УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор
ОАО «Общепит»
_____ Черкезова С.А.

СОГЛАСОВАНО

Председатель общешкольного родительского комитета
ГБОУ СОШ № 1 города Похвистнево
_____ Шелкаева Т.И.

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ СОШ № 1
города Похвистнево
_____ Гайнанова В.Р.
09.09.24г.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ШКОЛЬНЫХ СТОЛОВЫХ

НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД

за счет родительской платы

2024 год

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	I, мкг	Se, мг	F, мг
Обед																					
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	2,0	317,5	8,0	0,0	0,1
2011	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ 200	200	21,61	11,5	8,6	52,1	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	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	0,4	13,5	0,0	0,0	0,0
		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	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**97,05**	**34,6**	**38,6**	**90,4**	**847,4**	**3,1**	**0,4**	**0,3**	**0,1**	**0,1**	**91,4**	**477,1**	**213,1**	**9,3**	**741,8**	**11,1**	**0,0**	**0,2**
Всего за день:				**97,05**	**34,6**	**38,6**	**90,4**	**847,4**	**3,1**	**0,4**	**0,3**	**0,1**	**0,1**	**91,4**	**477,1**	**213,1**	**9,3**	**741,8**	**11,1**	**0,0**	**0,2**
Сбалансированность:					**1**	**1,1**	**2,6**														

ОАО "Общепит"

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	I, мкг	Se, мг	F, мг
Обед																					
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	2,2	280,1	4,7	0,0	0,1
2011	202.1	Макаронные изделия отварные с маслом 200	200	11,88	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	86,2	1,0	0,0	0,0
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	0,4	21,3	0,0	0,0	0,0
		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	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**72,30**	**30,5**	**27,1**	**91,5**	**733,2**	**1,6**	**0,3**	**0,2**	**0,1**	**0,1**	**86,6**	**276,1**	**58,7**	**4,8**	**439,3**	**5,7**	**0,0**	**0,1**
Всего за день:				**72,30**	**30,5**	**27,1**	**91,5**	**733,2**	**1,6**	**0,3**	**0,2**	**0,1**	**0,1**	**86,6**	**276,1**	**58,7**	**4,8**	**439,3**	**5,7**	**0,0**	**0,1**
Сбалансированность:					**1**	**0,9**	**3,0**														

ОАО "Общепит"

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	I, мкг	Se, мг	F, мг
Обед																					
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	20	10,37	0,2	0,0	0,8	4,8	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,8	5,2	4,0	0,2	58,3	0,4	0,0	0,0
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ с курицей 300	300	62,64	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	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	0,4	13,5	0,0	0,0	0,0
		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	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**78,66**	**21,5**	**26,1**	**78,9**	**637,9**	**28,0**	**0,4**	**0,3**	**0,1**	**0,0**	**72,2**	**293,8**	**92,0**	**4,9**	**1 829,9**	**17,2**	**0,0**	**0,2**
Всего за день:				**78,66**	**21,5**	**26,1**	**78,9**	**637,9**	**28,0**	**0,4**	**0,3**	**0,1**	**0,0**	**72,2**	**293,8**	**92,0**	**4,9**	**1 829,9**	**17,2**	**0,0**	**0,2**
Сбалансированность:					**1**	**1,2**	**3,7**														

ОАО "Общепит"

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	53	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	17,78	1,6	4,2	8,1	76,9	5,3	0,0	0,0	0,0	0,0	25,9	38,6	17,0	1,2	230,4	4,1	0,0	0,0
2011	231	ПОДЖАРКА ИЗ РЫБЫ	65	36,08	9,8	5,5	5,1	109,0	1,6	0,1	0,1	0,0	0,0	36,5	145,5	33,5	0,8	301,2	88,0	0,0	0,4
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ	200	20,00	4,9	7,9	51,8	297,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	37,9	101,5	37,1	0,8	75,0	1,0	0,0	0,0
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	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0
		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	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**83,62**	**19,4**	**17,8**	**104,4**	**655,9**	**7,0**	**0,2**	**0,1**	**0,0**	**0,1**	**118,0**	**319,2**	**102,6**	**3,6**	**659,4**	**93,0**	**0,0**	**0,4**
Всего за день:				**83,62**	**19,4**	**17,8**	**104,4**	**655,9**	**7,0**	**0,2**	**0,1**	**0,0**	**0,1**	**118,0**	**319,2**	**102,6**	**3,6**	**659,4**	**93,0**	**0,0**	**0,4**
Сбалансированность:					**1**	**0,9**	**5,4**														

ОАО "Общепит"

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	271	Котлета домашняя	80	44,76	8,6	14,4	3,0	176,0	0,1	0,1	0,1	0,0	0,0	11,2	85,7	13,2	1,3	168,2	3,7	0,0	0,0
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	2,2	1 354,7	15,0	0,0	0,1
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	0,4	21,3	0,0	0,0	0,0
		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	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**80,27**	**17,4**	**23,5**	**75,9**	**586,4**	**19,3**	**0,4**	**0,3**	**0,1**	**0,2**	**109,0**	**274,5**	**84,2**	**4,7**	**1 595,8**	**18,6**	**0,0**	**0,1**
Всего за день:				**80,27**	**17,4**	**23,5**	**75,9**	**586,4**	**19,3**	**0,4**	**0,3**	**0,1**	**0,2**	**109,0**	**274,5**	**84,2**	**4,7**	**1 595,8**	**18,6**	**0,0**	**0,1**
Сбалансированность:					**1**	**1,4**	**4,4**														

ОАО "Общепит"

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	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	0,9	278,5	3,7	0,0	0,0
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	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0
2011	202.1	Макаронные изделия отварные с маслом 200	200	11,88	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	86,2	1,0	0,0	0,0
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	0,3	94,8	2,9	0,0	0,0
		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	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**81,30**	**18,5**	**31,5**	**103,4**	**772,9**	**6,7**	**0,3**	**0,1**	**0,2**	**0,1**	**118,6**	**235,5**	**65,3**	**4,6**	**511,2**	**7,6**	**0,0**	**0,0**
Всего за день:				**81,30**	**18,5**	**31,5**	**103,4**	**772,9**	**6,7**	**0,3**	**0,1**	**0,2**	**0,1**	**118,6**	**235,5**	**65,3**	**4,6**	**511,2**	**7,6**	**0,0**	**0,0**
Сбалансированность:					**1**	**1,7**	**5,6**														

ОАО "Общепит"

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	I, мкг	Se, мг	F, мг
Обед																					
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	2,2	280,1	4,7	0,0	0,1
2011	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ 200	200	21,61	11,5	8,6	52,1	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
2012	348	Соус красный основной	50	2,47	0,4	2,5	2,5	33,8	0,5	0,0	0,0	0,1	0,0	6,3	6,3	2,9	0,1	29,9	0,4	0,0	0,0
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	0,4	13,5	0,0	0,0	0,0
		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	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**83,06**	**35,1**	**31,7**	**99,4**	**823,5**	**1,3**	**0,5**	**0,3**	**0,2**	**0,1**	**85,6**	**480,4**	**218,2**	**9,6**	**734,3**	**8,3**	**0,0**	**0,1**
Всего за день:				**83,06**	**35,1**	**31,7**	**99,4**	**823,5**	**1,3**	**0,5**	**0,3**	**0,2**	**0,1**	**85,6**	**480,4**	**218,2**	**9,6**	**734,3**	**8,3**	**0,0**	**0,1**
Сбалансированность:					**1**	**0,9**	**2,8**														

ОАО "Общепит"

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	I, мкг	Se, мг	F, мг
Обед																					
2011	45	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	50	4,20	0,8	2,5	4,6	44,8	7,3	0,0	0,0	0,1	0,0	21,4	14,0	7,6	0,4	82,6	1,4	0,0	0,0
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	1,1	135,7	5,0	0,0	0,1
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	6,0	688,5	4,8	0,0	0,0
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	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0
		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	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**78,27**	**34,9**	**24,8**	**93,2**	**735,5**	**7,8**	**0,7**	**0,3**	**0,2**	**0,2**	**160,0**	**337,8**	**111,0**	**8,4**	**959,7**	**11,2**	**0,0**	**0,1**
Всего за день:				**78,27**	**34,9**	**24,8**	**93,2**	**735,5**	**7,8**	**0,7**	**0,3**	**0,2**	**0,2**	**160,0**	**337,8**	**111,0**	**8,4**	**959,7**	**11,2**	**0,0**	**0,1**
Сбалансированность:					**1**	**0,7**	**2,7**														

ОАО "Общепит"

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	I, мкг	Se, мг	F, 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	1,1	156,8	3,3	0,0	0,0
2011	312	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 200	200	21,61	4,5	7,1	30,4	203,6	14,8	0,2	0,1	0,0	0,1	60,8	120,4	42,8	1,7	1 083,8	12,0	0,0	0,0
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	0,4	21,3	0,0	0,0	0,0
		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	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**74,77**	**16,4**	**21,9**	**73,8**	**558,9**	**15,6**	**0,3**	**0,2**	**0,0**	**0,1**	**93,1**	**238,3**	**72,3**	**4,0**	**1 313,5**	**15,3**	**0,0**	**0,1**
Всего за день:				**74,77**	**16,4**	**21,9**	**73,8**	**558,9**	**15,6**	**0,3**	**0,2**	**0,0**	**0,1**	**93,1**	**238,3**	**72,3**	**4,0**	**1 313,5**	**15,3**	**0,0**	**0,1**
Сбалансированность:					**1**	**1,3**	**4,5**														

ОАО "Общепит"

10 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	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	2,4	422,7	6,9	0,0	0,2
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	0,8	112,4	0,8	0,0	0,0
		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	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**70,70**	**27,9**	**28,3**	**106,2**	**793,3**	**4,2**	**0,2**	**0,2**	**0,4**	**0,0**	**68,7**	**314,4**	**81,0**	**4,0**	**586,7**	**7,7**	**0,0**	**0,2**
Всего за день:				**70,70**	**27,9**	**28,3**	**106,2**	**793,3**	**4,2**	**0,2**	**0,2**	**0,4**	**0,0**	**68,7**	**314,4**	**81,0**	**4,0**	**586,7**	**7,7**	**0,0**	**0,2**
Сбалансированность:					**1**	**1,0**	**3,8**														