

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 202  
учебный год**

(многолетние 2- й смены)

**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
<b>Обед</b>																
2011	96	РАССОЛЬНИК Ленинградский	250	15,67	2,4	6,0	17,3	135,5	7,1	0,1	0,1	0,2	0,0	37,2	70,8	26,6
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	80	6,00	6,1	0,5	40,1	189,5	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	18,4	67,2	26,4
		Сырок творожный глазированный	45	36,95	6,1	0,2	1,6	33,8	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	73,8	68,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>121,46</b>	<b>29,4</b>	<b>20,1</b>	<b>135,2</b>	<b>843,0</b>	<b>8,7</b>	<b>0,3</b>	<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>212,3</b>	<b>453,0</b>	<b>125,4</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>121,46</b>	<b>29,4</b>	<b>20,1</b>	<b>135,2</b>	<b>843,0</b>	<b>8,7</b>	<b>0,3</b>	<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>212,3</b>	<b>453,0</b>	<b>125,4</b>
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>0,7</b>	<b>4,6</b>									









## 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
<b>Обед</b>																
2011	101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	250	18,34	2,1	2,8	17,6	104,7	7,0	0,1	0,1	0,2	0,0	31,7	60,4	25,4
2012	292	МАКАРОННИК С МЯСОМ ПТИЦЫ	290	93,36	33,6	38,7	59,3	720,5	2,0	0,2	0,2	0,2	0,5	77,3	299,5	48,3
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
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>121,46</b>	<b>38,8</b>	<b>41,7</b>	<b>116,3</b>	<b>997,4</b>	<b>9,0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>0,4</b>	<b>0,5</b>	<b>126,7</b>	<b>393,5</b>	<b>88,7</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>121,46</b>	<b>38,8</b>	<b>41,7</b>	<b>116,3</b>	<b>997,4</b>	<b>9,0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>0,4</b>	<b>0,5</b>	<b>126,7</b>	<b>393,5</b>	<b>88,7</b>
<b>Сбалансированность:</b>						<b>1</b>	<b>1,1</b>	<b>3,0</b>								





Элементарные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
2,5	605,7	6,0	0,0	0,1
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
<b>11,8</b>	<b>1 347,5</b>	<b>17,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>
<b>11,8</b>	<b>1 347,5</b>	<b>17,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>

Элементарные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
2,4	881,9	10,8	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
<b>7,2</b>	<b>1 321,2</b>	<b>16,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>
<b>7,2</b>	<b>1 321,2</b>	<b>16,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>

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
0,0	182,5	0,0	0,0	0,0
<b>5,8</b>	<b>2 289,6</b>	<b>22,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>
<b>5,8</b>	<b>2 289,6</b>	<b>22,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>

Элементарные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
1,1	517,9	5,1	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
1,6	103,2	0,0	0,0	0,0
0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>4,2</b>	<b>998,5</b>	<b>94,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,5</b>
<b>4,2</b>	<b>998,5</b>	<b>94,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,5</b>

Элементарные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
0,3	49,2	1,0	0,0	0,0
1,2	437,9	5,0	0,0	0,1
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
<b>5,8</b>	<b>1 811,9</b>	<b>21,7</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>
<b>5,8</b>	<b>1 811,9</b>	<b>21,7</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>



Элементарные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
1,7	528,9	7,2	0,0	0,1
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
<b>5,8</b>	<b>866,4</b>	<b>12,4</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>
<b>5,8</b>	<b>866,4</b>	<b>12,4</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>

Элементарные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
1,2	395,2	5,7	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
0,2	19,0	0,0	0,0	0,0
<b>11,0</b>	<b>1 148,5</b>	<b>13,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>
<b>11,0</b>	<b>1 148,5</b>	<b>13,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>

Элементарные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
1,0	496,5	4,8	0,0	0,0
3,9	477,7	8,7	0,0	0,2
0,0	1,2	0,0	0,0	0,0
0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
<b>5,8</b>	<b>1 027,1</b>	<b>13,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>
<b>5,8</b>	<b>1 027,1</b>	<b>13,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>

Элементарные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
1,3	602,6	6,0	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
<b>5,3</b>	<b>1 916,1</b>	<b>21,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>
<b>5,3</b>	<b>1 916,1</b>	<b>21,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>

Макрэлементы				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
0,8	165,0	2,8	0,0	0,0
1,7	682,6	6,9	0,0	0,1
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
<b>6,6</b>	<b>1 434,3</b>	<b>17,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,3</b>
<b>6,6</b>	<b>1 434,3</b>	<b>17,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,3</b>