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.	_____Тайнанова В.Р.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ШКОЛЬНЫХ СТОЛОВЫХ

НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД

для детей из многодетных семей

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	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Обед																					
2011	251	ПОДЖАРКА ИЗ ФИЛЕ КУРИЦЫ	85	64,26	17,8	26,5	3,1	322,3	2,7	0,1	0,1	0,1	0,0	30,4	163,4	22,0	1,8	282,2	7,1	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:				**91,52**	**32,5**	**35,4**	**90,1**	**808,1**	**2,7**	**0,4**	**0,3**	**0,1**	**0,1**	**86,7**	**456,7**	**210,3**	**9,0**	**706,5**	**10,2**	**0,0**	**0,1**
Всего за день:				**91,52**	**32,5**	**35,4**	**90,1**	**808,1**	**2,7**	**0,4**	**0,3**	**0,1**	**0,1**	**86,7**	**456,7**	**210,3**	**9,0**	**706,5**	**10,2**	**0,0**	**0,1**
Сбалансированность:					**1**	**1,1**	**2,8**														

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	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, 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
2008		ЯБЛОКО	100	19,22	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0	16,0	11,0	8,0	2,2	278,0	2,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**91,52**	**30,9**	**27,5**	**101,3**	**780,2**	**11,6**	**0,3**	**0,2**	**0,1**	**0,1**	**102,6**	**287,1**	**66,7**	**7,0**	**717,3**	**7,7**	**0,0**	**0,1**
Всего за день:				**91,52**	**30,9**	**27,5**	**101,3**	**780,2**	**11,6**	**0,3**	**0,2**	**0,1**	**0,1**	**102,6**	**287,1**	**66,7**	**7,0**	**717,3**	**7,7**	**0,0**	**0,1**
Сбалансированность:					**1**	**0,9**	**3,3**														

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	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Обед																					
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	23,23	0,6	0,1	1,9	12,0	12,6	0,0	0,0	0,1	0,0	7,0	13,1	10,0	0,5	145,6	1,0	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:				**91,52**	**21,8**	**26,1**	**80,1**	**645,2**	**35,6**	**0,4**	**0,3**	**0,1**	**0,0**	**76,4**	**301,6**	**98,0**	**5,2**	**1 917,2**	**17,8**	**0,0**	**0,2**
Всего за день:				**91,52**	**21,8**	**26,1**	**80,1**	**645,2**	**35,6**	**0,4**	**0,3**	**0,1**	**0,0**	**76,4**	**301,6**	**98,0**	**5,2**	**1 917,2**	**17,8**	**0,0**	**0,2**
Сбалансированность:					**1**	**1,2**	**3,7**														

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	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Обед																					
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	8,89	0,3	0,0	1,0	5,6	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,2	16,7	5,6	0,4	56,2	1,2	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	6,0	38,8	223,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	28,3	76,1	27,8	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
2011	15	Сыр Хохланд	20	21,73	5,0	5,1	0,0	66,7	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	170,0	102,4	7,2	0,2	19,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**91,52**	**21,9**	**16,8**	**84,3**	**577,2**	**5,8**	**0,2**	**0,2**	**0,1**	**0,1**	**261,7**	**374,3**	**89,1**	**2,7**	**485,4**	**89,9**	**0,0**	**0,4**
Всего за день:				**91,52**	**21,9**	**16,8**	**84,3**	**577,2**	**5,8**	**0,2**	**0,2**	**0,1**	**0,1**	**261,7**	**374,3**	**89,1**	**2,7**	**485,4**	**89,9**	**0,0**	**0,4**
Сбалансированность:					**1**	**0,8**	**3,9**														

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	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Обед																					
2011	271	Котлета домашняя	100	56,01	10,8	17,9	3,7	218,9	0,1	0,1	0,1	0,0	0,0	14,0	106,9	16,5	1,6	209,9	4,6	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:				**91,52**	**19,5**	**27,0**	**76,6**	**629,3**	**19,3**	**0,4**	**0,3**	**0,1**	**0,2**	**111,7**	**295,6**	**87,5**	**5,0**	**1 637,5**	**19,5**	**0,0**	**0,1**
Всего за день:				**91,52**	**19,5**	**27,0**	**76,6**	**629,3**	**19,3**	**0,4**	**0,3**	**0,1**	**0,2**	**111,7**	**295,6**	**87,5**	**5,0**	**1 637,5**	**19,5**	**0,0**	**0,1**
Сбалансированность:					**1**	**1,4**	**3,9**														

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	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Обед																					
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	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
2008		ПЕЧЕНЬЕ	35	10,22	2,6	3,4	26,0	146,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,2	31,5	7,0	0,7	38,5	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**91,52**	**20,4**	**28,4**	**123,8**	**835,0**	**10,9**	**0,3**	**0,1**	**0,1**	**0,1**	**110,8**	**245,5**	**63,1**	**5,0**	**396,9**	**5,4**	**0,0**	**0,0**
Всего за день:				**91,52**	**20,4**	**28,4**	**123,8**	**835,0**	**10,9**	**0,3**	**0,1**	**0,1**	**0,1**	**110,8**	**245,5**	**63,1**	**5,0**	**396,9**	**5,4**	**0,0**	**0,0**
Сбалансированность:					**1**	**1,4**	**6,1**														

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	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, 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	250	26,38	14,4	10,8	65,2	415,2	0,0	0,4	0,2	0,0	0,1	45,4	320,1	214,2	7,6	449,1	3,9	0,0	0,0
2012	348	Соус красный основной	55	3,16	0,5	2,8	2,8	37,9	0,5	0,0	0,0	0,1	0,0	6,9	6,9	3,2	0,1	32,9	0,5	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	80	6,00	6,1	0,5	40,1	189,5	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	18,4	67,2	26,4	1,6	103,2	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**91,52**	**41,1**	**34,4**	**132,9**	**1 005,7**	**1,3**	**0,6**	**0,4**	**0,2**	**0,1**	**104,5**	**578,7**	**274,5**	**11,9**	**878,8**	**9,1**	**0,0**	**0,2**
Всего за день:				**91,52**	**41,1**	**34,4**	**132,9**	**1 005,7**	**1,3**	**0,6**	**0,4**	**0,2**	**0,1**	**104,5**	**578,7**	**274,5**	**11,9**	**878,8**	**9,1**	**0,0**	**0,2**
Сбалансированность:					**1**	**0,8**	**3,2**														

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	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, 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
2008		ЯБЛОКО	100	13,25	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0	16,0	11,0	8,0	2,2	278,0	2,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**91,52**	**35,3**	**25,2**	**103,0**	**782,5**	**17,8**	**0,7**	**0,3**	**0,2**	**0,2**	**176,0**	**348,8**	**119,0**	**10,6**	**1 237,7**	**13,2**	**0,0**	**0,1**
Всего за день:				**91,52**	**35,3**	**25,2**	**103,0**	**782,5**	**17,8**	**0,7**	**0,3**	**0,2**	**0,2**	**176,0**	**348,8**	**119,0**	**10,6**	**1 237,7**	**13,2**	**0,0**	**0,1**
Сбалансированность:					**1**	**0,7**	**2,9**														

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	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, 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	230	26,38	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
2008		ПЕЧЕНЬЕ	50	11,98	3,8	4,9	37,2	208,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,5	45,0	10,0	1,1	55,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**91,52**	**20,8**	**27,9**	**115,6**	**798,3**	**17,9**	**0,3**	**0,3**	**0,1**	**0,1**	**116,7**	**301,4**	**88,7**	**5,3**	**1 531,2**	**17,1**	**0,0**	**0,1**
Всего за день:				**91,52**	**20,8**	**27,9**	**115,6**	**798,3**	**17,9**	**0,3**	**0,3**	**0,1**	**0,1**	**116,7**	**301,4**	**88,7**	**5,3**	**1 531,2**	**17,1**	**0,0**	**0,1**
Сбалансированность:					**1**	**1,3**	**5,5**														

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	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Обед																					
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	14,52	0,3	0,1	1,1	7,2	7,5	0,0	0,0	0,1	0,0	4,2	7,8	6,0	0,3	87,4	0,6	0,0	0,0
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
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	50	6,30	3,3	0,4	21,2	102,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,0	43,5	9,5	2,0	68,0	2,8	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**91,52**	**31,6**	**28,8**	**128,6**	**902,5**	**11,7**	**0,3**	**0,3**	**0,4**	**0,0**	**81,9**	**365,7**	**96,6**	**6,3**	**742,1**	**11,1**	**0,0**	**0,2**
Всего за день:				**91,52**	**31,6**	**28,8**	**128,6**	**902,5**	**11,7**	**0,3**	**0,3**	**0,4**	**0,0**	**81,9**	**365,7**	**96,6**	**6,3**	**742,1**	**11,1**	**0,0**	**0,2**
Сбалансированность:					**1**	**0,9**	**4,1**														