

СОГЛАСОВАНО:
Директор ГБОУ СОШ (ООШ)

Колесова Е.А.

«__» _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО:
Представитель родительской
общественности:

Колесова Е.А.

Денис

«__» _____ 202__ г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

ООО «Детское питание»

Трапезникова Т.Е.



«__» _____ 20__ г.

Примерное циклическое меню для организации питания

в ГБОУ С(О)ОШ с. *Сосновое Селенье*

Ставропольского района
на 2025/2026 уч.год.

(1-11 классы)

зимний,
весенний периоды

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 С6.1997г	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 С6.1997г	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 С6.2008г	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 С6.2008г	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 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		
Чай с сахаром	1-4 классы	628 С6.1996г	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 С6.1996г	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 С6.1996г	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 С6.1996г	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 С6.1996г	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 С6.1996г	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 С6.1996г	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 С6.1996г	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 с6. 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 с6. 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 С6.2008г	200	0,90		21,06	84,60	0,02	3,60			14,40	16,20	9,00	0,36	
	5-11 классы	293 С6.2008г.	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 С6.1996г.	20	0,22	0,04	0,76	4,00					10,00	8,00		0,48
		5-11 классы	24 С6.1996г.	20	0,22	0,04	0,76	4,00					10,00	8,00		0,48
Гуляш из птицы (филе куриное)		1-4 классы	428 С6.1996г.	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 С6.1996г.	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 С6. 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 С6. 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 с6.1996г.	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 с6.1996г.	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 С6. 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 С6. 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 С6.2008г.	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 С6.2008г.	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 с6.1996 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 с6.1996 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 С6.1997г.	200	0,08		33,55	137,76	0,00	0,72			0,48	2,40	4,00	0,15
		5-11 классы	702 С6.1997г.	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>Обед</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
Пятница		1-я неделя		Завтрак											
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
Понедельник			2-я неделя		Завтрак											
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 С6.2008г	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 С6.2008г	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 С6.1996г.	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 С6.1996г.	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
<u>Понедельник</u>			<u>2-я неделя</u>			<u>Обед</u>									
Салат из б/к капусты	1-4 классы	62 С6.1997г	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 С6.1997г.	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 с6. 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 с6. 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.С6. 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.С6. 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 с6.1996г.	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 с6.1996г.	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 с6.1998 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 с6.1998 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
Вторник			2-я неделя		Обед											
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
Четверг		2-я неделя		Завтрак											
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
Пятница		2-я неделя		Завтрак											
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 сгущенным	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	0,35	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	0,35	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