

СОГЛАСОВАНО:
Директор ГБОУ СОШ (ООШ)


« 01 » 09 20 25 г.

СОГЛАСОВАНО:
Представитель родительской
общественности:


« 01 » 09 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
ООО «Детское питание»
Трапезникова Т.Е.


« 01 » 09 2025 г.


Примерное циклическое меню для организации питания

в ГБОУ С(О)ОШ с. Нерпекее Самгалеево

Ставропольского района
на 2025/2026 уч.год.

(1-11 классы)

Осенне-зимний
период

Циклическое меню на 2025/2026 уч.год 1-11 классы

Наименование блюда			№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
					Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Понедельник			1-я неделя		Завтрак											
Икра кабачковая (порционно)	1-4 классы	31 Сб.1997г.	020	0.40	1.80	1.72	24.40	0.00	1.40			8.20	13.40	7.00	1.40	
	5-11 классы	31 Сб.1997г.	030	0.60	2.70	2.58	36.60	0.01	2.10			12.30	20.10	10.50	2.10	
Котлеты из минтая с соусом	1-4 классы	162 Сб.2008г.	90	9.08	5.50	9.27	220.00	0.06	1.85	0.02	1.72	14.99	29.76	31.46	28.20	
	5-11 классы	162 Сб.2008г.	100	10.38	7.52	12.21	250.00	0.08	2.30	0.03	2.39	20.15	40.12	43.31	28.42	
Рис припущенный	1-4 классы	270 Сб.1996г.	150	3.60	6.60	38.48	237.00	0.04	0.60	0.00	0.00	8.60	0.00	0.90		
	5-11 классы	270 Сб.1996г.	180	4.40	7.70	46.60	264.00	0.05	0.90	0.00	0.00	11.56	0.00	1.10		
Чай с сахаром	1-4 классы	628 Сб.1996г.	200	0.20	0.05	15.01	57.27	0.00	0.00	0.00	0.00	0.35	0.00	0.00	0.05	
	5-11 классы	628 Сб.1996г.	200	0.20	0.05	15.01	57.27	0.00	0.00	0.00	0.00	0.35	0.00	0.00	0.05	
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	20	1.52	0.18	9.94	45.20	0.02			0.28	4.00	13.00	2.80	0.18	
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	20	1.52	0.18	9.94	45.20	0.02			0.28	4.00	13.00	2.80	0.18	
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	20	1.10	0.20	6.42	38.00	0.02			0.28	4.20	17.40	3.80	0.40	
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	20	1.10	0.20	6.42	38.00	0.02			0.28	4.20	17.40	3.80	0.40	
Понедельник			1-я неделя		Обед											
Салат из моркови с чесноком и раст.маслом	1-4 классы	16 Сб.1996г.	60	0.90	3.64	6.71	64.79	0.80	2.00	0.00		14.24	14.10	6.70	0.40	
	5-11 классы	16 Сб.1996г.	100	1.56	6.11	12.10	111.09	0.15	4.10	0.00		23.73	23.21	13.00	0.60	
Суп картофельный с макаронными изделиями	1-4 классы	139 Сб.1996г.	200	2.27	2.14	19.16	100.00	0.09	13.20		1.07	14.00	50.80	19.24	0.71	
	5-11 классы	139 Сб.1996г.	250	2.84	2.67	23.95	143.53	0.12	16.50		1.34	17.50	63.50	24.05	0.89	
Палочки из мяса кур с рисовой крупой с соусом	1-4 классы	428 Сб.1996г.	90	7.63	10.17	9.45	158.00	0.02	1.15	0.00	1.31	5.96	15.41	4.75	36.98	
	5-11 классы	428 Сб.1996г.	100	11.36	13.57	12.42	176.02	0.03	0.97	0.00	1.80	6.38	17.38	4.86	27.82	
Каша гречневая вязкая	1-4 классы	463 сб. 1996г.	150	7.70	5.38	26.32	232.58	0.26		0.02		30.39	154.62	0.16	2.99	
	5-11 классы	463 сб. 1996г.	180	8.72	6.46	32.56	278.97	0.31		0.03		36.46	185.44	0.19	3.58	
Сок фруктовый	1-4 классы	293 Сб.2008г.	200	0.90		21.06	84.60	0.02	3.60			14.40	16.20	9.00	0.36	
	5-11 классы	293 Сб.2008г.	200	0.90		21.06	84.60	0.02	3.60			14.40	16.20	9.00	0.36	
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	20	1.52	0.18	9.94	45.20	0.02			0.28	4.00	13.00	2.80	0.18	
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	30	2.28	0.27	14.91	67.80	0.03			0.50	6.00	19.50	4.20	0.27	
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	20	1.10	0.20	6.42	38.00	0.02			0.28	4.20	17.40	3.80	0.40	
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	30	1.65	0.30	9.62	57.00	0.02			0.50	6.30	26.10	5.70	0.60	
ИТОГО:	Завтрак		1-4 классы	500	18.58	13.62	85.76	621.87	0.08	3.25	0.02	2.00	27.73	60.56	42.26	30.05
			5-11 классы	550	18.21	18.35	92.75	691.07	0.17	5.30	0.03	2.95	52.56	90.62	61.51	31.16
	Обед		1-4 классы	740	22.03	21.71	99.05	723.17	1.23	19.95	0.02	2.94	87.19	281.53	46.45	42.02
			5-11 классы	890	29.30	29.38	126.62	919.01	0.67	25.17	0.03	4.14	110.77	351.34	61.00	34.12

Циклическое меню на 2025/2026 уч.год 1-11 классы

Наименование блюда			№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
					Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Вторник			1-я неделя		Завтрак											
Овощи порционно (огурцы конс.)	1-4 классы	24 Сб.1996г.	20	0.22	0.04	0.76	4.00					10.00	8.00		0.48	
	5-11 классы	24 Сб.1996г.	20	0.22	0.04	0.76	4.00					10.00	8.00		0.48	
Гуляш из птицы (филе куриное)	1-4 классы	428 Сб.1996г.	90	4.78	4.24	1.42	163.00	0.10	1.94	0.03	3.88	29.96	200.97	34.01	2.08	
	5-11 классы	428 Сб.1996г.	100	4.78	4.70	1.57	181.00	0.10	1.94	0.03	3.88	29.96	200.97	34.01	2.08	
Каша пшеничная рассыпчатая	1-4 классы	171 Сб. 2015 г.	150	6.40	7.50	37.50	197.00	0.01	0.01	0.01	0.40	8.27	6.89	1.60		
	5-11 классы	171 Сб. 2015 г.	180	7.70	9.00	45.00	236.00	0.02	0.01	0.01	0.48	9.92	8.26	1.92		
Фруктовый чай	1-4 классы	629 сб.1996г.	200	0.60	0.40	10.40	47.60	0.00	2.80			3.11	1.54	0.84	0.09	
	5-11 классы	629 сб.1996г.	200	0.60	0.40	10.40	47.60	0.00	2.80			3.11	1.54	0.84	0.09	
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	20	1.52	0.18	9.94	45.20	0.02			0.28	4.00	13.00	2.80	0.18	
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	25	1.90	0.25	12.43	56.50	0.03			0.42	5.00	16.25	3.50	0.23	
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	20	1.10	0.20	6.42	38.00	0.02			0.28	4.20	17.40	3.80	0.40	
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	25	1.38	0.25	8.02	47.50	0.02			0.42	5.25	21.75	4.75	0.50	
Вторник			1-я неделя		Обед											
Салат из б/к капусты	1-4 классы	62 Сб. 1996г.	60	1.28	5.44	7.27	93.14	0.01	5.70		1.34	21.09	24.51	24.51		
	5-11 классы	62 Сб. 1996 г.	100	2.13	9.08	12.12	154.50	0.02	9.50		2.23	35.15	40.85	40.85		
Рассольник ленинградский со сметаной	1-4 классы	42 Сб.2008г.	250	2.79	6.61	20.30	142.82	0.11	16.05	0.01	2.21	28.10	65.95	23.80	1.01	
	5-11 классы	42 Сб.2008г.	250	2.79	6.61	20.30	142.82	0.11	16.05	0.01	2.21	28.10	65.95	23.80	1.01	
Пельмени куриные отварные с маслом	1-4 классы	268 сб.1996 г.	150	19.20	13.80	29.30	319.80	0.103	1.940	0.025	3.880	29.964	200.972	34.006	2.076	
	5-11 классы	268 сб.1996 г.	150	19.20	13.80	29.30	319.80	0.103	1.940	0.025	3.880	29.964	200.972	34.006	2.076	
Компот из свежих яблок	1-4 классы	702 Сб.1997г.	200	0.08		33.55	137.76	0.00	0.72			0.48	2.40	4.00	0.15	
	5-11 классы	702 Сб.1997г.	200	0.08		33.55	137.76	0.00	0.72			0.48	2.40	4.00	0.15	
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	20	1.52	0.18	9.94	45.20	0.02			0.28	4.00	13.00	2.80	0.18	
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	25	1.90	0.25	12.43	56.50	0.03			0.42	5.00	16.25	3.50	0.23	
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	20	1.10	0.20	6.42	38.00	0.02			0.28	4.20	17.40	3.80	0.40	
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	25	1.38	0.25	8.02	47.50	0.02			0.42	5.25	21.75	4.75	0.50	
ИТОГО:	Завтрак		1-4 классы	500	14.62	12.56	66.44	494.80	0.15	4.75	0.04	4.84	59.55	247.80	43.05	3.23
			5-11 классы	550	16.58	14.64	78.18	572.60	0.17	4.75	0.04	5.20	63.25	256.77	45.02	3.37
	Обед		1-4 классы	700	25.96	26.23	106.78	776.72	0.26	24.41	0.03	7.99	87.83	324.23	92.92	3.82
			5-11 классы	750	27.47	29.99	115.72	858.88	0.28	28.21	0.03	9.16	103.94	348.17	110.91	3.96

Цикличное меню на 2025/2026 уч.год 1-11 классы

Наименование блюда		№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо

<u>Четверг</u>		<u>1-я неделя</u>		<u>Завтрак</u>												
Голубцы ленивые из мяса кур с соусом	1-4 классы	423 Сб.1996г.	90	8.94	10.03	9.97	133.17	0.02	1.16	0.00	1.31	5.79	14.49	4.56	36.97	
	5-11 классы	423 Сб.1996г.	100	11.34	13.57	12.40	175.92	0.03	1.02	0.00	2.21	6.54	3.89	4.85	27.82	
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	1-4 классы	463.01.Сб. 1996г.	180	8.72	6.46	32.56	278.97	0.31		0.03	4.99	36.46	185.44	0.19	3.58	
	5-11 классы	463.01.Сб. 1996г.	200	11.70	8.60	43.40	371.80	0.31		0.03	4.99	36.46	185.44	0.19	3.58	
Компот из кураги	1-4 классы	507 сб. 2018 г.	200	0.94	0.00	27.86	110.20	0.02	0.01	0.00	0.00	32.40	29.20	21.00	0.70	
	5-11 классы	507 сб. 2018 г.	200	0.94	0.00	27.86	110.20	0.02	0.01	0.00	0.00	32.40	29.20	21.00	0.70	
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	20	1.52	0.18	9.94	45.20	0.02			0.28	4.00	13.00	2.80	0.18	
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	25	1.90	0.25	12.43	56.50	0.03			0.42	5.00	16.25	3.50	0.23	
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	20	1.10	0.20	6.42	38.00	0.02			0.28	4.20	17.40	3.80	0.40	
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	25	1.38	0.25	8.02	47.50	0.02			0.42	5.25	21.75	4.75	0.50	
<u>Четверг</u>		<u>1-я неделя</u>		<u>Обед</u>												
Салат картофельный с сол. огурцами и капустой	1-4 классы	37 Сб.2015г.	60	1.28	1.84	7.32	49.22	0.04	7.08		0.81	12.71	28.46	10.58	0.53	
	5-11 классы	37 Сб.2015г.	100	2.13	3.06	12.20	82.03	0.07	11.80		1.35	21.18	47.43	17.64	0.89	
Борщ Сибирский со сметаной	1-4 классы	102 сб.2015 г.	210	5.10	3.60	14.80	143.80	0.13	9.30	0.17	0.24	40.00	111.20	30.40	1.52	
	5-11 классы	102 сб.2015 г.	260	6.40	4.50	18.60	178.00	0.16	11.62	0.21	0.30	50.00	139.00	38.00	1.90	
Плов из говядины	1-4 классы	193 Сб.2008г.	200	14.67	16.21	40.53	362.07	0.11	2.70		2.85	33.24	68.12	21.14	3.10	
	5-11 классы	193 Сб.2008г.	220	16.10	17.80	44.58	398.00	0.12	2.96		3.14	36.50	74.90	23.20	3.40	
Чай с сахаром	1-4 классы	628 Сб.1996г.	200	0.20	0.05	15.01	57.27		0.00			0.35			0.05	
	5-11 классы	628 Сб.1996г.	200	0.20	0.05	15.01	57.27		0.00			0.35			0.05	
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	20	1.52	0.18	9.94	45.20	0.02			0.28	4.00	13.00	2.80	0.18	
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	25	1.90	0.25	12.43	56.50	0.03			0.42	5.00	16.25	3.50	0.23	
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	20	1.10	0.20	6.42	38.00	0.02			0.28	4.20	17.40	3.80	0.40	
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	25	1.38	0.25	8.02	47.50	0.02			0.42	5.25	21.75	4.75	0.50	
ИТОГО:	Завтрак		1-4 классы	510	21.22	16.87	86.76	605.54	0.38	1.17	0.03	6.86	82.85	259.54	32.35	41.83
			5-11 классы	550	27.25	22.67	104.11	761.92	0.40	1.03	0.03	8.04	85.65	256.54	34.29	32.82
	Обед		1-4 классы	710	23.91	22.13	97.35	695.56	0.32	21.88	0.17	4.46	97.25	239.72	69.56	5.82
			5-11 классы	830	28.14	25.96	114.17	819.30	0.40	29.18	0.21	5.63	121.04	300.87	87.93	7.00

Цикличное меню на 2025/2026 уч.год 1-11 классы															
Наименование блюда		№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<u>Пятница</u>		<u>1-я неделя</u>		<u>Завтрак</u>											
Бутерброд горячий с		1-4 классы	24 Сб.1996г.	40	5.29	6.68	10.32	123.50							

сыром		5-11 классы	24 С6.1996г.	40	5.29	6.68	10.32	123.50								
Каша молочная жидкая пшениная с маслом		1-4 классы	4.02.	230	5.90	12.00	24.36	398.00	0.31		0.03	4.99	36.46	185.44	0.19	3.58
		5-11 классы	4.02.	260	6.68	13.70	27.54	451.00	0.50		0.06	6.70	40.20	195.00	0.21	4.20
Чай с лимоном		1-4 классы	629 с6.1996г.	207	0.24	0.05	13.76	53.71	0.00	2.80			3.11	1.54	0.84	0.09
		5-11 классы	629 с6.1996г.	207	0.24	0.05	13.76	53.71	0.00	2.80			3.11	1.54	0.84	0.09
Батон пшеничный		1-4 классы	ПР	30	0.28	0.15	7.75	99.00	0.02			0.28	4.00	13.00	2.80	0.18
		5-11 классы	ПР	45	0.43	0.23	23.30	148.50	0.03			0.50	6.00	19.50	4.20	0.27
Пятница			1-я неделя		Обед											
Винегрет овощной		1-4 классы	60 С6.1996г.	60	1.17	6.19	5.49	79.71	0.04	5.52		2.70	14.13	26.27	12.20	0.49
		5-11 классы	60 С6.1996г.	100	1.95	8.32	9.14	132.85	0.06	9.20		4.49	23.55	43.78	20.33	0.82
Суп картофельный с рисом и томатом		1-4 классы	174 с6. 2015г.	200	1.47	4.22	12.74	108.50	0.07	26.51	0.01	1.77	37.54	43.20	18.24	
		5-11 классы	174 с6. 2015г.	200	1.47	4.22	12.74	108.50	0.07	26.51	0.01	1.77	37.54	43.20	18.24	
Макаронные изделия отварные		1-4 классы	205 С6. 2011 г.	150	5.28	4.89	33.46	203.00	0.01	0.01	0.01	0.40	8.27	6.89	1.60	0.06
		5-11 классы	205 С6. 2011 г.	180	6.34	5.87	40.15	239.38	0.01	0.01	0.01	0.48	9.92	8.26	1.92	0.07
Котлеты из мяса кур "Сочные" с соусом		1-4 классы	423 С6.1996г.	90	8.94	10.03	9.97	133.17	0.02	1.16	0.00	1.31	5.79	14.49	4.56	36.97
		5-11 классы	423 С6.1996г.	100	11.34	13.57	12.40	175.92	0.03	1.02	0.00	2.21	6.54	3.89	4.85	27.82
Напиток из шиповника		1-4 классы	289 С6.2008г.	180	0.72		24.27	96.71	0.03	216.00		0.31	12.15	3.60	3.60	5.08
		5-11 классы	289 С6.2008г.	180	0.72		24.27	96.71	0.03	216.00		0.31	12.15	3.60	3.60	5.08
Хлеб пшеничный		1-4 классы	ГОСТ 27844-88	20	1.52	0.18	9.94	45.20	0.02			0.28	4.00	13.00	2.80	0.18
		5-11 классы	ГОСТ 27844-88	25	1.90	0.25	12.43	56.50	0.03			0.42	5.00	16.25	3.50	0.23
Хлеб ржаной		1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	20	1.10	0.20	6.42	38.00	0.02			0.28	4.20	17.40	3.80	0.40
		5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	25	1.38	0.25	8.02	47.50	0.02			0.42	5.25	21.75	4.75	0.50
ИТОГО:	Завтрак		1-4 классы	507	11.71	18.88	56.19	674.21	0.33	2.80	0.03	5.27	43.57	199.98	3.83	3.85
			5-11 классы	552	12.64	20.66	74.92	776.71	0.54	2.80	0.06	7.20	49.31	216.04	5.25	4.56
	Обед		1-4 классы	720	20.20	25.71	102.29	704.28	0.20	249.20	0.02	7.04	86.08	124.85	46.80	43.18
			5-11 классы	810	25.09	32.48	119.15	857.35	0.24	252.74	0.02	10.11	99.95	140.74	57.19	34.51

Цикличное меню на 2025/2026 уч.год 1-11 классы

Наименование блюда			№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
					Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<u>Понедельник</u>			<u>2-я неделя</u>		<u>Завтрак</u>											
Овощи порционно (помидоры конс.)		1-4 классы	24 С6.1996г.	40	0.44	0.08	1.52	8.00					20.00	16.00		9.80
		5-11 классы	24 С6.1996г.	50	0.55	0.10	1.90	10.00					25.00	20.00		12.25

Пельмени куриные отварные с бульоном и маслом	1-4 классы	656 Сб.2008г.	220	15.45	16.70	34.00	324.37	0.26	38.00			51.00	115.00	47.00	2.90
	5-11 классы	656 Сб.2008г.	250	17.55	18.90	38.63	376.70	0.30	42.00			63.00	132.00	52.00	3.30
Чай с сахаром	1-4 классы	628 Сб.1996г.	200	0.20	0.05	15.01	57.27	0.00	0.00	0.00	0.00	0.35	0.00	0.00	0.05
	5-11 классы	628 Сб.1996г.	200	0.20	0.05	15.01	57.27	0.00	0.00	0.00	0.00	0.35	0.00	0.00	0.05
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	20	1.52	0.18	9.94	45.20	0.02			0.28	4.00	13.00	2.80	0.18
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	25	1.90	0.25	12.43	56.50	0.03			0.42	5.00	16.25	3.50	0.23
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	20	1.10	0.20	6.42	38.00	0.02			0.28	4.20	17.40	3.80	0.40
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	25	1.38	0.25	8.02	47.50	0.02			0.42	5.25	21.75	4.75	0.50
Понедельник			2-я неделя			Обед									
Салат из б/к капусты	1-4 классы	62 Сб.1997г.	60	0.90	3.00	5.97	53.56	0.03	23.95		1.30	24.88	17.96	9.85	0.49
	5-11 классы	62 Сб.1997г.	100	1.34	5.01	9.95	89.29	0.05	39.95		2.16	41.49	29.96	16.42	0.82
Суп с клецками со сметаной	1-4 классы	107 сб. 2015 г.	200	3.80	3.34	11.40	94.00	0.05	3.68	102.00	0.00	10.40	36.00	12.80	0.54
	5-11 классы	107 сб. 2015 г.	200	3.80	3.34	11.40	94.00	0.05	3.68	102.00	0.00	10.40	36.00	12.80	0.54
Бифштекс рубленый из мяса цыплят с соусом	1-4 классы	202.01.	90	10.20	13.30	8.70	179.20	0.02	2.46	0.00	1.31	8.82	20.60	5.90	37.00
	5-11 классы	202.01.	100	11.30	15.40	9.20	187.30	0.03	2.46	0.00	1.31	8.82	20.60	5.90	37.00
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	1-4 классы	463.01.Сб. 1996г.	150	7.20	5.38	27.10	233.40	0.25		0.15	3.20	33.20	154.00	0.12	2.70
	5-11 классы	463.01.Сб. 1996г.	180	8.72	6.46	32.56	278.97	0.31		0.03	4.99	36.46	185.44	0.19	3.58
Фруктовый чай	1-4 классы	629 сб.1996г.	200	0.60	0.40	10.40	47.60	0.00	2.80			3.11	1.54	0.84	0.09
	5-11 классы	629 сб.1996г.	200	0.60	0.40	10.40	47.60	0.00	2.80			3.11	1.54	0.84	0.09
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	20	1.52	0.18	9.94	45.20	0.02			0.28	4.00	13.00	2.80	0.18
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	25	1.90	0.25	12.43	56.50	0.03			0.42	5.00	16.25	3.50	0.23
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	20	1.10	0.20	6.42	38.00	0.02			0.28	4.20	17.40	3.80	0.40
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	25	1.38	0.25	8.02	47.50	0.02			0.42	5.25	21.75	4.75	0.50
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500	18.71	17.21	66.89	472.84	0.30	38.00	0.00	0.56	79.55	161.40	53.60	13.33
		5-11 классы	550	21.58	19.55	75.99	547.97	0.35	42.00	0.00	0.84	98.60	190.00	60.25	16.33
	Обед	1-4 классы	740	25.32	25.80	79.92	690.96	0.39	32.89	102.15	6.36	88.61	260.50	36.11	41.40
		5-11 классы	830	29.03	31.11	93.96	801.16	0.48	48.89	102.03	9.30	110.53	311.54	44.40	42.75

Цикличное меню на 2025/2026 уч.год 1-11 классы

Наименование блюда			№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
					Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Вторник			2-я неделя		Завтрак											
Каша молочная жидкая Дружба с маслом, сахар.	1-4 классы	327 сб.1998 г.	245	7.32	6.58	26.76	239.76	0.09		0.04	0.75	10.32	46.90	14.56	1.11	
	5-11 классы	327 сб.1998 г.	265	7.93	7.32	28.94	258.97	0.09		0.05	0.81	12.00	50.80	17.41	1.32	
Кондитерское изделие		1-4 классы	ПР	25	2.40	0.00	59.00	203.00								

		5-11 классы	ПР	25	2.40	0.00	59.00	203.00								
Чай с шиповником		1-4 классы	629 с6.1996г.	200	0.24	0.10	18.35	75.28	0.00	2.80			3.11	1.54	0.84	0.09
		5-11 классы	629 с6.1996г.	200	0.24	0.10	18.35	75.28	0.00	2.80			3.11	1.54	0.84	0.09
Батон пшеничный		1-4 классы	ГОСТ 27844-88	30	3.16	0.40	20.76	98.60	0.06			1.00	10.00	32.80	13.20	0.37
		5-11 классы	ГОСТ 27844-88	60	3.95	0.50	25.95	118.00	0.08			1.25	12.50	41.00	16.50	0.37
<u>Вторник</u>			<u>2-я неделя</u>		<u>Обед</u>											
Салат из свеклы с чесноком		1-4 классы	23 С6.2008г.	60	0.97	7.00	6.16	109.33	0.01	5.70		1.34	21.09	24.51	24.51	
		5-11 классы	23 С6.2008г.	100	1.62	9.00	10.26	145.55	0.02	9.50		2.23	35.15	40.85	40.85	
Щи из свежей капусты с картофелем,со сметаной		1-4 классы	120 С6.1996г.	220	1.80	5.53	8.80	115.70	0.07	26.51	0.01	1.77	37.54	43.20	18.24	
		5-11 классы	120 С6.1996г.	260	2.18	6.54	10.93	143.00	0.08	33.13	0.01	2.21	44.68	52.46	22.55	
Жаркое по-домашнему (филе куриное)		1-4 классы	402 с6. 2015 г.	230	7.01	11.39	28.45	330.00	0.10	6.30	0.01	3.69	23.40	184.50	37.80	
		5-11 классы	402 с6. 2015 г.	230	7.01	11.39	28.45	330.00	0.13	8.00	0.01	4.70	29.90	236.00	48.30	
Компот из кураги		1-4 классы	507 с6. 2018 г.	180	0.94	0.00	27.86	110.70	0.02	0.01	0.00	0.00	32.40	29.20	21.00	4.16
		5-11 классы	507 с6. 2018 г.	180	0.94	0.00	27.86	110.70	0.02	0.01	0.00	0.00	32.40	29.20	21.00	4.16
Хлеб пшеничный		1-4 классы	ГОСТ 27844-88	20	1.52	0.18	9.94	45.20	0.02			0.28	4.00	13.00	2.80	0.18
		5-11 классы	ГОСТ 27844-88	25	1.90	0.25	12.43	56.50	0.03			0.42	5.00	16.25	3.50	0.23
Хлеб ржаной		1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	20	1.10	0.20	6.42	38.00	0.02			0.28	4.20	17.40	3.80	0.40
		5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	25	1.38	0.25	8.02	47.50	0.02			0.42	5.25	21.75	4.75	0.50
ИТОГО:	Завтрак		1-4 классы	500	13.12	7.08	124.87	616.64	0.15	2.80	0.04	1.75	23.43	81.24	28.60	1.57
			5-11 классы	550	14.52	7.92	132.24	655.25	0.17	2.80	0.05	2.06	27.61	93.34	34.75	1.78
	Обед		1-4 классы	730	13.34	24.30	87.63	748.93	0.24	38.52	0.02	7.36	122.63	311.81	108.15	4.74
			5-11 классы	820	15.02	27.42	97.95	833.25	0.30	50.64	0.02	9.99	152.38	396.51	140.95	4.88

Цикличное меню на 2025/2026 уч.год 1-11 классы

Наименование блюда			№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
					Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Среда			2-я неделя		Завтрак											
Котлеты из мяса кур "Сочные" с соусом		1-4 классы	423 С6.1996г.	90	8.94	10.03	9.97	133.17	0.02	1.16	0.00	1.31	5.79	14.49	4.56	36.97
		5-11 классы	423 С6.1996г.	100	11.34	13.57	12.40	175.92	0.03	1.02	0.00	2.21	6.54	3.89	4.85	27.82
Спагетти (вермишель)		1-4 классы	205 С6. 2011 г.	180	6.34	5.87	40.15	239.38	0.01	0.01	0.01	0.48	9.92	8.26	1.92	0.07

отварные	5-11 классы	205 С6. 2011 г.	200	7.04	6.50	44.60	265.90	0.02	0.02	0.02	0.48	9.92	8.26	1.92	0.07
Чай с сахаром	1-4 классы	628 С6.1996г.	200	0.20	0.05	15.01	57.27		0.00			0.35			0.05
	5-11 классы	628 С6.1996г.	200	0.20	0.05	15.01	57.27		0.00			0.35			0.05
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	20	1.52	0.18	9.94	45.20	0.02			0.28	4.00	13.00	2.80	0.18
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	25	1.90	0.25	12.43	56.50	0.03			0.42	5.00	16.25	3.50	0.23
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	20	1.10	0.20	6.42	38.00	0.02			0.28	4.20	17.40	3.80	0.40
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	25	1.38	0.25	8.02	47.50	0.02			0.42	5.25	21.75	4.75	0.50
Среда		2-я неделя		Обед											
Салат " Витаминный"	1-4 классы	23 С6.2008г.	60	1.28	5.44	7.27	93.14	0.01	5.70		1.34	21.09	24.51	24.51	
	5-11 классы	23 С6.2008г.	100	2.13	9.08	12.12	154.50	0.02	9.50		2.23	35.15	40.85	40.85	
Суп крестьянский с крупой	1-4 классы	132 С6.1996г.	200	2.14	2.24	13.71	122.20	0.09	6.60		1.55	20.88	66.12	22.80	1.04
	5-11 классы	132 С6.1996г.	200	2.14	2.24	13.71	122.20	0.09	6.60		1.55	20.88	66.12	22.80	1.04
Крокеты куриные с соусом	1-4 классы	202 С6.2008г.	090	10.80	10.11	13.84	163.90	0.02	2.46	0.00	1.31	8.82	20.64	5.96	27.07
	5-11 классы	202 С6.2008г.	100	13.30	12.41	15.78	200.76	0.03	2.82	0.00	1.80	10.68	25.62	6.75	27.96
Рис припущенный	1-4 классы	270 С6.1996г.	150	3.60	6.60	38.48	237.00	0.04	0.60	0.00	0.00	8.60	0.00	0.90	
	5-11 классы	270 С6.1996г.	180	4.40	7.70	46.60	264.00	0.05	0.90	0.00	0.00	11.56	0.00	1.10	
Компот из свежих яблок	1-4 классы	702 С6.1997г.	180	0.08		33.55	137.76	0.00	0.72			0.48	2.40	4.00	0.15
	5-11 классы	702 С6.1997г.	180	0.08		33.55	137.76	0.00	0.72			0.48	2.40	4.00	0.15
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	20	1.52	0.18	9.94	45.20	0.02			0.28	4.00	13.00	2.80	0.18
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	30	2.28	0.27	14.91	67.80	0.03			0.50	6.00	19.50	4.20	0.27
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	20	1.10	0.20	6.42	38.00	0.02			0.28	4.20	17.40	3.80	0.40
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	30	1.65	0.30	9.62	57.00	0.02			0.50	6.30	26.10	5.70	0.60
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	510	18.11	16.33	81.49	513.01	0.07	1.17	0.02	2.35	24.26	53.15	13.08	37.68
		5-11 классы	550	21.86	20.62	92.46	603.09	0.09	1.04	0.02	3.53	27.06	50.15	15.02	28.67
	Обед	1-4 классы	720	20.52	24.78	123.21	837.20	0.21	16.08	0.00	4.76	68.07	144.07	64.77	28.84
		5-11 классы	820	25.98	32.00	146.30	1004.02	0.25	20.54	0.00	6.58	91.05	180.59	85.40	30.02

Цикличное меню на 2025/2026 уч.год 1-11 классы

Наименование блюда		№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<u>Четверг</u>		<u>2-я неделя</u>	<u>Завтрак</u>												
Овощи порционно (огурцы конс.)	1-4 классы	24 С6.1996г.	20	0.60		0.26	3.20					5.00	4.00		0.24
	5-11 классы	24 С6.1996г.	50	1.30		0.67	7.00					14.00	10.00		0.60
Гречка по - купечески с мясом (говядина)	1-4 классы	193 С6.2008г.	240	7.30	12.00	8.00	261.00	0.02	0.72	0.00	1.80	3.00	6.00	3.00	38.00
	5-11 классы	193 С6.2008г.	240	7.30	12.00	8.00	261.00	0.02	0.72	0.00	1.80	3.00	6.00	3.00	38.00

Компот из сухофруктов		1-4 классы	283 С6.2008г.	200	0.88		32.14	126.10	0.01	0.55			30.74	21.14	16.47	4.16
		5-11 классы	283 С6.2008г.	200	0.88		32.14	126.10	0.01	0.55			30.74	21.14	16.47	4.16
Хлеб пшеничный		1-4 классы	ГОСТ 27844-88	20	1.52	0.18	9.94	45.20	0.02			0.28	4.00	13.00	2.80	0.18
		5-11 классы	ГОСТ 27844-88	30	2.28	0.27	14.91	67.80	0.03			0.50	6.00	19.50	4.20	0.27
Хлеб ржаной		1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	20	1.10	0.20	6.42	38.00	0.02			0.28	4.20	17.40	3.80	0.40
		5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	30	1.65	0.30	9.62	57.00	0.02			0.50	6.30	26.10	5.70	0.60
Четверг			2-я неделя		Обед											
Борщ с капустой и картофелем,со сметаной		1-4 классы	110 С6.1996г.	210	3.83	5.52	11.71	132.00	0.05	16.83	0.01	1.82	37.90	45.97	27.12	56.04
		5-11 классы	110 С6.1996г.	210	3.83	5.52	11.71	132.00	0.05	16.83	0.01	1.82	37.90	45.97	27.12	56.04
Тефтели из мяса кур с соусом		1-4 классы	423 С6.1996г.	90	6.80	7.11	9.62	158.76	0.02	2.46		2.15	8.82	20.64	5.96	37.07
		5-11 классы	423 С6.1996г.	100	7.20	9.41	11.78	165.30	0.03	2.82		2.55	10.68	25.62	6.75	27.96
Спагетти (вермишель) отварные		1-4 классы	205 С6. 2011 г.	150	5.28	4.89	33.46	203.00	0.01	0.01	0.01	0.40	8.27	6.89	1.60	0.06
		5-11 классы	205 С6. 2011 г.	180	6.34	5.87	40.15	239.38	0.01	0.01	0.01	0.48	9.92	8.26	1.92	0.07
Чай с шиповником		1-4 классы	629 с6.1996г.	200	0.24	0.10	18.35	75.28	0.00	2.80			3.11	1.54	0.84	0.09
		5-11 классы	629 с6.1996г.	200	0.24	0.10	18.35	75.28	0.00	2.80			3.11	1.54	0.84	0.09
Десерт фруктовый (яблоко свежее)		1-4 классы	ПР	60	0.32	0.00	10.00	19.00	0.00	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
		5-11 классы	ПР	100	0.40	0.00	12.80	38.00	0.00	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Хлеб пшеничный		1-4 классы	ГОСТ 27844-88	20	1.52	0.18	9.94	45.20	0.02			0.28	4.00	13.00	2.80	0.18
		5-11 классы	ГОСТ 27844-88	30	2.28	0.27	14.91	67.80	0.03			0.50	6.00	19.50	4.20	0.27
Хлеб ржаной		1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	20	1.10	0.20	6.42	38.00	0.02			0.28	4.20	17.40	3.80	0.40
		5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	30	1.65	0.30	9.62	57.00	0.02			0.50	6.30	26.10	5.70	0.60
ИТОГО:	Завтрак		1-4 классы	500	11.40	12.38	56.76	473.50	0.06	1.27	0.00	2.36	46.94	61.54	26.07	42.98
			5-11 классы	550	13.41	12.57	65.34	518.90	0.08	1.27	0.00	2.80	60.04	82.74	29.37	43.63
	Обед		1-4 классы	750	19.10	18.01	99.50	671.24	0.12	22.10	0.32	4.93	66.30	105.44	42.12	93.85
			5-11 классы	850	21.95	21.48	119.33	774.76	0.15	22.46	0.72	5.85	73.91	126.99	46.53	85.03

Цикличное меню на 2025/2026 уч.год 1-11 классы

Наименование блюда		№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<u>Пятница</u>		<u>2-я неделя</u>		<u>Завтрак</u>											
Каша геркулесовая молочная жидкая	1-4 классы	31 С6.1997г.	210	9.5	15.6	33.65	200	0.08	0.96	0.00	0.00	9.20	1.20	15.00	0.08
	5-11 классы	31 С6.1997г.	210	9.5	15.6	33.65	200	0.08	0.96	0.00	0.00	9.20	1.20	15.00	0.08
Оладьи с молоком сгущеным	1-4 классы	423 С6.1996г.	120	10.00	8.90	54.00	290.00	0.10	1.00	0.10	4.10	160.00	178.00	30.00	1.70
	5-11 классы	423 С6.1996г.	150	11.76	10.80	67.00	313.00	0.15	1.10	0.20	4.50	200.00	201.00	35.00	2.00

Чай без сахара		1-4 классы	629 с6.1996г.	200	0.20	0.00	0.60	2.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.35	0.00	0.00	0.05
		5-11 классы	629 с6.1996г.	200	0.20	0.00	0.60	2.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.35	0.00	0.00	0.05
Батон пшеничный		1-4 классы	ГОСТ 27844-88	20	1.90	0.25	13.00	59.00	0.04			0.60	6.25	20.50	7.25	0.37
		5-11 классы	ГОСТ 27844-88	20	1.90	0.25	13.00	59.00	0.04			0.60	6.25	20.50	7.25	0.37
Пятница			2-я неделя		Обед											
Винегрет овощной		1-4 классы	60 С6.1996г.	60	1.17	6.19	5.49	79.71	0.04	5.52		2.70	14.13	26.27	12.20	0.49
		5-11 классы	60 С6.1996г.	100	1.95	8.32	9.14	132.85	0.06	9.20		4.49	23.55	43.78	20.33	0.82
Суп картофельный с горохом		1-4 классы	138 С6.1996г.	200	5.93	5.38	23.22	133.00	0.25	11.63		4.02	32.28	86.88	35.25	1.95
		5-11 классы	138 С6.1996г.	200	5.93	5.38	23.22	133.00	0.25	11.63		4.02	32.28	86.88	35.25	1.95
Голубцы ленивые из мяса кур с соусом		1-4 классы	423 С6.1996г.	90	8.94	10.03	9.97	133.17	0.02	1.16	0.00	1.31	5.79	14.49	4.56	36.97
		5-11 классы	423 С6.1996г.	100	11.34	13.57	12.40	175.92	0.03	1.02	0.00	2.21	6.54	3.89	4.85	27.82
Каша пшеничная рассыпчатая		1-4 классы	171 С6. 2015 г.	150	6.40	7.50	37.50	243.00	0.01	0.01	0.01	0.40	8.27	6.89	1.60	
		5-11 классы	171 С6. 2015 г.	180	7.70	9.00	45.00	293.00	0.02	0.01	0.01	0.48	9.92	8.26	1.92	
Чай с лимоном		1-4 классы	629 с6.1996г.	207	0.24	0.05	13.76	53.71	0.00	2.80			3.11	1.54	0.84	0.09
		5-11 классы	629 с6.1996г.	207	0.24	0.05	13.76	53.71	0.00	2.80			3.11	1.54	0.84	0.09
Хлеб пшеничный		1-4 классы	ГОСТ 27844-88	20	1.52	0.18	9.94	45.20	0.02			0.28	4.00	13.00	2.80	0.18
		5-11 классы	ГОСТ 27844-88	30	2.28	0.27	14.91	67.80	0.03			0.50	6.00	19.50	4.20	0.27
Хлеб ржаной		1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	20	1.10	0.20	6.42	38.00	0.02			0.28	4.20	17.40	3.80	0.40
		5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	30	1.65	0.30	9.62	57.00	0.02			0.50	6.30	26.10	5.70	0.60
ИТОГО:	Завтрак		1-4 классы	550	21.60	24.75	101.25	551.40	0.22	1.96	0.10	4.70	175.80	199.70	52.25	2.21
			5-11 классы	580	23.36	26.65	114.25	574.40	0.27	2.06	0.20	5.10	215.80	222.70	57.25	2.51
	Обед		1-4 классы	747	25.31	29.53	106.29	725.78	0.36	21.12	0.01	8.98	71.78	166.47	61.05	40.08
			5-11 классы	847	31.09	36.88	128.06	913.28	0.42	24.66	0.01	12.20	87.70	189.95	73.09	31.54