

СОГЛАСОВАНО:
Директор ГБОУ С(О)ОШ (ООШ)


« 01 » сентября 2026 г.

СОГЛАСОВАНО:
Представитель родительской
общественности:

Керн Керошева Н.А
« 01 » сентября 2026 г.

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


« 01 » сентября 2026 г.

Примерное циклическое меню для организации питания

в ГБОУ С(О)ОШ с. Большая Рязань

Ставропольского района
на 2026/2027 уч.год.

(обучающихся с пищевой аллергией)

Циклическое меню на 2026/2027 уч.год с 01.09.2026 г. (аллергия на молочный белок, глютен, яйцо)

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 пшеничная с подсолнечным маслом		1-4 классы	4.02.	260	11,30	9,90	66,00	383,00	0,50		0,06	6,70	40,20	195,00	0,21	4,20
		5-11 классы	4.02.	260	11,30	9,90	66,00	383,00	0,50		0,06	6,70	40,20	195,00	0,21	4,20
Десерт фруктовый (яблоко свежее)		1-4 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
		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
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
ИТОГО:	Завтрак		1-4 классы	560	12	10	94	478	1	0	1	7	41	195	0	4
			5-11 классы	560	12	10	94	478	1	0	1	7	41	195	0	4

Циклическое меню на 2026/2027 уч.год с 01.09.2026 г. (аллергия на молочный белок, глютен, яйцо)

Наименование блюда			№ рецептуры	Вес	Пищевая ценность (г)			Эн.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
					Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Вторник			1-я неделя													
Филе куриное отварное		1-4 классы	6654 Сб.1997г.	40	8,40	5,40	0,00	83,00					14,50	80,50	10,00	0,85
		5-11 классы	6654 Сб.1997г.	40	8,40	5,40	0,00	83,00					15,95	88,55	11,00	0,94
Каша гречневая вязкая с растительным маслом		1-4 классы	463 Сб.1996г.	180	7,70	5,38	26,32	232,59	0,22	37,13			18,56	107,67	42,70	1,67
		5-11 классы	463 Сб.1996г.	180	7,70	5,38	26,32	232,59	0,22	37,13			18,56	107,67	42,70	1,67
Чай с яблоком		1-4 классы	629 сб.1996г.	200	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.	200	0,24	0,05	13,76	53,71	0,00	2,80			3,11	1,54	0,84	0,09
Десерт фруктовый (яблоко свежее)		1-4 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
		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	520	17	11	53	407	0	40	1	0	36	190	54	3
			5-11 классы	520	17	11	53	407	0	40	1	0	38	198	55	3

Циклическое меню на 2026/2027 уч.год с 01.09.2026 г. (аллергия на молочный белок, глютен, яйцо)

Наименование блюда			№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
					Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Среда			1-я неделя		Завтрак											
Азу с говядиной		1-4 классы	402 сб. 2015 г.	230	18,47	21,00	30,00	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	21,00	30,00	380,00	0,13	8,00	0,01	4,70	29,90	236,00	48,30	
Десерт фруктовый (яблоко свежее)		1-4 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
		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
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
ИТОГО:	Завтрак		1-4 классы	530	19	21	58	475	0	8	1	5	30	236	48	0
			5-11 классы	530	21	21	58	475	0	8	1	5	30	236	48	0

Циклическое меню на 2026/2027 уч.год с 01.09.2026 г. (аллергия на молочный белок, глютен, яйцо)

Наименование блюда		№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Четверг		1-я неделя		Завтрак											
Овощи свежие (морковь порционно)	1-4 классы	таб.	30	0,27	0,06	2,88	12,30								

	5-11 классы	таб.	30	0,27	0,06	2,88	12,30								
Голубцы ленивые из мяса кур	1-4 классы	423 Сб.1996г.	90	8,94	10,03	13,97	175,17	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
Картофель отварной с маслом растительным	1-4 классы	472 Сб.1996г.	180	3,71	0,19	36,57	154,07	0,22	37,13			18,56	107,67	42,70	1,67
	5-11 классы	472 Сб.1996г.	180	3,71	0,19	36,57	154,07	0,22	37,13			18,56	107,67	42,70	1,67
Компот из сухофруктов	1-4 классы	283 Сб.2008г.	200	0,88		32,14	126,10	0,01	0,55			30,74	21,14	16,47	4,16
	5-11 классы	283 Сб.2008г.	200	0,88		32,14	126,10	0,01	0,55			30,74	21,14	16,47	4,16
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500	14	10	86	468	0	39	0	1	55	143	64	43
		5-11 классы	510	16	14	84	468	0	39	0	2	56	133	64	34

Цикличное меню на 2026/2027 уч.год с 01.09.2026 г. (аллергия на молочный белок, глютен, яйцо)

Наименование блюда		№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Пятница		1-я неделя		Завтрак											
Котлеты из мяса кур	1-4 классы	423 Сб. 1996 г.	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
	5-11 классы	423 Сб. 1996 г.	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	24.01	180	5,30	5,10	18,00	310,00		3,00	29,00		31,00		42,00	2,60
	5-11 классы	24.01.	180	5,30	5,10	18,00	310,00		3,00	29,00		31,00		42,00	2,60
Чай с шиповником	1-4 классы	628 Сб.1996г.	200	0,20	0,05	18,01	75,00		0,00			0,35			0,05
	5-11 классы	628 Сб.1996г.	200	0,20	0,05	18,01	75,00		0,00			0,35			0,05
Десерт фруктовый (яблоко свежее)	1-4 классы	24.01.	100	0,40	0,00	8,00	38,00	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	5-11 классы	24.01.	100	0,40	0,00	8,00	38,00	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	580	17,24	18,72	56,41	598,92	0,03	4,02	29,70	2,21	37,89	3,89	46,85	30,47
		5-11 классы	580	17,24	18,72	56,41	598,92	0,03	4,02	29,70	2,21	37,89	3,89	46,85	30,47

Цикличное меню на 2026/2027 уч.год с 01.09.2026 г. (аллергия на молочный белок, глютен, яйцо)

Наименование блюда		№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Понедельник		2-я неделя		Завтрак												
Овощи соленные (помидоры порционно.)		1-4 классы	24 Сб.1996г.	50	0,55	0,10	1,90	10,00					25,00	20,00		12,25
		5-11 классы	24 Сб.1996г.	50	0,55	0,10	1,90	10,00					25,00	20,00		12,25
Голубцы ленивые из мяса кур		1-4 классы	423 Сб.1996г.	90	8,94	10,03	13,97	175,17	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		1-4 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	
		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	
Напиток чайный каркадэ		1-4 классы	630 сб.1996г.	200	2,00	1,28	22,62	98,00								
		5-11 классы	630 сб.1996г.	200	2,00	1,28	22,62	98,00								
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы		520	16	19	85	547	0	2	0	1	42	34	6	49
		5-11 классы		530	18	23	84	548	0	2	0	2	43	24	6	40

Цикличное меню на 2026/2027 уч.год с 01.09.2026 г. (аллергия на молочный белок, глютен, яйцо)

Наименование блюда		№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Вторник		2-я неделя		Завтрак											
Десерт фруктовый (яблоко свежее)	1-4 классы	24.01.	100	0,40	0,00	8,00	38,00	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	5-11 классы	24.01.	100	0,40	0,00	8,00	38,00	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Каша пшенинная с подсолнечным маслом	1-4 классы	4.02.	230	10,00	8,80	58,00	339,00	0,31		0,03	4,99	36,46	185,44	0,19	3,58
	5-11 классы	4.02.	260	11,30	9,90	66,00	383,00	0,50		0,06	6,70	40,20	195,00	0,21	4,20
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
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	530	11	9	81	434	0	0	1	5	37	185	0	4
		5-11 классы	560	12	10	89	478	1	0	1	7	41	195	0	4

Циклическое меню на 2026/2027 уч.год с 01.09.2026 г. (аллергия на молочный белок, глютен, яйцо)

Наименование блюда			№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
					Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Среда			2-я неделя		Завтрак											
Овощи свежие (огурцы порционно)		1-4 классы	31 Сб.1997г.	30	1,30		0,67	7,00					14,00	10,00		0,60
		5-11 классы	31 Сб.1997г.	30	1,30		0,67	7,00					14,00	10,00		0,60
Гречка по - купечески с мясом (филе куриное)		1-4 классы	193 Сб.2008г.	240	12,60	15,00	25,00	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	12,60	15,00	25,00	348,00	0,02	0,72	0,00	1,80	3,00	6,00	3,00	38,00
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
ИТОГО:	Завтрак		1-4 классы	470	14	15	59	493	0	1	0	2	17	18	7	39
			5-11 классы	470	14	15	59	493	0	1	0	2	17	18	7	39

Циклическое меню на 2026/2027 уч.год с 01.09.2026 г. (аллергия на молочный белок, глютен, яйцо)

Наименование блюда			№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
					Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Четверг			2-я неделя		Завтрак											
Салат " Школьные годы"		1-4 классы	36 Сб.1996г.	100	1,50	10,10	4,40	115,00	0,06	9,20		4,49	23,55	43,78	20,33	0,82
		5-11 классы	36 Сб.1996г.	100	1,50	10,10	4,40	115,00	0,06	9,20		4,49	23,55	43,78	20,33	0,82
Плов из птицы (филе куриное)		1-4 классы	893 Сб.1996г.	210	16,00	16,00	37,00	360,00	0,10	1,94	0,03	3,88	29,96	200,97	34,01	2,08
		5-11 классы	893 Сб.1996г.	210	16,00	16,00	37,00	360,00	0,10	1,94	0,03	3,88	29,96	200,97	34,01	2,08
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			0,00			0,35			0,05
ИТОГО:	Завтрак		1-4 классы	510	18	26	56	532	0	11	0	8	54	245	54	3
			5-11 классы	510	18	26	56	475	0	11	0	8	54	245	54	3

Циклическое меню на 2026/2027 уч.год с 01.09.2026 г. (аллергия на молочный белок, глютен, яйцо)

Наименование блюда		№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Пятница		2-я неделя		Завтрак											
Пюре из гороха	1-4 классы	270 Сб.1996г.	150	6,00	4,92	40,25	260,29	0,63		0,02		63,42	158,89	61,62	4,90
	5-11 классы	270 Сб.1996г.	180	7,00	5,00	42,00	290,00	0,63		0,02		63,42	158,89	61,62	4,90
Голубцы ленивые из мяса кур	1-4 классы	423 Сб.1996г.	90	8,94	10,03	13,97	175,17	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
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
Десерт фруктовый (яблоко свежее)	1-4 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
	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	540	16	15	77	541	1	4	1	1	72	175	67	42
		5-11 классы	580	19	19	78	572	1	4	1	2	73	164	67	33