

СОГЛАСОВАНО:
Директор ГБОУ СОШ (ООШ)

Искюткина Н.П.

Искюткина Н.П.

«09» *сентября* 2025 г.



СОГЛАСОВАНО:
Представитель родительской
общественности:

Черошова / Черошова Н.А.

«09» *января* 2025 г.

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



Примерное циклическое меню для организации питания

в ГБОУ С(О)ОШ с. *Большая Рязань*

Ставропольского района
на 2024/2025 уч.год.

(1-11 классы)

зимний,
весенний периоды

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
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

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		1-я неделя		Завтрак												
Кондитерские изделия (в индив. упаковке)	1-4 классы	29 Сб.1997г.	050	4,000	6,000	16,000	210,000									
	5-11 классы	29 Сб.1997г.	050	4,000	6,000	16,000	210,000									
Каша " Янтарная" из пшена с яблоками	1-4 классы	102 Сб.2008г.	210	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 Сб.2008г.	250	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	762Сб.1997г.	200	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	762Сб.1997г.	200	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 пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 31805-2018	040	3,160	0,400	20,760	79,000	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	110,000	0,075			1,250	12,500	41,000	16,500	0,750	
Вторник		1-я неделя		Обед												
Салат из б/к капусты с кукурузой сладкой конс. /Салат из свежих огурцов и помидоров*	1-4 классы	62 Сб. 1996г.	060	1,276	5,442	7,268	93,140	0,011	5,700		1,340	21,090	24,510	24,510		
	5-11 классы	62 Сб. 1996 г.	100	2,128	9,075	12,119	154,500	0,019	9,500		2,233	35,150	40,850	40,850		
Щи из свежей капусты с картофелем,со сметаной	1-4 классы	120 Сб.1996г.	210	1,804	5,530	8,801	115,700	0,066	26,510	0,006	1,774	37,540	43,204	18,240		
	5-11 классы	120 Сб.1996г.	260	2,181	6,538	10,929	143,000	0,082	33,125	0,006	2,214	44,675	52,455	22,550		
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	
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 сухофруктов	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			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	14,14	15,95	117,39	605,69	0,16	0,65	0,06	1,76	79,42	119,98	34,76	1,76	
		5-11 классы	550	16,25	18,79	128,04	662,32	0,19	0,65	0,06	2,10	83,25	136,22	40,91	2,12	
	Обед	1-4 классы	730	18,79	25,88	100,91	705,51	0,30	59,79	0,04	5,12	144,67	229,65	103,18	43,10	
		5-11 классы	880	24,38	35,15	123,77	909,36	0,38	75,24	0,04	7,83	178,98	279,03	133,98	34,51	

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		1-я неделя		Завтрак											

<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

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	
<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	
Понедельник			2-я неделя				Обед									
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-	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

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		
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	

	5-11 классы	283 С6.2008г.	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	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 С6.2008г.	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 С6.2008г.	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 С6.1996г.	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 С6.1996г.	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 С6.1996г.	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 С6.1996г.	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 С6. 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 С6. 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 с6.1996г.	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 с6.1996г.	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 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
Голубцы ленивые из мяса кур 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	463.01.С6. 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.С6. 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 Сб.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 Сб.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 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
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	1-4 классы	120 Сб.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 Сб.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 Сб.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 Сб.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 Сб.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 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.	180	0,080		33,552	137,760	0,004	0,720			0,480	2,400	4,000	0,152
	5-11 классы	702 Сб.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