

СОГЛАСОВАНО:
Директор ГБОУ СОШ (ООШ)



«01» сентября 2026 г.

СОГЛАСОВАНО:
Представитель родительской
общественности:

Кор, Перомеева Н.А.

« 01 » сентября 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

ООО «Детское питание»
Григорьев Т.Е.



« 01 » сентября 2026 г.

Примерное циклическое меню для организации питания

в ГБОУ С(О)ОШ с. Большая Тезрань

Ставропольского района
на 2026/2027 уч.год.

(обучающиеся 1-11 кл.)

Циклическое меню на 2026/2027 уч.год с 01.09.2026 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 с6.1998 г.	245	11,78	7,58	23,76	259,00	0,09		0,04	0,75	10,32	46,90	14,56	1,11	
	5-11 классы	327 с6.1998 г.	265	12,93	7,32	28,94	288,97	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 С6.1997г.	30	2,10	7,60	15,60	96,00									
	5-11 классы	29 С6.1997г.	30	2,10	7,20	15,60	96,00									
Чай с сахаром	1-4 классы	628 С6.1996г.	200	0,20	0,40	15,01	57,27		0,00			0,35			0,05	
	5-11 классы	628 С6.1996г.	200	0,20	0,40	15,01	57,27		0,00			0,35			0,05	
Батон пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 31805-2018	25	2,00	0,25	13,00	59,00	0,04			0,63	6,25	20,50	8,25	0,37	
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2018	60	4,74	0,60	31,00	142,00	0,06			1,50	15,00	49,00	19,80	0,90	
Понедельник		1-я неделя		Обед												
Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	1-4 классы	101 с6.2015 г.	210	10,90	11,90	38,00	200,00	0,09	8,25	0,00		26,70		22,78	1,34	
	5-11 классы	101 с6.2015 г.	210	10,90	11,90	38,00	200,00	0,09	8,25	0,00		26,70		22,78	1,34	
Голубцы ленивые из мяса кур с соусом	1-4 классы	423 С6.1996г.	90	8,94	8,03	13,97	175,00	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	8,57	13,40	187,00	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	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	500	16,08	15,83	67,37	471,27	0,13	0,00	0,04	1,38	16,92	67,40	22,81	1,53
			5-11 классы	555	19,97	15,52	90,55	584,24	0,15	0,00	0,05	2,31	27,35	99,80	37,21	2,27
	Обед		1-4 классы	750	30,70	25,75	119,66	767,05	0,41	9,41	0,32	6,03	71,43	199,51	34,10	41,93
			5-11 классы	850	35,66	27,54	137,99	889,64	0,48	9,27	0,73	8,04	82,24	232,74	37,22	33,55

Циклическое меню на 2026/2027 уч.год с 01.09.2026 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 С6.1997г.	90	8,00	9,80	24,00	240,00					14,50	80,50	10,00	0,85
	5-11 классы	29 С6.1997г.	100	10,00	11,00	28,00	256,00					15,95	88,55	11,00	0,94
Макаронные изделия отварные	1-4 классы	205 С6. 2011 г.	180	5,10	5,89	22,00	168,00	0,01	0,01	0,01	0,48	9,92	8,26	1,92	0,07
	5-11 классы	205 С6. 2011 г.	200	5,70	6,54	28,00	203,27	0,01	0,01	0,01	0,53	11,02	9,17	2,13	0,08
Чай с яблоком	1-4 классы	629 с6.1996г.	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 с6.1996г.	200	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	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 моркови с чесноком			1-4 классы	16 Сб.1996г.	60	0,90	3,00	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	5,11	10,10	111,09	0,15	4,10	0,00		23,73	23,21	13,00	0,60
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной			1-4 классы	120 Сб.1996г.	210	1,80	4,30	22,00	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	4,30	22,00	115,70	0,07	26,51	0,01	1,77	37,54	43,20	18,24	
Гуляш из птицы (филе куриное)			1-4 классы	428 Сб.1996г.	90	12,78	11,24	24,00	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	13,00	11,24	24,00	167,00	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	32,00	243,00	0,01	0,01	0,01	0,40	8,27	6,89	1,60	
			5-11 классы	171 Сб. 2015 г.	150	6,40	7,50	32,00	243,00	0,01	0,01	0,01	0,40	8,27	6,89	1,60	
Чай с лимоном			1-4 классы	629 сб.1996г.	205	0,24	0,05	13,76	53,71	0,00	2,70			3,11	1,54	0,84	0,09
			5-11 классы	629 сб.1996г.	205	0,24	0,05	13,76	53,71	0,00	2,70			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	510	15,97	16,12	76,12	544,91	0,05	2,81	0,01	1,04	35,73	120,70	19,36	1,59
				5-11 классы	550	19,33	18,06	91,09	618,78	0,07	2,81	0,01	1,31	40,28	136,16	21,97	1,78
	Обед			1-4 классы	755	24,75	26,47	114,82	723,40	1,02	33,16	0,04	6,61	101,33	297,11	67,99	3,15
				5-11 классы	805	25,62	28,58	118,22	773,70	0,37	35,26	0,04	6,61	110,82	306,22	74,29	3,35

Циклическое меню на 2026/2027 уч.год с 01.09.2026 г.

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											
Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом, сахаром	1-4 классы	31 Сб.1997г.	220	9,50	13,60	35,65	230,00	0,08	0,96	0,00	0,00	9,20	1,20	15,00	0,08
	5-11 классы	31 Сб.1997г.	250	10,80	15,45	38,20	261,00	0,09	1,10	0,00	0,00	10,45	1,36	17,00	0,09
Сырники с повидлом	1-4 классы	ПР	60	7,00	5,24	17,46	180,20								
	5-11 классы	ПР	60	7,00	5,24	17,46	180,20								
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	40	3,80	0,50	26,00	118,00	0,08			1,20	12,50	41,00	14,50	0,74
Среда		1-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 картофельный с макаронными изделиями	1-4 классы	139 Сб.1996г.	200	2,27	2,14	26,00	100,42	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	32,00	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	18,47	20,00	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	20,00	30,00	380,00	0,13	8,00	0,01	4,70	29,90	236,00	48,30	
Напиток чайный каркаде	1-4 классы	630 сб.1996г.	200	2,00	1,28	22,62	98,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,35	0,00	0,00	0,05
	5-11 классы	630 сб.1996г.	200	2,00	1,28	22,62	98,00	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	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	18,60	19,09	66,71	471,60	0,12	0,96	0,00	0,60	15,80	21,70	22,25	0,51
		5-11 классы	550	21,80	21,19	82,26	561,60	0,17	1,10	0,00	1,20	23,30	42,36	31,50	0,88
	Обед	1-4 классы	730	26,26	26,80	100,94	715,18	0,29	45,15	0,01	7,63	77,32	335,16	83,99	1,83
		5-11 классы	830	30,03	29,43	115,90	798,62	0,35	64,45	0,01	8,99	99,44	366,36	96,77	2,43

Циклическое меню на 2026/2027 уч.год с 01.09.2026 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											
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 с соусом	1-4 классы	423 С6.1996г.	90	8,94	10,03	12,00	175,17	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	
Картофельное пюре/ Картофель в молоке	1-4 классы	472 С6.1996г.	150	3,60	5,50	26,37	168,00	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	6,40	31,64	185,04	0,19	31,05	0,03	0,17	49,57	115,09	39,37	1,67	
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	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 из свежих помидоров, огурцов	1-4 классы	24 С6.1996г.	60	1,28	5,44	6,27	93,14	0,01	5,70		1,34	21,09	24,51	24,51		
	5-11 классы	24 С6.1996г.	100	2,13	9,08	12,12	154,50	0,02	9,50		2,23	35,15	40,85	40,85		
Борщ Сибирский со сметаной	1-4 классы	102 с6.2015 г.	210	8,10	5,60	18,80	157,00	0,13	9,30	0,17	0,24	40,00	111,20	30,40	1,52	
	5-11 классы	102 с6.2015 г.	210	8,10	5,60	18,80	157,00	0,13	9,30	0,17	0,24	40,00	111,20	30,40	1,52	
Изделие кулинарное мясное с соусом	1-4 классы	29 С6.1997г.	90	8,00	9,80	24,00	240,00					14,50	80,50	10,00	0,85	
	5-11 классы	29 С6.1997г.	100	10,00	11,00	28,00	296,00					15,95	88,55	11,00	0,94	
Макаронные изделия отварные	1-4 классы	205 С6. 2011 г.	150	4,00	4,09	36,60	145,00	0,01	0,01	0,01	0,48	8,00	7,00	1,00	0,04	
	5-11 классы	205 С6. 2011 г.	180	5,10	5,00	43,92	165,00	0,01	0,01	0,01	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	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	510	16,31	16,18	86,93	564,77	0,22	27,58	0,03	2,01	86,04	161,94	60,43	43,10
			5-11 классы	560	19,79	20,49	100,39	605,16	0,27	32,62	0,03	3,16	97,05	177,02	68,68	34,31
	Обед		1-4 классы	750	24,20	24,92	119,77	775,61	0,22	16,39	0,18	2,09	83,75	257,56	58,58	3,58
			5-11 классы	830	28,15	28,73	134,28	809,47	0,25	21,11	0,18	2,63	95,59	285,84	67,56	4,05

Циклическое меню на 2026/2027 уч.год с 01.09.2026 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 вермишелью, сливочным маслом	1-4 классы	24 С6.1996г.	200	11,30	15,39	16,20	260,00	0,08	0,96	0,00	0,00	9,20	1,20	15,00	0,08
	5-11 классы	24 С6.1996г.	250	13,75	19,23	20,25	315,00	1,00	1,20	0,00	0,00	11,50	1,50	18,75	0,10

Десерт фруктовый (яблоко свежее)		1-4 классы	24.01.	60	0,32	0,00	6,80	19,00	0,00	0,00	0,30	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	
Чай с шиповником		1-4 классы	628 С6.1996г.	200	0,20	0,05	18,01	75,00		0,00			0,35		0,05	
		5-11 классы	628 С6.1996г.	200	0,20	0,05	18,01	75,00		0,00			0,35		0,05	
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	40	3,80	0,50	26,00	118,00	0,08			1,20	12,50	41,00	14,50	0,74
Пятница			1-я неделя		Обед											
Салат картофельный с огурцами солеными и квашеной капустой		1-4 классы	37 С6.2015г.	60	1,28	5,00	9,00	34,00	0,04	7,08		0,81	12,71	28,46	10,58	0,53
		5-11 классы	37 С6.2015г.	100	2,13	6,70	12,20	51,00	0,07	11,80		1,35	21,18	47,43	17,64	0,89
Суп картофельный с горохом		1-4 классы	138 С6.1996г.	200	5,93	5,38	18,00	145,00	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	19,00	178,00	0,25	11,63		4,02	32,28	86,88	35,25	1,95
Котлеты из мяса кур с соусом		1-4 классы	423 С6.1996г.	90	10,94	9,03	12,00	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
Рис припущенный с овощами		1-4 классы	394 С6.1996г.	150	4,20	5,00	12,00	239,00		2,60	23,00		26,00		36,00	1,30
		5-11 классы	394 С6.1996г.	180	5,30	5,10	18,00	310,00		3,00	29,00		31,00		42,00	2,60
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	15,62	15,94	67,01	472,00	0,16	0,96	0,30	1,20	22,05	42,20	29,50	0,88
			5-11 классы	590	18,15	19,78	72,26	546,00	1,08	1,20	0,70	1,20	24,35	42,50	33,25	0,89
	Обед		1-4 классы	740	25,05	25,23	100,91	772,13	0,36	23,18	23,00	6,70	85,45	162,62	96,99	41,48
			5-11 классы	880	28,06	33,62	115,52	956,68	0,35	25,87	29,00	9,30	115,69	172,02	135,20	33,24

Циклическое меню на 2026/2027 уч.год с 01.09.2026 г.

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 соленые (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
Бифштекс из мяса кур с овощами	1-4 классы	178 С6.1997г.	090	8,00	7,00	19,00	133,00	0,02	0,72	0,00	1,80	3,00	6,00	3,00	38,00
	5-11 классы	178 С6.1997г.	100	9,00	8,00	27,00	144,00	0,02	0,72	0,00	1,80	3,00	6,00	3,00	38,00
Рис припущенный	1-4 классы	270 С6.1996г.	150	3,60	7,60	28,48	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	36,60	264,00	0,05	0,90	0,00	0,00	11,56	0,00	1,10	
Напиток чайный каркаде	1-4 классы	630 с6.1996г.	200	2,00	1,28	22,62	98,00								
	5-11 классы	630 с6.1996г.	200	2,00	1,28	22,62	98,00								
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	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											
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

Суп крестьянский с крупой	1-4 классы	132 С6.1996г.	210	9,14	11,24	35,71	204,00	0,09	6,60		1,55	20,88	66,12	22,80	1,04
	5-11 классы	132 С6.1996г.	210	9,14	11,24	20,71	204,00	0,09	6,60		1,55	20,88	66,12	22,80	1,04
Гречка по - купечески с мясом (филе куриное)	1-4 классы	193 С6.2008г.	240	15,00	13,00	25,00	348,00	0,02	0,72	0,00	1,80	3,00	6,00	3,00	38,00
	5-11 классы	193 С6.2008г.	240	15,00	13,00	25,00	348,00	0,02	0,72	0,00	1,80	3,00	6,00	3,00	38,00
Чай с лимоном	1-4 классы	629 с6.1996г.	205	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.	205	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												
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	520	16,66	16,34	87,98	559,20	0,10	1,32	0,00	2,36	39,80	52,40	10,50	48,38
		5-11 классы	570	18,57	17,46	104,48	599,20	0,11	1,62	0,00	2,36	47,76	56,40	10,70	50,83
	Обед	1-4 классы	755	27,33	24,67	100,83	707,91	0,15	10,12	0,30	3,91	35,19	104,06	33,24	39,71
		5-11 классы	815	27,06	24,56	87,18	711,51	0,15	10,12	0,70	3,85	32,99	93,16	30,84	39,40

Циклическое меню на 2026/2027 уч.год с 01.09.2026 г.

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											
Бутерброд горячий с сыром	1-4 классы	24 С6.1996г.	40	7,29	10,00	20,32	287,00	0,01	0,32	0,09	0,06	200,00	108,00	10,00	
	5-11 классы	24 С6.1996г.	40	7,29	10,00	20,32	287,00	0,01	0,32	0,09	0,06	200,00	108,00	10,00	
Каша молочная жидкая пшенная с маслом	1-4 классы	423 С6.1996г.	230	5,29	6,68	13,32	123,50	0,02	1,00	0,00	1,60	5,79	3,20	4,56	25,40
	5-11 классы	423 С6.1996г.	260	6,68	8,00	16,00	150	0,03	1,02	0,00	2,21	6,54	3,89	4,85	27,82
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	21,00	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
Вторник		2-я неделя		Обед											
Салат " Степной"	1-4 классы	25 С6.2008г.	60	2,16	6,12	4,68	82,20	0,04	6,00			15,00	21,00	15,00	0,60
	5-11 классы	25 С6.2008г.	100	3,60	10,20	7,80	137,00	0,06	8,00			20,00	46,00	20,00	0,90
Суп картофельный с рисом и томатом	1-4 классы	174 с6. 2015г.	200	5,00	5,00	27,74	146,00	0,07	26,51	0,01	1,77	37,54	43,20	18,24	
	5-11 классы	174 с6. 2015г.	250	8,00	8,00	30,00	164,00	0,08	33,13	0,01	2,21	44,68	52,46	22,55	
Спагетти с соусом Болоньезе	1-4 классы	205 С6. 2011 г.	200	5,00	5,00	23,74	146,00	0,01	3,80	0,00		18,00	16,00	7,60	0,30
	5-11 классы	205 С6. 2011 г.	220	16,23	13,24	44,00	360,00	0,02	3,98	0,00		18,26	16,31	7,94	0,35
Чай с яблоком	1-4 классы	629 с6.1996г.	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 с6.1996г.	200	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	500	15,78	16,93	69,65	554,77	0,06	1,32	0,09	2,66	216,14	144,00	27,76	26,05
		5-11 классы	550	18,12	18,55	77,28	612,27	0,11	1,34	0,09	3,52	219,39	152,89	31,35	28,62

ИТОГО:	Обед	1-4 классы	700	15,03	16,55	86,28	511,11	0,16	39,11	0,01	2,33	81,85	112,14	48,28	1,57
		5-11 классы	810	30,70	31,87	111,92	797,91	0,20	47,91	0,01	2,77	94,25	146,71	57,93	1,92

Циклическое меню на 2026/2027 уч.год с 01.09.2026 г.

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 С6.1997г.	20	1,10		0,52	5,60					12,00	8,00		0,40
	5-11 классы	31 С6.1997г.	30	1,30		0,67	7,00					14,00	10,00		0,60
Гречка по - купечески с мясом (филе куриное)	1-4 классы	193 С6.2008г.	220	13,10	15,40	25,00	323,00	0,02	0,72	0,00	1,80	3,00	6,00	3,00	38,00
	5-11 классы	193 С6.2008г.	240	14,00	17,00	26,00	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 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	40	3,00	0,36	19,00	90,00	0,04			0,56	8,00	26,00	5,60	0,36
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	40	3,00	0,36	19,00	90,00	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	40	2,20	0,40	13,00	76,00	0,04			0,56	8,40	34,80	7,60	0,80
Среда		2-я неделя		Обед											
Салат из свеклы с чесноком	1-4 классы	23 С6.2008г.	60	3,00	7,00	23,00	109,33	0,01	5,70		1,34	21,09	24,51	24,51	
	5-11 классы	23 С6.2008г.	100	5,00	9,00	44,00	200,55	0,02	9,50		2,23	35,15	40,85	40,85	
Рассольник ленинградский (крупа перловая) со сметаной	1-4 классы	42 С6.2008г.	210	6,29	5,59	16,30	178,00	0,09	12,85	0,01	1,77	24,28	54,00	19,24	0,81
	5-11 классы	42 С6.2008г.	210	6,29	6,59	16,30	178,00	0,09	12,85	0,01	1,77	24,28	54,00	19,24	0,81
Котлеты из мяса кур с соусом	1-4 классы	423 С6.1996г.	90	10,94	9,03	12,00	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
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	48,00	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	48,00	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	40	3,00	3,60	20,00	90,00	0,04			0,56	8,00	26,00	5,60	3,60
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	18,38	15,96	84,49	594,36	0,08	1,44	0,00	2,64	27,68	59,80	16,40	39,31
		5-11 классы	550	20,58	17,76	92,22	658,76	0,10	1,44	0,00	2,92	33,88	79,20	20,20	39,91
	Обед	1-4 классы	750	26,71	26,90	104,42	715,70	0,32	48,39	0,04	5,12	103,78	220,85	88,55	39,84
		5-11 классы	850	31,25	38,75	141,16	915,51	0,38	57,22	0,04	7,23	130,85	258,78	114,54	34,38

Циклическое меню на 2026/2027 уч.год с 01.09.2026 г.

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											
Каша молочная рисовая с маслом	1-4 классы	24 С6.1996г.	250	12,60	10,80	31,00	227,00	0,08	0,96	0,00	0,00	9,20	1,20	15,00	0,08
	5-11 классы	24 С6.1996г.	275	12,00	16,00	43,00	310,00	1,00	1,40	0,00	0,00	10,00	2,00	18,00	0,10
Кондитерское изделие (печенье индив. упаковке)	1-4 классы	ПР	50	1,60	7,10	23,14	200,00								
	5-11 классы	ПР	50	1,60	7,10	23,14	200,00								
Чай с шиповником	1-4 классы	629 С6.1996г.	200	0,20	0,05	15,01	57,27		0,00			0,35			0,05

		5-11 классы	629 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	20	1,60	0,20	10,38	47,20	0,03			0,50	5,00	16,40	6,60	0,30
		5-11 классы	ГОСТ 31805-2018	40	3,16	0,40	20,76	94,40	0,06			1,00	10,00	32,80	13,20	0,60
Четверг			2-я неделя		Обед											
Салат " Школьные годы"		1-4 классы	36 С6.1996г.	60	0,90	6,06	2,64	69,00	0,04	5,52		2,70	14,13	26,27	12,20	0,49
		5-11 классы	36 С6.1996г.	100	1,50	10,10	4,40	115,00	0,06	9,20		4,49	23,55	43,78	20,33	0,82
Свекольник со сметаной		1-4 классы	58	210	5,00	3,00	13,00	100,00	0,07	8,78			3,66			1,33
		5-11 классы	58	260	7,40	5,00	14,00	110,00	0,07	8,78			3,66			1,33
Плов из птицы (филе куриное)		1-4 классы	893 С6.1998г.	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 С6.1998г.	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
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
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	16,00	18,15	79,53	531,47	0,11	0,96	0,00	0,50	14,55	17,60	21,60	0,44
			5-11 классы	565	16,96	23,55	101,91	661,67	1,06	1,40	0,00	1,00	20,35	34,80	31,20	0,75
	Обед		1-4 классы	720	25,40	25,45	101,14	738,30	0,25	16,79	0,03	7,14	86,69	278,78	69,27	8,63
			5-11 классы	810	28,40	31,49	103,90	794,30	0,27	20,47	0,03	8,93	96,11	296,29	77,41	8,96

Циклическое меню на 2026/2027 уч.год с 01.09.2026 г.

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											
Спагетти с соусом Болоньезе	1-4 классы	205 С6. 2011 г.	200	14,66	15,00	39,00	347,00	0,01	3,80	0,00		18,00	16,00	7,60	0,30
	5-11 классы	205 С6. 2011 г.	220	16,23	17,00	44,00	360,00	0,02	3,98	0,00		18,26	16,31	7,94	0,35
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 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	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
Пятница		2-я неделя		Обед											
Винегрет овощной (с квашеной капустой)	1-4 классы	60 С6.1996г.	60	1,17	5,19	4,49	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 с клецками со сметаной	1-4 классы	107 с6. 2015 г.	210	5,80	6,54	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	5,80	6,54	11,40	110,00	0,05	3,68	102,00	0,00	10,40	36,00	12,80	0,54
Бифштекс из мяса кур с овощами	1-4 классы	178 С6.1997г.	090	8,00	7,00	21,00	133,00	0,02	0,72	0,00	1,80	3,00	6,00	3,00	38,00
	5-11 классы	178 С6.1997г.	100	9,00	8,00	30,00	144,00	0,02	0,72	0,00	1,80	3,00	6,00	3,00	38,00
Пюре из гороха	1-4 классы	270 С6.1996г.	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 С6.1996г.	180	7,00	5,00	42,00	290,00	0,63		0,02		63,42	158,89	61,62	4,90
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
ИТОГО:	Завтрак		1-4 классы	540	18,28	15,78	78,56	535,80	0,05	6,60	0,70	0,56	29,31	47,94	15,04	0,97
			5-11 классы	560	19,85	17,78	83,56	548,80	0,06	6,78	0,70	0,56	29,57	48,25	15,38	1,02
	Обед		1-4 классы	750	23,79	24,09	108,50	723,46	0,77	9,92	102,02	5,05	99,49	257,56	96,22	44,56
			5-11 классы	830	23,79	24,09	108,50	723,46	0,79	13,60	102,02	6,85	108,91	275,07	104,35	44,89