

СОГЛАСОВАНО:
Директор ГБОУ СОШ (ООШ)

СОГЛАСОВАНО:
Представитель родительской
общественности:

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
ООО «Детское питание»
Полуляхова Т.А.

Ваше
Степанова Е.А.
«27» 12 2024 г.



Татьяна Николаевна Р.
«27» 12 2024 г.

Полуляхова Т.А.
«27» 12 2024 г.



Примерное циклическое меню для организации питания

в ГБОУ С(О)ОШ с. Ваше

Ставропольского района
на 2024/2025 уч.год.

(1-11 классы)

зимний,
весенний периоды

Циклическое меню на 2024/2025 уч.год с 01.01.2025 г.

Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Понедельник		1-я неделя		Завтрак											
Кукуруза консервированная	1-4 классы	24 Сб.1996г.	020	0.700	0.560	3.120	20.200	0.080	0.960	0.000	0.000	9.200			0.084
	5-11 классы	24 Сб.1996г.	030	1.050	0.840	4.680	30.300	0.120	1.440	0.000	0.000	13.800			0.126
Палочки из мяса кур с рисовой крупой с соусом	1-4 классы	428 Сб.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 Сб.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	1-4 классы	205 Сб. 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 Сб. 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 Сб.2008г.	200	0.900		21.060	84.600	0.018	3.600			14.400	16.200	9.000	0.360
	5-11 классы	293 Сб.2008г.	200	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	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
Понедельник		1-я неделя		Обед											
Салат из моркови с чесноком и раст.маслом/ Салат из огурцов сол. с зеленым горошком*	1-4 классы	16 Сб.1996г.	060	0.901	3.639	6.705	64.790	0.800	2.000	0.000		14.240	14.100	6.700	0.400
	5-11 классы	16 Сб.1996г.	100	1.555	6.110	12.100	111.090	0.150	4.100	0.000		23.730	23.210	13.000	0.600
Суп картофельный с горохом	1-4 классы	138 Сб.1996г.	200	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 Сб.1996г.	250	5.933	5.378	23.215	159.475	0.253	11.625		4.019	32.275	86.875	35.250	1.945
Котлеты из мяса кур "Сочные" с соусом	1-4 классы	423 Сб.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 Сб.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	463 сб. 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	463 сб. 1996г.	180	8.715	6.46	32.561	278.971	0.306		0.025		36.456	185.444	0.189	3.58
Чай с сахаром	1-4 классы	628 Сб.1996г.	200	0.200	0.051	15.010	57.267		0.001			0.346			0.053
	5-11 классы	628 Сб.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	17.132	16.000	83.446	545.490	0.168	5.720	0.013	2.266	46.027	68.902	21.948	38.065
		5-11 классы	560	22.923	20.776	98.750	634.300	0.223	6.022	0.014	3.118	54.749	79.844	24.026	29.101
	Обед	1-4 классы	740	26.30	24.86	97.58	730.48	1.37	14.79	0.02	5.89	91.24	300.49	53.27	42.94
		5-11 классы	890	31.68	32.14	119.82	907.52	0.79	16.75	0.03	7.23	111.65	345.02	63.19	34.87

Циклическое меню на 2024/2025 уч.год с 01.01.2025 г.

<u>Среда</u>		<u>1-я неделя</u>		<u>Завтрак</u>											
Овощи свежие порциями	1-4 классы	24 Сб.1996г.	020	0.22	0.04	0.76	4.00					10.000	8.000		0.480
	5-11 классы	24 Сб.1996г.	020	0.22	0.04	0.76	4.00					10.000	8.000		0.480
Гуляш из птицы (филе куриное)	1-4 классы	428 Сб.1996г.	90	4.78	4.24	1.42	163	0.103	1.940	0.025	3.880	29.964	200.972	34.006	2.076
	5-11 классы	428 Сб.1996г.	100	4.78	4.70	1.57	181	0.103	1.940	0.025	3.880	29.964	200.972	34.006	2.076
Рис припущенный	1-4 классы	461 Сб. 2015 г.	150	3.6	6.62	38.480	237.89	0.024	0	0.010	0.400	2.400	60.600	19.000	0.500
	5-11 классы	461 Сб. 2015 г.	180	4.400	7.710	46.620	263.73	0.028	0	0.012	0.480	2.800	72.000	22.800	0.600
Чай с сахаром	1-4 классы	628 Сб.1996г.	200	0.200	0.051	15.010	57.267		0.001			0.346			0.053
	5-11 классы	628 Сб.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	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
<u>Среда</u>		<u>1-я неделя</u>		<u>Обед</u>											
Винегрет овощной	1-4 классы	60 Сб.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 Сб.1996г.	100	1.945	8.321	9.142	132.845	0.058	9.200		4.494	23.550	43.780	20.330	0.816
Рассольник ленинградский со сметаной	1-4 классы	42 Сб.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 Сб.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
Крокеты куриные с соусом	1-4 классы	202 Сб.2008г.	090	10.802	10.114	13.843	163.904	0.022	2.460	0.003	1.306	8.822	20.641	5.957	27.071
	5-11 классы	202 Сб.2008г.	100	13.301	12.414	15.784	200.764	0.027	2.820	0.003	1.798	10.677	25.617	6.746	27.956
Спагетти (вермишель) отварные	1-4 классы	205 Сб. 2011 г.	150	5.9	4.9	36.72	212.950	0.010	0.010	0.010	0.400	8.270	6.890	1.600	0.060
	5-11 классы	205 Сб. 2011 г.	180	6.100	5.890	43.920	254.950	0.012	0.012	0.012	0.480	9.920	8.260	1.920	0.072
Компот из кураги	1-4 классы	507 сб. 2018 г.	180	0.936	0.000	27.864	110.700	0.020	0.010	0.000	0.000	32.400	29.200	21.000	0.700
	5-11 классы	507 сб. 2018 г.	180	0.936	0.000	27.864	110.700	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	500	11.42	11.33	72.03	545.36	0.17	1.94	0.04	4.84	50.91	299.97	59.61	3.69
		5-11 классы	550	12.88	13.00	84.41	610.00	0.18	1.94	0.04	5.20	53.36	318.97	65.06	3.93
	Обед	1-4 классы	730	23.72	27.18	116.57	767.03	0.21	20.85	0.02	6.73	96.10	167.40	66.60	29.71
		5-11 классы	880	29.00	33.81	141.54	966.87	0.28	28.09	0.02	9.98	116.95	218.41	83.70	31.42

Цикличное меню на 2024/2025 уч.год с 01.01.2025 г.

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	
<u>Четверг</u>		<u>1-я неделя</u>		<u>Завтрак</u>											
Икра	1-4 классы	31 Сб.1997г.	020	0.400	1.800	1.720	24.400	0.004	1.400			8.200	13.400	7.000	1.400

кабачковая(порционно)	5-11 классы	31 Сб.1997г.	030	0.600	2.700	2.580	36.600	0.006	2.100			12.300	20.100	10.500	2.100
Биточки из минтая с соусом	1-4 классы	309 Сб. 1996г.	90	11.218	4.766	9.788	133.350	0.056	3.700		1.276	14.540	19.460	39.142	92.485
	5-11 классы	309 Сб.1996г.	100	14.739	5.590	12.640	148.850	0.066	3.700		2.255	14.540	19.460	46.062	92.582
Картофельное пюре/ Картофель в молоке	1-4 классы	472 Сб.1996г.	150	3.263	4.497	26.370	154.200	0.161	25.875	0.026	0.144	41.310	95.910	32.805	1.390
	5-11 классы	472 Сб.1996г.	180	3.916	5.396	31.644	185.040	0.193	31.050	0.031	0.172	49.572	115.092	39.366	1.668
Компот из свежих яблок	1-4 классы	702 Сб.1997г.	200	0.080		33.552	137.760	0.004	0.720			0.480	2.400	4.000	0.152
	5-11 классы	702 Сб.1997г.	200	0.080		33.552	137.760	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
Четверг		1-я неделя		Обед											
Салат картофельный с огурцами солеными	1-4 классы	37 Сб.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 Сб.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 со сметаной	1-4 классы	102 сб.2015 г.	210	5.100	3.600	14.800	143.800	0.128	9.300	0.168	0.240	40.000	111.200	30.400	1.520
	5-11 классы	102 сб.2015 г.	260	6.400	4.500	18.600	178.000	0.160	11.620	0.210	0.300	50.000	139.000	38.000	1.900
Плов из птицы (филе куриное)	1-4 классы	893 Сб1998г.	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
	5-11 классы	893 Сб.1998г.	210	19.000	16.000	47.000	402.000	0.103	1.940	0.025	3.880	29.964	200.972	34.006	2.076
Чай с лимоном	1-4 классы	629 сб.1996г.	207	0.243	0.046	13.761	53.710	0.003	2.801			3.111	1.540	0.840	0.090
	5-11 классы	629 сб.1996г.	207	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	17.58	11.44	87.79	532.91	0.26	31.70	0.03	1.98	72.73	161.57	89.55	96.01
		5-11 классы	560	22.61	14.19	100.86	612.25	0.32	37.57	0.03	3.27	87.14	195.05	108.18	97.23
	Обед	1-4 классы	717	27.98	21.11	97.75	706.77	0.32	21.12	0.19	5.49	93.98	372.57	82.43	4.80
		5-11 классы	837	31.70	24.18	116.09	840.54	0.40	28.16	0.24	6.53	116.55	434.54	100.39	5.82

Цикличное меню на 2024/2025 уч.год с 01.01.2025 г.

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												
Овощи консерв.	1-4 классы	24 Сб.1996г.	040	0.44	0.08	1.52	8.00						20.000	16.000		9.800

Каша вязкая из 2-х круп (ячнево-пшеничная)	1-4 классы	4.02.Сб. 1996 г.	245	6.68	13.70	27.54	251	0.081		0.040	0.680	9.270	42.180	14.560	1.105
	5-11 классы	4.02.Сб. 1996 г.	265	8.000	16.440	33.000	271	0.097		0.040	0.769	10.603	50.216	17.412	1.316
Чай с сахаром	1-4 классы	628 Сб.1996г.	200	0.200	0.051	15.010	57.267		0.001			0.346			0.053
	5-11 классы	628 Сб.1996г.	200	0.200	0.051	15.010	57.267		0.001			0.346			0.053
Батон	1-4 классы	ГОСТ 31805-2018	030	3.160	0.400	20.760	59.000	0.060			1.000	10.000	32.800	13.200	0.600
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2018	060	3.950	0.500	25.950	118.000	0.075			1.250	12.500	41.000	16.500	0.750

<u>Понедельник</u>		<u>2-я неделя</u>		<u>Обед</u>												
Салат из б/к капусты / Фрукты свежие *	1-4 классы	62 Сб.1997г.	060	0.900	3.003	5.968	53.564	0.032	23.950		1.298	24.878	17.963	9.848	0.489	
	5-11 классы	62 Сб.1997г.	100	1.340	5.005	9.951	89.292	0.053	39.950		2.163	41.494	29.959	16.424	0.816	
Суп картофельный с рисом и томатом	1-4 классы	174 сб. 2015г.	200	1.470	4.220	12.740	108.500	0.066	26.510	0.006	1.774	37.540	43.204	18.240		
	5-11 классы	174 сб. 2015г.	250	2.600	5.300	17.600	144.000	0.082	33.125	0.006	2.214	44.675	52.455	22.550		
Палочки из мяса кур с рисовой крупой с соусом	1-4 классы	428 Сб.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 Сб.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	463.01.Сб. 1996г.	150	7.716	5.384	26.323	232.585	0.255		0.021	4.160	30.396	154.621	0.158	2.990	
	5-11 классы	463.01.Сб. 1996г.	180	8.715	6.460	32.561	278.971	0.306		0.025	4.989	36.456	185.444	0.189	3.58	
Сок фруктовый	1-4 классы	293 Сб.2008г.	180	0.900		21.060	84.600	0.018	3.600			14.400	16.200	9.000	0.360	
	5-11 классы	293 Сб.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	15.65	13.04	75.81	561.57	0.14	0.00	0.04	1.68	19.62	74.98	27.76	1.76	
		5-11 классы	550	18.75	13.88	88.198	618.203	0.172	0.001	0.040	2.019	23.449	91.216	33.912	2.119	
	Обед	1-4 классы	720	28.83	19.64	105.99	712.05	0.81	56.52	0.03	5.78	157.26	287.30	111.26	43.40	
		5-11 классы	870	33.33	29.20	132.94	913.81	0.99	79.50	0.03	7.93	199.65	360.50	138.56	35.88	

Цикличное меню на 2024/2025 уч.год с 01.01.2025 г.

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													
Сыр полутвердый (порционнo)	1-4 классы	СТО 71063300-003-2012	16	3.58	3.50	0.00	47	0.010	0.320	0.090	0.060	200.000	108.000	10.000	
	5-11 классы	СТО 71063300-003-2012	16	3.58	3.50	0.00	47	0.010	0.320	0.090	0.060	200.000	108.000	10.000	
Котлеты из мяса кур	1-4 классы	423 Сб.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

"Сочные" с соусом	5-11 классы	423 Сб.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	
Спагетти (вермишель) отварные	1-4 классы	205 Сб. 2011 г.	150	5.28	4.89	33.46	203.000	0.010	0.010	0.010	0.400	8.270	6.890	1.600	0.060	
	5-11 классы	205 Сб. 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	
Чай с лимоном	1-4 классы	629 сб.1996г.	207	0.243	0.046	13.761	53.710	0.003	2.801			3.111	1.540	0.840	0.090	
	5-11 классы	629 сб.1996г.	207	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	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									
Салат из свеклы с чесноком	1-4 классы	23 Сб.2008г.	060	0.969	6.997	6.156	109.330	0.011	5.700		1.340	21.090	24.510	24.510		
	5-11 классы	23 Сб.2008г.	100	1.615	8.995	10.260	145.550	0.019	9.500		2.233	35.150	40.850	40.850		
Суп с клецками со сметаной	1-4 классы	107 сб. 2015 г.	200	3.800	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 сб. 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	
Азу с говядиной	1-4 классы	402 сб. 2015 г.	200	16.020	18.000	15.930	299.600	0.100	6.300	0.009	3.690	23.400	184.500	37.800		
	5-11 классы	402 сб. 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		
Компот из сухофруктов	1-4 классы	283 Сб.2008г.	200	0.878		32.139	126.104	0.005	0.549			30.740	21.137	16.470	4.158	
	5-11 классы	283 Сб.2008г.	200	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	503	20.67	18.85	73.55	520.48	0.08	4.29	0.10	2.33	225.37	161.32	23.60	37.70	
		5-11 классы	553	24.78	23.48	86.76	620.41	0.10	4.15	0.10	3.59	229.82	159.69	25.86	28.71	
	Обед	1-4 классы	700	24.29	28.72	81.98	712.23	0.20	16.23	102.01	5.59	93.83	296.55	98.18	5.28	
		5-11 классы	840	32.70	36.74	101.53	893.95	0.27	22.65	127.76	7.93	121.09	388.59	131.52	5.70	

Цикличное меню на 2024/2025 уч.год с 01.01.2025 г.

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										
Овощи консерв. (помидоры порционно)/ Овощи свежие (помидоры порционно)*	1-4 классы	24 Сб.1996г.	040	0.44	0.08	1.52	8.00						20.000	16.000		9.800
	5-11 классы	24 Сб.1996г.	050	0.55	0.10	1.90	10.00						25.000	20.000		12.250
Пельмени куриные	1-4 классы	656 Сб.2008г.	220	15.450	16.700	34.000	332.370	0.257	38.000			51.000	115.000	47.000	2.900	

отварные с бульоном и маслом	5-11 классы	656 Сб.2008г.	250	17.550	18.900	38.630	376.700	0.300	42.000			63.000	132.000	52.000	3.300	
Компот из кураги	1-4 классы	507 сб. 2018 г.	200	0.936	0.000	27.864	110.700	0.020	0.010	0.000	0.000	32.400	29.200	21.000	0.700	
	5-11 классы	507 сб. 2018 г.	200	0.936	0.000	27.864	110.700	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	0.250	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			2-я неделя				Обед									
Салат из б/к капусты с кукурузой сладкой конс. /Салат из свежих огурцов и помидоров*	1-4 классы	23 Сб.2008г.	60	1.276	5.442	7.268	93.140	0.011	5.700			1.340	21.090	24.510	24.510	
	5-11 классы	23 Сб.2008г.	100	2.128	9.075	12.119	154.500	0.019	9.500			2.233	35.150	40.850	40.850	
Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	1-4 классы	110 Сб.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 Сб.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	
Люля-кебаб из мяса кур с соусом	1-4 классы	268 сб.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	268 сб.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	
Пюре из гороха	1-4 классы	270 Сб.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 Сб.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 Сб.1996г.	200	0.200	0.051	15.010	57.267		0.001			0.346			0.053	
	5-11 классы	628 Сб.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	19.45	17.16	79.74	534.27	0.32	38.01	0.03	5.03	136.75	274.26	124.41	13.98
			5-11 классы	550	22.31	19.50	88.84	601.40	0.37	42.01	0.03	7.71	175.56	336.93	163.19	16.98
	Обед		1-4 классы	750	19.01	17.08	78.22	723.14	0.75	23.69	0.03	5.03	136.75	274.26	124.41	98.55
			5-11 классы	900	21.76	19.40	86.94	942.04	0.92	31.55	0.03	7.71	175.56	336.93	163.19	104.67

Циклическое меню на 2024/2025 уч.год с 01.01.2025 г.

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 порционно	1-4 классы	24 Сб.1996г.	040	1.120		0.520	6.440						10.000	8.000		0.480
	5-11 классы	24 Сб.1996г.	040	1.120		0.520	6.440						10.000	8.000		0.480
Плов из говядины	1-4 классы	193 Сб.2008г.	200	14.671	16.213	40.528	334.000	0.106	2.697			2.849	33.235	68.123	21.137	3.101
	5-11 классы	193 Сб.2008г.	250	17.996	17.934	54.034	417.500	0.126	3.595			3.650	41.941	90.771	27.628	3.449
Компот из сухофруктов	1-4 классы	283 Сб.2008г.	200	0.878		32.139	126.104	0.005	0.549				30.740	21.137	16.470	4.158

Хлеб пшеничный	5-11 классы	283 Сб.2008г.	200	0.878		32.139	126.104	0.005	0.549			30.740	21.137	16.470	4.158
	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 картофельный с зеленым горошком	1-4 классы	31 Сб.2008г.	60	2.70	6.96	7.73	97.24	0.06	8.16	0.02	2.79	9.95	39.04	13.88	0.58
	5-11 классы	31 Сб.2008г.	100	3.11	11.59	12.89	162.06	0.10	13.60	0.04		16.58	65.06	23.14	0.96
Суп крестьянский с крупой	1-4 классы	132 Сб.1996г.	200	2.14	2.24	13.71	157.00	0.09	6.60		1.55	20.88	66.12	22.80	1.04
	5-11 классы	132 Сб.1996г.	250	3.89	4.41	13.11	196.00	0.11	8.25		1.94	26.10	82.65	28.50	1.30
Тефтели из мяса кур с соусом	1-4 классы	423 Сб.1996г.	90	6.80	7.11	9.62	121.90	0.02	2.46		2.15	8.82	20.64	5.96	37.07
	5-11 классы	423 Сб.1996г.	100	7.20	9.41	11.78	158.76	0.03	2.82		2.55	10.68	25.62	6.75	27.96
Макаронные изделия отварные	1-4 классы	205 Сб. 2011 г.	150	5.28	4.89	33.46	203.00	0.01	0.01	0.01	0.40	8.27	6.89	1.60	0.06
	5-11 классы	205 Сб. 2011 г.	180	6.34	5.87	40.15	239.38	0.01	0.01	0.01	0.48	9.92	8.26	1.92	0.07
Фруктовый чай	1-4 классы	629 сб.1996г.	200	0.60	0.40	10.40	47.60	0.00	2.80			3.11	1.54	0.84	0.09
	5-11 классы	629 сб.1996г.	200	0.60	0.40	10.40	47.60	0.00	2.80			3.11	1.54	0.84	0.09
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1.52	0.18	9.94	45.20	0.02			0.28	4.00	13.00	2.80	0.18
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	030	2.28	0.27	14.91	67.80	0.03			0.50	6.00	19.50	4.20	0.27
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1.10	0.20	6.42	38.00	0.02			0.28	4.20	17.40	3.80	0.40
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	030	1.65	0.30	9.62	57.00	0.02			0.50	6.30	26.10	5.70	0.60
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500	20.60	16.78	97.72	591.34	0.22	20.03	0.03	7.45	59.23	164.63	51.68	39.42
		5-11 классы	550	23.93	18.50	111.23	674.84	0.31	27.48	0.05	5.97	78.69	228.73	71.05	31.25
	Обед	1-4 классы	740	20.14	21.98	91.28	709.94	0.39	31.90	0.04	12.11	108.51	290.22	89.48	78.26
		5-11 классы	890	25.07	32.25	112.87	928.60	0.52	41.37	0.06	11.94	140.80	392.39	118.95	61.54

Цикличное меню на 2024/2025 уч.год с 01.01.2025 г.

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 Сб.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 Сб.1997г.	030	0.600	2.700	2.580	36.600	0.006	2.100			12.300	20.100	10.500	2.100
Голубцы ленивые из мяса кур с соусом	1-4 классы	423 Сб.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 Сб.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	463.01.Сб. 1996г.	150	7.716	5.384	26.323	232.585	0.255		0.021	4.160	30.396	154.621	0.158	2.990
	5-11 классы	463.01.Сб. 1996г.	180	8.715	6.460	32.561	278.971	0.306		0.025	4.989	36.456	185.444	0.189	3.58

Напиток из шиповника	1-4 классы	289 С6.2008г.	200	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.	200	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	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											
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
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	1-4 классы	120 С6.1996г.	210	1.804	5.530	8.801	116.000	0.066	26.510	0.006	1.774	37.540	43.204	18.240	
	5-11 классы	120 С6.1996г.	260	2.181	6.538	10.929	145.000	0.082	33.125	0.006	2.214	44.675	52.455	22.550	
Котлеты из минтая с соусом	1-4 классы	162 С6.2008г.	90	9.080	5.499	9.271	220.000	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	250.000	0.078	2.295	0.03	2.39	20.153	40.117	43.305	28.422
Картофельное пюре/ Картофель в молоке	1-4 классы	472 С6.1996г.	150	3.263	4.497	26.370	164.000	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.	180	0.080		33.552	137.760	0.004	0.720			0.480	2.400	4.000	0.152
	5-11 классы	702 С6.1997г.	180	0.080		33.552	137.760	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	2.28	0.27	14.91	67.80	0.03			0.50	6.00	19.50	4.20	0.27
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	20.402	17.594	78.646	570.056	0.344	218.560	0.024	6.334	64.738	#####	21.916	47.021
		5-11 классы	560	24.653	23.201	92.263	692.196	0.412	219.120	0.027	8.347	77.695	#####	27.385	39.304
	Обед	1-4 классы	730	18.016	22.099	99.835	800.667	0.361	60.470	0.054	6.891	116.646	#####	105.304	30.807
		5-11 классы	880	22.439	28.341	122.007	975.445	0.472	76.390	0.067	10.270	150.730	#####	139.451	31.928