

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 со статусом
«Обучающийся из многодетной семьи»

2 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	
Завтрак																						
2011	295	Котлеты рубленые 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		Печенье	55	14,45	4,1	5,4	40,9	229,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	16,0	49,5	11,0	1,2	60,5	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				86,75	34,6	32,5	132,4	962,6	1,6	0,3	0,2	0,1	0,1	102,5	325,6	69,7	6,0	499,8	5,7	0,0	0,1	
Всего за день:				86,75	34,6	32,5	132,4	962,6	1,6	0,3	0,2	0,1	0,1	102,5	325,6	69,7	6,0	499,8	5,7	0,0	0,1	
Сбалансированность:					1	0,9	3,8															

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	
Завтрак																						
2011	259	Жаркое подомашнему 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	
2008		Яблоко	100	18,46	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:				86,75	21,6	26,4	88,0	680,1	33,0	0,4	0,3	0,1	0,0	85,4	299,6	95,9	6,9	² 049,6	18,8	0,0	0,2	
Всего за день:				86,75	21,6	26,4	88,0	680,1	33,0	0,4	0,3	0,1	0,0	85,4	299,6	95,9	6,9	² 049,6	18,8	0,0	0,2	
Сбалансированность:					1	1,2	4,1															

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	І, мкг	Se, мг	F, мг	
Завтрак																						
2011	271	Котлета домашняя	90	51,24	9,7	16,2	3,4	197,8	0,1	0,1	0,1	0,0	0,0	12,5	96,3	14,9	1,4	189,0	4,1	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:				86,75	18,4	25,3	76,3	608,2	19,3	0,4	0,3	0,1	0,2	110,2	285,0	85,9	4,8	¹ 616,6	19,1	0,0	0,1	
Всего за день:				86,75	18,4	25,3	76,3	608,2	19,3	0,4	0,3	0,1	0,2	110,2	285,0	85,9	4,8	¹ 616,6	19,1	0,0	0,1	
Сбалансированность:					1	1,4	4,1															

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	
Завтрак																						
2012	292	Макаронник с мясом птицы	280	76,99	32,5	37,3	57,2	695,8	1,9	0,2	0,2	0,2	0,5	74,4	288,9	46,6	3,8	461,0	8,4	0,0	0,2	
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:				86,75	35,5	37,6	96,7	868,0	1,9	0,3	0,3	0,2	0,5	92,1	322,5	61,6	4,6	513,8	8,4	0,0	0,2	
Всего за день:				86,75	35,5	37,6	96,7	868,0	1,9	0,3	0,3	0,2	0,5	92,1	322,5	61,6	4,6	513,8	8,4	0,0	0,2	
Сбалансированность:					1	1,1	2,7															

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	
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 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	1083,8	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	
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:				86,75	20,2	26,8	111,0	767,4	15,6	0,3	0,3	0,0	0,1	107,6	283,3	82,3	5,1	1368,5	15,3	0,0	0,1	
Всего за день:				86,75	20,2	26,8	111,0	767,4	15,6	0,3	0,3	0,0	0,1	107,6	283,3	82,3	5,1	1368,5	15,3	0,0	0,1	
Сбалансированность:					1	1,3	5,5															

