

УТВЕРЖДЕНО Генеральный директор ОАО «Общепит» _____Черкезова С.А. « 31 » <u>августа</u> 2026г	Согласовано: Председатель общешкольного родительского комитета ГБОУ СОШ №3 города Похвистнево _____Иванова С.Ю. «31» <u>августа</u> 2026г	Согласовано: Директор ГБОУ СОШ №3 города Похвистнево _____Павлов А.А. « 31 » <u>августа</u> 2026г
--	--	---

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

**для школьных столовых
на 20256-2027 учебный
год**

(диетическое питание)

Павлов А.А.



Подписан: Павлов А.А.
 DN: O=ГБОУ СОШ №. 3 города
 Похвистнево, CN=Павлов А.А.,
 E=svu_school3@63edu.ru
 Основание: Я являюсь автором
 этого документа
 Местоположение: место
 подписания
 Дата: 2026.09.01 19:28:36+04'00'

2026год

1 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минералы		
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг
Завтрак																
2011	29	САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ	100	15,00	1,1	6,1	3,8	75,8	19,1	0,0	0,0	0,4	0,0	28,8	36,0	19,0
2011	202.1	Макаронные изделия отварные безбелковые с маслом	150	36,96	5,5	4,8	34,9	205,3	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	31,3	42,8	10,6
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	6,61	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	0,0	1,8
		Хлеб Пшеничный 40	40	3,01	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2
Итого за прием пищи:				61,58	16,0	26,6	80,9	628,8	19,6	0,3	0,2	0,6	0,1	101,7	198,8	57,6
Витаминизация																
2008		МАНДАРИН	100	19,09	0,8	0,2	7,5	38,0	38,0	0,1	0,0	0,0	0,0	35,0	17,0	11,0
Итого за прием пищи:				19,09	0,8	0,2	7,5	38,0	38,0	0,1	0,0	0,0	0,0	35,0	17,0	11,0

2 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минералы		
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг
Завтрак																
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК 50	150	19,38	0,5	2,6	4,6	44,7	1,2	0,0	0,0	0,7	0,0	18,8	19,6	13,6
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200	31,64	3,7	5,9	38,8	223,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	28,4	76,1	27,9
2008	411	КИСЕЛЬ	200	6,11	0,1	0,1	27,9	113,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	8,0	2,0
		Хлеб Пшеничный 40	40	3,01	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	30	1,44	2,0	0,3	12,7	61,2	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	5,4	26,1	5,7
Итого за прием пищи:				61,58	23,5	25,6	113,5	780,0	4,3	0,3	0,2	0,9	0,1	92,9	294,9	84,0
Витаминизация																
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	19,09	1,0	0,2	19,6	83,4	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	12,6	12,6	7,2
Итого за прием пищи:				19,09	1,0	0,2	19,6	83,4	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	12,6	12,6	7,2

3 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минералы		
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг
Завтрак																
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	35	7,84	0,3	0,0	0,9	4,9	3,5	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	14,6	4,9
2011	259	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ОВОЩАМ	250	47,51	16,2	20,8	28,9	368,6	15,5	0,2	0,2	0,0	0,0	37,5	201,0	51,3
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	2,98	0,1	0,0	14,7	59,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	3,7	3,8
		Хлеб Пшеничный	45	3,25	3,4	0,3	22,6	106,6	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	10,4	37,8	14,9
Итого за прием пищи:				61,58	20,1	21,1	67,1	539,3	19,0	0,3	0,2	0,0	0,0	66,6	257,2	74,9
Витаминизация																
2008		ЯБЛОКО	100	19,09	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0	16,0	11,0	8,0
Итого за прием пищи:				19,09	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0	16,0	11,0	8,0

4 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Мин		
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг
Завтрак																
2011	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ БЕЗБЕЛКОВАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150	32,21	8,4	6,4	37,9	242,2	0,0	0,2	0,1	0,0	0,1	26,8	186,0	124,5
2012	348	ПОМИДОРА СВЕЖАЯ	70	20,11	0,4	2,5	2,5	33,8	0,5	0,0	0,0	0,1	0,0	6,3	6,3	2,9
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	6,01	0,1	0,0	14,9	60,8	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	12,5	4,7	4,3
		Хлеб Пшеничный	45	3,25	3,4	0,3	22,6	106,6	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	10,4	37,8	14,9
Итого за прием пищи:				61,58	18,3	19,0	79,9	564,6	1,3	0,4	0,2	0,1	0,1	63,7	293,9	155,7
Витаминизация																
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	19,09	1,0	0,2	19,6	83,4	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	12,6	12,6	7,2
Итого за прием пищи:				19,09	1,0	0,2	19,6	83,4	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	12,6	12,6	7,2

5 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Мин		
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг
Завтрак																
2011	173	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ БЕЗ МОЛОКА НА СЛИВОЧНОМ МАСЛЕ	200	31,52	8,4	11,7	44,3	317,2	0,5	0,2	0,1	0,1	0,2	124,2	178,7	49,1
2011	14	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	11,84	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2	1,2	1,9	0,0
2008		БАТОН	30	3,00	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	19,5	3,9
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	15,22	3,8	3,0	24,4	141,0	0,5	0,0	0,1	0,0	0,0	111,4	95,6	27,5
Итого за прием пищи:				61,58	21,4	32,7	84,3	720,8	1,3	0,3	0,3	0,2	0,3	506,5	445,7	91,0
Витаминизация																
2008		КИВИ	100	19,09	0,9	0,2	8,1	43,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	34,0	23,0	13,0
Итого за прием пищи:				19,09	0,9	0,2	8,1	43,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	34,0	23,0	13,0

6 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минералы		
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг
Завтрак																
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ и Моркови 50	150	18,63	0,7	2,5	4,6	44,8	7,3	0,0	0,0	0,1	0,0	21,3	14,0	7,6
2011	309	Макаронные изделия отварные безбелковые с маслом	250	36,96	5,4	4,8	34,4	203,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	29,7	41,9	10,5
		Хлеб Пшеничный 40	40	3,01	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	2,98	0,1	0,0	14,7	59,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	3,7	3,8
Итого за прием пищи:				61,58	18,1	17,6	78,6	546,4	9,4	0,2	0,1	0,4	0,1	89,4	177,7	52,3
Витаминизация																
2008		МАНДАРИН	100	19,09	0,8	0,2	7,5	38,0	38,0	0,1	0,0	0,0	0,0	35,0	17,0	11,0
Итого за прием пищи:				19,09	0,8	0,2	7,5	38,0	38,0	0,1	0,0	0,0	0,0	35,0	17,0	11,0

7 день

Сборник рецептур	№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Мин		
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг
Завтрак																
2011	174	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ БЕЗБЕЛКОВАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150	32,21	5,8	10,9	41,8	288,9	0,5	0,1	0,1	0,1	0,2	113,2	133,7	31,3
2011	14	ПОМИДОРА СВЕЖАЯ	65	19,76	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2	1,2	1,9	0,0
2008		БАТОН	30	3,00	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	19,5	3,9
2011	379	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	6,61	3,3	2,4	26,6	142,2	0,5	0,0	0,1	0,0	0,0	111,4	87,9	19,0
Итого за прием пищи:				61,58	15,9	28,3	128,6	834,7	1,0	0,2	0,3	0,2	0,3	248,9	297,0	66,2
Витаминизация																
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	19,09	1,0	0,2	19,6	83,4	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	12,6	12,6	7,2
Итого за прием пищи:				19,09	1,0	0,2	19,6	83,4	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	12,6	12,6	7,2

8 день

Сборник рецептур	№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минералы		
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг
Завтрак																
2011	312	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ БЕЗ МОЛОКА НА СЛИВОЧНОМ МАСЛЕ	250	43,48	3,3	5,3	22,8	152,7	11,1	0,1	0,1	0,0	0,1	45,6	90,3	32,1
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	11,84	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2	1,2	1,9	0,0
2011	349	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200	3,01	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	0,0	1,8
		Хлеб Пшеничный	45	3,25	3,4	0,3	22,6	106,6	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	10,4	37,8	14,9
Итого за прием пищи:				61,58	21,0	22,1	74,1	579,7	12,1	0,3	0,2	0,1	0,1	90,5	259,6	70,4
Витаминизация																
2008		ЯБЛОКО	100	19,09	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0	16,0	11,0	8,0
Итого за прием пищи:				19,09	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0	16,0	11,0	8,0

9 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минералы		
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг
Завтрак																
2011	29	САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ	200	30,00	1,1	6,1	3,8	75,8	19,1	0,0	0,0	0,4	0,0	28,8	36,0	19,0
2011	306	Гороховое пюре со сливочным маслом	200	19,63	15,7	5,3	32,9	242,4	0,0	0,4	0,1	0,0	0,1	72,0	146,1	57,5
		Хлеб Пшеничный 30	30	2,47	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,9	25,2	9,9
2011	342.1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	9,48	0,2	0,2	27,0	111,1	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	13,2	4,0	4,4
Итого за прием пищи:				61,58	24,8	16,5	81,4	574,4	1,7	0,5	0,2	0,0	0,1	100,0	235,0	80,8
Витаминизация																
2008		КИВИ	100	19,09	0,9	0,2	8,1	43,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	34,0	23,0	13,0
Итого за прием пищи:				19,09	0,9	0,2	8,1	43,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	34,0	23,0	13,0

10 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минералы		
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг
Завтрак																
2011	53	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	50	15,14	0,8	2,1	4,1	38,5	2,7	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	19,3	8,5
2011	291	РИС ОТВАРНОЙ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250	38,45	16,5	18,6	39,4	391,6	1,7	0,1	0,1	0,3	0,0	30,9	184,5	42,3
		Хлеб Пшеничный 40	40	3,01	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	4,98	0,1	0,0	14,9	60,8	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	12,5	4,7	4,3
Итого за прием пищи:				61,58	20,5	20,9	78,4	585,6	5,2	0,2	0,2	0,3	0,0	65,6	242,1	68,3
Витаминизация																
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	19,09	1,0	0,2	19,6	83,4	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	12,6	12,6	7,2
Итого за прием пищи:				19,09	1,0	0,2	19,6	83,4	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	12,6	12,6	7,2

Элементарные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
1,0	189,0	2,9	0,0	0,0
1,0	64,7	0,8	0,0	0,0
0,0	1,2	0,0	0,0	0,0
0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
3,8	459,6	4,1	0,0	0,0
0,1	154,8	0,0	0,0	0,1
0,1	154,8	0,0	0,0	0,1

еральные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
0,6	109,1	2,1	0,0	0,0
0,6	56,3	0,8	0,0	0,0
0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
1,2	40,8	1,7	0,0	0,0
5,3	480,6	8,2	0,0	0,1
2,5	240,0	2,0	0,0	0,0
2,5	240,0	2,0	0,0	0,0

Элементарные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
0,3	49,2	1,0	0,0	0,0
2,6	1 192,1	12,1	0,0	0,1
0,4	13,5	0,0	0,0	0,0
0,9	58,1	0,0	0,0	0,0
4,2	1 312,8	13,2	0,0	0,1
2,2	278,0	2,0	0,0	0,0
2,2	278,0	2,0	0,0	0,0

Элементарные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
4,4	260,9	2,3	0,0	0,0
0,1	29,9	0,4	0,0	0,0
0,4	21,3	0,0	0,0	0,0
0,9	58,1	0,0	0,0	0,0
6,7	486,0	5,2	0,0	0,0
2,5	240,0	2,0	0,0	0,0
2,5	240,0	2,0	0,0	0,0

Минеральные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
1,5	252,5	11,2	0,0	0,0
0,0	1,5	0,0	0,0	0,0
0,3	27,6	0,0	0,0	0,0
0,9	207,3	9,0	0,0	0,0
3,0	515,3	20,2	0,0	0,0
0,3	197,0	2,0	0,0	0,0
0,3	197,0	2,0	0,0	0,0

Минеральные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
0,4	82,5	1,4	0,0	0,0
1,0	63,8	0,8	0,0	0,0
0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
0,4	13,5	0,0	0,0	0,0
3,9	467,7	6,9	0,0	0,1
0,1	154,8	0,0	0,0	0,1
0,1	154,8	0,0	0,0	0,1

Элементарные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
0,5	191,4	9,6	0,0	0,0
0,0	1,5	0,0	0,0	0,0
0,3	27,6	0,0	0,0	0,0
0,4	169,6	9,0	0,0	0,0
2,5	456,1	18,6	0,0	0,0
2,5	240,0	2,0	0,0	0,0
2,5	240,0	2,0	0,0	0,0

Элементарные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
1,3	812,8	9,0	0,0	0,0
0,0	1,5	0,0	0,0	0,0
0,0	1,2	0,0	0,0	0,0
0,9	58,1	0,0	0,0	0,0
3,9	1 094,9	12,7	0,0	0,1
2,2	278,0	2,0	0,0	0,0
2,2	278,0	2,0	0,0	0,0

еральные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
1,0	189,0	2,9	0,0	0,0
4,5	516,4	3,6	0,0	0,0
0,6	38,7	0,0	0,0	0,0
0,8	112,4	0,8	0,0	0,0
6,7	785,2	6,9	0,0	0,0
0,3	197,0	2,0	0,0	0,0
0,3	197,0	2,0	0,0	0,0

Минеральные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
0,6	115,2	2,0	0,0	0,0
1,6	281,8	4,6	0,0	0,1
0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
0,4	21,3	0,0	0,0	0,0
3,4	469,9	6,7	0,0	0,1
2,5	240,0	2,0	0,0	0,0
2,5	240,0	2,0	0,0	0,0