

<p>УТВЕРЖДЕНО Генеральный директор ОАО «Общепит» <u>Черкезова С.А.</u> <u>« 12 » января 2026г</u></p>	<p>Согласовано: Председатель общешкольного родительского комитета ГБОУ СОШ №3 города Похвистнево <u>Иванова С.Ю.</u> <u>« 12 » января 2026г</u></p>	<p>Согласовано: Директор ГБОУ СОШ №3 города Похвистнево <u>Павлов А.А.</u> <u>« 12 » января 2026г</u></p>
---	--	---

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

**для школьных столовых
на 2025-2026 учебный год**

2- полугодие

1-4 классы



2026 год

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мк
Обед										
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,0	1,2	7,0	4,98	0,01	0,02	0,01	0,0
КУРИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ (ГРУДКА)	75	18,1	22,4	0,0	274,5	0,74	0,05	0,13	0,07	0,0
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ 200	200	11,5	9,8	52,1	342,0	0,00	0,30	0,16	0,00	0,0
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА И СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,3	0,2	24,2	103,2	23,06	0,01	0,02	0,04	0,0
Хлеб Пшеничный 40	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,0
Итого за прием пищи:	565	33,3	32,7	97,7	821,4	28,78	0,44	0,35	0,12	0,0
Всего за день:		33,3	32,7	97,7	821,4	28,78	0,44	0,35	0,12	0,0

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мк
Обед										
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	17	0,2	0,0	0,6	4,1	4,28	0,01	0,01	0,03	0,0
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	80	20,0	20,4	10,0	303,9	0,80	0,10	0,15	0,04	0,0
Макаронные изделия отварные с маслом 200	200	7,3	6,6	46,5	274,5	0,00	0,09	0,03	0,02	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	0,1	0,0	14,7	59,3	0,02	0,00	0,01	0,00	0,0
Хлеб Пшеничный 40	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,0
Итого за прием пищи:	552	30,6	27,2	92,0	736,5	5,10	0,26	0,21	0,08	0,0
Всего за день:		30,6	27,2	92,0	736,5	5,10	0,26	0,21	0,08	0,0

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мк
Обед										
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ с курицей 300	300	18,1	25,8	43,4	479,1	22,99	0,29	0,25	0,05	0,0
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,2	0,0	25,7	105,0	13,00	0,01	0,00	0,00	0,0
Хлеб Пшеничный 40	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,0
Итого за прием пищи:	540	21,3	26,0	89,1	678,9	35,99	0,37	0,27	0,05	0,0
Всего за день:		21,3	26,0	89,1	678,9	35,99	0,37	0,27	0,05	0,0

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мк
Обед										
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	3,0	5,3	53,0	10,31	0,01	0,02	0,03	0,0
НАГЕТСЫ КУРИНЫЕ	90	9,4	11,4	2,3	149,8	0,39	0,04	0,07	0,02	0,0
РИС ОТВАРНОЙ	200	4,9	7,9	51,8	297,9	0,00	0,04	0,03	0,04	0,1
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0
Хлеб Пшеничный 40	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,0
Итого за прием пищи:	590	18,3	22,6	98,9	672,8	10,71	0,16	0,14	0,09	0,1
Всего за день:		18,3	22,6	98,9	672,8	10,71	0,16	0,14	0,09	0,1

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мк
Обед										
Котлета домашняя	80	9,4	11,4	3,0	151,7	0,22	0,04	0,06	0,01	0,0
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	250	5,6	8,9	38,0	254,8	18,45	0,22	0,18	0,05	0,1
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,1	0,0	14,9	60,8	0,79	0,00	0,01	0,00	0,0
Хлеб Пшеничный 40	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,0
Итого за прием пищи:	592	18,2	20,5	75,9	562,1	19,46	0,32	0,28	0,06	0,1
Всего за день:		18,2	20,5	75,9	562,1	19,46	0,32	0,28	0,06	0,1

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мк
Обед										
Сосиска отварная	120	13,4	29,3	0,5	319,1	0,00	0,25	0,00	0,00	0,0
Макаронные изделия отварные с маслом 200	200	7,3	6,6	46,5	274,5	0,00	0,09	0,03	0,02	0,0
КОМПОТ ИЗ С/М ЯГОД	200	0,3	0,1	27,3	113,1	2,40	0,01	0,01	0,01	0,0
Хлеб Пшеничный	55	4,2	0,3	27,6	130,3	0,00	0,09	0,03	0,00	0,0
Итого за прием пищи:	575	25,2	36,3	102,0	836,9	2,40	0,43	0,06	0,02	0,0
Всего за день:		25,2	36,3	102,0	836,9	2,40	0,43	0,06	0,02	0,0

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мк
Обед										
ТЕФТЕЛИ ИЗ ИНДЕЙКИ С РИСОМ	80	9,1	17,0	8,5	223,8	0,09	0,03	0,08	0,00	0,0
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 200	200	4,5	7,1	30,4	203,6	14,76	0,17	0,15	0,04	0,1
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,2	0,0	25,7	105,0	13,00	0,01	0,00	0,00	0,0
Хлеб Пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,0
Итого за прием пищи:	520	16,8	24,3	84,7	627,1	27,85	0,27	0,25	0,05	0,1
Всего за день:		16,8	24,3	84,7	627,1	27,85	0,27	0,25	0,05	0,1

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мк
Обед										
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,3	10,2	7,8	129,0	5,86	0,04	0,04	0,20	0,0
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	75	10,3	13,8	5,2	186,5	0,48	0,05	0,09	0,05	0,1
Гороховое пюре 200	200	21,0	7,1	43,9	323,2	0,00	0,57	0,12	0,03	0,1
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0
Хлеб Пшеничный 40	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,0
Итого за прием пищи:	615	35,7	31,3	96,4	810,8	6,34	0,73	0,27	0,28	0,2
Всего за день:		35,7	31,3	96,4	810,8	6,34	0,73	0,27	0,28	0,2

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мк
Обед										
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	80	7,1	7,2	6,5	121,1	8,90	0,03	0,06	0,03	0,0
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	250	14,4	12,3	65,1	428,1	0,00	0,38	0,20	0,00	0,0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,1	0,0	14,9	60,8	0,79	0,00	0,01	0,00	0,0
Хлеб Пшеничный 40	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,0
Итого за прием пищи:	592	24,7	19,7	106,6	704,7	9,69	0,47	0,29	0,03	0,0
Всего за день:		24,7	19,7	106,6	704,7	9,69	0,47	0,29	0,03	0,0

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мк
Обед										
ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	300	24,7	27,9	59,1	587,4	2,58	0,14	0,18	0,39	0,0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	24,9	100,9	0,70	0,00	0,00	0,00	0,0
Хлеб Пшеничный 40	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,0
Итого за прием пищи:	540	27,8	28,2	104,1	783,0	3,29	0,20	0,20	0,39	0,0
Всего за день:		27,8	28,2	104,1	783,0	3,29	0,20	0,20	0,39	0,0

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг
Итого за весь период	252,0	268,8	947,2	7 234,3	149,59	3,66	2,33	1,18	0,79	981,90	3 211,65	1 105,04	56,88	8 839,33	99,09	0,12
Среднее значение за период	25,2	26,9	94,7	723,4	14,96	0,37	0,23	0,12	0,08	98,19	321,17	110,50	5,69	883,93	9,91	0,01
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,9	33,4	52,7													

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
12-18 лет	568

р	Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
0	11,46	20,93	6,98	0,50	70,26	1,49	0,00	0,01		2008
0	15,72	152,60	16,65	1,47	199,89	6,26	0,02	0,12	293	2011
0	35,57	255,07	171,28	6,03	358,15	3,10	0,01	0,02	171.1	2011
0	14,96	3,38	4,47	0,66	77,09	0,53	0,00	0,00	388	2011
0	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		
0	86,91	465,57	212,58	9,46	756,99	11,39	0,03	0,16		
0	86,91	465,57	212,58	9,46	756,99	11,39	0,03	0,16		

г	Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур
	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг		
0	2,39	4,45	3,42	0,17	49,59	0,34	0,00	0,00	2008
0	23,11	180,80	26,94	2,25	280,13	4,72	0,00	0,12	295
5	41,40	56,53	14,18	1,33	85,72	1,02	0,02	0,01	202.1
0	10,77	3,71	3,82	0,37	13,46	0,00	0,00	0,00	376
0	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	
5	86,86	279,08	61,56	4,92	480,50	6,08	0,02	0,14	
5	86,86	279,08	61,56	4,92	480,50	6,08	0,02	0,14	

г	Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур
	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг		
0	49,41	251,27	70,91	3,52	#####	16,78	0,00	0,16	259
0	8,00	5,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
0	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	
0	66,61	289,87	87,11	4,32	#####	16,78	0,00	0,16	
0	66,61	289,87	87,11	4,32	#####	16,78	0,00	0,16	

г	Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			
0	26,73	14,82	7,94	0,49	103,15	1,42	0,00	0,01	45	2011
0	12,52	83,78	12,36	0,88	128,49	1,96	0,00	0,06	270	2011
4	37,91	101,48	37,14	0,78	75,03	1,01	0,01	0,03	304	2011
0	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
0	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		
4	94,81	233,68	72,45	2,95	359,48	4,38	0,01	0,11		
4	94,81	233,68	72,45	2,95	359,48	4,38	0,01	0,11		

р	Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
02	12,45	88,07	12,85	1,26	159,28	3,20	0,00	0,04	271	2011
03	76,05	150,48	53,46	2,16 #####	14,96	0,00	0,06		312	2011
00	12,49	4,66	4,34	0,41	21,28	0,00	0,00	0,00	377	2011
00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		
05	110,20	276,81	83,85	4,63 #####	18,15	0,00	0,11			
05	110,20	276,81	83,85	4,63 #####	18,15	0,00	0,11			

г	Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			
0	43,19	194,31	23,99	2,40	0,00	0,00	0,00	0,00	254	2008
5	41,40	56,53	14,18	1,33	85,72	1,02	0,02	0,01	202.1	2011
0	20,31	10,80	10,82	0,18	103,61	0,80	0,00	0,00	342.2	2011
0	12,65	46,20	18,15	1,10	70,95	0,00	0,00	0,01		
5	117,55	307,84	67,13	5,01	260,28	1,82	0,02	0,03		
5	117,55	307,84	67,13	5,01	260,28	1,82	0,02	0,03		

г	Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			
0	11,92	92,32	11,79	0,70	68,72	0,24	0,01	0,00	279	2011
1	60,84	120,38	42,77	1,73 #####	11,96	0,00	0,05	312		2011
0	8,00	5,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	436		2008
0	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		
1	89,95	251,30	70,76	3,23 #####	12,21	0,01	0,06			
1	89,95	251,30	70,76	3,23 #####	12,21	0,01	0,06			

г	Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
0	29,10	42,00	18,99	0,93	278,48	3,65	0,00	0,02	67	2011
0	24,12	93,09	12,18	1,01	156,92	3,98	0,00	0,06	297	2011
1	95,95	194,82	76,68	6,03	688,54	4,79	0,00	0,03	306	2011
0	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
0	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		
1	166,84	363,51	122,85	8,77	#####	12,42	0,00	0,11		
1	166,84	363,51	122,85	8,77	#####	12,42	0,00	0,11		

г	Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			
9	30,51	74,66	15,61	1,26	211,09	4,69	0,00	0,02	298	2012
0	44,47	318,94	214,17	7,54	447,83	3,88	0,01	0,02	171,1	2011
0	12,49	4,66	4,34	0,41	21,28	0,00	0,00	0,00	377	2011
0	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		
9	96,67	431,86	247,32	10,02	731,80	8,57	0,01	0,05		
9	96,67	431,86	247,32	10,02	731,80	8,57	0,01	0,05		

г	Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			
0	46,36	276,80	63,41	2,41	422,65	6,94	0,01	0,17	291	2011
0	9,93	1,74	2,82	0,35	50,16	0,35	0,00	0,00	342.1	2011
0	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		
0	65,49	312,14	79,43	3,56	524,42	7,29	0,01	0,18		
0	65,49	312,14	79,43	3,56	524,42	7,29	0,01	0,18		

F, M
1,10
0,11