

<p>УТВЕРЖДЕНО Генеральный директор ОАО «Обшкпит» _____ Черкезова С.А. « ___ » _____ 2023</p>	<p>Согласовано: Председатель общешкольного родительского комитета ГБОУ СОШ №3 города Похвистнево _____ Маликова Р.Р. « ___ » _____ 2023</p>	<p>Согласовано: Директор ГБОУ СОШ №3 города Похвистнево _____ Козлова Л.А. « ___ » _____ 2023</p>
--	---	---

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ

МЕНЮ

**для школьных столовых
на 2023-2024 учебный год**

12-18 лет

2023 год

1 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
Обед																					
2011	271	Котлета домашняя	80	41,76	8,6	14,4	3,0	176,0	0,1	0,1	0,1	0,0	0,0	11,2	85,7	13,2	1,3	168,2	3,7	0,0	0,0
2012	348	Соус красный основной	50	1,78	0,4	2,5	2,5	33,8	0,5	0,0	0,0	0,1	0,0	6,3	6,3	2,9	0,1	29,9	0,4	0,0	0,0
2011	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	200	21,61	11,5	8,6	52,2	331,9	0,0	0,3	0,2	0,0	0,1	36,3	256,1	171,4	6,0	359,4	3,1	0,0	0,0
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	5,05	0,1	0,0	14,9	60,8	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	12,5	4,7	4,3	0,4	21,3	0,0	0,0	0,0
		Хлеб Пшеничный 40	40	3,00	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				73,20	23,8	25,7	92,6	697,3	1,3	0,5	0,3	0,1	0,1	75,5	386,4	205,1	8,7	630,4	7,2	0,0	0,1
Всего за день:				73,20	23,8	25,7	92,6	697,3	1,3	0,5	0,3	0,1	0,1	75,5	386,4	205,1	8,7	630,4	7,2	0,0	0,1
Сбалансированность:					1	1,1	3,9														

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
Обед																						
2011	295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	80	47,47	20,0	20,4	10,0	303,9	0,8	0,1	0,1	0,0	0,0	23,1	180,8	26,9	2,2	280,1	4,7	0,0	0,1	
2012	348	Соус красный основной	50	1,78	0,4	2,5	2,5	33,8	0,5	0,0	0,0	0,1	0,0	6,3	6,3	2,9	0,1	29,9	0,4	0,0	0,0	
2011	202.1	Макаронные изделия отварные с маслом	200	11,88	7,3	6,5	46,6	273,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	41,8	57,0	14,2	1,3	86,2	1,0	0,0	0,0	
2008	411	КИСЕЛЬ	200	6,64	0,1	0,1	27,9	113,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	8,0	2,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	
		Хлеб Пшеничный 40	40	3,00	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				70,77	30,9	29,7	107,0	819,2	3,3	0,3	0,2	0,2	0,1	85,3	285,7	59,2	4,9	447,9	6,2	0,0	0,1	
Всего за день:				70,77	30,9	29,7	107,0	819,2	3,3	0,3	0,2	0,2	0,1	85,3	285,7	59,2	4,9	447,9	6,2	0,0	0,1	
Сбалансированность:					1	1,0	3,5															

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
Обед																						
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ с курицей 300	300	62,15	18,1	25,8	43,4	479,1	23,0	0,3	0,3	0,1	0,0	49,4	251,3	70,9	3,5	1 706,6	16,8	0,0	0,2	
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	2,65	0,1	0,0	14,7	59,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	3,7	3,8	0,4	13,5	0,0	0,0	0,0	
		Хлеб Пшеничный 40	40	3,00	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				67,80	21,2	26,0	78,2	633,1	23,0	0,4	0,3	0,1	0,0	69,4	288,6	87,9	4,7	1 771,6	16,8	0,0	0,2	
Всего за день:				67,80	21,2	26,0	78,2	633,1	23,0	0,4	0,3	0,1	0,0	69,4	288,6	87,9	4,7	1 771,6	16,8	0,0	0,2	
Сбалансированность:					1	1,2	3,7															

4 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
Обед																					
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	7,42	0,3	0,0	1,0	5,6	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,2	16,8	5,6	0,4	56,3	1,2	0,0	0,0
2011	231	ПОДЖАРКА ИЗ РЫБЫ	65	32,34	9,8	5,5	5,1	109,0	1,6	0,1	0,1	0,0	0,0	36,5	145,5	33,5	0,8	301,2	88,0	0,0	0,4
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ	200	18,28	4,9	7,9	51,8	297,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	37,9	101,5	37,1	0,8	75,0	1,0	0,0	0,0
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	6,76	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	0,0	1,8	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0
		Хлеб Пшеничный 40	40	3,00	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				67,80	18,1	13,6	97,3	584,6	5,6	0,2	0,1	0,1	0,1	101,3	297,3	91,2	2,7	485,3	90,2	0,0	0,4
Всего за день:				67,80	18,1	13,6	97,3	584,6	5,6	0,2	0,1	0,1	0,1	101,3	297,3	91,2	2,7	485,3	90,2	0,0	0,4
Сбалансированность:					1	0,8	5,4														

5 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг	
Обед																						
2011	279	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ	80	48,15	8,8	14,5	8,5	199,7	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	10,6	79,7	12,0	1,1	156,8	3,3	0,0	0,0	
2012	348	Соус красный основной	50	1,78	0,4	2,5	2,5	33,8	0,5	0,0	0,0	0,1	0,0	6,3	6,3	2,9	0,1	29,9	0,4	0,0	0,0	
2011	312	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	25,40	4,5	7,1	30,4	203,6	14,8	0,2	0,1	0,0	0,1	60,8	120,4	42,8	1,7	1083,8	12,0	0,0	0,0	
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	13,64	3,8	3,0	24,4	141,0	0,5	0,0	0,1	0,0	0,0	111,4	95,6	27,5	0,9	207,3	9,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				88,97	17,4	27,1	65,8	578,1	15,8	0,2	0,3	0,1	0,1	189,1	301,9	85,2	3,8	1477,8	24,7	0,0	0,1	
Всего за день:				88,97	17,4	27,1	65,8	578,1	15,8	0,2	0,3	0,1	0,1	189,1	301,9	85,2	3,8	1477,8	24,7	0,0	0,1	
Сбалансированность:					1	1,6	3,8															

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
Обед																					
2011	251	ПОДЖАРКА ИЗ ФИЛЕ КУРИЦЫ 100	100	69,79	20,0	29,7	3,5	361,6	3,1	0,1	0,2	0,1	0,0	35,2	183,8	24,8	2,0	317,5	8,0	0,0	0,1
2011	312	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	25,40	4,5	7,1	30,4	203,6	14,8	0,2	0,1	0,0	0,1	60,8	120,4	42,8	1,7	1083,8	12,0	0,0	0,0
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	6,76	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	0,0	1,8	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0
		Хлеб Пшеничный 40	40	3,00	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				104,95	27,5	37,0	73,3	737,3	17,8	0,3	0,3	0,1	0,1	113,7	337,8	82,6	4,6	1454,1	20,0	0,0	0,2
Всего за день:				104,95	27,5	37,0	73,3	737,3	17,8	0,3	0,3	0,1	0,1	113,7	337,8	82,6	4,6	1454,1	20,0	0,0	0,2
Сбалансированность:					1	1,3	2,7														

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг	
Обед																						
2011	279	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ	80	40,05	8,8	14,5	8,5	199,7	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	10,7	79,7	12,0	1,1	156,8	3,3	0,0	0,0	
2012	348	Соус красный основной	50	1,78	0,4	2,5	2,5	33,8	0,5	0,0	0,0	0,1	0,0	6,3	6,3	2,9	0,1	29,9	0,4	0,0	0,0	
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	21,61	8,8	9,1	34,6	256,1	1,3	0,2	0,0	0,0	0,0	124,8	227,8	109,4	3,9	0,0	0,0	0,0	0,0	
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	6,76	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	0,0	1,8	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	
		Хлеб Пшеничный 40	40	3,00	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				73,20	21,0	26,4	85,0	661,7	1,9	0,3	0,1	0,1	0,0	159,4	347,3	139,3	5,9	239,5	3,8	0,0	0,0	
Всего за день:				73,20	21,0	26,4	85,0	661,7	1,9	0,3	0,1	0,1	0,0	159,4	347,3	139,3	5,9	239,5	3,8	0,0	0,0	
Сбалансированность:					1	1,3	4,1															

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг	
Обед																						
2011	53	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	50	10,31	0,8	2,1	4,1	38,5	2,7	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	19,3	8,5	0,6	115,2	2,0	0,0	0,0	
2011	291	ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	300	55,45	30,3	35,9	52,6	655,2	2,7	0,2	0,2	0,4	0,0	47,0	312,4	64,2	2,7	484,3	8,0	0,0	0,2	
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	5,05	0,1	0,0	14,9	60,8	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	12,5	4,7	4,3	0,4	21,3	0,0	0,0	0,0	
		Хлеб Пшеничный 40	40	3,00	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				73,81	34,3	38,2	91,5	849,3	6,1	0,2	0,3	0,4	0,0	81,6	370,0	90,2	4,5	672,4	10,1	0,0	0,2	
Всего за день:				73,81	34,3	38,2	91,5	849,3	6,1	0,2	0,3	0,4	0,0	81,6	370,0	90,2	4,5	672,4	10,1	0,0	0,2	
Сбалансированность:					1	1,1	2,7															