

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**

(дети участников СВО 7-11 лет)

**2025год**



## 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
<b>Завтрак</b>																
2012	226	ОМЛЕТ Натуральный	250	72,11	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
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>78,68</b>	<b>20,2</b>	<b>21,1</b>	<b>43,8</b>	<b>446,7</b>	<b>0,9</b>	<b>0,1</b>	<b>0,6</b>	<b>0,3</b>	<b>2,3</b>	<b>249,7</b>	<b>326,7</b>	<b>39,2</b>
<b>Обед</b>																
2011	104	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	40,49	8,7	8,9	17,8	186,2	8,9	0,1	0,1	0,2	0,1	41,0	122,9	34,9
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
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>110,17</b>	<b>37,4</b>	<b>34,4</b>	<b>97,6</b>	<b>851,0</b>	<b>10,5</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>117,1</b>	<b>384,7</b>	<b>90,0</b>
<b>Полдник</b>																
2008		Апельсин	200	37,83	1,8	0,4	16,2	86,0	120,0	0,1	0,1	0,0	0,0	68,0	46,0	26,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>37,83</b>	<b>1,8</b>	<b>0,4</b>	<b>16,2</b>	<b>86,0</b>	<b>120,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>68,0</b>	<b>46,0</b>	<b>26,0</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>226,68</b>	<b>59,4</b>	<b>55,8</b>	<b>157,6</b>	<b>1 383,6</b>	<b>131,4</b>	<b>0,6</b>	<b>1,0</b>	<b>0,6</b>	<b>2,4</b>	<b>434,8</b>	<b>757,4</b>	<b>155,2</b>
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>0,9</b>	<b>2,7</b>									







## 6 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>Завтрак</b>																
2011	181	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	200	20,15	5,7	10,2	30,2	235,0	0,5	0,1	0,1	0,1	0,1	106,4	92,6	16,1
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	20,00	5,0	4,5	0,3	61,3	0,0	0,0	0,2	0,1	0,9	19,9	69,6	4,3
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	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	4,92	0,1	0,0	14,9	60,8	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	12,5	4,7	4,3
2008		ЙОГУРТ	125	29,69	2,5	1,9	3,8	60,0	0,9	0,0	0,2	0,0	0,0	150,0	118,8	17,5
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>78,68</b>	<b>16,3</b>	<b>17,7</b>	<b>69,7</b>	<b>521,9</b>	<b>2,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>1,0</b>	<b>296,4</b>	<b>311,5</b>	<b>47,5</b>
<b>Обед</b>																
2011	108	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ с курицей	250	31,49	9,6	10,1	23,5	223,7	5,1	0,1	0,1	0,2	0,2	42,9	109,7	26,9
2011	67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	21,94	1,3	10,2	7,8	129,0	5,9	0,0	0,0	0,2	0,0	29,1	42,0	19,0
2008	254	Сосиска отварная	59	29,42	6,6	14,4	0,2	156,9	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	21,2	95,6	11,8
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	375	КОМПОТ ИЗ С/М ЯГОД	200	15,06	0,2	0,2	28,7	118,5	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0	17,4	7,3	7,2
		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>110,17</b>	<b>26,3</b>	<b>40,0</b>	<b>115,3</b>	<b>928,2</b>	<b>11,8</b>	<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>151,1</b>	<b>330,9</b>	<b>88,7</b>
<b>Полдник</b>																
2008		Апельсин	200	37,83	1,8	0,4	16,2	86,0	120,0	0,1	0,1	0,0	0,0	68,0	46,0	26,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>37,83</b>	<b>1,8</b>	<b>0,4</b>	<b>16,2</b>	<b>86,0</b>	<b>120,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>68,0</b>	<b>46,0</b>	<b>26,0</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>226,68</b>	<b>44,4</b>	<b>58,1</b>	<b>201,1</b>	<b>1 536,1</b>	<b>134,0</b>	<b>0,6</b>	<b>0,8</b>	<b>0,7</b>	<b>1,3</b>	<b>515,5</b>	<b>688,4</b>	<b>162,2</b>
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,3</b>	<b>4,5</b>									









Ферральные 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
<b>2,1</b>	<b>475,5</b>	<b>21,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
2,3	541,1	5,4	0,0	0,1
1,9	301,5	7,6	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
<b>9,8</b>	<b>1 168,7</b>	<b>15,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>
0,0	182,5	0,0	0,0	0,0
<b>0,0</b>	<b>182,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
<b>11,9</b>	<b>1 826,7</b>	<b>36,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>

Элементарные 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
<b>3,3</b>	<b>435,6</b>	<b>35,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
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
<b>6,5</b>	<b>1 152,7</b>	<b>14,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>
0,6	394,0	4,0	0,0	0,0
<b>0,6</b>	<b>394,0</b>	<b>4,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
<b>10,4</b>	<b>1 982,4</b>	<b>53,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,3</b>

Элементарные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
1,3	430,6	5,4	0,0	0,1
0,4	13,5	0,0	0,0	0,0
<b>1,7</b>	<b>444,0</b>	<b>5,4</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>
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
<b>6,5</b>	<b>2 289,8</b>	<b>23,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>
0,8	70,0	0,0	0,0	0,0
<b>0,8</b>	<b>70,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
<b>8,9</b>	<b>2 803,9</b>	<b>29,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>

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
0,2	19,0	0,0	0,0	0,0
<b>3,2</b>	<b>566,2</b>	<b>22,4</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
1,2	485,8	4,4	0,0	0,0
1,2	230,4	4,1	0,0	0,0
0,8	301,2	88,0	0,0	0,4
0,6	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
<b>5,9</b>	<b>1 192,4</b>	<b>97,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,4</b>
0,6	348,0	0,0	0,0	0,0
<b>0,6</b>	<b>348,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
<b>9,6</b>	<b>2 106,6</b>	<b>119,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,5</b>

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
1,3	66,0	0,0	0,0	0,0
<b>3,5</b>	<b>595,4</b>	<b>20,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>
0,9	382,4	4,0	0,0	0,0
0,5	70,2	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
<b>7,0</b>	<b>1 724,3</b>	<b>19,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>
2,0	155,0	1,0	0,0	0,0
<b>2,0</b>	<b>155,0</b>	<b>1,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
<b>12,5</b>	<b>2 474,6</b>	<b>40,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>

Ферральные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
0,4	179,2	8,6	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
<b>2,1</b>	<b>476,1</b>	<b>16,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>
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
<b>5,7</b>	<b>934,5</b>	<b>13,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>
0,6	394,0	4,0	0,0	0,0
<b>0,6</b>	<b>394,0</b>	<b>4,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
<b>8,4</b>	<b>1 804,6</b>	<b>34,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>

Контрольные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
0,7	239,3	12,0	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	169,6	9,0	0,0	0,0
0,4	36,8	0,0	0,0	0,0
<b>1,5</b>	<b>447,2</b>	<b>21,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
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
0,8	44,0	0,0	0,0	0,0
<b>11,9</b>	<b>1 232,3</b>	<b>13,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>
0,0	182,5	0,0	0,0	0,0
<b>0,0</b>	<b>182,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
<b>13,4</b>	<b>1 862,0</b>	<b>34,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>

Элементарные 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
0,4	13,5	0,0	0,0	0,0
0,0	182,5	0,0	0,0	0,0
<b>2,4</b>	<b>560,6</b>	<b>10,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
1,4	567,9	6,1	0,0	0,1
0,4	56,1	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
<b>9,7</b>	<b>1 501,1</b>	<b>17,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>
0,6	348,0	0,0	0,0	0,0
<b>0,6</b>	<b>348,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
<b>12,7</b>	<b>2 409,7</b>	<b>27,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>

Ферральные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
1,1	371,7	4,6	0,0	0,1
0,4	13,5	0,0	0,0	0,0
<b>1,5</b>	<b>385,2</b>	<b>4,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>
1,2	541,8	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
<b>5,4</b>	<b>1 617,3</b>	<b>17,7</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>
2,0	155,0	1,0	0,0	0,0
<b>2,0</b>	<b>155,0</b>	<b>1,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
<b>8,9</b>	<b>2 157,6</b>	<b>23,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>

**Элементарные вещества**

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

1,0	73,2	0,5	0,0	0,0
0,0	0,0	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
<b>2,3</b>	<b>317,3</b>	<b>9,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

1,7	650,5	6,7	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
<b>6,6</b>	<b>1 371,4</b>	<b>15,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,3</b>

0,8	70,0	0,0	0,0	0,0
<b>0,8</b>	<b>70,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
<b>9,6</b>	<b>1 758,7</b>	<b>24,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,3</b>