

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 с ОВЗ)**

2024год

2 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
Завтрак																
2012	226	ОМЛЕТ Натуральный	250	68,01	17,1	19,9	8,5	282,6	0,9	0,1	0,6	0,3	2,3	231,4	297,0	30,2
2008		БАТОН	40	3,92	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	26,0	5,2
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
Итого за прием пищи:				74,58	20,2	21,1	43,8	446,7	0,9	0,1	0,6	0,3	2,3	249,7	326,7	39,2
Обед																
2011	104	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (21гр)	250	34,75	6,1	6,6	17,6	155,4	8,9	0,1	0,1	0,2	0,0	38,0	99,7	32,1
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	150	9,26	5,5	4,8	34,9	205,3	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	31,3	42,8	10,6
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:				104,43	34,8	32,1	97,5	820,2	10,4	0,3	0,3	0,3	0,1	114,1	361,6	87,2
Всего за день:				179,01	55,0	53,2	141,3	1 266,8	11,3	0,5	0,9	0,6	2,4	363,8	688,2	126,4
Сбалансированность:					1	1,0	2,6									

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

Минеральные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
2,5	385,4	35,1	0,0	0,0
0,4	36,8	0,0	0,0	0,0
0,4	13,5	0,0	0,0	0,0
3,3	435,6	35,1	0,0	0,0
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
9,4	1 540,4	48,3	0,0	0,2

Ферментальные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
0,6	112,0	2,8	0,0	0,0
1,2	381,6	4,7	0,0	0,1
0,4	36,8	0,0	0,0	0,0
0,4	13,5	0,0	0,0	0,0
2,5	543,9	7,5	0,0	0,1
1,1	335,5	5,8	0,0	0,0
3,5	1 706,6	16,8	0,0	0,2
2,5	240,0	2,0	0,0	0,0
0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
8,0	2 333,7	24,6	0,0	0,2
10,5	2 877,6	32,1	0,0	0,3

Элементарные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
1,7	301,6	13,4	0,0	0,0
0,0	1,5	0,0	0,0	0,0
0,4	36,8	0,0	0,0	0,0
0,9	207,3	9,0	0,0	0,0
3,0	547,2	22,4	0,0	0,0
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
0,6	348,0	0,0	0,0	0,0
4,5	1 329,2	94,4	0,0	0,4
7,5	1 876,4	116,8	0,0	0,5

Элементарные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
1,2	296,6	11,3	0,0	0,0
0,3	26,4	0,0	0,0	0,0
0,4	36,8	0,0	0,0	0,0
0,4	169,6	9,0	0,0	0,0
2,3	529,4	20,3	0,0	0,1
1,2	437,9	5,0	0,0	0,1
0,9	115,8	2,5	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
0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
4,6	1 439,4	16,5	0,0	0,1
6,9	1 968,8	36,8	0,0	0,2

Минеральные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
0,4	188,2	9,0	0,0	0,0
0,9	56,4	8,1	0,0	0,0
0,4	36,8	0,0	0,0	0,0
0,4	21,3	0,0	0,0	0,0
0,0	182,5	0,0	0,0	0,0
2,1	485,1	17,1	0,0	0,1
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
7,3	1 246,0	28,0	0,0	0,1

Ферральные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
0,7	239,3	12,0	0,0	0,0
0,0	1,5	0,0	0,0	0,0
0,4	169,6	9,0	0,0	0,0
0,4	36,8	0,0	0,0	0,0
1,5	447,2	21,0	0,0	0,0
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
2,2	278,0	2,0	0,0	0,0
13,3	1 466,3	15,8	0,0	0,2
14,8	1 913,5	36,8	0,0	0,2

Элементарные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
0,6	95,9	4,9	0,0	0,0
0,4	13,5	0,0	0,0	0,0
1,0	109,4	4,9	0,0	0,0
0,3	42,2	0,9	0,0	0,0
1,4	567,9	6,1	0,0	0,1
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
6,5	1 156,7	16,0	0,0	0,3
7,5	1 266,1	20,9	0,0	0,3

Ферральные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
1,2	381,6	4,7	0,0	0,1
0,4	36,8	0,0	0,0	0,0
0,4	13,5	0,0	0,0	0,0
2,0	431,9	4,7	0,0	0,1
1,2	542,4	5,4	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
4,8	1 584,9	17,7	0,0	0,1
6,8	2 016,8	22,4	0,0	0,2

Элементарные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
1,0	71,2	0,5	0,0	0,0
0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
0,0	1,5	0,0	0,0	0,0
0,4	36,8	0,0	0,0	0,0
0,9	207,3	9,0	0,0	0,0
2,2	316,7	9,5	0,0	0,0
0,3	66,2	1,1	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
5,7	1 214,6	14,6	0,0	0,3
7,9	1 531,3	24,1	0,0	0,3