



Утверждаю: Генеральный директор ООО «Общепит»  «__» _____ 2024г.		Согласовано: Председатель общешкольного родительского комитета ГБОУ СОШ с. Старое Ермаково «__» _____ 2024г.	Согласовано: Директор ГБОУ СОШ с. Старое Ермаково «__» _____ 2024г.
---	---	---	---

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ШКОЛЬНЫХ СТОЛОВЫХ
на 2024-2025 учебный год
5-11 класс

2024 год

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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
Обед																						
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	16,74	5,7	5,4	18,9	147,2	4,7	0,2	0,1	0,3	0,0	42,8	79,6	33,7	2,0	473,4	4,4	0,0	0,0	
2011	251	ПОДЖАРКА ИЗ ФИЛЕ КУРИЦЫ 100	100	69,79	20,0	29,7	3,5	361,6	3,1	0,1	0,2	0,1	0,0	35,2	183,8	24,8	2,0	317,5	8,0	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:				113,79	40,4	44,0	109,3	994,6	7,7	0,6	0,4	0,4	0,1	134,2	556,8	246,8	11,2	1 215,2	15,5	0,0	0,2	
Всего за день:				113,79	40,4	44,0	109,3	994,6	7,7	0,6	0,4	0,4	0,1	134,2	556,8	246,8	11,2	1 215,2	15,5	0,0	0,2	
Сбалансированность:					1	1,1	2,7															

2 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	I, мкг	Se, мг	F, мг	
Обед																						
2011	104	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	43,28	8,7	8,9	17,8	186,2	8,9	0,1	0,1	0,2	0,1	41,0	122,9	34,9	2,0	735,0	9,0	0,0	0,1	
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	
Итого за прием пищи:				115,58	39,2	36,0	109,3	919,4	10,5	0,4	0,3	0,3	0,2	127,5	399,0	93,5	6,8	1 174,3	14,7	0,0	0,2	
Всего за день:				115,58	39,2	36,0	109,3	919,4	10,5	0,4	0,3	0,3	0,2	127,5	399,0	93,5	6,8	1 174,3	14,7	0,0	0,2	
Сбалансированность:					1	0,9	2,8															

3 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	I, мкг	Se, мг	F, мг	
Обед																						
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	13,06	1,8	5,7	12,1	110,1	7,9	0,0	0,0	0,2	0,0	49,1	46,8	23,1	1,1	335,5	5,8	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:				81,35	23,1	31,8	90,2	743,2	31,0	0,4	0,3	0,3	0,0	118,5	335,4	111,0	5,8	2 107,1	22,6	0,0	0,2	
Всего за день:				81,35	23,1	31,8	90,2	743,2	31,0	0,4	0,3	0,3	0,0	118,5	335,4	111,0	5,8	2 107,1	22,6	0,0	0,2	
Сбалансированность:					1	1,4	3,9															

4 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	I, мкг	Se, мг	F, мг	
Обед																						
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	15,67	2,2	5,2	16,4	122,2	6,7	0,1	0,1	0,2	0,0	51,6	70,0	26,5	1,2	485,8	4,4	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	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:				81,51	20,0	18,8	112,7	701,2	8,3	0,3	0,2	0,2	0,1	143,7	350,5	112,1	3,5	914,8	93,4	0,0	0,4	
Всего за день:				81,51	20,0	18,8	112,7	701,2	8,3	0,3	0,2	0,2	0,1	143,7	350,5	112,1	3,5	914,8	93,4	0,0	0,4	
Сбалансированность:					1	0,9	5,6															

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	I, мкг	Se, мг	F, мг	
Обед																						
2011	99	СУП ОВОЩНОЙ	250	16,47	1,8	2,7	11,1	76,2	8,7	0,1	0,0	0,2	0,0	39,0	48,2	21,6	0,9	382,4	4,0	0,0	0,0	
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	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:				96,74	19,2	26,2	87,0	662,6	28,0	0,4	0,3	0,2	0,2	148,0	322,6	105,9	5,6	1 978,2	22,7	0,0	0,1	
Всего за день:				96,74	19,2	26,2	87,0	662,6	28,0	0,4	0,3	0,2	0,2	148,0	322,6	105,9	5,6	1 978,2	22,7	0,0	0,1	
Сбалансированность:						1	1,4	4,5														

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	I, мкг	Se, мг	F, мг	
Обед																						
2011	108	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	16,72	4,1	5,4	23,0	156,8	4,6	0,1	0,1	0,2	0,2	35,7	63,9	21,0	1,0	355,3	4,8	0,0	0,0	
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	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	
Итого за прием пищи:				93,92	21,7	29,8	120,4	838,4	13,8	0,4	0,1	0,3	0,3	134,5	274,5	75,5	5,1	692,7	9,9	0,0	0,0	
Всего за день:				93,92	21,7	29,8	120,4	838,4	13,8	0,4	0,1	0,3	0,3	134,5	274,5	75,5	5,1	692,7	9,9	0,0	0,0	
Сбалансированность:					1	1,4	5,5															

7 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	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	12,81	1,9	5,8	9,1	99,3	12,3	0,1	0,0	0,2	0,0	51,8	45,3	21,4	1,0	325,7	4,4	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	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	
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:				95,87	37,0	37,5	108,6	922,8	13,6	0,5	0,4	0,3	0,1	137,4	525,7	239,5	10,6	1 060,0	12,7	0,0	0,2	
Всего за день:				95,87	37,0	37,5	108,6	922,8	13,6	0,5	0,4	0,3	0,1	137,4	525,7	239,5	10,6	1 060,0	12,7	0,0	0,2	
Сбалансированность:					1	1,0	2,9															

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	I, мкг	Se, мг	F, мг	
Обед																						
2011	101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	250	18,34	2,1	2,8	17,6	104,7	7,0	0,1	0,1	0,2	0,0	31,7	60,4	25,4	1,0	496,5	4,8	0,0	0,0	
2012	292	МАКАРОННИК С МЯСОМ ПТИЦЫ	300	100,76	34,8	40,0	61,3	745,7	2,1	0,2	0,3	0,2	0,5	79,9	309,5	49,9	4,1	493,9	9,0	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:				128,86	40,0	43,1	118,4	1 022,6	9,1	0,4	0,3	0,4	0,5	129,2	403,5	90,3	5,9	1 043,2	13,9	0,0	0,2	
Всего за день:				128,86	40,0	43,1	118,4	1 022,6	9,1	0,4	0,3	0,4	0,5	129,2	403,5	90,3	5,9	1 043,2	13,9	0,0	0,2	
Сбалансированность:					1	1,1	3,0															

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	I, мкг	Se, мг	F, мг	
Обед																						
2012	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	24,43	7,0	2,9	17,5	124,3	7,0	0,1	0,1	0,2	0,0	33,6	64,2	27,2	1,1	502,2	5,0	0,0	0,0	
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:				99,20	23,4	24,7	91,3	683,1	22,6	0,4	0,3	0,2	0,1	126,7	302,5	99,5	5,1	1 815,7	20,3	0,0	0,1	
Всего за день:				99,20	23,4	24,7	91,3	683,1	22,6	0,4	0,3	0,2	0,1	126,7	302,5	99,5	5,1	1 815,7	20,3	0,0	0,1	
Сбалансированность:					1	1,1	3,9															

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	103	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	22,48	2,8	2,9	20,2	118,0	6,6	0,1	0,1	0,2	0,0	29,6	58,5	23,6	1,1	476,5	4,7	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	
Итого за прием пищи:				93,18	30,7	31,2	126,4	911,2	10,8	0,3	0,3	0,6	0,0	98,3	372,9	104,7	5,1	1 063,2	12,4	0,0	0,2	
Всего за день:				93,18	30,7	31,2	126,4	911,2	10,8	0,3	0,3	0,6	0,0	98,3	372,9	104,7	5,1	1 063,2	12,4	0,0	0,2	
Сбалансированность:					1	1,0	4,1															