

Утверждаю: Генеральный директор ОАД «Общепит» <i>Сергей...</i> «25» 08 2026г. 	Согласовано: Председатель общешкольного родительского комитета государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области гимназия имени Байменова С.В. города Похвистнево <i>И. И. Духенин</i> «25» 08 2026г.	Согласовано: Директор государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области гимназия имени Байменова С.В. города Похвистнево <i>Бочарова С.В.</i> «25» 08 2026г. 
---	---	--

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ШКОЛЬНЫХ СТОЛОВЫХ
на 2026-2027 учебный год
для детей 5-11 класс (комплексный обед)

2026 год

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		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,7	5,4	18,9	293,2	4,65	0,18	0,06	0,25	0,00	42,76	79,63	33,70	1,96	473,41	4,45	0,00	0,03	102	2011
КУРИЦА ЗАПЕЧЕНАЯ (ГРУДКА)	90	18,1	22,4	0,0	274,5	0,74	0,05	0,13	0,07	0,00	15,72	152,60	16,65	1,47	199,89	6,26	0,02	0,12	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:	802	38,5	37,8	105,9	1 065,2	6,18	0,60	0,39	0,32	0,00	115,74	525,55	239,17	10,68	#####	13,81	0,03	0,17		
Всего за день:		38,5	37,8	105,9	1 065,2	6,18	0,60	0,39	0,32	0,00	115,74	525,55	239,17	10,68	#####	13,81	0,03	0,17		

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			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	50	0,5	3,1	1,8	67,6	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	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (21гр)	250	7,0	5,5	16,7	143,4	8,35	0,11	0,06	0,16	0,00	35,83	107,10	31,99	1,87	584,53	5,52	0,00	0,03	104	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:	845	27,3	26,8	102,2	889,3	17,11	0,33	0,20	0,23	0,05	118,95	301,85	83,64	5,73	968,58	9,68	0,02	0,11			
Всего за день:		27,3	26,8	102,2	889,3	17,11	0,33	0,20	0,23	0,05	118,95	301,85	83,64	5,73	968,58	9,68	0,02	0,11			

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		
Обед																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ и Моркови	80	1,2	4,1	7,4	101,7	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
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	1,8	5,7	11,7	108,4	7,80	0,04	0,05	0,17	0,00	47,75	44,72	22,10	1,11	325,40	5,61	0,00	0,02	82	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:	870	24,3	35,8	108,2	888,9	55,52	0,42	0,35	0,41	0,00	148,49	356,94	121,38	6,09	#####	24,66	0,00	0,19		
Всего за день:		24,3	35,8	108,2	888,9	55,52	0,42	0,35	0,41	0,00	148,49	356,94	121,38	6,09	#####	24,66	0,00	0,19		

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			
Обед																					
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	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,2	5,2	16,4	122,2	6,70	0,08	0,06	0,20	0,00	51,64	69,98	26,54	1,19	485,78	4,40	0,00	0,03	96	2011	
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:	800	30,5	33,9	123,9	923,8	11,19	0,30	0,27	0,29	0,14	138,66	400,16	110,82	5,66	984,87	11,38	0,01	0,19			
Всего за день:		30,5	33,9	123,9	923,8	11,19	0,30	0,27	0,29	0,14	138,66	400,16	110,82	5,66	984,87	11,38	0,01	0,19			

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		
Обед																				
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
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	4,1	4,1	23,0	145,2	4,60	0,07	0,08	0,23	0,14	35,54	63,69	21,02	1,02	355,01	4,76	0,01	0,02	108	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:	900	27,8	35,6	129,7	950,8	10,80	0,52	0,34	0,53	0,16	132,48	470,14	238,72	10,06	#####	14,24	0,02	0,09		
Всего за день:		27,8	35,6	129,7	950,8	10,80	0,52	0,34	0,53	0,16	132,48	470,14	238,72	10,06	#####	14,24	0,02	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		
Обед																				
СУП ОВОЩНОЙ	250	1,8	2,7	11,1	76,2	8,66	0,06	0,05	0,19	0,00	38,97	48,15	21,62	0,94	382,38	4,04	0,00	0,02	99	2011
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:	810	25,8	38,9	105,2	876,0	10,26	0,48	0,10	0,21	0,05	146,47	338,17	77,55	5,96	619,32	6,26	0,02	0,05		
Всего за день:		25,8	38,9	105,2	876,0	10,26	0,48	0,10	0,21	0,05	146,47	338,17	77,55	5,96	619,32	6,26	0,02	0,05		

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		
Обед																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,9	5,8	9,1	99,3	12,34	0,05	0,05	0,20	0,00	51,81	45,35	21,37	1,01	325,69	4,41	0,00	0,02	88	2011
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:	885	37,0	36,4	106,3	904,2	19,93	0,78	0,33	0,23	0,11	194,70	415,73	145,05	9,69	#####	12,14	0,01	0,07		
Всего за день:		37,0	36,4	106,3	904,2	19,93	0,78	0,33	0,23	0,11	194,70	415,73	145,05	9,69	#####	12,14	0,01	0,07		

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																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	250	2,1	2,8	17,6	204,7	6,99	0,08	0,06	0,19	0,00	31,70	60,42	25,43	1,02	496,55	4,84	0,00	0,03	101	2011
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	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
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:	815	17,1	22,6	97,4	862,2	24,39	0,36	0,27	0,31	0,11	132,99	290,70	97,76	5,01	#####	20,80	0,00	0,11		
Всего за день:		17,1	22,6	97,4	862,2	24,39	0,36	0,27	0,31	0,11	132,99	290,70	97,76	5,01	#####	20,80	0,00	0,11		

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																				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	1,8	5,7	11,7	108,4	7,80	0,04	0,05	0,17	0,00	47,75	44,72	22,10	1,11	325,40	5,61	0,00	0,02	82	2011
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	100	4,7	9,5	7,2	133,9	3,46	0,02	0,07	0,05	0,00	160,41	107,57	21,75	1,20	252,39	5,78	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:	890	36,8	41,2	119,1	998,0	12,96	0,47	0,30	0,23	0,00	276,86	592,70	251,15	11,48	#####	14,85	0,01	0,07		
Всего за день:		36,8	41,2	119,1	998,0	12,96	0,47	0,30	0,23	0,00	276,86	592,70	251,15	11,48	#####	14,85	0,01	0,07		

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																					
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	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,8	2,9	20,0	117,5	6,60	0,09	0,06	0,20	0,00	30,09	61,16	26,23	1,09	482,01	4,55	0,00	0,03	103	2011	
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:	827	30,9	31,1	114,6	864,1	13,74	0,30	0,27	0,62	0,00	100,26	380,14	110,19	4,86	#####	11,79	0,02	0,21			
Всего за день:		30,9	31,1	114,6	864,1	13,74	0,30	0,27	0,62	0,00	100,26	380,14	110,19	4,86	#####	11,79	0,02	0,21			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергети- ческая 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	296,0	340,1	1 112,6	8 716,6	182,07	4,57	2,83	3,38	0,61	1 505,62	4 072,09	1 475,44	75,23	12 451,07	139,61	0,14	1,27
Среднее значение за период	29,6	34,0	111,3	871,7	18,21	0,46	0,28	0,34	0,06	150,56	407,21	147,54	7,52	1 245,11	13,96	0,01	0,13
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,6	35,1	51,3														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
12-18 лет (с супом)	843