УТВЕРЖДЕНО	СОГЛАСОВАНО	СОГЛАСОВАНО
Генеральный директор	Председатель общешкольного родительского комитета	Директор ГБОУ СОШ № 1
ОАО «Общепит»	ГБОУ СОШ № 1 города Похвистнево	города Похвистнево
_____ Черкезова С.А.	_____ Шелкаева Т.И.	_____ Гайнанова В.Р.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ШКОЛЬНЫХ СТОЛОВЫХ

НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД

для обучающихся 1-4 классов

2024 год

1 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2011	175	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	250	38,48	7,1	13,2	40,0	307,4	0,6	0,1	0,1	0,1	0,2	140,5	159,1	38,9	0,9	240,7	12,0	0,0	0,0
		ВЕТЧИНА	30	20,00	5,2	10,2	0,1	90,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008		БАТОН	30	2,94	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	19,5	3,9	0,3	27,6	0,0	0,0	0,0
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	17,26	3,8	3,0	24,4	141,0	0,5	0,0	0,1	0,0	0,0	111,4	95,6	27,5	0,9	207,3	9,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**78,68**	**18,2**	**27,2**	**79,9**	**617,0**	**1,1**	**0,2**	**0,3**	**0,1**	**0,2**	**257,6**	**274,1**	**70,3**	**2,1**	**475,5**	**21,0**	**0,0**	**0,0**
Всего за день:				**78,68**	**18,2**	**27,2**	**79,9**	**617,0**	**1,1**	**0,2**	**0,3**	**0,1**	**0,2**	**257,6**	**274,1**	**70,3**	**2,1**	**475,5**	**21,0**	**0,0**	**0,0**
Сбалансированность:					**1**	**1,5**	**4,4**														

ОАО "Общепит"

2 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2008		МОРКОВНЫЕ ПАЛОЧКИ	100	9,00	1,0	0,1	5,5	28,0	4,0	0,0	0,1	2,0	0,0	40,8	44,0	30,4	0,8	160,0	4,0	0,0	0,0
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	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	1,0	64,7	0,8	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:				**78,68**	**29,7**	**25,6**	**85,4**	**692,8**	**5,6**	**0,3**	**0,3**	**2,1**	**0,1**	**116,9**	**305,8**	**85,5**	**5,3**	**577,7**	**9,5**	**0,0**	**0,2**
Всего за день:				**78,68**	**29,7**	**25,6**	**85,4**	**692,8**	**5,6**	**0,3**	**0,3**	**2,1**	**0,1**	**116,9**	**305,8**	**85,5**	**5,3**	**577,7**	**9,5**	**0,0**	**0,2**
Сбалансированность:					**1**	**0,9**	**2,9**														

ОАО "Общепит"

3 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	20,28	0,4	0,1	1,5	9,6	10,1	0,0	0,0	0,1	0,0	5,6	10,5	8,0	0,4	116,6	0,8	0,0	0,0
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ с курицей 250	250	52,75	16,2	20,8	28,9	368,6	15,5	0,2	0,2	0,0	0,0	37,5	201,0	51,3	2,6	1 192,1	12,1	0,0	0,1
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:				**78,68**	**19,8**	**21,1**	**65,2**	**532,2**	**25,6**	**0,3**	**0,2**	**0,1**	**0,0**	**63,1**	**248,8**	**76,4**	**4,2**	**1 373,8**	**12,9**	**0,0**	**0,1**
Всего за день:				**78,68**	**19,8**	**21,1**	**65,2**	**532,2**	**25,6**	**0,3**	**0,2**	**0,1**	**0,0**	**63,1**	**248,8**	**76,4**	**4,2**	**1 373,8**	**12,9**	**0,0**	**0,1**
Сбалансированность:					**1**	**1,1**	**3,3**														

ОАО "Общепит"

4 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая 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
Завтрак																					
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	80	17,78	0,6	0,1	2,0	11,2	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0	18,3	33,5	11,2	0,8	112,4	2,4	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	150	15,06	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	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:				**78,68**	**17,2**	**11,7**	**85,3**	**515,7**	**9,6**	**0,2**	**0,1**	**0,0**	**0,1**	**100,9**	**288,7**	**87,5**	**3,0**	**522,6**	**91,1**	**0,0**	**0,4**
Всего за день:				**78,68**	**17,2**	**11,7**	**85,3**	**515,7**	**9,6**	**0,2**	**0,1**	**0,0**	**0,1**	**100,9**	**288,7**	**87,5**	**3,0**	**522,6**	**91,1**	**0,0**	**0,4**
Сбалансированность:					**1**	**0,7**	**5,0**														

ОАО "Общепит"

5 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая 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
Завтрак																					
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	230	26,83	5,1	8,2	34,9	234,5	17,0	0,2	0,2	0,0	0,1	69,9	138,4	49,2	2,0	1 246,5	13,8	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:				**78,68**	**16,9**	**22,8**	**72,9**	**566,0**	**17,8**	**0,3**	**0,3**	**0,1**	**0,1**	**102,9**	**262,4**	**80,0**	**4,5**	**1 487,6**	**17,4**	**0,0**	**0,1**
Всего за день:				**78,68**	**16,9**	**22,8**	**72,9**	**566,0**	**17,8**	**0,3**	**0,3**	**0,1**	**0,1**	**102,9**	**262,4**	**80,0**	**4,5**	**1 487,6**	**17,4**	**0,0**	**0,1**
Сбалансированность:					**1**	**1,3**	**4,3**														

ОАО "Общепит"

6 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая 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
Завтрак																					
2011	24	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	21,94	0,6	3,7	2,2	45,2	10,0	0,0	0,0	0,1	0,0	11,1	20,6	9,7	0,6	125,7	1,4	0,0	0,0
2008	254	Сосиска отварная	60	29,42	6,7	14,6	0,2	159,5	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	21,6	97,1	12,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0
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	1,0	64,7	0,8	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:				**78,68**	**16,0**	**23,6**	**86,2**	**623,2**	**10,9**	**0,3**	**0,1**	**0,1**	**0,1**	**90,5**	**201,3**	**52,7**	**3,9**	**336,9**	**5,1**	**0,0**	**0,0**
Всего за день:				**78,68**	**16,0**	**23,6**	**86,2**	**623,2**	**10,9**	**0,3**	**0,1**	**0,1**	**0,1**	**90,5**	**201,3**	**52,7**	**3,9**	**336,9**	**5,1**	**0,0**	**0,0**
Сбалансированность:					**1**	**1,5**	**5,4**														

ОАО "Общепит"

7 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая 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
Завтрак																					
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	17,23	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:				**78,68**	**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:				**78,68**	**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	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая 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
Завтрак																					
2011	177.1	КАША ПШЕННАЯ С ИЗЮМОМ	210	20,62	7,8	11,6	44,6	314,9	0,5	0,2	0,1	0,1	0,2	122,7	173,2	46,8	1,5	319,4	10,9	0,0	0,0
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	12,60	4,6	5,9	0,0	72,8	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	176,0	100,0	7,0	0,2	17,6	0,0	0,0	0,0
2008		БАТОН	30	2,94	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	19,5	3,9	0,3	27,6	0,0	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
2008		ЙОГУРТ	125	35,76	2,5	1,9	3,8	60,0	0,9	0,0	0,2	0,0	0,0	150,0	118,8	17,5	0,0	182,5	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**78,68**	**17,2**	**20,2**	**83,2**	**603,8**	**1,5**	**0,2**	**0,4**	**0,2**	**0,2**	**462,9**	**411,5**	**77,0**	**2,0**	**548,3**	**10,9**	**0,0**	**0,0**
Всего за день:				**78,68**	**17,2**	**20,2**	**83,2**	**603,8**	**1,5**	**0,2**	**0,4**	**0,2**	**0,2**	**462,9**	**411,5**	**77,0**	**2,0**	**548,3**	**10,9**	**0,0**	**0,0**
Сбалансированность:					**1**	**1,2**	**4,8**														

ОАО "Общепит"

9 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая 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
Завтрак																					
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	150	19,40	3,3	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	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	60	5,02	4,6	0,4	30,1	142,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	13,8	50,4	19,8	1,2	77,4	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	40	4,10	2,6	0,4	17,0	81,6	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	7,2	34,8	7,6	1,6	54,4	2,2	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**78,68**	**19,5**	**20,6**	**93,2**	**636,9**	**11,9**	**0,3**	**0,2**	**0,0**	**0,1**	**89,7**	**259,8**	**75,8**	**5,6**	**1 122,7**	**14,5**	**0,0**	**0,1**
Всего за день:				**78,68**	**19,5**	**20,6**	**93,2**	**636,9**	**11,9**	**0,3**	**0,2**	**0,0**	**0,1**	**89,7**	**259,8**	**75,8**	**5,6**	**1 122,7**	**14,5**	**0,0**	**0,1**
Сбалансированность:					**1**	**1,1**	**4,8**														

ОАО "Общепит"

10 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая 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
Завтрак																					
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	80	17,78	0,6	0,1	2,0	11,2	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0	18,3	33,5	11,2	0,8	112,4	2,4	0,0	0,0
2011	291	ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ 250	250	46,41	25,3	29,9	43,8	546,2	2,2	0,1	0,2	0,3	0,0	39,2	260,4	53,5	2,2	403,7	6,7	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
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	30	3,21	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:				**78,68**	**31,1**	**30,6**	**105,6**	**824,4**	**11,8**	**0,3**	**0,3**	**0,3**	**0,0**	**85,3**	**357,5**	**88,0**	**5,8**	**720,9**	**11,5**	**0,0**	**0,2**
Всего за день:				**78,68**	**31,1**	**30,6**	**105,6**	**824,4**	**11,8**	**0,3**	**0,3**	**0,3**	**0,0**	**85,3**	**357,5**	**88,0**	**5,8**	**720,9**	**11,5**	**0,0**	**0,2**
Сбалансированность:					**1**	**1,0**	**3,4**														