

СОГЛАСОВАНО:
Директор ГБОУ СОШ(СОШ №33)



28 09 2026

Мадзишэ Саві ВК

Примерное циклическое меню
для организации питания
в ГБОУ СОШ №33

Г. Сызрани

Осенне-зимнее (весеннее *)

УТВЕРЖДАЮ:
Генеральный директор
АО «Комбинат питания»



«28» сентября 2026

Циклическое меню

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												
Сосиски отварные с соусом	1-4 классы	423 Сб.1996г.	90	6,461	11,054	2,094	97,667	0,020	1,160	0,003	1,306	5,792	3,200	4,558	26,258		
	5-11 классы	423 Сб.1996г.	100	6,521	11,124	2,203	98,124	0,025	1,200	0,003	2,210	6,539	3,884	4,846	27,818		
	1-4 классы	469 Сб.1996г.	180	6,437	5,117	46,011	244,528	0,105	1,431	0,025	1,431	12,512	54,426	9,967	12,812		
	5-11 классы	469 Сб.1996г.	200	7,150	5,685	51,123	271,697	0,116	1,580	0,027	1,580	13,900	60,473	11,074	0,083		
	1-4 классы	628 Сб.1996г.	200	0,200	0,051	15,010	57,267	0,001	0,001			0,346	0,346		0,053		
Чай с сахаром	5-11 классы	628 Сб.1996г.	200	0,200	0,051	15,010	57,267	0,001	0,001			0,346	0,346		0,053		
	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022	0,280	0,400	4,000	13,000	2,800	2,800	0,180		
Хлеб пшеничный	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	025	1,900	0,250	12,425	56,500	0,028	0,420	0,225	5,000	16,250	3,500	3,800	0,400		
	1-4 классы	ГОСТ 26963-2015	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016	0,280	0,420	4,200	17,400	3,800	0,400	0,500		
Хлеб ржаной	5-11 классы	ГОСТ 26963-2015	025	1,378	0,250	8,020	47,500	0,020	0,420	0,225	5,250	21,750	4,750	0,500			
Понедельник		1-я неделя			Обед												
Десерт фруктовый (ягельсон)	1-4 классы	24 Сб.1996г.	60	0,400		9,800	38,000	0,100	53,200	11,000	0,200	40,000	14,000	10,000	0,100		
	5-11 классы	24 Сб.1996г.	100	0,900		10,100	40,000	0,060	12,850	6,600	0,120	24,200	8,400	6,000	0,060		
	1-4 классы	42 Сб.2008г.	210	2,988	7,388	16,288	136,572	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	66,950	23,800	1,007		
	1-4 классы	520 Сб.1997г.	090	12,648	11,565	2,097	219,992	0,006	0,960	0,003	5,192	2,764	36,838	2,764	27,628		
Стейк(Шиндель) на мурлы с соусом	5-11 классы	520 Сб.1997г.	100	12,895	12,188	5,094	252,500	0,004	0,720	0,002	1,788	2,073	3,804	1,854	84,606		
	1-4 классы	482 Сб.1996г.	150	3,593	5,267	28,511	125,461	0,111	88,320	2,241	83,598	62,415	31,572	84,606			
Капуста тушеная	5-11 классы	482 Сб.1996г.	180	4,316	6,321	31,838	148,280	0,133	105,985	2,689	100,330	74,925	37,866	101,068	4,158		
	1-4 классы	263 Сб.2008г.	180	0,678		32,139	126,104	0,005	0,549		30,740	21,137	16,470	4,158			
Компот из сухофруктов	5-11 классы	263 Сб.2008г.	180	0,878		32,139	126,104	0,005	0,549		30,740	21,137	16,470	4,158			
	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022	0,280	0,400	4,000	13,000	2,800	0,180	0,270		
Хлеб пшеничный	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	030	2,280	0,270	14,910	67,800	0,033	0,260	0,400	4,200	17,400	3,800	0,400	0,500		
	1-4 классы	ГОСТ 26963-2015	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016	0,280	0,420	4,200						
Хлеб ржаной	5-11 классы	ГОСТ 26963-2015	030	1,653	0,300	9,624	57,000	0,024									
Итого:	Завтрак	1-4 классы	510	16,720	16,602	79,471	482,662	0,163	1,161	0,028	3,297	26,850	88,026	21,125	26,637		
		5-11 классы	560	16,149	17,360	88,781	531,088	0,189	1,201	0,030	4,640	31,035	102,367	24,170	28,679		
		1-4 классы	730	23,129	24,600	105,201	729,329	0,35	165,88	11,01	6,08	189,58	187,14	88,35	127,09		
	Обед	5-11 классы	880	25,707	25,689	124,005	834,499	0,37	165,22	6,61	7,82	197,54	219,91	95,91	134,79		

* - действует с 01 марта

Циклическое меню

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														
Овощи консервированные	1-4 классы	24 Сб. 1996г.	020	0,560		0,260	3,220				5,000	4,000			0,240																
	5-11 классы	24 Сб. 1996г.	030	0,840		0,390	4,830				7,500	6,000			0,360																
	1-4 классы	423 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	423 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																
	1-4 классы	465 Сб. 1996г.	150	3,868	5,218	41,803	219,038	0,044		0,027	0,402	14,580	53,730	11,543	0,986																
Рис отварной	1-4 классы	465 Сб. 1996г.	180	4,641	6,261	50,163	262,845	0,053		0,032	0,482	17,496	64,476	13,851	1,183																
	5-11 классы	629 Сб. 1996г.	200	0,243	0,200	14,970	56,850	0,003	2,801		3,111	1,540	0,840	0,090																	
	1-4 классы	629 Сб. 1996г.	200	0,243	0,200	14,970	56,850	0,003	2,801		3,111	1,540	0,840	0,090																	
Чай фруктовый	5-11 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																	
	1-4 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																	
	5-11 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																	
Хлеб пшеничный	1-4 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																	
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015																													
Вторник		1-я неделя															Обед														
Салат витаминный/Салат из свежих помидоров, яблок и консервированных огурцов*	1-4 классы	37 Сб. 2015г.	060	1,276	2,836	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																
	1-4 классы	110 Сб. 1996г.	210	3,833	5,522	11,708	96,080	0,048	16,830		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																
	1-4 классы	428 Сб. 1996г.	90	7,630	10,170	24,453	156,000	0,022	1,150	0,003	1,306	5,957	15,412	4,748	36,981																
Голубцы ленивые с соусом	5-11 классы	428 Сб. 1996г.	100	11,355	13,566	21,418	176,020	0,025		0,970	0,002	1,786	6,379	17,384	4,856	27,818															
	1-4 классы	463 Сб. 1996г.	150	7,716	5,394	26,323	232,585	0,255		4,160	30,396	154,621	0,158	2,985	3,580																
	5-11 классы	463 Сб. 1996г.	180	8,715	6,460	32,561	278,971	0,306		4,969	36,456	185,444	0,189	3,580																	
Каша гречневая рассыпчатая	1-4 классы	280 Сб. 2008г.	180	0,420		30,520	118,600	0,037	1,480		0,280	4,000	13,000	2,800	0,180																
	5-11 классы	280 Сб. 2008г.	180	0,420		30,520	118,600	0,037	1,480		0,280	4,000	13,000	2,800	0,180																
	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022		0,500	6,000	19,500	4,200	0,270																	
Хлеб пшеничный	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	030	2,280	0,270	14,910	67,800	0,033		0,280	4,200	17,400	3,800	0,400																	
	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016		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																							
Итого:		1-4 классы <th colspan="15">5-11 классы</th>															5-11 классы														
Завтрак	18,136															15,828	83,353	495,474	0,105	3,961	0,030	2,268	36,683	104,162	23,541	38,866					
	20,398															23,424	99,606	561,652	0,128	35,271	0,008	5,922	714,371	194,246	99,195	99,089					
Обед	23,497															24,292	116,677	737,684	0,189	26,538	0,009	4,498	700,454	174,261	87,902	94,198					
	30,766															23,724	141,791	897,623	0,252	35,271	0,008	6,422	720,671	220,346	104,895	99,689					

* - действует с 01 марта

* - Действует с 01 марта

Циклическое меню

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											
Икра кабачков(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	
	1-4 классы	469 Сб.1996г.	240	13,774	13,770	40,941	339,179	0,022	1,150	0,003	1,306	5,957	15,412	4,748	36,981	
	5-11 классы	489 Сб.1996г.	270	11,245	15,013	56,184	381,543	0,025	0,970	0,002	1,798	6,379	17,384	4,866	27,818	
	1-4 классы	293 Сб.2008г.	200	1,000		23,400	94,000	0,020	4,000			16,000	18,000	10,000	0,400	
	5-11 классы	293 Сб.2008г.	200	1,000		23,400	94,000	0,022	4,000			16,000	18,000	10,000	0,400	
	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022		0,280	4,000	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	5,000	16,250	3,600	0,225	
	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1,102	0,200	6,416	36,000	0,016		0,280	4,200	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	5,250	21,750	4,750	0,500	
Четверг			1-я неделя		Обед											
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	7,321	9,142	132,845	0,058	9,200		4,494	23,550	43,780	20,330	0,816	
	1-4 классы	120 Сб.1996г.	210	4,300	3,530	8,801	85,780	0,066	26,510	0,006	1,774	37,540	43,204	18,240	19,102	
	5-11 классы	120 Сб.1996г.	260	5,181	6,538	10,929	104,325	0,082	33,125	0,006	2,214	44,675	52,455	22,550	23,875	
	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	37,071	
	5-11 классы	202 Сб.2008г.	100	13,301	12,414	15,784	200,764	0,027	2,820	0,002	1,796	10,677	25,617	6,746	27,956	
	1-4 классы	251 Сб.1997г.	150	3,675	7,419	35,220	250,013	0,215	35,625		4,787	23,400	108,525	43,575	1,946	
	5-11 классы	251 Сб.1997г.	180	4,410	8,530	42,264	286,015	0,258	42,750		5,745	28,080	130,230	52,290	1,981	
	1-4 классы	289 Сб.2008г.	180	0,720	24,273	96,705	0,027	216,000		0,308	12,150	3,600	3,600	5,081	0,180	
	5-11 классы	289 Сб.2008г.	180	0,720	24,273	96,705	0,027	216,000		0,308	12,150	3,600	3,600	5,081	0,180	
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022		0,280	4,000	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		0,420	5,000	5,000	16,250	3,600	0,225	
	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1,102	0,200	6,416	36,000	0,016		0,280	4,200	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			6,300	6,300	26,100	5,700	0,600	
Итого:		Завтрак	500	15,736	15,950	82,417	540,779	0,084	6,550	0,003	1,866	38,357	77,212	28,348	39,361	
			550	18,123	18,213	102,609	616,143	0,099	7,070	0,002	2,638	44,929	93,484	33,606	31,043	
			730	23,286	27,636	103,978	759,309	0,403	286,115	0,009	11,431	104,242	232,638	90,170	63,946	
		Обед	880	29,490	35,373	126,926	944,454	0,509	303,895	0,008	15,559	131,432	301,282	115,416	60,544	

* - действует с 01 марта

Ликпичное меню

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				
Литница		1-я неделя			Завтрак														
		1-4 классы	24 об. 1996г.	70	0,280		6,860	26,600											
		5-11 классы	24 об. 1996г.	70	0,280		6,860	26,600											
		1-4 классы	114 Сб.2008г.	210	12,760	17,584	37,963	296,077	0,019		0,020	0,293	6,919	23,407	5,001	0,452			
		5-11 классы	114 Сб.2008г.	260	13,800	18,400	39,963	344,335	0,025		0,020	0,352	8,792	30,786	6,618	0,594			
		1-4 классы	629 об.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 об.1996г.	187	0,243	0,046	13,761	53,710	0,003		2,801		3,111	1,540	0,840	0,090			
		1-4 классы	ГОСТ 31805-2018	040	3,160	0,400	20,760	94,400	0,060			1,000	10,000	32,300	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			
		Обед																	
Литница		1-я неделя			Обед														
		1-4 классы	62 Сб.1997г.	060	1,118	7,376	2,200	77,230	0,032		23,950	1,298	24,878	17,963	9,848	0,489			
		5-11 классы	62 Сб.1997г.	100	1,560	10,005	4,951	97,292	0,053		39,950	2,163	41,494	29,959	16,424	0,816			
		1-4 классы	138 Сб.1996г.	200	4,746	4,302	18,572	127,580	0,202		9,300	3,215	25,820	69,500	28,200	1,556			
		5-11 классы	138 Сб.1996г.	250	5,933	5,378	23,215	159,475	0,253		11,625	4,019	32,275	86,875	36,250	1,945			
		1-4 классы	202 Сб.2008г.	090	8,802	10,114	13,843	142,904	0,022		2,460	1,306	8,822	20,641	5,957	37,071			
		5-11 классы	202 Сб.2008г.	100	13,301	12,414	15,784	160,764	0,027		2,820	1,798	10,677	25,617	6,746	27,956			
		1-4 классы	463 Сб.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 Сб.1996г.	180	8,715	6,460	32,561	278,871	0,306		0,025	4,989	36,456	185,444	0,189	3,580			
		1-4 классы	280 Сб.2008г.	180	1,732		39,909	158,796	0,037		1,480		635,690	54,020	38,650	0,060			
		5-11 классы	280 Сб.2008г.	180	1,732		39,909	158,796	0,037		1,480		635,690	54,020	38,650	0,060			
		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			
		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			
		Завтрак																	
		1-4 классы	507	16,443	18,030	79,344	470,787	0,082		2,801	1,293	20,030	57,747	19,041	1,434				
		5-11 классы	567	18,273	19,946	86,534	642,645	0,103		2,801	1,602	23,958	73,326	23,958	1,434				
		1-4 классы	720	26,736	27,556	117,203	822,295	0,586		37,190	10,539	73,806	347,145	89,613	42,741				
		5-11 классы	870	35,164	34,827	140,954	980,098	0,733		55,875	13,969	78,892	427,515	107,359	35,227				
Итого:		Завтрак																	
		Обед																	

* - действует с 01 марта

Наименование блюда		№ рецептуры	Вес блюда	Циклическое меню					Минеральные вещества (мг)								
				Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)									
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	фосфор	Магний	Железо		
Понедельник		2-я неделя		Завтрак													
Бутерброд с сыром		1-4 классы	3 Сб.2013г.	060	6,740	8,610	19,970	180,500	0,022		0,021	0,280	4,000	13,000	2,800	0,180	
		5-11 классы	3 Сб.2013г.	060	10,690	9,400	46,710	195,400	0,033		0,025	0,500	6,000	19,500	4,200	0,270	
Каша молочная жидкая -Дружба- с маслом, сахаром		1-4 классы	102 Сб.2008г.	250	8,822	7,298	37,823	232,420	0,081		0,040	0,680	9,270	42,180	14,560	1,105	
		5-11 классы	102 Сб.2008г.	290	10,672	7,910	42,457	259,331	0,097		0,040	0,769	10,603	50,216	17,412	1,316	
Чайный напиток Каркаде		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	
Понедельник		2-я неделя		Обед													
Салат из свежы овощей		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	0,798	
		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	1,330	
Суп картофельный с клецками		1-4 классы	46 Сб.2008г.	200	3,000	2,630	13,500	140,000	0,094	10,450		1,074	33,850	85,650	32,470	1,400	
		5-11 классы	46 Сб.2008г.	260	3,750	3,288	16,870	151,000	0,118	13,000		1,343	42,310	107,060	40,590	1,750	
Ежики в соусе		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	37,071	
		5-11 классы	202 Сб.2008г.	100	13,301	12,414	15,784	200,764	0,027	2,820	0,002	1,798	10,677	25,617	6,746	27,966	
Пюре из гороха		1-4 классы	270 Сб.1996г.	150	9,131	5,924	40,345	230,286	0,629		0,021	6,479	63,418	156,888	61,617	4,899	
		5-11 классы	270 Сб.1996г.	180	10,020	6,908	44,015	240,349	0,735		0,025	7,775	76,103	190,671	73,942	5,879	
Напиток лимонный		1-4 классы	289 Сб.2008г.	180	0,130		22,075	86,328	0,006	5,760			6,192	3,168	1,728	0,151	
		5-11 классы	289 Сб.2008г.	180	0,130		22,075	86,328	0,006	5,760			6,192	3,168	1,728	0,151	
Хлеб пшеничный		1-4 классы	ГОСТ 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 пшеничный		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		500	15,762	15,959	72,803	470,387	0,103	0,001	0,061	0,960	13,616	55,180	17,360	1,338	
		Обед		560	21,562	17,361	104,177	611,998	0,130	0,001	0,065	1,269	16,949	69,716	21,612	1,639	
		Обед		720	26,654	26,045	112,275	813,048	0,160	0,001	0,082	1,579	21,572	93,257	132,882	44,899	
		Обед		870	32,749	32,175	133,538	948,791	0,192	0,001	0,107	1,939	28,132	112,966	173,786	57,936	

* - действует с 01 марта

Циклическое меню

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										
Ордыц консервированные Каля пречнаваа по-плучески с мисам(филе курине)	1-4 классы	24 Сб.1996г.	020	0,560	0,260	3,220							5,000	4,000		0,240	
	5-11 классы	24 Сб.1996г.	040	0,640	0,360	4,830							7,500	6,300		0,360	
	1-4 классы	251 Сб.1996г.	240	15,835	33,068	362,914	0,235					0,021	4,160	30,366	154,621	0,158	2,965
	5-11 классы	251 Сб.1996г.	260	14,235	35,398	392,465	0,306					0,025	4,989	36,456	166,444	0,189	3,580
	1-4 классы	702 Сб.1997г.	200	0,080	33,552	127,760	0,004	0,720					0,480	2,400	4,000	0,152	0,152
Комлот из свежкы яблoк	5-11 классы	702 Сб.1997г.	200	0,080	33,552	127,760	0,004	0,720					0,480	2,400	4,000	0,152	0,152
	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	9,940	45,200	0,022						0,280	4,000	13,000	2,800	0,160
Хлеб пшеничный	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	025	1,900	0,250	56,500	0,028						0,420	5,000	16,250	3,500	0,225
	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1,102	0,200	38,000	0,016						0,280	4,200	17,400	3,800	0,400
Хлеб ржаной	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	025	1,378	0,250	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 Сб.1996г.	060	1,167	6,183	5,485	79,707	0,035	5,520			2,656	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			4,434	23,550	43,780	20,330	0,816	
	1-4 классы	72 Сб.2008г.	200	7,970	26,232	187,530	0,066	26,510	0,006			1,774	37,540	43,204	18,240	19,102	
Уха	5-11 классы	72 Сб.2008г.	250	8,400	3,363	30,290	194,225	0,082	33,125	0,006		2,214	44,675	52,455	22,550	23,875	
	1-4 классы	423 Сб.1996г.	90	6,461	11,054	2,094	97,667	0,020	1,160	0,003		1,306	5,792	3,200	4,558	25,258	
Соуски отварные с соусом	5-11 классы	423 Сб.1996г.	150	5,521	11,124	2,203	98,124	0,025	1,200	0,003		2,210	6,359	3,804	4,546	27,818	
	1-4 классы	469 Сб.1996г.	180	5,365	4,256	37,247	203,790	0,087			0,021	1,193	10,427	45,359	8,306	0,622	
Макаронные изделия отварные	5-11 классы	469 Сб.1996г.	180	6,437	5,117	46,011	244,528	0,105			0,025	1,431	12,512	54,426	9,567	0,746	
	1-4 классы	629 Сб.1996г.	187	0,243	0,046	13,761	53,710	0,003	2,801				3,111	1,540	0,840	0,090	
Чай с лимоном	5-11 классы	ГОСТ 27644-88	020	1,520	0,180	45,200	67,800	0,033				0,280	4,000	13,000	2,800	0,180	
Хлеб пшеничный	5-11 классы	ГОСТ 27644-88	030	2,280	0,270	14,910	47,800	0,033				0,500	6,000	19,500	4,200	0,400	
	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	
Хлеб ржаной	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	16,423	16,215	83,236	577,094	0,30	0,72		0,02	4,72	44,08	191,42	10,76	3,96	
		5-11 классы	550	23,828	19,818	89,785	629,075	0,36	0,72		0,03	5,83	54,69	231,84	12,44	4,82	
		1-4 классы	727	28,828	101,175	705,504	0,249	35,991	0,030		0,030	7,529	79,200	149,971	50,742	46,142	
Обед	5-11 классы	877	28,5479	125,9471	848,232	0,330	46,326	0,034			11,349	102,687	201,695	68,433	64,215		

- действует с 01 марта

Циклическое меню

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			
Среды		2-я неделя		Завтрак														
		1-4 классы	24 Сб. 1996г.	050	1,400	0,650	8,050											0,600
		5-11 классы	24 Сб. 1996г.	050	1,400	0,650	8,050											0,600
		1-4 классы	193 Сб. 2008г.	200	13,742	16,244	45,518	0,106	2,697		2,849	33,236	68,123	21,137	3,101			0,500
		5-11 классы	193 Сб. 2008г.	250	15,192	20,157	60,692	0,126	3,595		3,650	41,941	90,771	27,628	3,449			0,503
		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		0,420	5,000	16,250	3,500	0,225			0,053
		1-4 классы	ГОСТ 27844-88	025	1,900	0,250	12,425	0,028			0,420	5,000	16,250	3,500	0,225			0,500
		5-11 классы	ГОСТ 27844-88	025	1,900	0,250	12,425	0,028			0,420	5,250	21,750	4,750	0,500			0,500
		1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	025	1,378	0,250	8,020	0,020			0,420	5,250	21,750	4,750	0,500			0,500
		5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	025	1,378	0,250	8,020	0,020										
Среды		2-я неделя		Обед														
		1-4 классы	11 Сб. 2008г.	060	1,661	6,031	8,678	0,024	2,154		2,751	18,702	21,210	15,708	0,085			
		5-11 классы	11 Сб. 2008г.	100	1,700	7,750	14,464	0,040	3,590		4,584	31,170	35,350	26,180	0,142			
		1-4 классы	110 Сб. 1996г.	210	3,833	5,522	11,708	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	0,060	21,025	0,006	2,270	46,125	55,915	33,650	70,053			
		1-4 классы	423 Сб. 1996г.	90	10,843	10,030	9,974	0,003	1,160	0,002	1,306	5,792	14,492	4,558	36,970			
		5-11 классы	423 Сб. 1996г.	100	12,665	13,566	12,404	0,025	1,020	0,002	2,210	6,539	3,894	4,846	27,818			
		1-4 классы	472 Сб. 1996г.	150	3,263	4,497	26,370	0,161	25,675	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	0,193	31,050	0,031	0,172	49,572	115,092	39,366	1,668			
		1-4 классы	283 Сб. 2008г.	180	0,878		32,139	126,104	0,005	0,549		30,740	21,137	16,470	4,158			
		5-11 классы	283 Сб. 2008г.	180	0,878		32,139	126,104	0,005	0,549		4,000	13,000	2,800	0,180			
		1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	0,022			0,500	6,000	19,500	4,200	0,270			
		5-11 классы	ГОСТ 27844-88	030	2,280	0,270	14,910	0,033			0,280	4,200	17,400	3,800	0,400			
		1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1,102	0,200	6,416	0,016				0,500	6,300	26,100	0,600			
		5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	030	1,653	0,300	9,624	0,024										
		1-4 классы		500	18,620	16,795	81,623	0,154	2,698	0,000	3,689	56,331	116,123	29,387	4,479			
		5-11 классы		550	20,070	20,708	96,797	0,174	3,596	0,000	4,480	65,037	138,771	35,878	4,827			
		1-4 классы		730	23,100	28,460	105,225	0,296	46,568	0,035	6,580	142,644	229,121	103,261	99,227			
		5-11 классы		880	27,309	33,810	129,747	0,380	57,234	0,039	10,236	175,446	276,988	130,412	104,709			
Итого:		Завтрак		500	18,620	16,795	81,623	0,154	2,698	0,000	3,689	56,331	116,123	29,387	4,479			
				550	20,070	20,708	96,797	0,174	3,596	0,000	4,480	65,037	138,771	35,878	4,827			
				730	23,100	28,460	105,225	0,296	46,568	0,035	6,580	142,644	229,121	103,261	99,227			
		Обед		880	27,309	33,810	129,747	0,380	57,234	0,039	10,236	175,446	276,988	130,412	104,709			

* - действует с 01 марта

Циклическое меню

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												
Десерт фруктовый (яблоко свежее)	1-4 классы	24 сб. 1996г.	100	0,400	9,800	38,000										0,600	
	5-11 классы	24 сб. 1996г.	100	0,400	9,800	38,000										0,600	
	1-4 классы	682 Сб. 1996г.	200	15,276	16,498	57,745	0,216	1,238	0,044	3,922	216,692	238,287	40,677	3,101	3,449	0,053	
	5-11 классы	682 Сб. 1996г.	250	16,655	17,904	65,148	0,273	1,520	0,054	5,025	256,679	290,726	49,870	3,449	3,449	0,053	
Оладьи с молоком сгущенным	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	
Чай с сахаром	5-11 классы																
Четверг		2-я неделя			Обед												
Салат из белокочанной капусты/Салат из огурцов*	1-4 классы	62 Сб. 1997г.	080	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 Сб. 1997г.	100	1,550	5,005	9,951	89,282	0,053	39,650		2,163	41,494	29,959	16,424	0,816		
	1-4 классы	138 Сб. 1996г.	200	4,746	4,302	18,572	127,580	0,202	9,300		3,215	25,820	69,500	28,200	1,556		
	5-11 классы	138 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		
Суп картофельный с горохом	1-4 классы	423 Сб. 1996г.	090	6,802	11,114	12,623	123,904	0,022	2,460		2,146	8,822	20,641	5,957	37,071	27,956	
	5-11 классы	423 Сб. 1996г.	100	7,201	12,414	11,764	158,764	0,025	2,820		2,554	10,677	25,617	6,746	27,956		
Терфтели с соусом	1-4 классы	463 Сб. 1996г.	150	7,716	5,384	26,323	232,585	0,257		0,021	4,160	30,396	154,621	0,158	2,985		
	5-11 классы	463 Сб. 1996г.	180	8,715	6,460	32,561	278,971	0,306		0,025	4,989	36,456	185,444	0,189	3,580		
Каша гречневая рассыпчатая	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		
Сок фруктовый	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	46,200	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 пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016			0,260	4,200	17,400	3,800	0,400		
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016			0,260	4,200	17,400	3,800	0,400		
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		
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500	15,876	16,549	82,555	586,729	0,216	1,239	0,044	3,922	217,038	238,287	40,677	3,754		
		5-11 классы	560	17,255	17,955	89,958	655,615	0,273	1,521	0,054	5,025	257,025	290,726	49,870	4,102		
		1-4 классы	720	23,715	24,183	100,902	705,433	0,367	39,310	0,021	11,379	112,516	309,325	59,763	43,041		
		5-11 классы	870	28,232	29,827	123,105	895,902	0,714	57,995	0,025	14,725	147,602	389,695	77,509	35,527		
	Обед	1-4 классы	500	15,876	16,549	82,555	586,729	0,216	1,239	0,044	3,922	217,038	238,287	40,677	3,754		
		5-11 классы	560	17,255	17,955	89,958	655,615	0,273	1,521	0,054	5,025	257,025	290,726	49,870	4,102		
		1-4 классы	720	23,715	24,183	100,902	705,433	0,367	39,310	0,021	11,379	112,516	309,325	59,763	43,041		
		5-11 классы	870	28,232	29,827	123,105	895,902	0,714	57,995	0,025	14,725	147,602	389,695	77,509	35,527		

- Действует с 01 марта

Циклическое меню

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												
Кондитерские изделия (пастила фруктовая)	1-4 классы 5-11 классы	29 Сб.1997г. 29 Сб.1997г.	025 0,025	1,000 8,210	14,355 14,355	25,355 25,355												
Каша молочная жидкая пшеничная с маслом	1-4 классы	520 Сб.1997г.	235	9,541	33,418	226,950	0,006	0,960	0,003	1,306	2,764	5,192	2,472	36,838				
Компот из кураги	5-11 классы	520 Сб.1997г.	275	10,922	9,438	53,159	311,040	0,004	0,720	0,002	1,798	2,073	3,894	1,854	27,628			
	1-4 классы	280 Сб.2008г.	200	1,924	14,343	126,440	0,037	1,480				635,690	54,020	38,850	0,060			
	5-11 классы	280 Сб.2008г.	200	1,924	14,343	126,440	0,037	1,480				635,690	54,020	38,850	0,060			
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	0,750		
	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				
Пятница			2-я неделя			Обед												
Салат Стелной	1-4 классы	111 Сб.2008г.	060	1,076	9,148	4,969	104,382	0,059	8,160	0,021	2,794	9,948	39,036	13,884	0,576			
Суп из овощей	5-11 классы	132 Сб.1996г.	100	1,793	15,246	8,281	173,937	0,098	13,600	0,036		16,580	65,060	23,140	0,960			
	1-4 классы	132 Сб.1996г.	200	3,514	3,525	10,480	123,426	0,073	17,800		1,550	18,980	40,380	17,180	0,636			
Рыба тушеная в томате с овощами	5-11 классы	309 Сб.1996г.	250	3,893	4,406	13,113	142,533	0,091	22,250		1,937	23,600	50,475	21,475	0,795			
	1-4 классы	309 Сб.1996г.	90	12,330	9,229	13,512	128,254	0,057	1,845	0,022	1,717	14,986	29,764	31,461	28,195			
	5-11 классы	309 Сб.1996г.	100	10,261	12,642	15,112	167,499	0,078	2,295	0,03	2,39	20,153	40,117	43,305	28,422			
Рис отварной	1-4 классы	465 Сб.1996г.	150	3,868	5,218	41,803	219,038	0,044	0,027	0,402	14,590	53,730	11,543	0,986				
	5-11 классы	465 Сб.1996г.	180	4,641	6,261	50,163	262,845	0,053		0,032		17,496	64,476	13,851	1,183			
Чай с лимоном	1-4 классы	629 Сб.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 Сб.1996г.	187	0,243	0,046	13,761	53,710	0,003	2,801				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			500	15,625	16,489	82,876	473,145	0,103	2,440	0,003	2,306	648,454	92,012	54,522	37,498
			Обед			560	17,796	18,148	107,807	580,835	0,116	2,200	0,002	3,048	650,263	98,914	57,204	28,438
						727	23,653	27,546	100,891	711,990	0,239	31,221	0,048	7,482	63,541	185,727	56,004	39,939
						877	21,704	38,943	121,636	916,589	0,329	41,471	0,067	5,973	83,764	252,768	75,952	31,854

- действует с 01 марта