

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 1-4 классов

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	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 200	200	22,73	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:				74,58	16,3	21,7	68,3	535,1	15,6	0,3	0,2	0,0	0,1	93,8	244,4	73,5	4,2	¹ 324,9	15,6	0,0	0,1		
Всего за день:				74,58	16,3	21,7	68,3	535,1	15,6	0,3	0,2	0,0	0,1	93,8	244,4	73,5	4,2	¹ 324,9	15,6	0,0	0,1		
Сбалансированность:					1	1,3	4,2																

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	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																							
2011	24	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	17,84	0,5	3,1	1,8	37,6	8,4	0,0	0,0	0,0	0,0	9,2	17,1	8,1	0,5	104,8	1,2	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:				74,58	15,9	23,0	85,8	615,7	9,2	0,3	0,1	0,1	0,1	88,7	197,9	51,1	3,8	315,9	4,9	0,0	0,0		
Всего за день:				74,58	15,9	23,0	85,8	615,7	9,2	0,3	0,1	0,1	0,1	88,7	197,9	51,1	3,8	315,9	4,9	0,0	0,0		
Сбалансированность:					1	1,4	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	
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 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 20	20	2,02	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,8	27,2	1,1	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				74,58	16,6	20,3	74,7	548,8	11,9	0,3	0,2	0,0	0,1	81,5	225,6	65,4	4,4	1069,7	13,4	0,0	0,1	
Всего за день:				74,58	16,6	20,3	74,7	548,8	11,9	0,3	0,2	0,0	0,1	81,5	225,6	65,4	4,4	1069,7	13,4	0,0	0,1	
Сбалансированность:					1	1,2	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	
Завтрак																						
2011	45	Салат из белокочанной капусты и моркови	40	3,85	0,6	2,0	3,7	35,9	5,9	0,0	0,0	0,1	0,0	17,1	11,2	6,1	0,3	66,2	1,1	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		Печенье	50	13,04	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:				74,58	32,8	37,2	131,8	996,4	9,7	0,2	0,2	0,4	0,0	93,1	354,2	87,3	5,2	688,9	8,6	0,0	0,2	
Всего за день:				74,58	32,8	37,2	131,8	996,4	9,7	0,2	0,2	0,4	0,0	93,1	354,2	87,3	5,2	688,9	8,6	0,0	0,2	
Сбалансированность:					1	1,1	4,0															