

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

## ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

для школьных столовых  
на 2025-2025 учебный год

2-е полугодие

(многодетные)

2026год





1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг
Обед										
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	5,98	0,02	0,02	0,01	0,00
КУРИЦА ЗАПЕЧЕНАЯ (ГРУДКА)	75	18,1	22,4	0,0	274,5	0,74	0,05	0,13	0,07	0,00
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ 200	200	11,5	9,8	52,1	342,0	0,00	0,30	0,16	0,00	0,00
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА И СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,3	0,2	24,2	103,2	23,06	0,01	0,02	0,04	0,00
Хлеб Пшеничный 40	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	575	33,4	32,7	97,9	822,8	29,77	0,45	0,35	0,12	0,00
Всего за день:		33,4	32,7	97,9	822,8	29,77	0,45	0,35	0,12	0,00



2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг
Обед										
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,3	0,1	1,1	7,2	7,55	0,02	0,01	0,05	0,00
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	80	20,0	20,4	10,0	303,9	0,80	0,10	0,15	0,04	0,00
Макаронные изделия отварные с маслом 200	200	7,3	6,6	46,5	274,5	0,00	0,09	0,03	0,02	0,05
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	0,00
Хлеб Пшеничный 40	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	565	30,8	27,3	92,5	739,7	8,37	0,27	0,21	0,11	0,05
Всего за день:		30,8	27,3	92,5	739,7	8,37	0,27	0,21	0,11	0,05





3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг
Обед										
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ с курицей 300	300	18,1	25,8	43,4	479,1	22,99	0,29	0,25	0,05	0,00
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,2	0,0	25,7	105,0	13,00	0,01	0,00	0,00	0,00
Хлеб Пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	580	24,2	26,3	107,6	767,0	35,99	0,43	0,30	0,05	0,00
Всего за день:		24,2	26,3	107,6	767,0	35,99	0,43	0,30	0,05	0,00







4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг
Обед										
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	80	1,2	4,1	7,1	70,7	13,76	0,02	0,03	0,04	0,00
НАГЕТСЫ КУРИНЫЕ	90	9,4	11,4	2,3	149,8	0,39	0,04	0,07	0,02	0,00
РИС ОТВАРНОЙ	200	4,9	7,9	51,8	297,9	0,00	0,04	0,03	0,04	0,14
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб Пшеничный 40	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	610	18,6	23,6	100,6	690,5	14,15	0,16	0,15	0,10	0,14
Всего за день:		18,6	23,6	100,6	690,5	14,15	0,16	0,15	0,10	0,14





5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг
Обед										
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	80	1,3	3,3	6,5	61,6	4,27	0,03	0,03	0,00	0,00
Котлета домашняя	80	9,4	11,4	3,0	151,7	0,22	0,04	0,06	0,01	0,02
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 200	200	4,5	7,1	30,4	203,6	14,76	0,17	0,15	0,04	0,11
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,1	0,0	14,9	60,8	0,79	0,00	0,01	0,00	0,00
Хлеб Пшеничный 40	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	622	18,4	22,0	74,8	572,4	20,04	0,30	0,27	0,05	0,13
Всего за день:		18,4	22,0	74,8	572,4	20,04	0,30	0,27	0,05	0,13







6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг
Обед										
Кукуруза консервированная	25	0,8	0,0	1,6	9,7	1,00	0,02	0,01	0,00	0,00
Сосиска отварная	120	13,4	29,3	0,5	319,1	0,00	0,25	0,00	0,00	0,00
Макаронные изделия отварные с маслом 200	200	7,3	6,6	46,5	274,5	0,00	0,09	0,03	0,02	0,05
КОМПОТ ИЗ С/М ЯГОД	200	0,3	0,1	27,3	113,1	2,40	0,01	0,01	0,01	0,00
Хлеб Пшеничный 40	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	585	24,8	36,2	96,0	811,1	3,40	0,43	0,07	0,02	0,05
Всего за день:		24,8	36,2	96,0	811,1	3,40	0,43	0,07	0,02	0,05





7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг
Обед										
ТЕФТЕЛИ ИЗ ИНДЕЙКИ С РИСОМ	80	9,1	17,0	8,5	223,8	0,09	0,03	0,08	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	220	4,9	7,8	33,4	223,9	16,23	0,19	0,16	0,05	0,12
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,2	0,0	25,7	105,0	13,00	0,01	0,00	0,00	0,00
Хлеб Пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	560	18,8	25,2	97,7	694,8	29,32	0,32	0,28	0,05	0,12
Всего за день:		18,8	25,2	97,7	694,8	29,32	0,32	0,28	0,05	0,12





8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг
Обед										
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,3	10,2	7,8	129,0	5,86	0,04	0,04	0,20	0,00
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	75	10,3	13,8	5,2	186,5	0,48	0,05	0,09	0,05	0,10
Гороховое пюре	220	23,1	7,8	48,3	355,5	0,00	0,63	0,14	0,03	0,12
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб Пшеничный 40	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	635	37,8	32,0	100,7	843,1	6,34	0,79	0,29	0,29	0,22
Всего за день:		37,8	32,0	100,7	843,1	6,34	0,79	0,29	0,29	0,22







9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг
Обед										
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	80	7,1	7,2	6,5	121,1	8,90	0,03	0,06	0,03	0,09
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	250	14,4	12,3	65,1	428,1	0,00	0,38	0,20	0,00	0,00
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,1	0,0	14,9	60,8	0,79	0,00	0,01	0,00	0,00
Хлеб Пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	632	27,5	20,0	124,3	789,6	9,69	0,54	0,32	0,03	0,09
Всего за день:		27,5	20,0	124,3	789,6	9,69	0,54	0,32	0,03	0,09





10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг
Обед										
ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	330	27,2	30,7	65,1	646,4	2,85	0,15	0,20	0,43	0,00
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	24,9	100,9	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб Пшеничный 40	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	570	30,3	31,0	110,1	842,1	3,55	0,22	0,22	0,43	0,00
Всего за день:		30,3	31,0	110,1	842,1	3,55	0,22	0,22	0,43	0,00



## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	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
Итого за весь период	264,4	276,4	1 002,3	7 573,0	160,63	3,92	2,45	1,25	0,79	1 042,52	3 371,06	1 158,67	61,71	9 196,64	105,58	0,13
Среднее значение за период	26,4	27,6	100,2	757,3	16,06	0,39	0,24	0,12	0,08	104,25	337,11	115,87	6,17	919,66	10,56	0,01
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,0	32,8	53,2													

## СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
Многодетные	593

Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
13,75	25,12	8,37	0,60	84,32	1,79	0,00	0,01		2008
15,72	152,60	16,65	1,47	199,89	6,26	0,02	0,12	293	2011
35,57	255,07	171,28	6,03	358,15	3,10	0,01	0,02	171.1	2011
14,96	3,38	4,47	0,66	77,09	0,53	0,00	0,00	388	2011
9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		
89,21	469,76	213,97	9,56	771,05	11,68	0,03	0,16		
89,21	469,76	213,97	9,56	771,05	11,68	0,03	0,16		





Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
4,23	7,85	6,04	0,30	87,58	0,60	0,00	0,00		2008
23,11	180,80	26,94	2,25	280,13	4,72	0,00	0,12	295	2011
41,40	56,53	14,18	1,33	85,72	1,02	0,02	0,01	202.1	2011
10,77	3,71	3,82	0,37	13,46	0,00	0,00	0,00	376	2011
9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		
88,70	282,49	64,18	5,05	518,49	6,34	0,02	0,14		
88,70	282,49	64,18	5,05	518,49	6,34	0,02	0,14		





Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
49,41	251,27	70,91	3,52	#####	16,78	0,00	0,16	259	2011
8,00	5,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	436	2008
13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	0,00	0,01		
3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
74,81	324,07	97,51	5,52	#####	17,90	0,00	0,17		
74,81	324,07	97,51	5,52	#####	17,90	0,00	0,17		





Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
35,65	19,76	10,60	0,65	137,60	1,89	0,00	0,01	45	2011
12,52	83,78	12,36	0,88	128,49	1,96	0,00	0,06	270	2011
37,91	101,48	37,14	0,78	75,03	1,01	0,01	0,03	304	2011
8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		
103,74	238,63	75,10	3,11	393,93	4,86	0,01	0,11		
103,74	238,63	75,10	3,11	393,93	4,86	0,01	0,11		







Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
20,73	30,92	13,57	1,00	184,34	3,26	0,00	0,01	53	2011
12,45	88,07	12,85	1,26	159,28	3,20	0,00	0,04	271	2011
60,84	120,38	42,77	1,73	#####	11,96	0,00	0,05	312	2011
12,49	4,66	4,34	0,41	21,28	0,00	0,00	0,00	377	2011
9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		
115,71	277,62	86,73	5,20	#####	18,42	0,00	0,10		
115,71	277,62	86,73	5,20	#####	18,42	0,00	0,10		





Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
4,50	13,95	4,73	0,16	24,75	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
43,19	194,31	23,99	2,40	0,00	0,00	0,00	0,00	254	2008
41,40	56,53	14,18	1,33	85,72	1,02	0,02	0,01	202.1	2011
20,31	10,80	10,82	0,18	103,61	0,80	0,00	0,00	342.2	2011
9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		
118,60	309,19	66,91	4,87	265,68	1,82	0,02	0,02		
118,60	309,19	66,91	4,87	265,68	1,82	0,02	0,02		







Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
11,92	92,32	11,79	0,70	68,72	0,24	0,01	0,00	279	2011
66,96	132,42	47,04	1,90	#####	13,16	0,00	0,05	312	2011
8,00	5,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	436	2008
13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	0,00	0,01		
100,68	280,14	81,63	3,81	#####	13,40	0,01	0,07		
100,68	280,14	81,63	3,81	#####	13,40	0,01	0,07		





Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
29,10	42,00	18,99	0,93	278,48	3,65	0,00	0,02	67	2011
24,12	93,09	12,18	1,01	156,92	3,98	0,00	0,06	297	2011
105,53	214,25	84,33	6,64	757,22	5,27	0,00	0,03	306	2011
8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		
176,41	382,94	130,50	9,37	#####	12,90	0,00	0,11		
176,41	382,94	130,50	9,37	#####	12,90	0,00	0,11		





Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
30,51	74,66	15,61	1,26	211,09	4,69	0,00	0,02	298	2012
44,47	318,94	214,17	7,54	447,83	3,88	0,01	0,02	171.1	2011
12,49	4,66	4,34	0,41	21,28	0,00	0,00	0,00	377	2011
11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01		
5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
104,37	466,36	256,32	11,42	785,50	10,25	0,01	0,06		
104,37	466,36	256,32	11,42	785,50	10,25	0,01	0,06		







Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
51,17	304,52	69,80	2,66	465,29	7,64	0,01	0,19	291	2011
9,93	1,74	2,82	0,35	50,16	0,35	0,00	0,00	342.1	2011
9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		
70,30	339,86	85,81	3,81	567,05	7,99	0,01	0,19		
70,30	339,86	85,81	3,81	567,05	7,99	0,01	0,19		



	<b>F, мг</b>
3	1,13
l	0,11