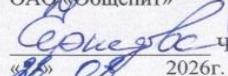


Утверждаю:
Генеральный директор
ОАО «Общепит»

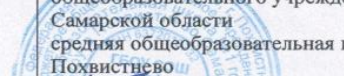

2026г.



Согласовано:
Председатель общешкольного родительского комитета
ГБОУ СОШ №1 г. Похвистнево


2026г.

Согласовано:
Директор государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения
Самарской области
средняя общеобразовательная школа №1 города
Похвистнево


Гайнанова В.Р.
2026г.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ШКОЛЬНЫХ СТОЛОВЫХ
на 2026-2027 учебный год
для детей 1-4 класс

2026 год

ОАО "Общепит"

1 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2011	174	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	250	46,88	6,6	11,0	49,6	324,0	0,5	0,1	0,1	0,1	0,2	115,7	148,7	36,3	0,7	202,4	9,8	0,0	0,0
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	21,76	3,1	9,4	20,6	179,6	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2	8,8	27,9	5,2	0,4	38,3	0,0	0,0	0,0
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	7,49	0,1	0,0	14,9	60,8	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	12,5	4,7	4,3	0,4	21,3	0,0	0,0	0,0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	5,93	1,5	2,0	14,9	83,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,8	18,0	4,0	0,4	22,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				82,06	11,3	22,3	100,0	647,9	1,3	0,1	0,2	0,1	0,3	142,8	199,3	49,8	1,9	284,0	9,8	0,0	0,0
Всего за день:				82,06	11,3	22,3	100,0	647,9	1,3	0,1	0,2	0,1	0,3	142,8	199,3	49,8	1,9	284,0	9,8	0,0	0,0
Сбалансированность:					1	2,0	8,9														

ОАО "Общепит"

2 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2011	270	НАГЕТСЫ КУРИНЫЕ	90	61,03	9,4	11,4	2,3	249,8	0,4	0,0	0,1	0,0	0,0	12,5	83,8	12,4	0,9	128,5	2,0	0,0	0,1
2011	202.1	Макаронные изделия отварные с маслом	150	13,01	5,5	5,1	34,9	207,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	31,0	42,4	10,6	1,0	64,3	0,8	0,0	0,0
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	3,01	0,1	0,0	14,7	59,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	3,7	3,8	0,4	13,5	0,0	0,0	0,0
		Хлеб Пшеничный	45	5,01	3,4	0,3	22,6	106,6	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	10,4	37,8	14,9	0,9	58,1	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				82,06	18,4	16,8	74,5	622,8	0,4	0,2	0,1	0,0	0,0	64,7	167,7	41,7	3,2	264,3	2,7	0,0	0,1
Всего за день:				82,06	18,4	16,8	74,5	622,8	0,4	0,2	0,1	0,0	0,0	64,7	167,7	41,7	3,2	264,3	2,7	0,0	0,1
Сбалансированность:					1	0,9	4,1														

ОАО "Общепит"

3 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ с курицей	260	66,53	16,9	21,6	30,1	433,5	16,1	0,2	0,2	0,0	0,0	39,0	209,1	53,4	2,7	1 239,7	12,6	0,0	0,1
2008	436	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	11,08	0,2	0,0	25,7	105,0	13,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	5,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
		Хлеб Пшеничный 40	40	4,45	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				82,06	20,1	21,9	75,8	633,2	29,1	0,3	0,2	0,0	0,0	56,2	247,7	69,6	3,5	1 291,3	12,6	0,0	0,1
Всего за день:				82,06	20,1	21,9	75,8	633,2	29,1	0,3	0,2	0,0	0,0	56,2	247,7	69,6	3,5	1 291,3	12,6	0,0	0,1
Сбалансированность:					1	1,1	3,8														

ОАО "Общепит"

4 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2011	24	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	40	21,27	0,4	2,5	1,5	30,1	6,7	0,0	0,0	0,0	0,0	7,4	13,7	6,5	0,4	83,8	0,9	0,0	0,0
2011	252	КОЛБАСА ОТВАРНАЯ	80	44,17	11,4	18,9	1,3	221,2	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0	24,0	147,5	18,2	1,7	223,7	0,0	0,0	0,0
2008	323	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,68	3,6	4,6	37,7	206,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,0	78,0	26,0	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	7,49	0,1	0,0	14,9	60,8	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	12,5	4,7	4,3	0,4	21,3	0,0	0,0	0,0
		Хлеб Пшеничный 40	40	4,45	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				82,06	18,6	26,2	75,4	612,9	7,5	0,3	0,2	0,1	0,0	64,1	277,5	68,2	3,9	380,4	0,9	0,0	0,0
Всего за день:				82,06	18,6	26,2	75,4	612,9	7,5	0,3	0,2	0,1	0,0	64,1	277,5	68,2	3,9	380,4	0,9	0,0	0,0
Сбалансированность:					1	1,4	4,1														

ОАО "Общепит"

5 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2011	271	Котлета домашняя с соусом	60/50	60,58	8,0	11,3	8,2	186,0	0,7	0,0	0,1	0,1	0,0	17,5	79,2	14,2	1,4	163,0	3,3	0,0	0,0
2011	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ 150	150	11,01	8,3	7,3	37,8	249,9	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0	26,3	185,3	124,5	4,4	260,1	2,3	0,0	0,0
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	6,02	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	0,0	1,8	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0
		Хлеб Пшеничный 40	40	4,45	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				82,06	19,4	18,8	85,4	608,0	0,7	0,3	0,2	0,1	0,0	61,5	298,1	153,6	6,6	475,9	5,6	0,0	0,0
Всего за день:				82,06	19,4	18,8	85,4	608,0	0,7	0,3	0,2	0,1	0,0	61,5	298,1	153,6	6,6	475,9	5,6	0,0	0,0
Сбалансированность:					1	1,0	4,4														

ОАО "Общепит"

6 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
Завтрак																						
к/к	к/к	Кукуруза консервированная	30	6,83	0,9	0,1	1,9	11,6	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	5,4	16,7	5,7	0,2	29,7	0,0	0,0	0,0	
2008	254	Сосиска отварная	60	36,72	6,7	14,7	0,2	160,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	21,7	97,5	12,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	
2011	202.1	Макаронные изделия отварные с маслом 200	200	17,88	7,3	6,6	46,5	274,5	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	41,4	56,5	14,2	1,3	85,7	1,0	0,0	0,0	
2011	344	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И С/М ЯГОД	200	16,18	0,2	0,1	27,0	111,5	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	13,7	5,6	4,6	0,5	99,6	1,2	0,0	0,0	
		Хлеб Пшеничный 40	40	4,45	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				82,06	18,2	21,7	95,7	652,5	2,8	0,3	0,1	0,0	0,1	91,4	209,9	49,7	4,0	266,6	2,2	0,0	0,0	
Всего за день:				82,06	18,2	21,7	95,7	652,5	2,8	0,3	0,1	0,0	0,1	91,4	209,9	49,7	4,0	266,6	2,2	0,0	0,0	
Сбалансированность:					1	1,2	5,3															

ОАО "Общепит"

7 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2011	279	ТЕФТЕЛИ ИЗ ИНДЕЙКИ С РИСОМ	80	55,38	9,1	17,0	8,5	223,8	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0	11,9	92,3	11,8	0,7	68,7	0,2	0,0	0,0
2011	306	Гороховое пюре 200	200	19,22	21,0	7,1	43,9	323,2	0,0	0,6	0,1	0,0	0,1	96,0	194,8	76,7	6,0	688,5	4,8	0,0	0,0
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	3,01	0,1	0,0	14,7	59,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	3,7	3,8	0,4	13,5	0,0	0,0	0,0
		Хлеб Пшеничный 40	40	4,45	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				82,06	33,3	24,3	87,2	701,0	0,1	0,7	0,2	0,0	0,1	127,8	324,4	105,5	7,9	822,3	5,0	0,0	0,0
Всего за день:				82,06	33,3	24,3	87,2	701,0	0,1	0,7	0,2	0,0	0,1	127,8	324,4	105,5	7,9	822,3	5,0	0,0	0,0
Сбалансированность:						1	0,7	2,6													

ОАО "Общепит"

8 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2011	173	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ	250	43,16	10,5	15,9	46,9	373,8	0,6	0,2	0,2	0,1	0,2	159,9	274,5	76,1	2,3	391,5	13,4	0,0	0,0
2011	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/10/10	32,88	4,9	11,8	20,6	209,1	0,1	0,0	0,0	0,1	0,2	80,1	68,4	8,0	0,5	45,4	0,0	0,0	0,0
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	6,02	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	0,0	1,8	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				82,06	15,4	27,7	86,9	660,3	0,7	0,3	0,2	0,2	0,3	248,5	342,9	86,0	2,8	438,1	13,4	0,0	0,0
Всего за день:				82,06	15,4	27,7	86,9	660,3	0,7	0,3	0,2	0,2	0,3	248,5	342,9	86,0	2,8	438,1	13,4	0,0	0,0
Сбалансированность:					1	1,8	5,6														

ОАО "Общепит"

9 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ	60/50	59,10	15,7	15,9	3,1	238,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	150,0	20,0	2,0	0,0	0,0	0,0	
2011	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ 150	150	11,01	8,3	7,3	37,8	249,9	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0	26,3	185,3	124,5	4,4	260,1	2,3	0,0	
2011	342.1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	7,50	0,1	0,1	24,9	100,9	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	9,9	1,7	2,8	0,3	50,2	0,4	0,0	
		Хлеб Пшеничный 40	40	4,45	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				82,06	27,2	23,5	85,9	683,5	1,7	0,3	0,1	0,0	0,0	59,4	370,7	160,5	7,5	361,9	2,6	0,0	
Всего за день:				82,06	27,2	23,5	85,9	683,5	1,7	0,3	0,1	0,0	0,0	59,4	370,7	160,5	7,5	361,9	2,6	0,0	
Сбалансированность:					1	0,9	3,2														

10 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2011	291	ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	260	70,12	20,9	26,4	45,6	504,0	2,1	0,1	0,1	0,3	0,0	37,1	227,8	50,6	2,0	349,5	5,8	0,0	0,1
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	7,49	0,1	0,0	14,9	60,8	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	12,5	4,7	4,3	0,4	21,3	0,0	0,0	0,0
		Хлеб Пшеничный 40	40	4,45	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				82,06	24,1	26,6	80,5	659,5	2,9	0,2	0,2	0,3	0,0	58,8	266,1	68,1	3,2	422,4	5,8	0,0	0,1
Всего за день:				82,06	24,1	26,6	80,5	659,5	2,9	0,2	0,2	0,3	0,0	58,8	266,1	68,1	3,2	422,4	5,8	0,0	0,1
Сбалансированность:					1	1,1	3,3														