

| | | |
|---|---|--|
| 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
(многодетные 1-й смены)**

2025 год

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 | 100 | 56,01 | 10,8 | 17,9 | 3,7 | 218,9 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 14,0 | 106,9 | 16,5 |
| 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: | | | | 91,52 | 19,5 | 27,0 | 76,6 | 629,3 | 19,3 | 0,4 | 0,3 | 0,1 | 0,2 | 111,7 | 295,6 | 87,5 |
| Всего за день: | | | | 91,52 | 19,5 | 27,0 | 76,6 | 629,3 | 19,3 | 0,4 | 0,3 | 0,1 | 0,2 | 111,7 | 295,6 | 87,5 |
| Сбалансированность: | | | | | 1 | 1,4 | 3,9 | | | | | | | | | |

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 | Mg, мг |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 230 | 26,38 | 5,1 | 8,2 | 34,9 | 234,5 | 17,0 | 0,2 | 0,2 | 0,0 | 0,1 | 69,9 | 138,4 | 49,2 |
| 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 |
| 2008 | | ПЕЧЕНЬЕ | 50 | 11,98 | 3,8 | 4,9 | 37,2 | 208,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 14,5 | 45,0 | 10,0 |
| Итого за прием пищи: | | | | 91,52 | 20,8 | 27,9 | 115,6 | 798,3 | 17,9 | 0,3 | 0,3 | 0,1 | 0,1 | 116,7 | 301,4 | 88,7 |
| Всего за день: | | | | 91,52 | 20,8 | 27,9 | 115,6 | 798,3 | 17,9 | 0,3 | 0,3 | 0,1 | 0,1 | 116,7 | 301,4 | 88,7 |
| Сбалансированность: | | | | | 1 | 1,3 | 5,5 | | | | | | | | | |

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 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 30 | 14,52 | 0,3 | 0,1 | 1,1 | 7,2 | 7,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 4,2 | 7,8 | 6,0 |
| 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 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ 40 | 50 | 6,30 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 9,0 | 43,5 | 9,5 |
| Итого за прием пищи: | | | | 91,52 | 31,6 | 28,8 | 128,6 | 902,5 | 11,7 | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,0 | 81,9 | 365,7 | 96,6 |
| Всего за день: | | | | 91,52 | 31,6 | 28,8 | 128,6 | 902,5 | 11,7 | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,0 | 81,9 | 365,7 | 96,6 |
| Сбалансированность: | | | | | 1 | 0,9 | 4,1 | | | | | | | | | |

| Элементарные вещества | | | | |
|-----------------------|--------------|-------------|------------|------------|
| Fe, мг | K, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг |
| 1,8 | 282,2 | 7,1 | 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 |
| 9,0 | 706,5 | 10,2 | 0,0 | 0,1 |
| 9,0 | 706,5 | 10,2 | 0,0 | 0,1 |

| Макрэлементы | | | | |
|--------------|--------------|------------|------------|------------|
| 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 |
| 2,2 | 278,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 |
| 7,0 | 717,3 | 7,7 | 0,0 | 0,1 |
| 7,0 | 717,3 | 7,7 | 0,0 | 0,1 |

| Элементарные вещества | | | | |
|-----------------------|----------------|-------------|------------|------------|
| Fe, мг | K, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг |
| 0,5 | 145,6 | 1,0 | 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 |
| 5,2 | 1 917,2 | 17,8 | 0,0 | 0,2 |
| 5,2 | 1 917,2 | 17,8 | 0,0 | 0,2 |

| Элементарные вещества | | | | |
|-----------------------|--------------|-------------|------------|------------|
| Fe, мг | K, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг |
| 0,6 | 115,2 | 2,0 | 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 |
| 0,2 | 19,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2,9 | 544,5 | 90,8 | 0,0 | 0,4 |
| 2,9 | 544,5 | 90,8 | 0,0 | 0,4 |

| Элементарные вещества | | | | |
|-----------------------|----------------|-------------|------------|------------|
| Fe, мг | K, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг |
| 1,6 | 209,9 | 4,6 | 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 |
| 5,0 | 1 637,5 | 19,5 | 0,0 | 0,1 |
| 5,0 | 1 637,5 | 19,5 | 0,0 | 0,1 |

| 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 |
| 1,3 | 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 |
| 0,7 | 38,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 5,3 | 549,7 | 7,6 | 0,0 | 0,0 |
| 5,3 | 549,7 | 7,6 | 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 |
| 7,6 | 449,1 | 3,9 | 0,0 | 0,0 |
| 0,1 | 32,9 | 0,5 | 0,0 | 0,0 |
| 0,4 | 13,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 1,6 | 103,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 11,9 | 878,8 | 9,1 | 0,0 | 0,2 |
| 11,9 | 878,8 | 9,1 | 0,0 | 0,2 |

| Макрэлементы | | | | |
|--------------|----------------|-------------|------------|------------|
| Fe, мг | K, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг |
| 0,4 | 82,6 | 1,4 | 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 |
| 2,2 | 278,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 |
| 10,6 | 1 237,7 | 13,2 | 0,0 | 0,1 |
| 10,6 | 1 237,7 | 13,2 | 0,0 | 0,1 |

| Минеральные вещества | | | | |
|----------------------|----------------|-------------|------------|------------|
| Fe, мг | K, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг |
| 1,1 | 156,8 | 3,3 | 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 |
| 1,1 | 55,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 5,3 | 1 531,2 | 17,1 | 0,0 | 0,1 |
| 5,3 | 1 531,2 | 17,1 | 0,0 | 0,1 |

| Минеральные вещества | | | | |
|----------------------|--------------|-------------|------------|------------|
| Fe, мг | K, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг |
| 0,3 | 87,4 | 0,6 | 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 |
| 2,0 | 68,0 | 2,8 | 0,0 | 0,0 |
| 6,3 | 742,1 | 11,1 | 0,0 | 0,2 |
| 6,3 | 742,1 | 11,1 | 0,0 | 0,2 |