

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**

для обучающихся 5-11 классов

(без супа)

2024год

4 день

Сборник рецептур	№ 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	Mg, мг
Обед																
2011	231	ПОДЖАРКА ИЗ РЫБЫ	65	36,08	9,8	5,5	5,1	109,0	1,6	0,1	0,1	0,0	0,0	36,5	145,5	33,5
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ	200	20,00	4,9	7,9	51,8	297,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	37,9	101,5	37,1
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
		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
Итого за прием пищи:				65,84	17,8	13,6	96,3	579,0	1,6	0,2	0,1	0,0	0,1	92,1	280,6	85,6
Всего за день:				65,84	17,8	13,6	96,3	579,0	1,6	0,2	0,1	0,0	0,1	92,1	280,6	85,6
Сбалансированность:						1	0,8	5,4								

5 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	Mg, мг
Обед																
2011	271	Котлета домашняя	80	44,76	8,6	14,4	3,0	176,0	0,1	0,1	0,1	0,0	0,0	11,2	85,7	13,2
2011	312	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	250	28,42	5,6	8,9	38,0	254,8	18,4	0,2	0,2	0,1	0,1	76,1	150,5	53,5
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	4,09	0,1	0,0	14,9	60,8	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	12,5	4,7	4,3
		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
Итого за прием пищи:				80,27	17,4	23,5	75,9	586,4	19,3	0,4	0,3	0,1	0,2	109,0	274,5	84,2
Всего за день:				80,27	17,4	23,5	75,9	586,4	19,3	0,4	0,3	0,1	0,2	109,0	274,5	84,2
Сбалансированность:					1	1,4	4,4									

8 день

Сборник рецептур	№ 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	Mg, мг
Обед																
2012	292	МАКАРОННИК С МЯСОМ ПТИЦЫ	300	100,76	34,8	40,0	61,3	745,7	2,1	0,2	0,3	0,2	0,5	79,9	309,5	49,9
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
		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
Итого за прием пищи:				110,52	37,8	40,3	100,8	917,8	2,1	0,3	0,3	0,2	0,5	97,5	343,1	64,9
Всего за день:				110,52	37,8	40,3	100,8	917,8	2,1	0,3	0,3	0,2	0,5	97,5	343,1	64,9
Сбалансированность:					1	1,1	2,7									

10 день

Сборник рецептур	№ 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	Mg, мг
Обед																
2011	291	ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	300	59,42	24,7	27,9	59,1	587,4	2,6	0,1	0,2	0,4	0,0	46,4	276,8	63,4
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
Итого за прием пищи:				70,70	27,9	28,3	106,2	793,3	4,2	0,2	0,2	0,4	0,0	68,7	314,4	81,0
Всего за день:				70,70	27,9	28,3	106,2	793,3	4,2	0,2	0,2	0,4	0,0	68,7	314,4	81,0
Сбалансированность:					1	1,0	3,8									

Элементарные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
2,0	317,5	8,0	0,0	0,1
6,0	359,2	3,1	0,0	0,0
0,4	13,5	0,0	0,0	0,0
0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
9,3	741,8	11,1	0,0	0,2
9,3	741,8	11,1	0,0	0,2

Минеральные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
2,2	280,1	4,7	0,0	0,1
1,3	86,2	1,0	0,0	0,0
0,4	21,3	0,0	0,0	0,0
0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
4,8	439,3	5,7	0,0	0,1
4,8	439,3	5,7	0,0	0,1

Элементарные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
3,5	1 706,6	16,8	0,0	0,2
0,4	13,5	0,0	0,0	0,0
0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
4,7	1 771,6	16,8	0,0	0,2
4,7	1 771,6	16,8	0,0	0,2

Элементарные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
0,8	301,2	88,0	0,0	0,4
0,8	75,0	1,0	0,0	0,0
0,0	1,2	0,0	0,0	0,0
0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
2,4	429,0	89,0	0,0	0,4
2,4	429,0	89,0	0,0	0,4

Элементарные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
1,3	168,2	3,7	0,0	0,0
2,2	1 354,7	15,0	0,0	0,1
0,4	21,3	0,0	0,0	0,0
0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
4,7	1 595,8	18,6	0,0	0,1
4,7	1 595,8	18,6	0,0	0,1

Элементарные 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
1,3	86,2	1,0	0,0	0,0
0,3	94,8	2,9	0,0	0,0
0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
4,1	337,5	5,1	0,0	0,0
4,1	337,5	5,1	0,0	0,0

Элементарные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
2,2	280,1	4,7	0,0	0,1
6,0	359,2	3,1	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
9,6	734,3	8,3	0,0	0,1
9,6	734,3	8,3	0,0	0,1

Макрэлементы				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
4,1	493,9	9,0	0,0	0,2
0,0	1,2	0,0	0,0	0,0
0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
4,9	546,7	9,0	0,0	0,2
4,9	546,7	9,0	0,0	0,2

Элементарные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
1,1	156,8	3,3	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
4,0	1 313,5	15,3	0,0	0,1
4,0	1 313,5	15,3	0,0	0,1

Элементарные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
2,4	422,7	6,9	0,0	0,2
0,8	112,4	0,8	0,0	0,0
0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
4,0	586,7	7,7	0,0	0,2
4,0	586,7	7,7	0,0	0,2