

|  |  |   |
|--|--|---|
| УТВЕРЖДЕНО<br>Генеральный директор ОАО «Общепит»<br>_____ Черкезова С.А.<br>«__»_____2025г | Согласовано:<br>Председатель общешкольного<br>родительского комитета<br>ГБОУ СОШ №3 города Похвистнево<br>_____ Иванова С.Ю.<br>«__»_____2025г | Согласовано:<br>И.о. директора ГБОУ СОШ №3 города<br>Похвистнево<br>_____ Павлов А.А.<br>«__»_____2025г |
|--|--|---|

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ  
МЕНЮ**  
**для школьных столовых на 2024-2025**  
**учебный год**  
(многодетные 2- й смены)

**2025 год**

## 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       |
| <b>Обед</b>                 |                         |  |              |               |                  |             |              |                               |            |            |            |            |            |              |              |              |
| 2011                        | 102                     | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С КУРИЦЕЙ            | 280          | 24,41         | 11,2             | 7,4         | 21,4         | 197,7                         | 5,7        | 0,2        | 0,1        | 0,2        | 0,0        | 53,6         | 127,7        | 41,9         |
| 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                       | 250          | 28,29         | 14,4             | 10,8        | 65,2         | 415,2                         | 0,0        | 0,4        | 0,2        | 0,0        | 0,1        | 45,4         | 320,1        | 214,2        |
| 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          |
|                             |                         | 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>128,14</b> | <b>48,7</b>      | <b>48,2</b> | <b>124,9</b> | <b>1 128,4</b>                | <b>8,8</b> | <b>0,7</b> | <b>0,5</b> | <b>0,4</b> | <b>0,1</b> | <b>154,2</b> | <b>668,9</b> | <b>297,9</b> |
| <b>Всего за день:</b>       |                         |  |              | <b>128,14</b> | <b>48,7</b>      | <b>48,2</b> | <b>124,9</b> | <b>1 128,4</b>                | <b>8,8</b> | <b>0,7</b> | <b>0,5</b> | <b>0,4</b> | <b>0,1</b> | <b>154,2</b> | <b>668,9</b> | <b>297,9</b> |
| <b>Сбалансированность:</b>  |                         |  |              |               | <b>1</b>         | <b>1,0</b>  | <b>2,6</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                        | 45                      | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ                        | 50           | 4,20          | 0,8              | 2,5         | 4,5          | 44,2                          | 8,6         | 0,0        | 0,0        | 0,0        | 0,0        | 22,3         | 12,4         | 6,6          |
| 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         |
| 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         |
| 2011                        | 15                      | Сыр Хохланд                             | 20           | 24,79         | 5,0              | 5,1         | 0,0          | 66,7                          | 0,2         | 0,0        | 0,0        | 0,0        | 0,0        | 170,0        | 102,4        | 7,2          |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |                         |   |              | <b>128,14</b> | <b>47,5</b>      | <b>37,4</b> | <b>110,6</b> | <b>970,9</b>                  | <b>16,5</b> | <b>0,8</b> | <b>0,4</b> | <b>0,4</b> | <b>0,2</b> | <b>366,5</b> | <b>542,5</b> | <b>147,8</b> |
| <b>Всего за день:</b>       |                         |   |              | <b>128,14</b> | <b>47,5</b>      | <b>37,4</b> | <b>110,6</b> | <b>970,9</b>                  | <b>16,5</b> | <b>0,8</b> | <b>0,4</b> | <b>0,4</b> | <b>0,2</b> | <b>366,5</b> | <b>542,5</b> | <b>147,8</b> |
| <b>Сбалансированность:</b>  |                         |   |              |               | <b>1</b>         | <b>0,8</b>  | <b>2,3</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        |
| 7,6                   | 449,1          | 3,9         | 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>13,3</b>           | <b>1 437,4</b> | <b>17,9</b> | <b>0,0</b> | <b>0,2</b> |
| <b>13,3</b>           | <b>1 437,4</b> | <b>17,9</b> | <b>0,0</b> | <b>0,2</b> |

| Макрэлементы |                |             |            |            |
|--------------|----------------|-------------|------------|------------|
| Fe, мг       | K, мг          | I, мкг      | Se, мг     | F, мг      |
| 2,4          | 881,9          | 10,8        | 0,0        | 0,1        |
| 2,5          | 315,2          | 5,3         | 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>7,5</b>   | <b>1 356,2</b> | <b>17,1</b> | <b>0,0</b> | <b>0,2</b> |
| <b>7,5</b>   | <b>1 356,2</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      |
| 1,1                   | 335,5          | 5,8         | 0,0        | 0,0        |
| 0,2                   | 58,3           | 0,4         | 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>6,0</b>            | <b>2 347,9</b> | <b>23,0</b> | <b>0,0</b> | <b>0,2</b> |
| <b>6,0</b>            | <b>2 347,9</b> | <b>23,0</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        |
| 1,2                   | 230,4          | 4,1          | 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        |
| 4,4                   | 556,0          | 4,0          | 0,0        | 0,0        |
| <b>9,9</b>            | <b>1 784,9</b> | <b>102,1</b> | <b>0,0</b> | <b>0,5</b> |
| <b>9,9</b>            | <b>1 784,9</b> | <b>102,1</b> | <b>0,0</b> | <b>0,5</b> |

| Минеральные вещества |                |             |            |            |
|----------------------|----------------|-------------|------------|------------|
| Fe, мг               | K, мг          | I, мкг      | Se, мг     | F, мг      |
| 0,6                  | 84,3           | 1,8         | 0,0        | 0,0        |
| 1,2                  | 437,9          | 5,0         | 0,0        | 0,1        |
| 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        |
| <b>6,5</b>           | <b>2 118,0</b> | <b>25,4</b> | <b>0,0</b> | <b>0,2</b> |
| <b>6,5</b>           | <b>2 118,0</b> | <b>25,4</b> | <b>0,0</b> | <b>0,2</b> |

| Макральныйные вещества |                |             |            |            |
|------------------------|----------------|-------------|------------|------------|
| Fe, мг                 | K, мг          | I, мкг      | Se, мг     | F, мг      |
| 1,7                    | 528,9          | 7,2         | 0,0        | 0,1        |
| 0,9                    | 278,5          | 3,7         | 0,0        | 0,0        |
| 1,2                    | 0,0            | 0,0         | 0,0        | 0,0        |
| 1,3                    | 86,2           | 1,0         | 0,0        | 0,0        |
| 0,3                    | 94,8           | 2,9         | 0,0        | 0,0        |
| 1,2                    | 77,4           | 0,0         | 0,0        | 0,0        |
| <b>6,7</b>             | <b>1 065,9</b> | <b>14,8</b> | <b>0,0</b> | <b>0,1</b> |
| <b>6,7</b>             | <b>1 065,9</b> | <b>14,8</b> | <b>0,0</b> | <b>0,1</b> |

| Макрэлементы |                |             |            |            |
|--------------|----------------|-------------|------------|------------|
| 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        |
| 4,4          | 556,0          | 4,0         | 0,0        | 0,0        |
| <b>15,2</b>  | <b>1 685,5</b> | <b>17,9</b> | <b>0,0</b> | <b>0,2</b> |
| <b>15,2</b>  | <b>1 685,5</b> | <b>17,9</b> | <b>0,0</b> | <b>0,2</b> |

| Элементарные вещества |                |             |            |            |
|-----------------------|----------------|-------------|------------|------------|
| Fe, мг                | K, мг          | I, мкг      | Se, мг     | F, мг      |
| 0,4                   | 86,1           | 1,2         | 0,0        | 0,0        |
| 1,4                   | 567,9          | 6,1         | 0,0        | 0,1        |
| 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        |
| 0,2                   | 19,0           | 0,0         | 0,0        | 0,0        |
| <b>9,9</b>            | <b>1 550,1</b> | <b>17,0</b> | <b>0,0</b> | <b>0,2</b> |
| <b>9,9</b>            | <b>1 550,1</b> | <b>17,0</b> | <b>0,0</b> | <b>0,2</b> |

| Макральныйные 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        |
| 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        |
| <b>5,8</b>             | <b>2 187,0</b> | <b>24,3</b> | <b>0,0</b> | <b>0,1</b> |
| <b>5,8</b>             | <b>2 187,0</b> | <b>24,3</b> | <b>0,0</b> | <b>0,1</b> |

| Макральныйные вещества |                |             |            |            |
|------------------------|----------------|-------------|------------|------------|
| Fe, мг                 | K, мг          | I, мкг      | Se, мг     | F, мг      |
| 1,7                    | 682,6          | 6,9         | 0,0        | 0,1        |
| 0,3                    | 126,0          | 0,0         | 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        |
| 0,6                    | 33,0           | 0,0         | 0,0        | 0,0        |
| <b>6,6</b>             | <b>1 428,3</b> | <b>14,7</b> | <b>0,0</b> | <b>0,3</b> |
| <b>6,6</b>             | <b>1 428,3</b> | <b>14,7</b> | <b>0,0</b> | <b>0,3</b> |