

Утверждаю:

Генеральный директор
ОАО «Общепит»

Сергей Черкезов
«08» 2026г.



Согласовано:

Председатель общешкольного родительского комитета
ГБОУ СОШ №1 г. Похвистнево

В.П. Гайанова
«08» 2026г.

Согласовано:

Директор государственного бюджетного
образовательного учреждения
Самарской области
средняя общеобразовательная школа №1 города
Похвистнево

В.П. Гайанова
«08» 2026г.



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ШКОЛЬНЫХ СТОЛОВЫХ
на 2026-2027 учебный год
для детей 5-11 класс

2026 год

1 день																					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		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																					
КУРИЦА ЗАПЕЧЕНАЯ (ГРУДКА)	90	19,3	24,0	0,1	293,2	0,79	0,06	0,14	0,08	0,00	16,81	162,81	17,77	1,57	213,29	6,68	0,02	0,13	293	2011	
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ 200	200	11,5	9,8	52,1	342,0	0,00	0,30	0,16	0,00	0,00	35,57	255,07	171,28	6,03	358,15	3,10	0,01	0,02	171.1	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,1	0,0	14,9	60,8	0,79	0,00	0,01	0,00	0,00	12,49	4,66	4,34	0,41	21,28	0,00	0,00	0,00	377	2011	
Хлеб Пшеничный 40	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01			
Итого за прием пищи:	552	34,0	34,0	87,1	790,8	1,58	0,43	0,33	0,08	0,00	74,07	456,14	206,59	8,82	644,32	9,78	0,03	0,15			
Всего за день:		34,0	34,0	87,1	790,8	1,58	0,43	0,33	0,08	0,00	74,07	456,14	206,59	8,82	644,32	9,78	0,03	0,15			

2 день																					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		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																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	50	0,5	3,1	1,8	37,6	8,35	0,02	0,02	0,04	0,00	9,25	17,13	8,09	0,48	104,78	1,19	0,00	0,00	24	2011	
НАГЕТСЫ КУРИНЫЕ	90	9,4	11,4	2,3	249,8	0,39	0,04	0,07	0,02	0,00	12,52	83,78	12,36	0,88	128,49	1,96	0,00	0,06	270	2011	
Макаронные изделия отварные с маслом 200	200	7,3	6,6	46,5	274,5	0,00	0,09	0,03	0,02	0,05	41,40	56,53	14,18	1,33	85,72	1,02	0,02	0,01	202.1	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	0,1	0,0	14,7	59,3	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,77	3,71	3,82	0,37	13,46	0,00	0,00	0,00	376	2011	
Хлеб Пшеничный 40	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01			
Итого за прием пищи:	595	20,3	21,3	85,5	715,9	8,76	0,22	0,14	0,08	0,05	83,12	194,75	51,65	3,86	384,05	4,16	0,02	0,08			
Всего за день:		20,3	21,3	85,5	715,9	8,76	0,22	0,14	0,08	0,05	83,12	194,75	51,65	3,86	384,05	4,16	0,02	0,08			

3 день																					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
		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																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ и Моркови	80	1,2	4,1	7,4	71,7	11,73	0,02	0,03	0,19	0,00	34,13	22,35	12,17	0,66	131,95	2,27	0,00	0,01	45	2011	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ с курицей 300	300	18,1	25,8	43,4	479,1	22,99	0,29	0,25	0,05	0,00	49,41	251,27	70,91	3,52	#####	16,78	0,00	0,16	259	2011	
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,2	0,0	25,7	105,0	13,00	0,01	0,00	0,00	0,00	8,00	5,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	436	2008	
Хлеб Пшеничный 40	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01			
Итого за прием пищи:	620	22,5	30,1	96,5	750,5	47,72	0,38	0,30	0,24	0,00	100,74	312,22	99,28	4,99	#####	19,04	0,00	0,17			
Всего за день:		22,5	30,1	96,5	750,5	47,72	0,38	0,30	0,24	0,00	100,74	312,22	99,28	4,99	#####	19,04	0,00	0,17			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		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																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2	0,0	0,7	4,2	2,99	0,01	0,01	0,00	0,00	6,88	12,56	4,19	0,30	42,16	0,90	0,00	0,01		2008	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	80	20,0	20,4	10,0	303,9	0,80	0,10	0,15	0,04	0,00	23,11	180,80	26,94	2,25	280,13	4,72	0,00	0,12	295	2011	
РИС ОТВАРНОЙ	200	4,9	7,9	51,8	297,9	0,00	0,04	0,03	0,04	0,14	37,91	101,48	37,14	0,78	75,03	1,01	0,01	0,03	304	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	24,9	100,9	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	9,93	1,74	2,82	0,35	50,16	0,35	0,00	0,00	342,1	2011	
Хлеб Пшеничный 40	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01			
Итого за прием пищи:	550	28,3	28,6	107,5	801,6	4,49	0,22	0,21	0,08	0,14	87,02	330,18	84,29	4,47	499,09	6,98	0,01	0,16			
Всего за день:		28,3	28,6	107,5	801,6	4,49	0,22	0,21	0,08	0,14	87,02	330,18	84,29	4,47	499,09	6,98	0,01	0,16			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		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																				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,2	10,2	7,1	125,4	5,51	0,04	0,03	0,20	0,00	26,18	38,60	17,25	0,82	253,17	3,04	0,00	0,02	67	2011
Котлета домашняя с соусом	60/50	8,0	11,3	8,2	166,0	0,69	0,04	0,05	0,10	0,02	17,54	79,18	14,17	1,38	162,96	3,34	0,00	0,03	271	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ 200	200	11,5	9,8	52,1	342,0	0,00	0,30	0,16	0,00	0,00	35,57	255,07	171,28	6,03	358,15	3,10	0,01	0,02	171,1	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
Хлеб Пшеничный 40	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:	650	23,8	31,5	106,7	805,6	6,20	0,44	0,27	0,30	0,02	96,95	406,45	217,69	9,04	827,08	9,48	0,01	0,07		
Всего за день:		23,8	31,5	106,7	805,6	6,20	0,44	0,27	0,30	0,02	96,95	406,45	217,69	9,04	827,08	9,48	0,01	0,07		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		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																				
Сосиска отварная	120	13,4	29,3	0,5	319,1	0,00	0,25	0,00	0,00	0,00	43,19	194,31	23,99	2,40	0,00	0,00	0,00	0,00	254	2008
Макаронные изделия отварные с маслом 200	200	7,3	6,6	46,5	274,5	0,00	0,09	0,03	0,02	0,05	41,40	56,53	14,18	1,33	85,72	1,02	0,02	0,01	202.1	2011
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И С/М ЯГОД	200	0,2	0,1	27,0	111,5	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	13,72	5,58	4,57	0,49	99,62	1,20	0,00	0,00	344	2011
Хлеб Пшеничный 40	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:	560	24,0	36,2	94,1	799,8	1,60	0,41	0,06	0,02	0,05	107,50	290,02	55,94	5,02	236,95	2,22	0,02	0,02		
Всего за день:		24,0	36,2	94,1	799,8	1,60	0,41	0,06	0,02	0,05	107,50	290,02	55,94	5,02	236,95	2,22	0,02	0,02		

7 день																					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		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																					
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,8	6,3	10,0	104,0	7,48	0,07	0,04	0,00	0,00	15,06	45,94	18,19	0,77	349,10	2,70	0,00	0,02	42	2011	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ИНДЕЙКИ С РИСОМ	80	9,1	17,0	8,5	223,8	0,09	0,03	0,08	0,00	0,00	11,92	92,32	11,79	0,70	68,72	0,24	0,01	0,00	279	2011	
Гороховое пюре 200	200	21,0	7,1	43,9	323,2	0,00	0,57	0,12	0,03	0,11	95,95	194,82	76,68	6,03	688,54	4,79	0,00	0,03	306	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	0,1	0,0	14,7	59,3	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,77	3,71	3,82	0,37	13,46	0,00	0,00	0,00	376	2011	
Хлеб Пшеничный 40	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01			
Итого за прием пищи:	635	35,0	30,6	97,2	805,0	7,59	0,73	0,28	0,04	0,11	142,89	370,39	123,68	8,68	#####	7,73	0,01	0,05			
Всего за день:		35,0	30,6	97,2	805,0	7,59	0,73	0,28	0,04	0,11	142,89	370,39	123,68	8,68	#####	7,73	0,01	0,05			

8 день																				
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		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																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	20	0,2	0,0	0,5	2,8	1,99	0,01	0,01	0,00	0,00	4,58	8,37	2,79	0,20	28,10	0,60	0,00	0,00		2008
ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	105	7,3	12,4	9,5	279,0	0,65	0,03	0,04	0,08	0,00	18,21	67,93	11,77	1,26	159,03	3,40	0,00	0,02	280	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 200	200	4,5	7,1	30,4	253,6	14,76	0,17	0,15	0,04	0,11	60,84	120,38	42,77	1,73	#####	11,96	0,00	0,05	312	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
Хлеб Пшеничный 40	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:	565	15,0	19,8	79,8	707,5	17,40	0,27	0,22	0,13	0,11	101,30	230,28	72,33	3,99	#####	15,96	0,00	0,08		
Всего за день:		15,0	19,8	79,8	707,5	17,40	0,27	0,22	0,13	0,11	101,30	230,28	72,33	3,99	#####	15,96	0,00	0,08		

9 день																					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		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																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	100	4,8	9,5	7,4	134,9	3,53	0,02	0,07	0,05	0,00	161,44	108,22	21,98	1,21	254,84	5,81	0,00	0,02	50	2011	
ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ	50/50	15,7	15,9	3,1	218,0	1,00	0,04	0,00	0,01	0,00	14,00	150,00	20,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	259	2008	
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ 200	200	11,5	9,8	52,1	342,0	0,00	0,30	0,16	0,00	0,00	35,57	255,07	171,28	6,03	358,15	3,10	0,01	0,02	171.1	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	24,9	100,9	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	9,93	1,74	2,82	0,35	50,16	0,35	0,00	0,00	342.1	2011	
Хлеб Пшеничный 40	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01			
Итого за прием пищи:	640	35,1	35,5	107,6	890,5	5,23	0,43	0,26	0,06	0,00	230,14	548,63	229,28	10,39	714,75	9,27	0,01	0,05			
Всего за день:		35,1	35,5	107,6	890,5	5,23	0,43	0,26	0,06	0,00	230,14	548,63	229,28	10,39	714,75	9,27	0,01	0,05			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		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																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	15	0,2	0,0	0,6	3,6	3,78	0,01	0,01	0,03	0,00	2,11	3,93	3,02	0,15	43,79	0,30	0,00	0,00		2008
ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	300	24,7	27,9	59,1	587,4	2,58	0,14	0,18	0,39	0,00	46,36	276,80	63,41	2,41	422,65	6,94	0,01	0,17	291	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,1	0,0	14,9	60,8	0,79	0,00	0,01	0,00	0,00	12,49	4,66	4,34	0,41	21,28	0,00	0,00	0,00	377	2011
Хлеб Пшеничный 40	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:	577	28,1	28,2	94,6	746,6	7,14	0,21	0,21	0,42	0,00	70,16	318,99	83,97	3,78	539,33	7,24	0,01	0,18		
Всего за день:		28,1	28,2	94,6	746,6	7,14	0,21	0,21	0,42	0,00	70,16	318,99	83,97	3,78	539,33	7,24	0,01	0,18		