

УТВЕРЖДЕНО Генеральный директор ОАО «Общепит» _____ Черкезова С.А. «__» _____ 2024	Согласовано: Председатель общешкольного родительского комитета ГБОУ СОШ №3 города Похвистнево _____ Маликова Р.Р. «__» _____ 2024	Согласовано: Директор ГБОУ СОШ №3 города Похвистнево _____ Козлова Л.А. «__» _____ 2024
---	--	---

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ
МЕНЮ**

ДЛЯ ШКОЛЬНЫХ СТОЛОВЫХ

на 2024-2025 учебный год

1-4 классы

(2-я смена)

2024год

10 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минералы		
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг
Завтрак																
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И МОРКОВИ	40	3,85	0,6	2,0	3,7	35,9	5,9	0,0	0,0	0,1	0,0	17,1	11,2	6,1
2011	291	ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ 250	250	46,41	25,3	29,9	43,8	546,2	2,2	0,1	0,2	0,3	0,0	39,2	260,4	53,5
2011	342.1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	8,28	0,2	0,2	27,0	111,1	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	13,2	4,0	4,4
		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
2008		ПЕЧЕНЬЕ	50	13,04	3,8	4,9	37,2	208,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,5	45,0	10,0
Итого за прием пищи:				74,58	32,8	37,2	131,8	996,4	9,7	0,2	0,2	0,4	0,0	93,1	354,2	87,3
Обед																
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	9,75	1,6	5,1	6,9	80,0	28,0	0,0	0,0	0,0	0,0	45,0	37,0	21,0
2011	103	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ и с курицей	250	34,97	8,4	7,6	20,7	185,6	7,2	0,1	0,1	0,2	0,0	35,7	107,4	32,3
2011	291	ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ 250	250	46,41	25,3	29,9	43,8	546,2	2,2	0,1	0,2	0,3	0,0	39,2	260,4	53,5
2011	342.1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	8,28	0,2	0,2	27,0	111,1	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	13,2	4,0	4,4
		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
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	2,02	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8
Итого за прием пищи:				104,43	39,8	43,2	127,0	1 058,4	39,1	0,4	0,3	0,5	0,0	145,9	459,7	128,3
Всего за день:				179,01	72,6	80,4	258,8	2 054,8	48,7	0,6	0,6	1,0	0,0	239,0	813,9	215,6
Сбалансированность:					1	1,1	3,6									

Элементарные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
0,9	240,7	12,0	0,0	0,0
0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
0,3	27,6	0,0	0,0	0,0
0,9	207,3	9,0	0,0	0,0
2,1	475,5	21,0	0,0	0,0
2,3	541,1	5,4	0,0	0,1
1,8	276,3	7,0	0,0	0,1
4,4	260,9	2,3	0,0	0,0
0,4	13,5	0,0	0,0	0,0
0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
9,6	1 143,4	14,6	0,0	0,2
11,7	1 618,9	35,6	0,0	0,2

Ферральные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
0,6	112,0	2,8	0,0	0,0
2,2	280,1	4,7	0,0	0,1
1,0	64,7	0,8	0,0	0,0
0,4	21,3	0,0	0,0	0,0
0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
5,0	529,7	8,3	0,0	0,2
1,7	687,0	7,7	0,0	0,0
2,2	280,1	4,7	0,0	0,1
1,0	64,7	0,8	0,0	0,0
0,4	21,3	0,0	0,0	0,0
0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
6,2	1 104,7	13,2	0,0	0,2
11,2	1 634,4	21,5	0,0	0,3

Элементарные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
0,3	87,4	0,6	0,0	0,0
2,6	1 192,1	12,1	0,0	0,1
0,4	13,5	0,0	0,0	0,0
0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
4,1	1 344,6	12,7	0,0	0,1
1,1	335,5	5,8	0,0	0,0
0,5	145,6	1,0	0,0	0,0
3,5	1 706,6	16,8	0,0	0,2
0,4	21,3	0,0	0,0	0,0
0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
6,4	2 260,6	23,6	0,0	0,2
10,5	3 605,1	36,3	0,0	0,3

Ферральные вещества

Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
0,6	85,1	1,3	0,0	0,0
0,8	301,2	88,0	0,0	0,4
0,6	56,3	0,8	0,0	0,0
0,0	1,2	0,0	0,0	0,0
0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
2,7	495,4	90,0	0,0	0,4

0,6	85,1	1,3	0,0	0,0
1,2	485,8	4,4	0,0	0,0
0,8	301,2	88,0	0,0	0,4
0,6	56,3	0,8	0,0	0,0
0,0	1,2	0,0	0,0	0,0
0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
1,2	60,5	0,0	0,0	0,0
5,1	1 041,7	94,4	0,0	0,4
7,8	1 537,0	184,4	0,0	0,9

Контрольные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
1,3	168,2	3,7	0,0	0,0
1,7	1 083,8	12,0	0,0	0,0
0,4	21,3	0,0	0,0	0,0
0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
4,2	1 324,9	15,6	0,0	0,1
0,9	382,4	4,0	0,0	0,0
0,3	45,0	1,0	0,0	0,0
0,9	115,8	2,5	0,0	0,0
1,3	812,8	9,0	0,0	0,0
0,4	13,5	0,0	0,0	0,0
0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
4,6	1 421,0	16,5	0,0	0,1
8,9	2 745,9	32,2	0,0	0,2

Ферральные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
0,5	104,8	1,2	0,0	0,0
1,2	0,0	0,0	0,0	0,0
1,0	64,7	0,8	0,0	0,0
0,3	94,8	2,9	0,0	0,0
0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
3,8	315,9	4,9	0,0	0,0
0,5	104,8	1,2	0,0	0,0
1,4	444,9	6,1	0,0	0,1
1,2	0,0	0,0	0,0	0,0
1,0	64,7	0,8	0,0	0,0
0,3	94,8	2,9	0,0	0,0
0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
5,2	760,8	11,0	0,0	0,1
9,0	1 076,7	15,9	0,0	0,1

Элементарные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
2,2	280,1	4,7	0,0	0,1
3,2	189,5	1,6	0,0	0,0
0,1	29,9	0,4	0,0	0,0
0,4	13,5	0,0	0,0	0,0
0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
6,8	564,6	6,8	0,0	0,1
1,0	325,7	4,4	0,0	0,0
2,2	280,1	4,7	0,0	0,1
4,4	260,9	2,3	0,0	0,0
0,1	29,9	0,4	0,0	0,0
2,5	240,0	2,0	0,0	0,0
0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
1,2	40,8	1,7	0,0	0,0
12,3	1 229,1	15,5	0,0	0,2
19,1	1 793,6	22,3	0,0	0,3

Ферментальные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
3,5	428,0	7,8	0,0	0,2
0,0	1,2	0,0	0,0	0,0
0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
4,3	480,8	7,8	0,0	0,2
0,2	28,1	0,6	0,0	0,0
1,4	567,9	6,1	0,0	0,1
3,5	428,0	7,8	0,0	0,2
0,0	1,2	0,0	0,0	0,0
0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
5,9	1 076,8	14,5	0,0	0,2
10,2	1 557,6	22,3	0,0	0,4

Ферральные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
1,1	156,8	3,3	0,0	0,0
1,3	812,8	9,0	0,0	0,0
0,4	21,3	0,0	0,0	0,0
0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
0,8	27,2	1,1	0,0	0,0
4,4	1 069,7	13,4	0,0	0,1
1,3	602,6	6,0	0,0	0,0
1,1	156,8	3,3	0,0	0,0
1,3	812,8	9,0	0,0	0,0
0,4	21,3	0,0	0,0	0,0
0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
4,9	1 645,1	18,3	0,0	0,1
9,3	2 714,8	31,7	0,0	0,2

Элементарные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
0,3	66,2	1,1	0,0	0,0
2,2	403,7	6,7	0,0	0,2
0,8	112,4	0,8	0,0	0,0
0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
1,1	55,0	0,0	0,0	0,0
5,2	688,9	8,6	0,0	0,2
1,1	0,0	0,0	0,0	0,0
1,5	580,7	6,0	0,0	0,1
2,2	403,7	6,7	0,0	0,2
0,8	112,4	0,8	0,0	0,0
0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
0,8	27,2	1,1	0,0	0,0
7,2	1 175,6	14,6	0,0	0,2
12,4	1 864,5	23,2	0,0	0,4