

СОГЛАСОВАНО:

Директор ГБОУ СОШ (ООШ)

*Трапезникова В.Р.*

*Т.Е.*

« 12 » 01



СОГЛАСОВАНО:

Представитель родительской  
общественности:

*Мехова А.А.*

*А.А.*

« 12 » 01 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

ООО «Детское питание»

Трапезникова Т.Е.



« » 01 2026 г.

# Примерное циклическое меню для организации питания

в ГБОУ С(О)ОШ с. *пос. Дзержинский*

Ставропольского района  
на 2025/2026 уч.год.

(аллергия на рыбу)

зимний,  
весенний периоды

**Циклическое меню на 2025/2026 уч.год (аллергия- рыба) с 01.01.2026 г.**

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											
Каша молочная жидкая Дружба с маслом, сахаром	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	
Кондитерские изделия в инд. уп. (в ассортименте )	1-4 классы	29 Сб.1997г.	50	1,60	15,10	30,14	263,00									
	5-11 классы	29 Сб.1997г.	50	1,60	15,10	30,14	263,00									
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	
Батон пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 31805-2018	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 31805-2018	40	3,16	0,40	20,76	79,00	0,06			1,00	10,00	32,80	13,20	0,60	
Понедельник			1-я неделя		Обед											
Суп картофельный с гречкой любительский	1-4 классы	304 сб.1996 г.	200	3,50	2,70	16,20	200,00	0,09	8,25	0,00		26,70		22,78	1,34	
	5-11 классы	304 сб.1996 г.	250	3,50	2,70	16,20	200,00	0,09	8,25	0,00		26,70		22,78	1,34	
Гречка по - купечески с мясом (филе куриное)	1-4 классы	193 Сб.2008г.	240	7,30	12,00	8,00	348,00	0,02	0,72	0,00	1,80	3,00	6,00	3,00	38,00	
	5-11 классы	193 Сб.2008г.	240	7,30	12,00	8,00	348,00	0,02	0,72	0,00	1,80	3,00	6,00	3,00	38,00	
Чай с шиповником	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	40	3,00	0,36	19,80	90,40	0,04			0,56	8,00	26,00	5,60	0,36	
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	
Десерт фруктовый ( яблоко свежее)	1-4 классы	24.01.	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	24.01.	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	
ИТОГО:	Завтрак		1-4 классы	515	11,02	21,99	84,91	619,03	0,13	0,00	0,04	1,35	16,92	67,40	21,81	1,53
			5-11 классы	555	12,89	22,88	94,85	658,24	0,15	0,00	0,05	1,81	22,35	83,60	30,61	1,97
	Обед		1-4 классы	740	13,94	15,13	65,57	707,47	0,15	8,97	0,30	2,36	38,25	36,40	32,38	39,97
			5-11 классы	850	15,50	15,31	78,23	771,67	0,17	8,97	0,70	2,64	42,25	49,40	35,18	40,15

**Циклическое меню на 2025/2026 уч.год (аллергия- рыба) с 01.01.2026 г.**

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											
Изделие кулинарное мясное с соусом	1-4 классы	29 Сб.1997г.	90	5,20	6,60	2,74	108,50						14,50	80,50	10,00	0,85
	5-11 классы	29 Сб.1997г.	100	5,72	7,26	3,02	117,05						15,95	88,55	11,00	0,94
Макаронные изделия отварные	1-4 классы	205 Сб. 2011 г.	180	6,10	5,89	43,92	254,95	0,01	0,01	0,01	0,48	9,92	8,26	1,92	0,07	
	5-11 классы	205 Сб. 2011 г.	200	6,70	6,54	48,80	283,27	0,01	0,01	0,01	0,53	11,02	9,17	2,13	0,08	
Чай с лимоном	1-4 классы	629 сб.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 сб.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	

Хлеб ржаной		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
		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
Вторник			1-я неделя			Обед										
Салат из свеклы с чесноком		1-4 классы	23 Сб.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 Сб.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 Сб.1996г.	210	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 Сб.1996г.	210	1,80	5,53	8,80	115,70	0,07	26,51	0,01	1,77	37,54	43,20	18,24	
Котлеты 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
Рис припущенный с овощами		1-4 классы	423 Сб.1996г.	150	4,20	4,20	12,00	276,00		2,60	23,00		26,00		36,00	1,30
		5-11 классы	423 Сб.1996г.	180	5,30	5,10	18,00	310,00		3,00	29,00		31,00		42,00	2,60
Чай фруктовый		1-4 классы	629 сб.1996г.	200	0,60	0,40	10,40	67,60	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	67,60	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	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
ИТОГО:	Завтрак		1-4 классы	517	14,17	12,92	76,78	500,36	0,05	2,81	0,01	1,04	35,73	120,70	19,36	1,59
			5-11 классы	557	16,05	14,32	86,90	559,83	0,07	2,81	0,01	1,31	40,28	136,16	21,97	1,78
	Обед		1-4 классы	750	19,14	27,54	63,69	785,00	0,14	38,77	23,01	4,98	101,73	114,15	90,75	38,94
			5-11 классы	830	23,28	33,97	76,22	897,97	0,15	42,83	29,01	6,78	121,54	119,89	113,38	31,09

**Циклическое меню на 2025/2026 уч.год с 01.01.2026 г.**

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		1-я неделя		Завтрак											
Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом, сахаром	1-4 классы	31 Сб.1997г.	220	9,50	15,60	33,65	230,00	0,08	0,96	0,00	0,00	9,20	1,20	15,00	0,08
	5-11 классы	31 Сб.1997г.	220	9,50	15,60	33,65	230,00	0,08	0,96	0,00	0,00	9,20	1,20	15,00	0,08
Оладьи с молоком сгущенным	1-4 классы	423 Сб.1996г.	60	5,00	4,45	27,00	185,00	0,05	0,50	0,05	2,05	90,00	89,00	15,00	8,50
	5-11 классы	423 Сб.1996г.	120	10,00	8,90	54,00	370,00	0,10	1,00	0,10	4,10	160,00	178,00	30,00	1,70
Чай без сахара	1-4 классы	629 сб.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 сб.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
Среда		1-я неделя		Обед											
Салат из моркови с чесноком и раст.маслом/ Салат из св. огурцов, помидоров*	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	1-4 классы	139 Сб.1996г.	200	2,27	2,14	19,16	100,42	0,09	13,20		1,07	14,00	50,80	19,24	0,71

макаронными изделиями	5-11 классы	139 Сб.1996г.	250	2,84	2,67	23,95	125,53	0,12	16,50		1,34	17,50	63,50	24,05	0,89
Азу с говядиной	1-4 классы	402 сб. 2015 г.	230	20,47	23,00	20,35	380,00	0,13	8,00	0,01	4,70	29,90	236,00	48,30	
	5-11 классы	402 сб. 2015 г.	230	20,47	23,00	20,35	380,00	0,13	8,00	0,01	4,70	29,90	236,00	48,30	
Напиток из шиповника	1-4 классы	289 Сб.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 Сб.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	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	20	1,10	0,20	6,42	38,00	0,02			0,28	4,20	17,40	3,80	0,40
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500	16,60	20,30	74,25	476,40	0,17	1,46	0,05	2,65	105,80	110,70	37,25	9,01
		5-11 классы	560	21,60	24,75	101,25	661,40	0,22	1,96	0,10	4,70	175,80	199,70	52,25	2,21
	Обед	1-4 классы	710	26,99	29,16	86,84	725,12	1,09	239,20	0,01	6,64	78,49	334,90	84,44	6,77
		5-11 классы	810	28,97	32,25	101,99	819,12	0,47	244,60	0,01	7,13	93,48	363,21	96,95	7,24

Циклическое меню на 2025/2026 уч.год с 01.01.2026 г.

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		1-я неделя		Завтрак											
Огурцы солёные порционно	1-4 классы	24 Сб.1996г.	20	0,55		0,28	3,22					5,00	4,00		0,24
	5-11 классы	24 Сб.1996г.	20	0,55		0,27	3,22					5,00	4,00		0,24
Голубцы ленивые из мяса кур с соусом	1-4 классы	423 Сб.1996г.	90	8,94	10,03	9,97	163,17	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
Картофельное пюре/ Картофель в молоке	1-4 классы	472 Сб.1996г.	150	3,26	4,50	26,37	154,20	0,16	25,88	0,03	0,14	41,31	95,91	32,81	1,39
	5-11 классы	472 Сб.1996г.	180	3,92	5,40	31,64	185,04	0,19	31,05	0,03	0,17	49,57	115,09	39,37	1,67
Чай фруктовый	1-4 классы	629 сб.1996г.	200	0,60	0,40	10,40	67,60	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	67,60	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	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	20	1,10	0,20	6,42	38,00	0,02			0,28	4,20	17,40	3,80	0,40
Четверг		1-я неделя		Обед											
Салат картофельный с огурцами солеными и квашеной 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	168,00	0,13	9,30	0,17	0,24	40,00	111,20	30,40	1,52
	5-11 классы	102 сб.2015 г.	210	5,10	3,60	14,80	168,00	0,13	9,30	0,17	0,24	40,00	111,20	30,40	1,52
Стейк /Шницель из мяса кур с соусом	1-4 классы	520 Сб.1997г.	090	11,65	8,57	2,10	169,99	0,01	0,96	0,00	1,31	2,76	5,19	2,47	36,84
	5-11 классы	520 Сб.1997г.	100	12,90	9,19	5,09	207,50	0,00	0,72	0,00	1,80	2,07	3,89	1,85	27,63
Пюре из гороха	1-4 классы	270 Сб.1996г.	130	15,00	4,00	38,00	245,00	0,63		0,02		63,42	158,89	61,62	4,90
	5-11 классы	270 Сб.1996г.	150	16,13	4,92	40,25	260,29	0,63		0,02		63,42	158,89	61,62	4,90
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 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	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
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы		500	15,98	15,31	63,38	471,39	0,22	29,84	0,03	2,01	63,41	146,34	44,80	
		5-11 классы		550	19,79	19,83	76,04	537,58	0,27	34,87	0,03	3,16	74,42	161,43	53,05	30,49
	Обед	1-4 классы		730	35,85	18,43	93,58	772,68	0,85	17,34	0,19	2,92	127,44	334,14	111,67	44,42
		5-11 классы		800	39,07	21,20	103,70	858,29	0,87	21,82	0,19	3,95	135,21	351,81	118,11	35,57

Циклическое меню на 2025/2026 уч.год с 01.01.2026 г.

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											
Суп молочный с крупой рисовой, маслом	1-4 классы	24 С6.1996г.	200	6,00	5,39	20,20	210,00	0,08	0,96	0,00	0,00	9,20	1,20	15,00	0,08
	5-11 классы	24 С6.1996г.	200	6,00	5,39	20,20	210,00	0,08	0,96	0,00	0,00	9,20	1,20	15,00	0,08
Десерт фруктовый ( яблоко свежее)	1-4 классы	24.01.	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	24.01.	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
Компот из сухофруктов	1-4 классы	283 С6.2008г.	200	0,88	0,01	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	0,01	32,14	126,10	0,01	0,55			30,74	21,14	16,47	4,16
Батон пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	40	3,80	0,50	26,00	118,00	0,08			1,20	12,50	41,00	14,50	0,74
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	50	4,75	0,62	32,50	147,50	0,10			1,50	15,62	51,25	18,00	0,92
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
Рассольник ленинградский ( крупа перловая) со сметаной	1-4 классы	42 С6.2008г.	200	2,29	5,59	16,30	143,00	0,09	12,85	0,01	1,77	24,28	54,00	19,24	0,81
	5-11 классы	42 С6.2008г.	200	2,29	5,59	16,30	143,00	0,09	12,85	0,01	1,77	24,28	54,00	19,24	0,81
Изделие кулинарное мясное с соусом	1-4 классы	29 С6.1997г.	90	5,20	6,60	2,74	133,00					14,50	80,50	10,00	0,85
	5-11 классы	29 С6.1997г.	100	5,72	7,26	3,02	151,00					15,95	88,55	11,00	0,94
Макаронные изделия отварные	1-4 классы	205 С6. 2011 г.	150	5,00	4,90	36,60	212,45	0,01	0,01	0,01	0,48	8,00	7,00	1,00	0,04
	5-11 классы	205 С6. 2011 г.	180	6,10	5,89	43,92	254,95	0,01	0,01	0,01	0,48	9,92	8,26	1,92	0,07
Чай с лимоном	1-4 классы	629 с6.1996г.	187	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.	187	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	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	11,00	5,90	88,34	473,10	0,17	1,51	0,30	1,20	52,44	63,34	45,97	4,98
		5-11 классы	550	12,03	6,02	97,64	521,60	0,19	1,51	0,70	1,50	55,56	73,59	49,47	5,16
	Обед	1-4 классы	727	16,52	23,71	91,24	705,07	0,17	21,18	0,02	5,51	72,22	199,71	49,88	2,86
		5-11 классы	817	18,85	25,25	140,17	839,51	0,21	24,86	0,02	7,59	87,06	234,13	61,58	3,45

**Циклическое меню на 2025/2026 уч.год с 01.01.2026 г.**

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 консерв. (помидоры порционно.)/Овощи свежие (помидоры порционно.)*	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	
Стейк /Шницель из мяса кур с соусом	1-4 классы	520 С6.1997г.	090	11,65	8,57	2,10	169,99	0,01	0,96	0,00	1,31	2,76	5,19	2,47	36,84	
	5-11 классы	520 С6.1997г.	100	12,90	9,19	5,09	207,50	0,00	0,72	0,00	1,80	2,07	3,89	1,85	27,63	
Рис припущенный с овощами	1-4 классы	423 С6.1996г.	150	4,20	4,20	12,00	276,00		2,60	23,00		26,00		36,00	1,30	
	5-11 классы	423 С6.1996г.	180	5,30	5,10	18,00	310,00		3,00	29,00		31,00		42,00	2,60	
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	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		2-я неделя		Обед												
Салат из б/к капусты / Десерт фруктовый ( яблоко свежее) *	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 крестьянский с крупой	1-4 классы	132 С6.1996г.	200	2,14	2,24	13,71	157,00	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	157,00	0,09	6,60		1,55	20,88	66,12	22,80	1,04	
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 гречневая рассыпчатая	1-4 классы	463.01.С6. 1996г.	150	7,72	5,38	26,32	232,59	0,26		0,02	4,16	30,40	154,62	0,16	2,99	
	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	
Чай с шиповником	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	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	
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	520	19,11	13,28	46,98	594,46	0,04	3,56	23,00	1,87	57,31	51,59	45,07	48,57	
		5-11 классы	570	21,57	14,82	56,36	667,97	0,04	3,72	29,00	2,36	66,62	54,29	50,45	43,11	
	Обед	1-4 классы	740	22,52	21,09	87,34	716,78	0,44	31,71	0,02	8,87	90,49	283,60	43,96	42,12	
		5-11 классы	820	26,36	27,70	99,99	841,65	0,51	47,57	0,03	11,47	113,92	315,82	50,86	33,89	

**Циклическое меню на 2025/2026 уч.год с 01.01.2026 г.**

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												
Бутерброд горячий с сыром	1-4 классы	24 С6.1996г.	40	5,29	6,68	10,32	123,50	0,01	0,32	0,09	0,06	200,00	108,00	10,00		
	5-11 классы	24 С6.1996г.	40	5,29	6,68	10,32	123,50	0,01	0,32	0,09	0,06	200,00	108,00	10,00		
Каша молочная жидкая пшенная	1-4 классы	423 С6.1996г.	230	5,90	12,00	24,36	300,00	0,02	1,00	0,00	1,60	5,79	3,20	4,56	25,40	



Салат " Витаминный/Салат из квашеной капусты с маслом	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	
Борщ с капустой и картофелем,со сметаной	1-4 классы	110 С6.1996г.	210	3,83	5,52	11,71	168,00	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	168,00	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	158,00	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	172,00	0,03	2,82		2,55	10,68	25,62	6,75	27,96
Картофельное пюре/ Картофель в молоке	1-4 классы	472 С6.1996г.	150	3,26	4,50	26,37	164,00	0,16	25,88	0,03	0,14	41,31	95,91	32,81	1,39
	5-11 классы	472 С6.1996г.	180	3,92	5,40	31,64	185,04	0,19	31,05	0,03	0,17	49,57	115,09	39,37	1,67
Чай фруктовый	1-4 классы	629 с6.1996г.	200	0,60	0,40	10,40	67,60	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	67,60	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	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	20	1,10	0,20	6,42	38,00	0,02			0,28	4,20	17,40	3,80	0,40
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500	11,20	14,18	58,22	581,70	0,07	2,67	0,00	2,36	50,14	70,94	33,07	44,14
		5-11 классы	550	13,28	17,06	69,86	663,10	0,09	4,77	0,00	2,64	66,44	104,04	46,37	46,42
	Обед	1-4 классы	750	18,40	23,36	81,73	733,94	0,28	53,67	0,03	6,01	120,43	218,97	97,83	95,18
		5-11 классы	840	21,06	30,28	98,98	852,94	0,34	63,00	0,04	7,56	146,61	265,97	122,92	86,43

Циклическое меню на 2025/2026 уч.год с 01.01.2026 г.

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											
Каша молочная рисовая с маслом	1-4 классы	24 С6.1996г.	250	8,60	8,80	54,60	300,00	0,08	0,96	0,00	0,00	9,20	1,20	15,00	0,08
	5-11 классы	24 С6.1996г.	275	9,49	9,68	60,00	330,00	1,00	1,40	0,00	0,00	10,00	2,00	18,00	0,10
Кондитерское изделие ( пастила фруктовая)	1-4 классы	ПР	25	2,40	0,00	59,00	170,00								
	5-11 классы	ПР	25	2,40	0,00	59,00	170,00								
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
Батон пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 31805-2018	30	3,00	0,20	19,00	87,00	0,03			1,00	10,00	32,80	13,20	0,60
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2018	50	3,95	0,50	25,95	118,00	0,08			1,25	12,50	41,00	16,50	0,75
Четверг		2-я неделя		Обед											
Салат из моркови с чесноком и раст.маслом/ Салат из св. огурцов, помидоров*	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 с клецками со сметаной	1-4 классы	107 с6. 2015 г.	210	3,80	3,34	11,40	110,00	0,05	3,68	102,00	0,00	10,40	36,00	12,80	0,54
	5-11 классы	107 с6. 2015 г.	210	3,80	3,34	11,40	110,00	0,05	3,68	102,00	0,00	10,40	36,00	12,80	0,54
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	4,24	1,42	163,00	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	243,00	0,01	0,01	0,01	0,40	8,27	6,89	1,60	
	5-11 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	
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	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
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	505	14,20	9,05	147,61	614,27	0,11	0,96	0,00	1,00	19,55	34,00	28,20	0,74
		5-11 классы	550	16,04	10,23	159,96	675,27	1,08	1,40	0,00	1,25	22,85	43,00	34,50	0,90
	Обед	1-4 классы	757	18,75	19,14	87,14	717,70	1,00	10,43	102,04	4,84	74,19	289,90	62,55	3,69
		5-11 классы	807	19,40	21,62	92,54	764,00	0,35	12,53	102,04	4,84	83,68	299,01	68,85	3,89

**Циклическое меню на 2025/2026 уч.год с 01.01.2026 г.**

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											
Макароны, запеченные с яйцом	1-4 классы	428 С6.1996г.	150	7,70	6,90	23,03	262,00	0,10	1,94	0,03	3,88	29,96	200,97	34,01	2,08
	5-11 классы	428 С6.1996г.	200	10,20	9,20	31,00	326,00	0,13	2,58	0,05	5,00	40,00	268,00	45,00	2,70
Десерт фруктовый ( яблоко свежее)	1-4 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
	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
Чай с шиповником	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	25	1,90	0,25	12,43	56,50	0,03			0,42	5,00	16,25	3,50	0,23
	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	25	1,65	0,30	9,62	57,00	0,02			0,50	6,30	26,10	5,70	0,60
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	25	1,65	0,30	9,62	57,00	0,02			0,50	6,30	26,10	5,70	0,60
Пятница		2-я неделя		Обед											
Винегрет овощной ( с квашеной капустой)	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	159,48	0,25	11,63		4,02	32,28	86,88	35,25	1,95
	5-11 классы	138 С6.1996г.	250	5,93	5,38	23,22	159,48	0,25	11,63		4,02	32,28	86,88	35,25	1,95
Плов из птицы (филе куриное)	1-4 классы	893 С61998г.	210	19,00	16,00	47,00	402,00	0,10	1,94	0,03	3,88	29,96	200,97	34,01	2,08
	5-11 классы	893 С6.1998г.	210	19,00	16,00	47,00	402,00	0,10	1,94	0,03	3,88	29,96	200,97	34,01	2,08
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	40	3,00	0,36	19,00	90,40	0,04			0,56	8,00	26,00	5,60	0,36
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

ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500	11,85	7,50	72,89	470,77	0,16	1,94	0,73	4,80	41,61	243,32	43,21	2,95
		5-11 классы	550	14,35	9,80	80,86	534,77	0,18	2,58	0,75	5,92	51,65	310,35	54,20	3,58
	Обед	1-4 классы	710	28,80	27,95	125,61	862,14	0,43	19,81	0,03	11,16	85,05	346,92	92,05	5,24
		5-11 классы	820	31,06	30,26	138,33	960,48	0,47	23,49	0,03	13,23	98,47	377,43	102,99	5,75