	5-11 классы	762С6.1997г.	180	1.900	1.850	10.090	101.385	0.020	0.650	0.020	0.081	60.150	45.000	7.000	0.050
Батон	1-4 классы	ГОСТ 31805-2018	040	3.160	0.400	20.760	94.400	0.060			1.000	10.000	32.800	13.200	0.600
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2018	050	3.950	0.500	25.950	118.000	0.075			1.250	12.500	41.000	16.500	0.750
Вторник	1-я неделя	Обед													
Салат из свеклы отварной с зеленым горошком	1-4 классы	62 С6. 2011г.	060	1.000	2.510	4.910	79.260	0.030	5.880			16.860	25.180	11.140	7.980
	5-11 классы	62 С6. 2011г.	100	1.660	4.180	8.190	132.100	0.050	9.800			27.830	41.960	18.570	11.310
Щи 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
Азу с говядиной	1-4 классы	402 с6. 2015 г.	180	16.020	18.000	15.930	299.600	0.100	6.300	0.009	3.690	23.400	184.500	37.800	2.700
	5-11 классы	402 с6. 2015 г.	230	20.470	23.000	20.350	380.000	0.130	8.000	0.012	4.700	29.900	236.000	48.300	3.450
Компот из кураги	1-4 классы	507 с6. 2018 г.	200	1.040	0.000	30.960	123.000	0.020	0.010	0.000	0.000	32.400	29.200	21.000	0.700
	5-11 классы	507 с6. 2018 г.	200	1.040	0.000	30.960	123.000	0.020	0.010	0.000	0.000	32.400	29.200	21.000	0.700
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
	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
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
	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
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	596	15.65	16.9850	79.5120	552.1390	0.2610	6.2900	0.1760	3.3970	460.8450	403.1450	83.0800	2.8360
		5-11 классы	656	18.07	16.1830	92.1000	621.7210	0.3260	6.7300	0.1850	4.5260	521.4100	478.4600	101.2400	3.4300
	Обед	1-4 классы	700	22.486	26.420	76.957	670.840	0.254	38.700	0.015	6.024	118.400	312.484	94.780	31.062
		5-11 классы	850	29.284	34.288	94.963	864.225	0.339	50.935	0.018	7.914	147.105	405.215	120.320	40.205

* - действует с 01 марта

Циклическое меню на 2023/2024 уч.год с 01.01.2024 г. (ОВЗ)

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	
Среда	1-я неделя		Завтрак												
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
Палочки с крупой с соусом	1-4 классы	428 С6.1996г.	90	7.630	10.170	9.450	158.000	0.022	1.150	0.003	1.306	5.957	15.412	4.748	36.981
	5-11 классы	428 С6.1996г.	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
Макаронные изделия отварные с овощами	1-4 классы	205 С6. 2011 г.	150	5.28	4.89	33.46	199.490	0.010	0.010	0.010	0.400	8.270	6.890	1.600	0.060
	5-11 классы	205 С6. 2011 г.	180	6.340	5.870	40.150	239.380	0.012	0.012	0.012	0.480	9.920	8.260	1.920	0.072
Сок фруктовый	1-4 классы	293 С6.2008г.	200	1.000		23.400	94.000	0.020	4.000			16.000	18.000	10.000	0.400
	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
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
	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
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
	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
Среда	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	8.321	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.	250	5.933	5.378	23.215	159.475	0.253	11.625		4.019	32.275	86.875	35.250	1.945
	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
Плов из птицы (филе куриное)	1-4 классы	893 С6.1998г.	150	15.415	12.435	34.129	295.147	0.077	1.434	0.019	2.910	22.412	150.786	25.502	1.556
	5-11 классы	893 С6.1998г.	200	18.742	15.244	45.518	376.844	0.103	1.940	0.025	3.880	29.964	200.972	34.006	2.076
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 27844-88	020	1.520	0.180	9.940	45.200	0.022			0.280	4.000	13.000	2.800	0.180
	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
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
	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
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500	17.152	15.840	84.086	542.890	0.112	7.160	0.013	2.506	41.627	81.302	27.148	38.161
		5-11 классы	560	22.903	20.536	98.540	625.700	0.138	7.982	0.014	3.478	47.349	97.544	31.326	29.225
	Обед	1-4 классы	700	25.337	24.437	94.195	674.796	0.403	18.580	0.019	10.185	77.363	294.329	79.550	4.624
		5-11 классы	810	30.753	29.564	117.419	851.231	0.471	22.766	0.025	13.393	98.435	377.227	99.486	5.760

* - действует с 01 марта

Циклическое меню на 2023/2024 уч.год с 01.01.2024 г. (ОВЗ)

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		
Четверг		1-я неделя		Завтрак												
Огурцы солёные	1-4 классы	24 С6.1996г.	020	0.560		0.260	3.220						10.000	8.000		0.480
	5-11 классы	24 С6.1996г.	030	0.840		0.390	4.830						10.000	8.000		0.480
Рыба, тушенная в томате с овощами	1-4 классы	309 С6. 1996г.	90	8.330	10.229	5.112	89.600	0.056	3.700		1.276	14.540	19.460	39.142	92.485	
	5-11 классы	309 С6.1996г.	100	10.261	12.642	5.112	107.499	0.066	3.700		2.255	14.540	19.460	46.062	92.582	
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	1.390	
	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	1.668	
Компот из свежих яблок	1-4 классы	702 С6.1997г.	200	0.080		33.552	137.760	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 27844-88	020	1.520	0.180	9.940	45.200	0.022			0.280	4.000	13.000	2.800	0.180	
	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	
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1.102	0.200	6.416	41.000	0.016			0.280	4.200	17.400	3.800	0.400	
	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	
Четверг		1-я неделя		Обед												
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 фасолью и картофелем, со сметаной	1-4 классы	84 с6.2015 г.	210	4.100	4.870	12.680	112.560	0.070	5.880	0.180	0.250	47.880	85.680	28.560	1.420	
	5-11 классы	84 с6.2015 г.	260	5.000	6.000	16.200	139.360	0.100	8.700	0.230	0.310	59.280	106.000	35.360	1.770	
Голубцы ленивые с соусом	1-4 классы	423 С6.1996г.	090	8.944	10.030	9.974	133.166	0.020	1.160	0.003	1.306	5.792	14.492	4.558	36.970	
	5-11 классы	423 С6.1996г.	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	
Каша гречневая вязкая	1-4 классы	171 с6. 1996г.	150	7.700	5.380	26.320	232.580	0.255		0.021		30.390	154.620	0.158	2.990	
	5-11 классы	171 с6. 1996г.	180	8.715	6.46	32.561	278.971	0.306		0.025		36.456	185.444	0.189	3.58	
Напиток из шиповника	1-4 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	
	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	
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	
	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	
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	
	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	
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500	14.855	15.106	81.650	470.980	0.259	30.295	0.026	1.980	74.530	156.170	82.547	95.087	
		5-11 классы	560	18.375	18.538	91.143	529.129	0.311	35.470	0.031	3.267	84.842	182.952	97.678	95.607	
	Обед	1-4 классы	730	25.362	22.496	96.920	707.430	0.454	230.118	0.204	3.237	117.119	317.249	54.060	47.574	
		5-11 классы	880	31.834	29.656	122.168	897.788	0.588	237.516	0.257	5.182	147.902	391.965	71.534	40.007	

* - действует с 01 марта

Циклическое меню на 2023/2024 уч.год с 01.01.2024 г. (ОВЗ)

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			
Пятница	1-я неделя		Завтрак														
Фрукты	1-4 классы	24 с6.1996г.	150	0.600		14.700	60.000										
	5-11 классы	24 с6.1996г.	150	0.600		14.700	60.000										
Каша рисовая молочная жидкая с маслом,сахаром	1-4 классы	114 С6.2008г.	160	11.586	14.844	29.730	259.000	0.019		0.020	0.293	6.919	23.407	5.001	0.452		
	5-11 классы	114 С6.2008г.	210	12.760	17.584	37.963	297.077	0.025		0.020	0.352	8.792	30.786	6.618	0.594		
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		
Батон	1-4 классы	ГОСТ 31805-2018	040	3.160	0.400	20.760	98.600	0.060			1.000	10.000	32.800	13.200	0.600		
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2018	050	3.950	0.500	25.950	118.000	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		
Стейк (Шницель) из курицы с соусом	1-4 классы	520 С6.1997г.	090	11.648	8.565	2.097	169.992	0.006	0.960	0.003	1.306	2.764	5.192	2.472	36.838		
	5-11 классы	520 С6.1997г.	100	12.895	9.188	5.094	207.500	0.004	0.720	0.002	1.798	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 27844-88	020	1.520	0.180	9.940	45.200	0.022			0.280	4.000	13.000	2.800	0.180		
	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		
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		
	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		
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	537	15.59	15.29	78.95	471.31	0.08	2.80	0.02	1.29	20.03	57.75	19.04	1.14		
		5-11 классы	597	17.55	18.13	92.37	528.79	0.10	2.80	0.02	1.60	24.40	73.33	23.96	1.43		
	Обед	1-4 классы	730	22.040	28.955	108.078	799.445	0.381	73.934	0.009	9.722	114.262	237.217	98.205	44.495		
		5-11 классы	880	26.451	35.076	134.282	990.526	0.483	100.019	0.008	12.917	142.787	296.770	120.738	36.425		

* - действует с 01 марта

Циклическое меню на 2023/2024 уч.год с 01.01.2024 г. (ОВЗ)

Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
Понедельник		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	8.291	6.584	24.037	215.300	0.081		0.040	0.680	9.270	42.180	14.560	1.105	
	5-11 классы	102 С6.2008г.	260	10.598	7.324	31.238	240.936	0.097		0.040	0.769	10.603	50.216	17.412	1.316	
Какао	1-4 классы	762С6.1997г.	200	2.700	2.930	22.840	125.166	0.030	1.000	0.020	0.090	0.300	91.000	14.000	0.045	
	5-11 классы	762С6.1997г.	200	2.700	2.930	22.840	125.166	0.030	1.000	0.020	0.090	0.300	91.000	14.000	0.045	
Бутерброды с повидлом	1-4 классы	2 С6.1997г.	25/40	3.260	0.400	27.085	156.150	0.063	0.125			13.500	35.050	14.950	1.050	
	5-11 классы	2 С6.1997г.	25/50	4.050	0.500	32.275	179.750	0.078	0.125			16.000	43.250	18.250	1.200	
Понедельник		2-я неделя		Обед												
Салат из свеклы отварной с огурцами солеными	1-4 классы	55 С6. 2015г.	060	1.400	3.100	4.500	50.900	0.020	5.880	0.000	0.000	22.000	27.000	13.000	0.800	
	5-11 классы	55 С6. 2015г.	100	2.300	5.160	7.500	84.800	0.030	9.800	0.000	0.000	36.600	45.000	22.000	1.300	
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	423 С6.1996г.	090	6.802	7.114	9.623	121.904	0.022	2.460		2.146	8.822	20.641	5.957	37.071	
	5-11 классы	423 С6.1996г.	100	7.201	9.414	11.784	158.764	0.027	2.820		2.554	10.677	25.617	6.746	27.956	
Пюре из гороха	1-4 классы	270 С6.1996г.	150	16.131	4.924	40.245	260.29	0.629		0.021		63.42	158.888	61.617	4.899	
	5-11 классы	270 С6.1996г.	180	17.358	8.908	48.015	312.349	0.755		0.025		76.103	190.671	73.942	5.879	
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 27844-88	020	1.520	0.180	9.940	45.200	0.022			0.280	4.000	13.000	2.800	0.180	
	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	
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	
	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	
ИТОГО:	Завтрак		1-4 классы	510	15.05	17.46	89.03	628.12	0.17	1.13	0.06	0.77	23.07	168.23	43.51	2.20
			5-11 классы	560	18.148	18.304	101.423	677.352	0.205	1.125	0.060	0.859	26.903	184.466	49.662	2.561
	Обед		1-4 классы	740	29.427	17.707	104.890	673.977	0.929	21.541	0.021	3.780	116.786	287.729	106.414	44.113
			5-11 классы	890	33.832	26.776	130.788	863.505	0.987	29.121	0.025	4.897	153.526	370.388	136.638	36.945

* - действует с 01 марта

Циклическое меню на 2023/2024 уч.год с 01.01.2024 г. (ОВЗ)

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	
Вторник		2-я неделя		Завтрак												
Свекла вареная (порционно)	1-4 классы	24 С6.1996г.	020	0.220	0.040	0.760	5.000	0.010	4.500	0.240		2.800	5.200	4.000	0.180	
	5-11 классы	24 С6.1996г.	030	0.330	0.060	1.140	7.500	0.015	6.750	0.360		4.200	7.800	6.000	0.270	
Голубцы ленивые с соусом	1-4 классы	423 С6.1996г.	090	8.944	10.030	9.974	133.166	0.020	1.160	0.003	1.306	5.792	14.492	4.558	36.970	
	5-11 классы	423 С6.1996г.	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	
Каша гречневая рассыпчатая	1-4 классы	463 С6.1996г.	150	7.716	5.384	26.323	232.585	0.255		0.021	4.160	30.396	154.621	0.158	2.985	
	5-11 классы	463 С6.1996г.	180	8.715	6.460	32.561	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 27844-88	020	1.520	0.180	9.940	45.200	0.022			0.280	4.000	13.000	2.800	0.180	
	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	
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	
	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	
Вторник		2-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	8.321	9.142	132.845	0.058	9.200		4.494	23.550	43.780	20.330	0.816	
Суп крестьянский с крупой	1-4 классы	132 С6.1996г.	200	2.140	2.240	13.710	122.200	0.090	6.600		1.550	20.880	66.120	22.800	1.040	
	5-11 классы	132 С6.1996г.	250	3.893	4.406	13.113	152.750	0.110	8.250		1.937	26.100	82.650	28.500	1.300	
Крокеты с соусом	1-4 классы	202 С6.2008г.	090	10.802	10.114	13.843	163.904	0.022	2.460	0.003	1.306	8.822	20.641	5.957	37.071	
	5-11 классы	202 С6.2008г.	100	13.301	12.414	15.784	200.764	0.027	2.820	0.002	1.798	10.677	25.617	6.746	27.956	
Макаронные изделия отварные	1-4 классы	469 С6.1996г.	150	5.365	4.265	37.247	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 27844-88	020	1.520	0.180	9.940	45.200	0.022			0.280	4.000	13.000	2.800	0.180	
	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	
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	
	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	
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы		500	19.582	15.834	86.965	581.711	0.327	6.380	0.264	6.026	47.668	207.113	19.316	40.867
		5-11 классы		560	23.743	20.586	100.102	694.151	0.398	8.490	0.387	8.039	57.925	237.538	23.285	32.545
	Обед	1-4 классы		727	22.339	23.238	100.402	706.511	0.275	17.381	0.024	7.305	65.570	190.328	56.701	39.893
		5-11 классы		877	29.752	30.874	122.345	909.397	0.360	23.071	0.027	10.660	88.250	253.613	76.283	31.778

* - действует с 01 марта

Циклическое меню на 2023/2024 уч.год с 01.01.2024 г. (ОВЗ)

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	
Среда		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
Оладьи с молоком сгущенным	1-4 классы	682 С6.1996г.	200	10.690	14.398	64.563	430.594	0.216	1.238	0.044	3.922	216.692	238.287	40.677	2.361
	5-11 классы	682 С6.1996г.	250	14.655	17.904	81.148	564.348	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
Среда		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 бобовыми (фасолью)	1-4 классы	102 с6.2015 г.	200	5.120	3.600	14.880	112.800	0.128	4.800	0.168	0.240	40.000	111.200	30.400	1.520
	5-11 классы	102 с6.2015 г.	250	6.400	4.500	18.600	141.000	0.160	6.000	0.210	0.300	50.000	139.000	38.000	1.900
Биточки с соусом	1-4 классы	423 С6.1996г.	90	10.843	10.030	9.974	133.166	0.020	1.160	0.003	1.306	5.792	14.492	4.558	36.970
	5-11 классы	423 С6.1996г.	100	12.665	13.566	12.404	175.920	0.025	1.020	0.002	2.210	6.539	3.894	4.846	27.818
Рис припущенный с овощами	1-4 классы	690 с6.2011 г.	150	4.400	4.600	31.500	255.180	0.040	0.600	0.000	0.000	8.600	0.000	0.900	0.900
	5-11 классы	690 с6.2011 г.	180	5.600	5.800	40.200	306.210	0.050	0.900	0.000	0.000	11.560	0.000	1.100	1.100
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 27844-88	020	1.520	0.180	9.940	45.200	0.022			0.280	4.000	13.000	2.800	0.180
	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
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
	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

ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500	15.890	16.633	30.822	538.861	0.180	29.910	0.171	2.844	70.670	143.655	44.806	38.979
		5-11 классы	550	19.855	24.371	99.658	672.615	0.303	2.121	0.064	5.025	381.025	385.726	64.870	3.174
	Обед	1-4 классы	720	24.792	21.613	110.817	764.014	0.263	31.059	0.171	3.404	118.210	195.192	68.776	44.617
		5-11 классы	870	31.026	29.441	137.828	963.326	0.350	48.419	0.212	5.673	152.633	239.590	86.740	36.662

* - действует с 01 марта

Циклическое меню на 2023/2024 уч.год с 01.01.2024 г. (ОВЗ)

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		
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	14.671	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	17.996	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 27844-88	030	2.280	0.270	14.910	67.800	0.033			0.500	6.000	19.500	4.200	0.270	
	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	
Хлеб ржаной	1-4 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	
	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	
Четверг		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	93.000	0.024	2.154		2.751	18.702	21.210	15.708	0.085	
	5-11 классы	11 С6.2008г.	100	0.853	7.750	14.464	149.000	0.040	3.590		4.584	31.170	35.350	26.180	0.142	
Борщ с капустой и картофелем,со сметаной	1-4 классы	110 С6.1996г.	210	3.833	5.522	11.708	96.080	0.048	16.830	0.006	1.819	37.900	45.972	27.120	56.044	
	5-11 классы	110 С6.1996г.	260	4.217	6.528	14.562	117.200	0.060	21.025	0.006	2.270	45.125	55.915	33.650	70.053	
Котлеты рыбные любительские с соусом	1-4 классы	162 С6.2008г.	90	9.080	5.499	9.271	167.800	0.057	1.845	0.022	1.717	14.986	29.764	31.461	28.195	
	5-11 классы	162 С6.2008г.	100	10.384	7.516	12.206	186.400	0.078	2.295	0.03	2.39	20.153	40.117	43.305	28.422	
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	1.390	
	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	1.668	
Сок фруктовый	1-4 классы	293 С6.2008г.	180	0.900		21.060	84.600	0.018	3.600			14.400	16.200	9.000	0.360	
	5-11 классы	293 С6.2008г.	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 27844-88	020	1.520	0.180	9.940	45.200	0.022			0.280	4.000	13.000	2.800	0.180	
	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	
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	
	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	
ИТОГО:	Завтрак		1-4 классы	500	19.924	16.834	80.592	550.580	0.163		0.000	3.849	55.881	121.723	31.037	4.504
			5-11 классы	550	23.249	18.555	94.098	622.043	0.183	3.596	0.000	4.650	64.587	144.371	37.528	4.852
	Обед		1-4 классы	730	20.210	21.929	93.443	678.880	0.346	50.304	0.054	6.991	135.498	239.456	122.694	86.654
			5-11 классы	880	24.203	27.760	118.470	847.040	0.446	61.560	0.067	10.416	172.720	308.274	161.401	101.515

* - действует с 01 марта

Циклическое меню на 2023/2024 уч.год с 01.01.2024 г. (ОВЗ)

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	
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	11.648	8.565	2.097	169.992	0.006	0.960	0.003	1.306	2.764	5.192	2.472	36.838
	5-11 классы	520 С6.1997г.	100	12.895	9.188	5.094	207.500	0.004	0.720	0.002	1.798	2.073	3.894	1.854	27.628
Макаронные изделия отварные	1-4 классы	205 С6. 2011 г.	150	5.28	4.89	33.46	199.490	0.010	0.010	0.010	0.400	8.270	6.890	1.600	0.060
	5-11 классы	205 С6. 2011 г.	180	6.340	5.870	40.150	239.380	0.012	0.012	0.012	0.480	9.920	8.260	1.920	0.072
Компот из кураги	1-4 классы	507 с6. 2018 г.	200	1.040	0.000	30.960	123.000	0.020	0.010	0.000	0.000	32.400	29.200	21.000	0.700
	5-11 классы	507 с6. 2018 г.	200	1.040	0.000	30.960	123.000	0.020	0.010	0.000	0.000	32.400	29.200	21.000	0.700
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
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	025	1.900	0.225	12.425	56.500	0.028			0.420	5.000	16.250	3.500	0.225
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
	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
Пятница		2-я неделя		Обед											
Салат картофельный с зеленым горошком	1-4 классы	31 С6.2008г.	060	4.901	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.	100	3.106	11.594	12.888	162.060	0.098	13.600	0.035		16.580	65.060	23.140	0.960
Суп с клецками	1-4 классы	107 с6. 2015 г.	200	4.620	3.340	11.400	94.000	0.048	3.680	102.000	0.000	10.400	36.000	12.800	0.540
	5-11 классы	107 с6. 2015 г.	250	5.800	4.170	14.250	117.500	0.060	4.600	127.750	0.000	13.000	45.000	16.000	0.670
Палочки с крупой с соусом	1-4 классы	428 С6.1996г.	90	7.630	10.170	9.450	158.000	0.022	1.150	0.003	1.306	5.957	15.412	4.748	36.981
	5-11 классы	428 С6.1996г.	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
Каша гречневая рассыпчатая	1-4 классы	463 С6.1996г.	150	7.716	5.384	26.323	232.585	0.255		0.021	4.160	30.396	154.621	0.158	2.985
	5-11 классы	463 С6.1996г.	180	8.715	6.460	32.561	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 27844-88	020	1.520	0.180	9.940	45.200	0.022			0.280	4.000	13.000	2.800	0.180
	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
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
	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
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500	20.990	15.635	84.593	600.082	0.078	2.380	0.013	2.266	59.834	85.082	38.672	39.578
		5-11 классы	560	24.153	18.233	99.229	710.480	0.090	2.842	0.014	3.118	66.943	99.454	43.524	31.225
	Обед	1-4 классы	740	27.569	26.230	104.814	792.781	0.426	13.710	102.045	8.820	65.381	277.869	42.190	41.814
		5-11 классы	890	32.989	36.360	130.200	987.111	0.550	19.890	127.812	7.787	85.195	360.888	58.085	34.050

* - действует с 01 марта