

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

(с супом)

2024год

1 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	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	16,74	5,7	5,4	18,9	147,2	4,7	0,2	0,1	0,3	0,0	42,8	79,6	33,7
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
2011	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ 200	200	21,61	11,5	8,6	52,1	331,8	0,0	0,3	0,2	0,0	0,1	36,3	256,0	171,3
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
		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:				113,79	40,4	44,0	109,3	994,6	7,7	0,6	0,4	0,4	0,1	134,2	556,8	246,8
Всего за день:				113,79	40,4	44,0	109,3	994,6	7,7	0,6	0,4	0,4	0,1	134,2	556,8	246,8
Сбалансированность:					1	1,1	2,7									

2 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	104	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	43,28	8,7	8,9	17,8	186,2	8,9	0,1	0,1	0,2	0,1	41,0	122,9	34,9
2011	295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	80	53,33	20,0	20,4	10,0	303,9	0,8	0,1	0,1	0,0	0,0	23,1	180,8	26,9
2011	202.1	Макаронные изделия отварные с маслом 200	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
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:				115,58	39,2	36,0	109,3	919,4	10,5	0,4	0,3	0,3	0,2	127,5	399,0	93,5
Всего за день:				115,58	39,2	36,0	109,3	919,4	10,5	0,4	0,3	0,3	0,2	127,5	399,0	93,5
Сбалансированность:					1	0,9	2,8									

5 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	Мg, мг
Обед																
2011	99	СУП ОВОЩНОЙ	250	16,47	1,8	2,7	11,1	76,2	8,7	0,1	0,0	0,2	0,0	39,0	48,2	21,6
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:				96,74	19,2	26,2	87,0	662,6	28,0	0,4	0,3	0,2	0,2	148,0	322,6	105,9
Всего за день:				96,74	19,2	26,2	87,0	662,6	28,0	0,4	0,3	0,2	0,2	148,0	322,6	105,9
Сбалансированность:					1	1,4	4,5									

9 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	Мg, мг
Обед																
2012	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	24,43	7,0	2,9	17,5	124,3	7,0	0,1	0,1	0,2	0,0	33,6	64,2	27,2
2011	279	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ	80	46,07	8,8	14,5	8,5	199,7	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	10,6	79,7	12,0
2011	312	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 200	200	21,61	4,5	7,1	30,4	203,6	14,8	0,2	0,1	0,0	0,1	60,8	120,4	42,8
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:				99,20	23,4	24,7	91,3	683,1	22,6	0,4	0,3	0,2	0,1	126,7	302,5	99,5
Всего за день:				99,20	23,4	24,7	91,3	683,1	22,6	0,4	0,3	0,2	0,1	126,7	302,5	99,5
Сбалансированность:						1	1,1	3,9								

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	103	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	22,48	2,8	2,9	20,2	118,0	6,6	0,1	0,1	0,2	0,0	29,6	58,5	23,6
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:				93,18	30,7	31,2	126,4	911,2	10,8	0,3	0,3	0,6	0,0	98,3	372,9	104,7
Всего за день:				93,18	30,7	31,2	126,4	911,2	10,8	0,3	0,3	0,6	0,0	98,3	372,9	104,7
Сбалансированность:						1	1,0	4,1								

Элементарные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
2,0	473,4	4,4	0,0	0,0
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
11,2	1 215,2	15,5	0,0	0,2
11,2	1 215,2	15,5	0,0	0,2

Макроэлементы				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
2,0	735,0	9,0	0,0	0,1
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
6,8	1 174,3	14,7	0,0	0,2
6,8	1 174,3	14,7	0,0	0,2

Элементарные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
1,1	335,5	5,8	0,0	0,0
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
5,8	2 107,1	22,6	0,0	0,2
5,8	2 107,1	22,6	0,0	0,2

Ферральные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
1,2	485,8	4,4	0,0	0,0
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
3,5	914,8	93,4	0,0	0,4
3,5	914,8	93,4	0,0	0,4

Минеральные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
0,9	382,4	4,0	0,0	0,0
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
5,6	1 978,2	22,7	0,0	0,1
5,6	1 978,2	22,7	0,0	0,1

Элементарные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
1,0	355,3	4,8	0,0	0,0
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
5,1	692,7	9,9	0,0	0,0
5,1	692,7	9,9	0,0	0,0

Макральныйные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
1,0	325,7	4,4	0,0	0,0
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
10,6	1 060,0	12,7	0,0	0,2
10,6	1 060,0	12,7	0,0	0,2

Элементарные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
1,0	496,5	4,8	0,0	0,0
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
5,9	1 043,2	13,9	0,0	0,2
5,9	1 043,2	13,9	0,0	0,2

Максимальные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
1,1	502,2	5,0	0,0	0,0
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
5,1	1 815,7	20,3	0,0	0,1
5,1	1 815,7	20,3	0,0	0,1

Элементарные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
1,1	476,5	4,7	0,0	0,0
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
5,1	1 063,2	12,4	0,0	0,2
5,1	1 063,2	12,4	0,0	0,2