

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
ОАО «Общепит»



С.А. Черкезова

2025 г.

СОГЛАСОВАНО

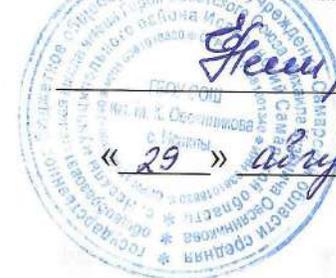
Председатель
родительского комитета

Т. С. Толстова

« 29 » августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ СОШ
им. М. К. Овсянникова с. Исаклы



Е. Н. Нестерова

« 29 » августа 2025 г.

Примерное циклическое меню
ГБОУ СОШ им. М. К. Овсянникова с. Исаклы
на 2025-2026 учебный год

для обучающихся со статусом
«Обучающийся из многодетной семьи»

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	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,0	1,2	7,0	4,98	0,01	0,02	0,01	0,00	11,46	20,93	6,98	0,50	70,26	1,49	0,00	0,01		2008	
ИНДЕЙКА ЗАПЕЧЕНАЯ (ГРУДКА)	75	19,4	26,0	0,0	312,2	0,00	0,04	0,19	0,01	0,00	12,04	184,81	17,58	1,29	124,21	0,12	0,02	0,00	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	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА И СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,3	0,2	24,2	103,2	23,06	0,01	0,02	0,04	0,00	14,96	3,38	4,47	0,66	77,09	0,53	0,00	0,00	388	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			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,0	0,1	6,4	30,6	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	2,70	13,05	2,85	0,60	20,40	0,84	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	580	35,6	36,4	104,0	889,7	28,04	0,46	0,42	0,06	0,00	85,93	510,84	216,35	9,88	701,71	6,09	0,03	0,04			
Всего за день:		35,6	36,4	104,0	889,7	28,04	0,46	0,42	0,06	0,00	85,93	510,84	216,35	9,88	701,71	6,09	0,03	0,04			

1

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	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Обед																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	20	0,2	0,0	0,8	4,8	5,03	0,01	0,01	0,03	0,00	2,81	5,23	4,02	0,20	58,29	0,40	0,00	0,00		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	
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			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,0	0,1	6,4	30,6	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	2,70	13,05	2,85	0,60	20,40	0,84	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	570	31,6	27,4	98,5	767,8	5,85	0,29	0,22	0,09	0,05	89,98	292,91	65,01	5,55	509,60	6,98	0,02	0,14			
Всего за день:		31,6	27,4	98,5	767,8	5,85	0,29	0,22	0,09	0,05	89,98	292,91	65,01	5,55	509,60	6,98	0,02	0,14			

2

3 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	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Обед																					
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 ЛИМОННЫЙ	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			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,0	0,1	6,4	30,6	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	2,70	13,05	2,85	0,60	20,40	0,84	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	555	22,3	26,2	95,5	709,4	35,99	0,39	0,28	0,05	0,00	69,31	302,92	89,96	4,92	#####	17,62	0,00	0,16			
Всего за день:		22,3	26,2	95,5	709,4	35,99	0,39	0,28	0,05	0,00	69,31	302,92	89,96	4,92	#####	17,62	0,00	0,16			

3

4 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	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Обед																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	3,0	5,3	53,0	10,31	0,01	0,02	0,03	0,00	26,73	14,82	7,94	0,49	103,15	1,42	0,00	0,01	45	2011	
НАГЕТСЫ КУРИНЫЕ	90	9,4	11,4	2,3	149,8	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	
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	
КОМПЛОТ 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			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,0	0,1	6,4	30,6	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	2,70	13,05	2,85	0,60	20,40	0,84	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	605	19,3	22,8	105,2	703,4	10,71	0,19	0,15	0,09	0,14	97,51	246,73	75,30	3,55	379,88	5,22	0,01	0,11			
Всего за день:		19,3	22,8	105,2	703,4	10,71	0,19	0,15	0,09	0,14	97,51	246,73	75,30	3,55	379,88	5,22	0,01	0,11			

5 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	І, мкг	Se, мг			F, мг
Обед																				
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	40	0,3	0,0	0,7	5,2	2,00	0,01	0,01	0,00	0,00	9,20	9,60	5,60	0,24	56,40	0,00	0,00	0,00		2008
Котлета домашняя	80	9,4	11,4	3,0	151,7	0,22	0,04	0,06	0,01	0,02	12,45	88,07	12,85	1,26	159,28	3,20	0,00	0,04	271	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 200	200	4,5	7,1	30,4	203,6	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
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		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,0	0,1	6,4	30,6	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	2,70	13,05	2,85	0,60	20,40	0,84	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	597	18,4	18,9	75,3	546,7	17,77	0,31	0,26	0,05	0,13	106,88	269,36	81,61	5,04	#####	16,00	0,00	0,09		
Всего за день:		18,4	18,9	75,3	546,7	17,77	0,31	0,26	0,05	0,13	106,88	269,36	81,61	5,04	#####	16,00	0,00	0,09		

5

6 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	І, мкг	Se, мг			F, мг
Обед																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,6	2,7	2,3	35,7	2,10	0,01	0,02	0,06	0,00	12,30	11,10	4,50	0,21	94,50	0,00	0,00	0,00		2008
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 С/М ЯГОД	200	0,3	0,1	27,3	113,1	2,40	0,01	0,01	0,01	0,00	20,31	10,80	10,82	0,18	103,61	0,80	0,00	0,00	342.2	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		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,0	0,1	6,4	30,6	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	2,70	13,05	2,85	0,60	20,40	0,84	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	605	25,6	39,0	103,1	867,6	4,50	0,44	0,08	0,08	0,05	129,10	319,39	69,53	5,52	355,83	2,66	0,02	0,02		
Всего за день:		25,6	39,0	103,1	867,6	4,50	0,44	0,08	0,08	0,05	129,10	319,39	69,53	5,52	355,83	2,66	0,02	0,02		

6

7 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	І, мкг	Se, мг			F, мг
Обед																				
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
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
Соус красный основной	50	0,4	2,5	2,5	33,8	0,48	0,01	0,01	0,08	0,00	6,26	6,26	2,91	0,13	29,92	0,44	0,00	0,00	348	2012
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	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	0,00	0,01		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,0	0,1	6,4	30,6	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	2,70	13,05	2,85	0,60	20,40	0,84	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	605	37,7	33,1	126,8	957,5	14,28	0,55	0,35	0,12	0,00	89,44	510,58	226,78	10,21	766,00	9,10	0,01	0,15		
Всего за день:		37,7	33,1	126,8	957,5	14,28	0,55	0,35	0,12	0,00	89,44	510,58	226,78	10,21	766,00	9,10	0,01	0,15		

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	
Обед																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,3	10,2	7,8	129,0	5,86	0,04	0,04	0,20	0,00	29,10	42,00	18,99	0,93	278,48	3,65	0,00	0,02	67	2011	
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	75	10,3	13,8	5,2	186,5	0,48	0,05	0,09	0,05	0,10	24,12	93,09	12,18	1,01	156,92	3,98	0,00	0,06	297	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	
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			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,0	0,1	6,4	30,6	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	2,70	13,05	2,85	0,60	20,40	0,84	0,00	0,00		2008	
ПЕЧЕНЬЕ БОГАЩЕННОЕ	50	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	680	36,7	31,4	102,7	841,4	6,34	0,76	0,28	0,28	0,21	169,54	376,56	125,70	9,37	#####	13,26	0,00	0,11			
Всего за день:		36,7	31,4	102,7	841,4	6,34	0,76	0,28	0,28	0,21	169,54	376,56	125,70	9,37	#####	13,26	0,00	0,11			

8

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	
Обед																					
ТЕФТЕЛИ ИЗ ИНДЕЙКИ С РИСОМ	80	0,0	1,2	0,0	10,9	0,00	0,00	0,00	0,01	0,02	0,15	0,23	0,00	0,00	0,23	0,00	0,00	0,00	285	2012	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	230	5,1	8,2	34,9	234,5	16,97	0,20	0,17	0,05	0,12	69,93	138,44	49,19	1,99	#####	13,76	0,00	0,06	312	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			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,0	0,1	6,4	30,6	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	2,70	13,05	2,85	0,60	20,40	0,84	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	587	9,3	9,8	76,2	431,5	17,76	0,29	0,21	0,06	0,14	94,48	189,97	69,58	3,81	#####	14,60	0,00	0,06			
Всего за день:		9,3	9,8	76,2	431,5	17,76	0,29	0,21	0,06	0,14	94,48	189,97	69,58	3,81	#####	14,60	0,00	0,06			

9

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	
Обед																					
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	
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			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,0	0,1	6,4	30,6	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	2,70	13,05	2,85	0,60	20,40	0,84	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	555	28,8	28,3	110,5	813,6	3,29	0,23	0,21	0,39	0,00	68,19	325,19	82,28	4,16	544,82	8,13	0,01	0,18			
Всего за день:		28,8	28,3	110,5	813,6	3,29	0,23	0,21	0,39	0,00	68,19	325,19	82,28	4,16	544,82	8,13	0,01	0,18			

10

ОАО "Общепит"

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	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		
Итого за весь период	265,3	273,2	997,8	7 528,8	144,51	3,90	2,49	1,27	0,72	1 000,36	3 344,45	1 102,10	62,01	8 966,29	99,66	0,11	1,06		
Среднее значение за период	26,5	27,3	99,8	752,9	14,45	0,39	0,25	0,13	0,07	100,04	334,44	110,21	6,20	896,63	9,97	0,01	0,11		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,1	32,7	53,2																

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
Многодетные	594