

«СОГЛАСОВАНО»

Директор ГБОУ СОШ №1

г. Похвистинско

Гайнанова В.Р.



«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор

ОАО «Общепит»

Черкезова С.А.



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ШКОЛЬНЫХ СТОЛОВЫХ

на 2021-2022 учебный год

ОАО "Общепит"

12-18 лет

1 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
Обед																					
2008	254	Сосиска отварная 112	112	32,16	12,6	27,4	0,5	298,2	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	40,4	181,6	22,4	2,2	0,0	0,0	0,0	0,0
2012	348	Соус красный основной	50	1,52	0,4	2,5	2,5	33,9	0,5	0,0	0,0	0,1	0,0	6,3	6,3	2,9	0,2	29,9	0,4	0,0	0,0
2011	202.1	Макаронные изделия отварные с маслом 200	200	9,72	7,3	6,5	46,6	273,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	41,8	57,0	14,2	1,3	86,3	1,0	0,0	0,0
2011	342.1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	8,21	0,2	0,2	27,0	111,1	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	13,2	4,0	4,4	0,8	112,4	0,8	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	1,44	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,8	27,2	1,1	0,0	0,0
		Хлеб Пшеничный 30	30	1,88	2,3	0,2	15,1	71,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	6,9	25,2	9,9	0,6	38,7	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				54,93	24,1	36,8	100,1	828,7	2,1	0,4	0,1	0,1	0,1	112,0	291,4	57,7	5,9	294,5	3,4	0,0	0,0
Всего за день:				54,93	24,1	36,8	100,1	828,7	2,1	0,4	0,1	0,1	0,1	112,0	291,4	57,7	5,9	294,5	3,4	0,0	0,0
Сбалансированность:					1	1,5	4,2														

1

ОАО "Общепит"

12-18 лет

2 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
Обед																					
2011	295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	55	31,04	7,9	12,8	6,9	173,7	0,3	0,1	0,1	0,0	0,1	20,6	82,1	13,3	1,1	128,3	2,9	0,0	0,1
2012	348	Соус красный основной	50	1,52	0,4	2,5	2,5	33,9	0,5	0,0	0,0	0,1	0,0	6,3	6,3	2,9	0,2	29,9	0,4	0,0	0,0
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ	150	9,78	3,7	5,9	38,8	223,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	28,4	76,1	27,9	0,6	56,3	0,8	0,0	0,0
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	3,65	0,1	0,0	14,9	60,8	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	12,5	4,7	4,3	0,4	21,3	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	30	2,16	2,0	0,3	12,7	61,2	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	5,4	26,1	5,7	1,2	40,8	1,7	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				48,15	14,1	21,4	75,7	553,0	1,6	0,1	0,1	0,2	0,2	73,2	195,2	54,1	3,4	276,5	5,8	0,0	0,1
Всего за день:				48,15	14,1	21,4	75,7	553,0	1,6	0,1	0,1	0,2	0,2	73,2	195,2	54,1	3,4	276,5	5,8	0,0	0,1
Сбалансированность:					1	1,5	5,4														

2

ОАО "Общепит"

12-18 лет

3 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
Обед																					
2011	67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 70	70	8,40	0,9	7,1	5,0	88,1	3,9	0,0	0,0	0,1	0,0	18,6	27,3	12,2	0,6	179,2	2,2	0,0	0,0
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ с курицей 300	300	57,40	18,1	25,8	43,4	479,1	23,0	0,3	0,3	0,1	0,0	49,4	251,3	70,9	3,5	1 706,6	16,8	0,0	0,2
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	5,55	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	0,0	1,8	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0
		Хлеб Пшеничный 30	30	1,88	2,3	0,2	15,1	71,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	6,9	25,2	9,9	0,6	38,7	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				73,23	21,3	33,1	82,8	715,7	26,9	0,4	0,3	0,2	0,0	83,4	303,8	94,8	4,7	1 925,7	19,0	0,0	0,2
Всего за день:				73,23	21,3	33,1	82,8	715,7	26,9	0,4	0,3	0,2	0,0	83,4	303,8	94,8	4,7	1 925,7	19,0	0,0	0,2
Сбалансированность:					1	1,6	3,9														

3

ОАО "Общепит"

12-18 лет

4 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Обед																					
2011	271	Котлета домашняя	80	38,96	8,6	14,4	3,0	176,0	0,1	0,1	0,1	0,0	0,0	11,3	85,8	13,2	1,3	168,2	3,7	0,0	0,0
2012	348	Соус красный основной	50	1,52	0,4	2,5	2,5	33,9	0,5	0,0	0,0	0,1	0,0	6,3	6,3	2,9	0,2	29,9	0,4	0,0	0,0
2011	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ 150	150	14,27	8,4	6,4	37,9	242,2	0,0	0,2	0,1	0,0	0,1	26,8	186,0	124,5	4,4	260,9	2,3	0,0	0,0
2011	388	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	9,60	0,7	0,3	28,7	132,5	88,0	0,0	0,1	0,2	0,0	19,3	3,1	4,9	0,5	11,2	0,0	0,0	0,0
		Хлеб Пшеничный 40	40	2,50	3,1	0,3	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				66,85	21,1	23,8	92,2	679,3	88,6	0,4	0,3	0,3	0,1	72,8	314,7	158,7	7,2	521,9	6,4	0,0	0,1
Всего за день:				66,85	21,1	23,8	92,2	679,3	88,6	0,4	0,3	0,3	0,1	72,8	314,7	158,7	7,2	521,9	6,4	0,0	0,1
Сбалансированность:					1	1,1	4,4														

4

ОАО "Общепит"

12-18 лет

5 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Обед																					
2011	279	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ	80	40,05	8,8	14,5	8,5	199,7	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	10,6	79,7	12,0	1,1	156,8	3,3	0,0	0,0
2012	348	Соус красный основной	50	1,52	0,4	2,5	2,5	33,9	0,5	0,0	0,0	0,1	0,0	6,3	6,3	2,9	0,2	29,9	0,4	0,0	0,0
2011	312	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	18,26	3,4	5,3	22,8	152,7	11,1	0,1	0,1	0,0	0,1	45,6	90,3	32,1	1,3	812,8	9,0	0,0	0,0
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	1,65	0,1	0,0	14,7	59,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	3,7	3,8	0,4	13,5	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	30	2,16	2,0	0,3	12,7	61,2	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	5,4	26,1	5,7	1,2	40,8	1,7	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				63,64	14,6	22,6	61,2	506,7	11,7	0,2	0,2	0,1	0,1	78,6	206,0	56,6	4,1	1 053,8	14,4	0,0	0,1
Всего за день:				63,64	14,6	22,6	61,2	506,7	11,7	0,2	0,2	0,1	0,1	78,6	206,0	56,6	4,1	1 053,8	14,4	0,0	0,1
Сбалансированность:					1	1,5	4,2														

5

ОАО "Общепит"

12-18 лет

6 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Обед																					
2011	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ 200	200	17,63	11,5	8,6	52,2	331,8	0,0	0,3	0,2	0,0	0,1	36,3	256,0	171,3	6,0	359,2	3,1	0,0	0,0
2011	252	КОЛБАСА ОТВАРНАЯ	80	22,32	11,4	18,9	1,3	221,3	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0	24,0	147,5	18,2	1,7	223,7	0,0	0,0	0,0
2012	348	Соус красный основной	50	1,52	0,4	2,5	2,5	33,9	0,5	0,0	0,0	0,1	0,0	6,3	6,3	2,9	0,2	29,9	0,4	0,0	0,0
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	3,95	0,1	0,0	14,9	60,8	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	12,5	4,7	4,3	0,4	21,3	0,0	0,0	0,0
		Хлеб Пшеничный 30	30	1,88	2,3	0,2	15,1	71,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	6,9	25,2	9,9	0,6	38,7	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	1,44	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,8	27,2	1,1	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				48,74	27,1	30,4	94,4	759,5	1,3	0,5	0,3	0,1	0,1	89,6	457,0	210,5	9,7	700,0	4,7	0,0	0,0
Всего за день:				48,74	27,1	30,4	94,4	759,5	1,3	0,5	0,3	0,1	0,1	89,6	457,0	210,5	9,7	700,0	4,7	0,0	0,0
Сбалансированность:					1	1,1	3,5														

6

ОАО "Общепит"

12-18 лет

7 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг	
Обед																						
2011	246	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	125	52,11	13,8	15,6	7,5	225,9	3,3	0,1	0,1	0,4	0,0	28,8	132,2	26,8	2,1	400,6	7,4	0,0	0,0	
2011	202.1	Макаронные изделия отварные с маслом Сплетти	150	9,72	5,5	4,8	34,9	205,3	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	31,3	42,8	10,6	1,0	64,7	0,8	0,0	0,0	
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	1,65	0,1	0,0	14,7	59,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	3,7	3,8	0,4	13,5	0,0	0,0	0,0	
		Хлеб Пшеничный 30	30	1,88	2,3	0,2	15,1	71,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	6,9	25,2	9,9	0,6	38,7	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				65,36	21,6	20,6	72,2	561,5	3,3	0,2	0,2	0,4	0,1	77,8	203,9	51,2	4,1	517,4	8,2	0,0	0,1	
Всего за день:				65,36	21,6	20,6	72,2	561,5	3,3	0,2	0,2	0,4	0,1	77,8	203,9	51,2	4,1	517,4	8,2	0,0	0,1	
Сбалансированность:					1	1,0	3,3															

7

ОАО "Общепит"

12-18 лет

8 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг	
Обед																						
2011	295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	80	39,61	20,0	20,4	10,0	303,9	0,8	0,1	0,2	0,0	0,0	23,1	180,8	27,0	2,3	280,1	4,7	0,0	0,1	
2011	312	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 200	200	23,85	4,5	7,1	30,4	203,6	14,8	0,2	0,2	0,1	0,1	60,8	120,4	42,8	1,7	1 083,8	12,0	0,0	0,1	
2011	342.1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	8,21	0,2	0,2	27,0	111,1	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	13,2	4,0	4,4	0,8	112,4	0,8	0,0	0,0	
		Хлеб Пшеничный 30	30	1,88	2,3	0,2	15,1	71,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	6,9	25,2	9,9	0,6	38,7	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				73,55	26,9	27,8	82,5	689,7	17,2	0,4	0,3	0,1	0,1	104,0	330,4	84,1	5,4	1 515,0	17,5	0,0	0,2	
Всего за день:				73,55	26,9	27,8	82,5	689,7	17,2	0,4	0,3	0,1	0,1	104,0	330,4	84,1	5,4	1 515,0	17,5	0,0	0,2	
Сбалансированность:					1	1,0	3,1															

8

ОАО "Общепит"

12-18 лет

9 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг	
Обед																						
2011	202.1	Макаронные изделия отварные с маслом Сплетти 200	200	9,72	7,3	6,5	46,6	273,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	41,8	57,0	14,2	1,3	86,3	1,0	0,0	0,0	
2011	280	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	105	43,84	6,9	10,0	7,0	145,1	0,2	0,0	0,1	0,0	0,0	12,0	61,7	8,9	1,1	129,1	3,0	0,0	0,0	
2012	348	Соус красный основной	50	1,52	0,4	2,5	2,5	33,9	0,5	0,0	0,0	0,1	0,0	6,3	6,3	2,9	0,2	29,9	0,4	0,0	0,0	
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	3,95	0,1	0,0	14,9	60,8	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	12,5	4,7	4,3	0,4	21,3	0,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	30	2,16	2,0	0,3	12,7	61,2	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	5,4	26,1	5,7	1,2	40,8	1,7	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				61,19	16,7	19,2	83,6	574,7	1,4	0,2	0,1	0,1	0,1	77,9	155,7	36,0	4,2	307,4	6,1	0,0	0,0	
Всего за день:				61,19	16,7	19,2	83,6	574,7	1,4	0,2	0,1	0,1	0,1	77,9	155,7	36,0	4,2	307,4	6,1	0,0	0,0	
Сбалансированность:					1	1,1	5,0															

9

