

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
ОАО «Общепит»

_____ С.А. Черкезова

«_____» _____ 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Председатель
родительского комитета

_____ Т. С. Толстова

«_____» _____ 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ СОШ
им. М. К. Овсянникова с. Исаклы

_____ Е.Н. Нестерова

«_____» _____ 2024 г.

Примерное циклическое меню
ГБОУ СОШ им. М. К. Овсянникова с. Исаклы
на 2024-2025 учебный год

для обучающихся 5-11 классов

3 день

Сборник рецептов	№ 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
2011	259	Жаркое 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	706,6 ¹	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:				68,29	21,2	26,0	78,2	633,1	23,0	0,4	0,3	0,1	0,0	69,4	288,6	87,9	4,7	771,6¹	16,8	0,0	0,2
Всего за день:				68,29	21,2	26,0	78,2	633,1	23,0	0,4	0,3	0,1	0,0	69,4	288,6	87,9	4,7	771,6¹	16,8	0,0	0,2
Сбалансированность:					1	1,2	3,7														

4 день

Сборник рецептов	№ 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	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:				65,84	17,8	13,6	96,3	579,0	1,6	0,2	0,1	0,0	0,1	92,1	280,6	85,6	2,4	429,0	89,0	0,0	0,4		
Всего за день:				65,84	17,8	13,6	96,3	579,0	1,6	0,2	0,1	0,0	0,1	92,1	280,6	85,6	2,4	429,0	89,0	0,0	0,4		
Сбалансированность:					1	0,8	5,4																

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	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															

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	І, 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															