

УТВЕРЖДЕНО Генеральный директор ОАО «Общепит» _____ Черкезова С.А. « ____ » _____ 2025г	Согласовано: Председатель общешкольного родительского комитета ГБОУ СОШ №3 города Похвистнево _____ Иванова С.Ю. « ____ » _____ 2025г	Согласовано: И.о. директора ГБОУ СОШ №3 города Похвистнево _____ Павлов А.А. « ____ » _____ 2025г
--	--	---

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ
МЕНЮ**

**для школьных столовых
на 2024-2025 учебный год**

1-4 классы

(1-я смена)

2025год

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	Мg, мг
Завтрак																
2011	177.1	КАША ПШЕННАЯ С ИЗЮМОМ	210	20,62	7,8	11,6	44,6	314,9	0,5	0,2	0,1	0,1	0,2	122,7	173,2	46,8
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	12,60	4,6	5,9	0,0	72,8	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	176,0	100,0	7,0
2008		БАТОН	30	2,94	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	19,5	3,9
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
2008		ЙОГУРТ	125	35,76	2,5	1,9	3,8	60,0	0,9	0,0	0,2	0,0	0,0	150,0	118,8	17,5
Итого за прием пищи:				78,68	17,2	20,2	83,2	603,8	1,5	0,2	0,4	0,2	0,2	462,9	411,5	77,0
Обед																
2011	101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ И КУРИЦЕЙ	250	25,08	7,6	7,5	17,6	169,3	7,2	0,1	0,1	0,2	0,0	35,5	104,0	30,6
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	11,02	0,3	0,0	1,0	5,6	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,2	16,8	5,6
2011	297	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	75	50,33	10,1	14,9	5,2	195,3	0,4	0,0	0,1	0,1	0,1	25,0	95,4	11,7
2011	306	Гороховое пюре 200	200	13,98	21,0	7,1	43,9	323,2	0,0	0,6	0,1	0,0	0,1	96,0	194,8	76,7
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:				110,17	42,1	29,8	107,2	865,5	11,7	0,8	0,3	0,3	0,2	183,3	444,5	139,6
Всего за день:				188,85	59,2	50,0	190,3	1 469,3	13,2	1,0	0,8	0,5	0,4	646,2	856,0	216,7
Сбалансированность:					1	0,8	3,2									

Минеральные 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
2,0	316,3	8,0	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
9,9	1 183,4	15,6	0,0	0,2
12,0	1 659,0	36,6	0,0	0,2

Ферральные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
0,8	160,0	4,0	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
5,3	577,7	9,5	0,0	0,2
2,0	735,0	9,0	0,0	0,1
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
6,5	1 152,7	14,5	0,0	0,2
11,8	1 730,4	24,0	0,0	0,4

Ферральные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
0,4	116,6	0,8	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
4,2	1 373,8	12,9	0,0	0,1
1,1	335,5	5,8	0,0	0,0
0,6	174,9	1,2	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
6,5	2 289,8	23,8	0,0	0,2
10,7	3 663,6	36,7	0,0	0,3

Элементарные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
1,2	230,4	4,1	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
3,4	640,7	92,8	0,0	0,4
1,1	517,9	5,1	0,0	0,0
1,2	230,4	4,1	0,0	0,0
1,4	216,4	5,5	0,0	0,1
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
1,3	66,0	0,0	0,0	0,0
6,4	1 139,8	15,4	0,0	0,2
9,8	1 780,5	108,2	0,0	0,6

Контрольные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
1,3	168,2	3,7	0,0	0,0
2,0	1 246,5	13,8	0,0	0,1
0,4	21,3	0,0	0,0	0,0
0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
4,5	1 487,6	17,4	0,0	0,1
0,9	382,4	4,0	0,0	0,0
0,5	70,3	1,5	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
2,2	278,0	2,0	0,0	0,0
7,0	1 724,3	19,1	0,0	0,1
11,5	3 211,9	36,5	0,0	0,2

Элементарные вещества

Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
--------	-------	--------	--------	-------

0,9	278,5	3,7	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
4,3	489,6	7,4	0,0	0,0

1,4	444,9	6,1	0,0	0,1
0,9	278,5	3,7	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
5,7	934,5	13,5	0,0	0,1
9,9	1 424,2	20,8	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
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

1,0	325,7	4,4	0,0	0,0
1,6	192,9	3,2	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
0,8	44,0	0,0	0,0	0,0
11,3	1 145,1	12,3	0,0	0,1
20,9	1 879,4	20,6	0,0	0,3

Ферральные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
1,5	319,4	10,9	0,0	0,0
0,2	17,6	0,0	0,0	0,0
0,3	27,6	0,0	0,0	0,0
0,0	1,2	0,0	0,0	0,0
0,0	182,5	0,0	0,0	0,0
2,0	548,3	10,9	0,0	0,0
1,4	567,9	6,1	0,0	0,1
0,4	56,3	1,2	0,0	0,0
1,1	135,7	5,0	0,0	0,1
6,0	688,5	4,8	0,0	0,0
0,0	1,2	0,0	0,0	0,0
0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
9,7	1 501,2	17,0	0,0	0,2
11,7	2 049,6	27,9	0,0	0,2

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
1,2	77,4	0,0	0,0	0,0
1,6	54,4	2,2	0,0	0,0
5,6	1 122,7	14,5	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
0,6	33,0	0,0	0,0	0,0
5,4	1 617,9	17,7	0,0	0,1
11,0	2 740,6	32,2	0,0	0,2

Минеральные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
0,3	126,0	0,0	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	748,7	7,5	0,0	0,2
1,5	580,7	6,0	0,0	0,1
0,3	126,0	0,0	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
0,8	27,2	1,1	0,0	0,0
6,4	1 301,6	14,6	0,0	0,2
11,6	2 050,3	22,1	0,0	0,4