

СОГЛАСОВАНО:
Директор ГБОУ СОШ (ООШ)



СОГЛАСОВАНО:
Представитель родительской
общественности:

Молова А.А.
Алекс -
« 12 » 01 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор

ООО «Детское питание»
Графезникова Т.Е.



Примерное циклическое меню для организации питания

в ГБОУ С(О)ОШ с. пос. Прохоровский

Ставропольского района
на 2025/2026 уч.год.

(заболевание- сахарный диабет)

зимний,
весенний периоды

Циклическое меню на 2025/2026 уч.год (сахарный диабет)

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											
Каша молочная жидкая Дружба с маслом		1-4 классы	327 сб.1998 г.	245	7,32	6,58		239,76	0,09		0,04	0,75	10,32	46,90	14,56	1,11
		5-11 классы	327 сб.1998 г.	265	7,93	7,32		258,97	0,09		0,05	0,81	12,00	50,80	17,41	1,32
Десерт фруктовый (яблоко свежее)		1-4 классы	24.01.	60	0,32	0,00	10,00	19,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		5-11 классы	24.01.	60	0,32	0,00	10,00	19,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Чай с сахарозаменителем		1-4 классы	628 Сб.1996г.	200	0,20	0,05	0,58	2,00		0,00			0,35			0,05
		5-11 классы	628 Сб.1996г.	200	0,20	0,05	0,58	2,00		0,00			0,35			0,05
Хлеб ржаной		1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	40	2,20	0,40	12,83	76,00	0,03			0,56	8,40	34,80	7,60	0,80
		5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	40	2,20	0,40	12,83	76,00	0,03			0,56	8,40	34,80	7,60	0,80
Понедельник			1-я неделя		Обед											
Десерт фруктовый (яблоко свежее)		1-4 классы	24.01.	60	0,32	0,00	10,00	19,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		5-11 классы	24.01.	60	0,32	0,00	10,00	19,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Суп картофельный с крупой и рыбными консервами		1-4 классы	101 сб.2015 г.	210	3,50	2,70	16,20	200,00	0,09	8,25	0,00		26,70		22,78	1,34
		5-11 классы	101 сб.2015 г.	210	3,50	2,70	16,20	200,00	0,09	8,25	0,00		26,70		22,78	1,34
Гречка по - купечески с мясом (филе куриное)		1-4 классы	193 Сб.2008г.	240	7,30	12,00	8,00	348,00	0,02	0,72	0,00	1,80	3,00	6,00	3,00	38,00
		5-11 классы	193 Сб.2008г.	240	7,30	12,00	8,00	348,00	0,02	0,72	0,00	1,80	3,00	6,00	3,00	38,00
Чай с шиповником с сахарозаменителем		1-4 классы	628 Сб.1996г.	200	0,20	0,05	15,01	57,27		0,03			0,35			0,05
		5-11 классы	628 Сб.1996г.	200	0,20	0,05	15,01	57,27		0,03			0,35			0,05
Хлеб ржаной		1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	40	2,20	0,40	12,83	76,00	0,03			0,56	8,40	34,80	7,60	0,80
		5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	40	2,20	0,40	12,83	76,00	0,03			0,56	8,40	34,80	7,60	0,80
ИТОГО:	Завтрак		1-4 классы	545	10,04	7,04	23,41	336,76	0,12	0,00	0,34	1,31	19,07	81,70	22,16	1,96
			5-11 классы	565	10,65	7,78	23,41	355,97	0,12	0,00	0,35	1,37	20,75	85,60	25,01	2,17
	Обед		1-4 классы	750	13,52	15,15	62,04	700,27	0,15	9,00	0,30	2,36	38,45	40,80	33,38	40,19
			5-11 классы	750	13,52	15,15	62,04	700,27	0,15	9,00	0,30	2,36	38,45	40,80	33,38	40,19

Циклическое меню на 2025/2026 уч.год (сахарный диабет)

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											
Изделие кулинарное		1-4 классы	29 Сб.1997г.	90	5,20	6,60	2,74	108,50					14,50	80,50	10,00	0,85

мясное с соусом		5-11 классы	29 С6.1997г.	100	5,72	7,26	3,02	117,05					15,95	88,55	11,00	0,94
Макаронные изделия отварные		1-4 классы	205 С6. 2011 г.	180	6,10	5,89	43,92	254,95	0,01	0,01	0,01	0,48	9,92	8,26	1,92	0,07
		5-11 классы	205 С6. 2011 г.	200	6,70	6,54	48,80	283,27	0,01	0,01	0,01	0,53	11,02	9,17	2,13	0,08
Чай с лимоном с сахарозаменителем		1-4 классы	629 с6.1996г.	207	0,24	0,05	13,76	53,71	0,00	2,80			3,11	1,54	0,84	0,09
		5-11 классы	629 с6.1996г.	207	0,24	0,05	13,76	53,71	0,00	2,80			3,11	1,54	0,84	0,09
Хлеб ржаной		1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	40	2,20	0,40	12,83	76,00	0,03			0,56	8,40	34,80	7,60	0,80
		5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	60	2,76	0,50	16,04	95,00	0,04			0,84	10,50	43,50	9,50	1,00
Вторник			1-я неделя		Обед											
Салат из свеклы с чесноком		1-4 классы	23 С6.2008г.	60	0,97	7,00	6,16	109,33	0,01	5,70		1,34	21,09	24,51	24,51	
		5-11 классы	23 С6.2008г.	100	1,62	9,00	10,26	145,55	0,02	9,50		2,23	35,15	40,85	40,85	
Щи из свежей капусты с картофелем,со сметаной		1-4 классы	120 С6.1996г.	210	1,80	5,53	8,80	115,70	0,07	26,51	0,01	1,77	37,54	43,20	18,24	
		5-11 классы	120 С6.1996г.	210	1,80	5,53	8,80	115,70	0,07	26,51	0,01	1,77	37,54	43,20	18,24	
Котлеты из мяса кур с соусом		1-4 классы	423 С6.1996г.	90	8,94	10,03	9,97	133,17	0,02	1,16	0,00	1,31	5,79	14,49	4,56	36,97
		5-11 классы	423 С6.1996г.	100	11,34	13,57	12,40	175,92	0,03	1,02	0,00	2,21	6,54	3,89	4,85	27,82
Рис припущенный с овоща		1-4 классы	423 С6.1996г.	150	4,20	4,20	12,00	276,00		2,60	23,00		26,00		36,00	1,30
		5-11 классы	423 С6.1996г.	180	5,30	5,10	18,00	310,00		3,00	29,00		31,00		42,00	2,60
Чай фруктовый		1-4 классы	629 с6.1996г.	200	0,60	0,40	10,40	67,60	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	67,60	0,00	2,80			3,11	1,54	0,84	0,09
Хлеб ржаной		1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	40	2,20	0,40	12,83	76,00	0,03			0,56	8,40	34,80	7,60	0,80
		5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	40	2,20	0,40	12,83	76,00	0,03			0,56	8,40	34,80	7,60	0,80
ИТОГО:	Завтрак		1-4 классы	517	14	13	73	493	0	3	0	1	36	125	20	2
			5-11 классы	567	15	14	82	549	0	3	0	1	41	143	23	2
	Обед		1-4 классы	750	18,72	27,56	60,16	777,80	0,13	38,77	23,01	4,98	101,93	118,55	91,75	39,16
			5-11 классы	830	22,86	33,99	72,70	890,77	0,15	42,83	29,01	6,78	121,74	124,29	114,38	31,31

Цикличное меню на 2025/2026 уч.год (сахарный диабет)

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>Среда</u>		<u>1-я неделя</u>	<u>Завтрак</u>												
Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом	1-4 классы	31 С6.1997г.	220	9,50	15,60	30,00	230,00	0,08	0,96	0,00	0,00	9,20	1,20	15,00	0,08
	5-11 классы	31 С6.1997г.	220	9,50	15,60	30,00	230,00	0,08	0,96	0,00	0,00	9,20	1,20	15,00	0,08

Оладьи с маслом сливочным		1-4 классы	423 Сб.1996г.	55	5,00	4,45	27,00	185,00	0,05	0,50	0,05	2,05	90,00	89,00	15,00	8,50
		5-11 классы	423 Сб.1996г.	110	10,00	8,90	54,00	370,00	0,10	1,00	0,10	4,10	160,00	178,00	30,00	1,70
Чай без сахара		1-4 классы	629 сб.1996г.	200	0,20	0,00	0,60	2,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,35	0,00	0,00	0,05
		5-11 классы	629 сб.1996г.	200	0,20	0,00	0,60	2,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,35	0,00	0,00	0,05
Хлеб ржаной		1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	40	2,20	0,40	12,83	76,00	0,03			0,56	8,40	34,80	7,60	0,80
		5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	40	2,20	0,40	12,83	76,00	0,03			0,56	8,40	34,80	7,60	0,80
Среда			1-я неделя		Обед											
Салат из моркови с чесноком и раст.маслом/Салат из св. овощей		1-4 классы	16 Сб.1996г.	60	0,90	3,64	6,71	64,79	0,80	2,00	0,00		14,24	14,10	6,70	0,40
		5-11 классы	16 Сб.1996г.	100	1,56	6,11	12,10	111,09	0,15	4,10	0,00		23,73	23,21	13,00	0,60
Суп картофельный с макаронными изделиями		1-4 классы	139 Сб.1996г.	200	2,27	2,14	19,16	100,42	0,09	13,20		1,07	14,00	50,80	19,24	0,71
		5-11 классы	139 Сб.1996г.	250	2,84	2,67	23,95	125,53	0,12	16,50		1,34	17,50	63,50	24,05	0,89
Азу с говядиной		1-4 классы	402 сб. 2015 г.	230	20,47	23,00	20,35	380,00	0,13	8,00	0,01	4,70	29,90	236,00	48,30	
		5-11 классы	402 сб. 2015 г.	230	20,47	23,00	20,35	380,00	0,13	8,00	0,01	4,70	29,90	236,00	48,30	
Напиток из шиповника с сахарозаменителем		1-4 классы	289 Сб.2008г.	180	0,72	0,27	8,40	40,00	0,03	216,00		0,31	12,15	3,60	3,60	5,08
		5-11 классы	289 Сб.2008г.	180	0,72	0,27	8,40	40,00	0,03	216,00		0,31	12,15	3,60	3,60	5,08
Хлеб ржаной		1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	40	2,20	0,40	12,83	76,00	0,03			0,56	8,40	34,80	7,60	0,80
		5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	60	2,76	0,50	16,04	95,00	0,04			0,84	10,50	43,50	9,50	1,00
ИТОГО:	Завтрак		1-4 классы	515	16,90	20,45	70,43	493,40	0,16	1,46	0,05	2,61	107,95	125,00	37,60	9,44
			5-11 классы	570	21,90	24,90	97,43	678,40	0,21	1,96	0,10	4,66	177,95	214,00	52,60	2,64
	Обед		1-4 классы	710	26,57	29,45	67,44	661,21	1,08	239,20	0,01	6,64	78,69	339,30	85,44	6,99
			5-11 классы	820	28,34	32,55	80,84	751,62	0,47	244,60	0,01	7,19	93,78	369,81	98,45	7,57

Цикличное меню на 2025/2026 уч.год (сахарный диабет)															
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 порционно	1-4 классы	24 Сб.1996г.	20	0,55		0,28	3,22					5,00	4,00		0,24
	5-11 классы	24 Сб.1996г.	20	0,55		0,27	3,22					5,00	4,00		0,24
Голубцы ленивые из мяса кур с соусом	1-4 классы	423 Сб.1996г.	90	8,94	10,03	9,97	163,17	0,02	1,16	0,00	1,31	5,79	14,49	4,56	36,97
	5-11 классы	423 Сб.1996г.	100	11,34	13,57	12,40	175,92	0,03	1,02	0,00	2,21	6,54	3,89	4,85	27,82
Картофельное пюре/ Картофель в молоке	1-4 классы	472 Сб.1996г.	150	3,26	4,50	26,37	154,20	0,16	25,88	0,03	0,14	41,31	95,91	32,81	1,39
	5-11 классы	472 Сб.1996г.	180	3,92	5,40	31,64	185,04	0,19	31,05	0,03	0,17	49,57	115,09	39,37	1,67
Чай без сахара	1-4 классы	629 сб.1996г.	200	0,20	0,00	0,60	2,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,35	0,00	0,00	0,05

		5-11 классы	629 сб.1996г.	200	0,20	0,00	0,60	2,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,35	0,00	0,00	0,05
Хлеб ржаной		1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	40	2,20	0,40	12,83	76,00	0,03			0,56	8,40	34,80	7,60	0,80
		5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	40	2,20	0,40	12,83	76,00	0,03			0,56	8,40	34,80	7,60	0,80
Четверг			1-я неделя		Обед											
Салат картофельный с огурцами сол. и капустой		1-4 классы	37 Сб.2015г.	60	1,28	1,84	7,32	49,22	0,04	7,08		0,81	12,71	28,46	10,58	0,53
		5-11 классы	37 Сб.2015г.	100	2,13	3,06	12,20	82,03	0,07	11,80		1,35	21,18	47,43	17,64	0,89
Борщ Сибирский со сметаной		1-4 классы	102 сб.2015 г.	210	5,10	3,60	14,80	168,00	0,13	9,30	0,17	0,24	40,00	111,20	30,40	1,52
		5-11 классы	102 сб.2015 г.	210	5,10	3,60	14,80	168,00	0,13	9,30	0,17	0,24	40,00	111,20	30,40	1,52
Стейк /Шницель из мяса кур с соусом		1-4 классы	520 Сб.1997г.	090	11,65	8,57	2,10	169,99	0,01	0,96	0,00	1,31	2,76	5,19	2,47	36,84
		5-11 классы	520 Сб.1997г.	100	12,90	9,19	5,09	207,50	0,00	0,72	0,00	1,80	2,07	3,89	1,85	27,63
Пюре из гороха		1-4 классы	270 Сб.1996г.	130	15,00	4,00	38,00	245,00	0,63		0,02		63,42	158,89	61,62	4,90
		5-11 классы	270 Сб.1996г.	150	16,13	4,92	40,25	260,29	0,63		0,02		63,42	158,89	61,62	4,90
Чай без сахара		1-4 классы	629 сб.1996г.	200	0,20	0,00	0,60	2,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,35	0,00	0,00	0,05
		5-11 классы	629 сб.1996г.	200	0,20	0,00	0,60	2,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,35	0,00	0,00	0,05
Хлеб ржаной		1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	40	2,20	0,40	12,83	76,00	0,03			0,56	8,40	34,80	7,60	0,80
		5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	60	2,76	0,50	16,04	95,00	0,04			0,84	10,50	43,50	9,50	1,00
ИТОГО:	Завтрак		1-4 классы	500	15,16	14,93	50,05	398,99	0,21	27,04	0,03	2,01	60,85	149,20	44,96	39,45
			5-11 классы	540	18,21	19,36	57,75	442,58	0,25	32,07	0,03	2,94	69,86	157,79	51,81	30,58
	Обед		1-4 классы	730	35,43	18,40	75,65	710,61	0,84	17,34	0,19	2,92	127,64	338,54	112,67	44,64
			5-11 классы	820	39,21	21,27	88,98	815,22	0,87	21,82	0,19	4,23	137,51	364,91	121,01	35,99

Цикличное меню на 2025/2026 уч.год (сахарный диабет)

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											
Суп молочный с крупой рисовой, маслом	1-4 классы	24 Сб.1996г.	200	6,00	5,39	20,20	210,00	0,08	0,96	0,00	0,00	9,20	1,20	15,00	0,08
	5-11 классы	24 Сб.1996г.	200	6,00	5,39	20,20	210,00	0,08	0,96	0,00	0,00	9,20	1,20	15,00	0,08
Десерт фруктовый (яблоко свежее)	1-4 классы	24.01.	60	0,32	0,00	10,00	19,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	5-11 классы	24.01.	100	0,40	0,00	12,80	38,00	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Компот из сухофруктов с сахарозаменителем	1-4 классы	283 Сб.2008г.	200	0,878	0,100	10,000	47,000	0,005	0,549			30,740	21,137	16,470	4,158
	5-11 классы	283 Сб.2008г.	200	0,878	0,100	10,000	47,000	0,005	0,549			30,740	21,137	16,470	4,158
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	40	2,20	0,40	12,83	76,00	0,03			0,56	8,40	34,80	7,60	0,80
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	60	2,76	0,50	16,04	95,00	0,04			0,84	10,50	43,50	9,50	1,00

Пятница		1-я неделя	Обед												
Винегрет овощной	1-4 классы	60 Сб.1996г.	60	1,17	6,19	5,49	79,71	0,04	5,52		2,70	14,13	26,27	12,20	0,49
	5-11 классы	60 Сб.1996г.	100	1,95	8,32	9,14	132,85	0,06	9,20		4,49	23,55	43,78	20,33	0,82
Рассольник ленинградский (крупа перловая) со сметаной	1-4 классы	42 Сб.2008г.	200	2,29	5,59	16,30	143,00	0,09	12,85	0,01	1,77	24,28	54,00	19,24	0,81
	5-11 классы	42 Сб.2008г.	200	2,29	5,59	16,30	143,00	0,09	12,85	0,01	1,77	24,28	54,00	19,24	0,81
Изделие кулинарное мясное с соусом	1-4 классы	29 Сб.1997г.	90	5,20	6,60	2,74	133,00					14,50	80,50	10,00	0,85
	5-11 классы	29 Сб.1997г.	100	5,72	7,26	3,02	151,00					15,95	88,55	11,00	0,94
Макаронные изделия отварные	1-4 классы	205 Сб. 2011 г.	150	5,00	4,90	36,60	212,45	0,01	0,01	0,01	0,48	8,00	7,00	1,00	0,04
	5-11 классы	205 Сб. 2011 г.	180	6,10	5,89	43,92	254,95	0,01	0,01	0,01	0,48	9,92	8,26	1,92	0,07
Чай с лимоном с сахарозаменителем	1-4 классы	629 сб.1996г.	207	0,24	0,05	13,76	53,71	0,00	2,80			3,11	1,54	0,84	0,09
	5-11 классы	629 сб.1996г.	207	0,24	0,05	13,76	53,71	0,00	2,80			3,11	1,54	0,84	0,09
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	40	2,20	0,40	12,83	76,00	0,03			0,56	8,40	34,80	7,60	0,80
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	40	2,20	0,40	12,83	76,00	0,03			0,56	8,40	34,80	7,60	0,80
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500	9,40	5,89	53,03	352,00	0,12	1,51	0,30	0,56	48,34	57,14	39,07	5,04
		5-11 классы	560	10,03	5,99	59,04	390,00	0,13	1,51	0,70	0,84	50,44	65,84	40,97	5,24
	Обед	1-4 классы	747	16,10	23,73	87,72	697,87	0,17	21,18	0,02	5,51	72,42	204,11	50,88	3,08
		5-11 классы	827	18,50	27,51	98,97	811,51	0,19	24,86	0,02	7,31	85,21	230,93	60,93	3,52

Цикличное меню на 2025/2026 уч.год (сахарный диабет)															
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											
Овощи консерв. (помидоры)	1-4 классы	24 Сб.1996г.	40	0,44	0,08	1,52	8,00					20,00	16,00		9,80
	5-11 классы	24 Сб.1996г.	50	0,55	0,10	1,90	10,00					25,00	20,00		12,25
Стейк /Шницель из мяса кур с соусом	1-4 классы	520 Сб.1997г.	090	11,65	8,57	2,10	169,99	0,01	0,96	0,00	1,31	2,76	5,19	2,47	36,84
	5-11 классы	520 Сб.1997г.	100	12,90	9,19	5,09	207,50	0,00	0,72	0,00	1,80	2,07	3,89	1,85	27,63
Рис припущенный с овоща	1-4 классы	423 Сб.1996г.	150	4,20	4,20	12,00	276,00		2,60	23,00		26,00		36,00	1,30
	5-11 классы	423 Сб.1996г.	180	5,30	5,10	18,00	310,00		3,00	29,00		31,00		42,00	2,60
Чай без сахара	1-4 классы	629 сб.1996г.	200	0,20	0,00	0,60	2,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,35	0,00	0,00	0,05
	5-11 классы	629 сб.1996г.	200	0,20	0,00	0,60	2,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,35	0,00	0,00	0,05
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	40	2,20	0,40	12,83	76,00	0,03			0,56	8,40	34,80	7,60	0,80

Салат из свеклы	1-4 классы	23 С6.2008г.	60	0,97	7,00	6,16	109,33	0,01	5,70		1,34	21,09	24,51	24,51	
	5-11 классы	23 С6.2008г.	100	1,62	9,00	10,26	145,55	0,02	9,50		2,23	35,15	40,85	40,85	
Суп картофельный с рисом и томатом	1-4 классы	174 с6. 2015г.	200	1,47	4,22	12,74	108,50	0,07	26,51	0,01	1,77	37,54	43,20	18,24	
	5-11 классы	174 с6. 2015г.	250	2,60	5,30	17,60	144,00	0,08	33,13	0,01	2,21	44,68	52,46	22,55	
Вермишель (спагетти) с соусом Болоньезе	1-4 классы	205 С6. 2011 г.	200	5,66	12,00	35,00	347,00	0,01	3,80	0,00		18,00	16,00	7,60	0,30
	5-11 классы	205 С6. 2011 г.	220	6,23	13,24	38,59	360,00	0,02	3,98	0,00		18,26	16,31	7,94	0,35
Чай без сахара	1-4 классы	629 с6.1996г.	200	0,20	0,00	0,60	2,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,35	0,00	0,00	0,05
	5-11 классы	629 с6.1996г.	200	0,20	0,00	0,60	2,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,35	0,00	0,00	0,05
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	40	2,20	0,40	12,83	76,00	0,03			0,56	8,40	34,80	7,60	0,80
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	60	2,76	0,50	16,04	95,00	0,04			0,84	10,50	43,50	9,50	1,00
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	510	13,64	19,13	61,27	553,21	0,07	4,12	0,09	2,22	217,30	147,54	23,00	26,29
		5-11 классы	560	14,97	20,93	67,66	617,21	0,08	4,14	0,09	3,11	220,15	156,93	25,19	28,91
	Обед	1-4 классы	700	10,50	23,62	67,33	643,23	0,12	36,01	0,01	3,67	85,38	118,51	57,95	1,15
		5-11 классы	830	13,40	28,04	83,09	746,95	0,16	46,61	0,01	5,29	108,93	153,12	80,84	1,40

Цикличное меню на 2025/2026 уч.год (сахарный диабет)															
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>Среда</u>		<u>2-я неделя</u>		<u>Завтрак</u>											
Икра кабачковая(порционно)	1-4 классы	31 С6.1997г.	20	0,40	1,80	1,72	24,40	0,00	1,40			8,20	13,40	7,00	1,40
	5-11 классы	31 С6.1997г.	50	1,00	4,50	4,30	61,00	0,01	3,50			20,50	33,50	17,50	3,50
Гречка по - купечески с мясом (филе куриное)	1-4 классы	193 С6.2008г.	240	7,30	12,00	8,00	348,00	0,02	0,72	0,00	1,80	3,00	6,00	3,00	38,00
	5-11 классы	193 С6.2008г.	240	7,30	12,00	8,00	348,00	0,02	0,72	0,00	1,80	3,00	6,00	3,00	38,00
Компот из сухофруктов с сахарозаменителем	1-4 классы	283 С6.2008г.	200	0,878	0,100	10,000	47,000	0,005	0,549			30,740	21,137	16,470	4,158
	5-11 классы	283 С6.2008г.	200	0,878	0,100	10,000	47,000	0,005	0,549			30,740	21,137	16,470	4,158
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	40	2,20	0,40	12,83	76,00	0,03			0,56	8,40	34,80	7,60	0,80
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	60	2,76	0,50	16,04	95,00	0,04			0,84	10,50	43,50	9,50	1,00
<u>Среда</u>		<u>2-я неделя</u>		<u>Обед</u>											
Салат "Витаминный/Салат из	1-4 классы	23 С6.2008г.	60	1,28	5,44	7,27	93,14	0,01	5,70		1,34	21,09	24,51	24,51	
	5-11 классы	23 С6.2008г.	100	2,13	9,08	12,12	154,50	0,02	9,50		2,23	35,15	40,85	40,85	
Борщ с капустой и картофелем,со сметаной	1-4 классы	110 С6.1996г.	210	3,83	5,52	11,71	168,00	0,05	16,83	0,01	1,82	37,90	45,97	27,12	56,04
	5-11 классы	110 С6.1996г.	210	3,83	5,52	11,71	168,00	0,05	16,83	0,01	1,82	37,90	45,97	27,12	56,04
Тефтели из мяса кур с	1-4 классы	423 С6.1996г.	90	6,80	7,11	9,62	158,00	0,02	2,46		2,15	8,82	20,64	5,96	37,07

соусом		5-11 классы	423 Сб.1996г.	100	7,20	9,41	11,78	172,00	0,03	2,82		2,55	10,68	25,62	6,75	27,96
Картофельное пюре/ Картофель в молоке		1-4 классы	472 Сб.1996г.	150	3,26	4,50	26,37	164,00	0,16	25,88	0,03	0,14	41,31	95,91	32,81	1,39
		5-11 классы	472 Сб.1996г.	180	3,92	5,40	31,64	185,04	0,19	31,05	0,03	0,17	49,57	115,09	39,37	1,67
Чай фруктовый		1-4 классы	629 сб.1996г.	200	0,60	0,40	10,40	67,60	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	67,60	0,00	2,80			3,11	1,54	0,84	0,09
Хлеб ржаной		1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	40	2,20	0,40	12,83	76,00	0,03			0,56	8,40	34,80	7,60	0,80
		5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	60	2,76	0,50	16,04	95,00	0,04			0,84	10,50	43,50	9,50	1,00
ИТОГО:	Завтрак		1-4 классы	500	10,78	14,30	32,55	495,40	0,06	2,67	0,00	2,36	50,34	75,34	34,07	44,36
			5-11 классы	550	11,93	17,10	38,34	551,00	0,07	4,77	0,00	2,64	64,74	104,14	46,47	46,66
	Обед		1-4 классы	750	17,98	23,38	78,20	726,74	0,28	53,67	0,03	6,01	120,63	223,37	98,83	95,40
			5-11 классы	850	20,43	30,31	93,70	842,14	0,33	63,00	0,04	7,62	146,91	272,57	124,42	86,76

Цикличное меню на 2025/2026 уч.год (сахарный диабет)

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>2-я неделя</u>		<u>Завтрак</u>											
Каша молочная рисовая с маслом	1-4 классы	24 Сб.1996г.	250	8,60	8,80	54,60	300,00	0,08	0,96	0,00	0,00	9,20	1,20	15,00	0,08
	5-11 классы	24 Сб.1996г.	275	9,49	9,68	60,00	330,00	1,00	1,40	0,00	0,00	10,00	2,00	18,00	0,10
Десерт фруктовый (яблоко свежее)	1-4 классы	ПР	60	0,32	0,00	10,00	19,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	5-11 классы	ПР	60	0,32	0,00	10,00	19,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Чай без сахара	1-4 классы	629 сб.1996г.	200	0,20	0,00	0,60	2,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,35	0,00	0,00	0,05
	5-11 классы	629 сб.1996г.	200	0,20	0,00	0,60	2,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,35	0,00	0,00	0,05
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	40	2,20	0,40	12,83	76,00	0,03			0,56	8,40	34,80	7,60	0,80
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	40	2,20	0,40	12,83	76,00	0,03			0,56	8,40	34,80	7,60	0,80
<u>Четверг</u>		<u>2-я неделя</u>		<u>Обед</u>											
Салат из моркови с чесноком и раст.маслом/ Салат из св. огурцов,	1-4 классы	16 Сб.1996г.	60	0,90	3,64	6,71	64,79	0,80	2,00	0,00		14,24	14,10	6,70	0,40
	5-11 классы	16 Сб.1996г.	100	1,56	6,11	12,10	111,09	0,15	4,10	0,00		23,73	23,21	13,00	0,60
Суп с клецками со ометной	1-4 классы	107 сб. 2015 г.	210	3,80	3,34	11,40	110,00	0,05	3,68	102,00	0,00	10,40	36,00	12,80	0,54

Сметаной		5-11 классы	107 сб. 2015 г.	210	3,80	3,34	11,40	110,00	0,05	3,68	102,00	0,00	10,40	36,00	12,80	0,54
Гуляш из птицы (филе куриное)		1-4 классы	428 Сб.1996г.	90	4,78	4,24	1,42	163,00	0,10	1,94	0,03	3,88	29,96	200,97	34,01	2,08
		5-11 классы	428 Сб.1996г.	100	4,78	4,24	1,42	163,00	0,10	1,94	0,03	3,88	29,96	200,97	34,01	2,08
Каша пшеничная рассыпчатая		1-4 классы	171 Сб. 2015 г.	150	6,40	7,50	37,50	243,00	0,01	0,01	0,01	0,40	8,27	6,89	1,60	
		5-11 классы	171 Сб. 2015 г.	150	6,40	7,50	37,50	243,00	0,01	0,01	0,01	0,40	8,27	6,89	1,60	
Чай с лимоном с сахарозаменителем		1-4 классы	629 сб.1996г.	207	0,24	0,05	13,76	53,71	0,00	2,80			3,11	1,54	0,84	0,09
		5-11 классы	629 сб.1996г.	207	0,24	0,05	13,76	53,71	0,00	2,80			3,11	1,54	0,84	0,09
Хлеб ржаной		1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	40	2,20	0,40	12,83	76,00	0,03			0,56	8,40	34,80	7,60	0,80
		5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	40	2,20	0,40	12,83	76,00	0,03			0,56	8,40	34,80	7,60	0,80
ИТОГО:	Завтрак		1-4 классы	550	11,32	9,20	78,03	397,40	0,11	0,96	0,30	0,56	17,95	36,00	22,60	0,94
			5-11 классы	575	12,21	10,08	83,43	427,40	1,03	1,40	0,30	0,56	18,75	36,80	25,60	0,95
	Обед		1-4 классы	757	18,33	19,16	83,62	710,50	1,00	10,43	102,04	4,84	74,39	294,30	63,55	3,91
			5-11 классы	807	18,98	21,64	89,01	756,80	0,35	12,53	102,04	4,84	83,88	303,41	69,85	4,11

Цикличное меню на 2025/2026 уч.год (сахарный диабет)

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												
Макароны, запеченные с яйцом	1-4 классы	428 Сб.1996г.	150	7,70	6,90	23,03	262,00	0,10	1,94	0,03	3,88	29,96	200,97	34,01	2,08	
	5-11 классы	428 Сб.1996г.	200	10,20	9,20	31,00	326,00	0,13	2,58	0,05	5,00	40,00	268,00	45,00	2,70	
Десерт фруктовый (яблоко свежее)	1-4 классы	ПР	100	0,40	0,00	12,80	38,00	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	5-11 классы	ПР	100	0,40	0,00	12,80	38,00	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Чай с шиповником с сахарозаменителем	1-4 классы	628 Сб.1996г.	200	0,20	0,05	15,01	57,27		0,03			0,35			0,05	
	5-11 классы	628 Сб.1996г.	200	0,20	0,05	15,01	57,27		0,03			0,35			0,05	
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	40	2,20	0,40	12,83	76,00	0,03			0,56	8,40	34,80	7,60	0,80	
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	60	2,76	0,50	16,04	95,00	0,04			0,84	10,50	43,50	9,50	1,00	
Пятница		2-я неделя		Обед												
Винегрет овощной (с квашеной капустой)	1-4 классы	60 Сб.1996г.	60	1,17	6,19	5,49	79,71	0,04	5,52		2,70	14,13	26,27	12,20	0,49	
	5-11 классы	60 Сб.1996г.	100	1,95	8,32	9,14	132,85	0,06	9,20		4,49	23,55	43,78	20,33	0,82	
Суп картофельный с		1-4 классы	138 Сб.1996г.	200	5,93	5,38	23,22	159,48	0,25	11,63		4,02	32,28	86,88	35,25	1,95

горохом		5-11 классы	138 Сб.1996г.	250	5,93	5,38	23,22	159,48	0,25	11,63		4,02	32,28	86,88	35,25	1,95
Плов из птицы (филе куриное)		1-4 классы	893 Сб1998г.	210	19,00	16,00	47,00	402,00	0,10	1,94	0,03	3,88	29,96	200,97	34,01	2,08
		5-11 классы	893 Сб.1998г.	210	19,00	16,00	47,00	402,00	0,10	1,94	0,03	3,88	29,96	200,97	34,01	2,08
Компот из свежих яблок с сахарозаменителем		1-4 классы	702 Сб.1997г.	200	0,08		28,00	137,76	0,00	0,72			0,48	2,40	4,00	0,15
		5-11 классы	702 Сб.1997г.	200	0,08		28,00	137,76	0,00	0,72			0,48	2,40	4,00	0,15
Хлеб ржаной		1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	40	2,20	0,40	12,83	76,00	0,03			0,56	8,40	34,80	7,60	0,80
		5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	60	2,76	0,50	16,04	95,00	0,04			0,84	10,50	43,50	9,50	1,00
ИТОГО:	Завтрак		1-4 классы	490	10,50	7,35	63,67	433,27	0,14	1,97	0,73	4,44	38,71	235,77	41,61	2,93
			5-11 классы	560	13,56	9,75	74,85	516,27	0,17	2,61	0,75	5,84	50,85	311,50	54,50	3,75
	Обед		1-4 классы	710	28,38	27,97	116,53	854,94	0,43	19,81	0,03	11,16	85,25	351,32	93,05	5,46
			5-11 классы	820	29,71	30,20	123,40	927,08	0,46	23,49	0,03	13,23	96,77	377,53	103,09	5,99