

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
ОАО «Общепит»



С.А. Черкезова

« 29 » августа 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 1-4 классов

1 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																					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	250	5,9	11,1	33,3	257,2	0,52	0,09	0,12	0,06	0,15	118,45	133,03	32,58	0,78	201,64	10,04	0,00	0,01	175	2011	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ВЕТЧИНОЙ	50/20/10	7,1	14,5	19,4	236,1	0,00	0,13	0,05	0,07	0,15	9,77	56,88	9,74	0,76	99,20	1,32	0,00	0,00	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	
Итого за прием пищи:	530	13,3	25,7	76,9	596,4	23,58	0,23	0,19	0,18	0,30	143,18	193,28	46,78	2,19	377,93	11,89	0,00	0,01			
Всего за день:		13,3	25,7	76,9	596,4	23,58	0,23	0,19	0,18	0,30	143,18	193,28	46,78	2,19	377,93	11,89	0,00	0,01			

2 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																					
МОРКОВНЫЕ ПАЛОЧКИ	50	0,5	0,0	2,8	14,0	2,00	0,02	0,03	1,00	0,00	20,40	22,00	15,20	0,40	80,00	2,00	0,00	0,02		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	150	5,5	5,1	34,9	207,1	0,00	0,07	0,02	0,01	0,04	31,03	42,38	10,63	1,00	64,27	0,77	0,01	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:	535	29,1	25,7	82,5	679,1	2,82	0,26	0,22	1,05	0,04	94,51	282,49	69,80	4,82	489,46	7,49	0,01	0,16			
Всего за день:		29,1	25,7	82,5	679,1	2,82	0,26	0,22	1,05	0,04	94,51	282,49	69,80	4,82	489,46	7,49	0,01	0,16			

3 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																					
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ с курицей 250	250	16,2	20,8	28,9	368,6	15,51	0,21	0,20	0,04	0,00	37,50	201,03	51,31	2,63	1 192,14	12,11	0,00	0,13	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	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			
Итого за прием пищи:	510	21,0	21,2	84,7	615,7	28,51	0,32	0,23	0,04	0,00	59,30	256,43	74,11	3,83	1 269,54	12,11	0,00	0,14			
Всего за день:		21,0	21,2	84,7	615,7	28,51	0,32	0,23	0,04	0,00	59,30	256,43	74,11	3,83	1 269,54	12,11	0,00	0,14			

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																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,5	4,5	44,2	8,60	0,01	0,02	0,02	0,00	22,29	12,36	6,62	0,41	86,02	1,18	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	150	3,7	5,9	38,8	223,4	0,00	0,03	0,02	0,03	0,10	28,43	76,11	27,86	0,58	56,28	0,76	0,01	0,02	304	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:	530	16,9	20,1	85,0	589,5	8,99	0,15	0,13	0,07	0,10	80,90	205,85	61,84	2,67	323,59	3,90	0,01	0,10			
Всего за день:		16,9	20,1	85,0	589,5	8,99	0,15	0,13	0,07	0,10	80,90	205,85	61,84	2,67	323,59	3,90	0,01	0,10			

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																					
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	1 083,76	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			
Итого за прием пищи:	542	17,0	18,7	68,3	510,9	15,77	0,27	0,24	0,05	0,13	94,98	246,71	73,16	4,20	1 315,92	15,16	0,00	0,09			
Всего за день:		17,0	18,7	68,3	510,9	15,77	0,27	0,24	0,05	0,13	94,98	246,71	73,16	4,20	1 315,92	15,16	0,00	0,09			

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																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	4,20	0,01	0,03	0,11	0,00	24,60	22,20	9,00	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00		2008	
Сосиска отварная	60	6,7	14,7	0,2	160,1	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	21,66	97,49	12,04	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	254	2008	
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,5	5,1	34,9	207,1	0,00	0,07	0,02	0,01	0,04	31,03	42,38	10,63	1,00	64,27	0,77	0,01	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			
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	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:	560	16,7	25,4	87,2	646,4	6,60	0,27	0,08	0,13	0,04	106,81	206,47	55,69	3,60	408,48	1,57	0,01	0,02			
Всего за день:		16,7	25,4	87,2	646,4	6,60	0,27	0,08	0,13	0,04	106,81	206,47	55,69	3,60	408,48	1,57	0,01	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																					
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 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:	570	35,2	32,9	110,4	879,5	14,28	0,49	0,33	0,12	0,00	82,14	480,73	217,33	9,21	719,80	8,26	0,01	0,15			
Всего за день:		35,2	32,9	110,4	879,5	14,28	0,49	0,33	0,12	0,00	82,14	480,73	217,33	9,21	719,80	8,26	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			
Завтрак																					
КАША "ЯНТАРНАЯ"	215	7,2	10,5	40,3	285,5	1,72	0,17	0,00	0,07	0,00	110,08	173,72	48,16	3,44	0,00	0,00	0,00	0,00	187	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	60/20/10	7,5	14,8	23,2	256,9	0,05	0,05	0,06	0,11	0,15	145,74	103,87	10,94	0,62	58,90	0,00	0,00	0,01	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	
Итого за прием пищи:	505	14,7	25,2	82,8	619,8	1,77	0,22	0,06	0,18	0,15	264,28	277,59	60,90	4,06	60,10	0,00	0,00	0,01			
Всего за день:		14,7	25,2	82,8	619,8	1,77	0,22	0,06	0,18	0,15	264,28	277,59	60,90	4,06	60,10	0,00	0,00	0,01			

9 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																					
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	150	3,3	5,3	22,8	152,7	11,07	0,13	0,11	0,03	0,08	45,63	90,28	32,08	1,30	812,82	8,97	0,00	0,04	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	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			
Итого за прием пищи:	512	8,1	6,9	67,8	366,5	11,86	0,23	0,15	0,04	0,10	72,07	145,57	56,22	2,91	911,73	8,97	0,00	0,05			
Всего за день:		8,1	6,9	67,8	366,5	11,86	0,23	0,15	0,04	0,10	72,07	145,57	56,22	2,91	911,73	8,97	0,00	0,05			

10 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																					
ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ 250	250	25,3	29,9	43,8	546,2	2,22	0,13	0,18	0,31	0,00	39,16	260,39	53,54	2,24	403,67	6,68	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	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			
Итого за прием пищи:	510	29,9	30,3	98,8	789,2	2,92	0,23	0,21	0,31	0,00	62,90	312,54	76,15	3,79	531,23	7,03	0,01	0,18			
Всего за день:		29,9	30,3	98,8	789,2	2,92	0,23	0,21	0,31	0,00	62,90	312,54	76,15	3,79	531,23	7,03	0,01	0,18			

ОАО "Общепит"

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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	201,9	232,2	844,4	6 293,0	117,09	2,66	1,85	2,17	0,85	1 061,06	2 607,65	791,98	41,28	6 407,80	76,36	0,07	0,90		
Среднее значение за период	20,2	23,2	84,4	629,3	11,71	0,27	0,18	0,22	0,09	106,11	260,77	79,20	4,13	640,78	7,64	0,01	0,09		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,8	33,2	54,0																

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
7-11 лет	530