

Утверждаю: Генеральный директор ОАО «Общепит» <i>Сергей...</i> «25» 08 2026г. Черкзона С.А. И.О. «ОБЩЕПИТ» И.О. «ОБЩЕПИТ» Самарская область	Согласовано: Председатель общешкольного родительского комитета государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области гимназия имени Байменова С.В. города Похвистнево <i>Мухометов А.И.</i> «25» 08 2026г.	Согласовано: Директор государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области гимназия имени Байменова С.В. города Похвистнево <i>А.И. Бай...</i> «25» 08 2026г. ГБОУ гимназия им. С.В. Байменова г. Похвистнево Самарская область
--	--	---

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

для школьных столовых
на 2026-2027 учебный год
для детей из многодетных семей 1 смена

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	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Обед																				
КУРИЦА ЗАПЕЧЕНАЯ (ГРУДКА)	70	16,9	20,9	0,0	256,2	0,69	0,05	0,12	0,07	0,00	14,70	142,51	15,55	1,38	186,69	5,85	0,02	0,11	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:	532	31,6	31,0	87,1	753,8	1,48	0,42	0,31	0,07	0,00	71,96	435,84	204,37	8,62	617,72	8,95	0,03	0,14		
Всего за день:		31,6	31,0	87,1	753,8	1,48	0,42	0,31	0,07	0,00	71,96	435,84	204,37	8,62	617,72	8,95	0,03	0,14		

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																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	25	0,2	0,0	0,6	3,5	2,49	0,01	0,01	0,00	0,00	5,73	10,46	3,49	0,25	35,11	0,75	0,00	0,00		2008	
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	
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:	570	20,0	18,3	84,3	581,8	2,90	0,20	0,13	0,04	0,05	79,61	188,08	47,04	3,64	314,39	3,72	0,02	0,08			
Всего за день:		20,0	18,3	84,3	581,8	2,90	0,20	0,13	0,04	0,05	79,61	188,08	47,04	3,64	314,39	3,72	0,02	0,08			

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	90	1,3	4,6	8,3	80,6	13,20	0,02	0,03	0,21	0,00	38,38	25,13	13,67	0,75	148,39	2,55	0,00	0,01	45	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ с курицей	260	16,9	21,6	30,1	383,5	16,13	0,22	0,21	0,05	0,00	39,01	209,08	53,37	2,74	#####	12,59	0,00	0,14	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:	590	21,5	26,5	84,1	663,8	42,33	0,31	0,26	0,26	0,00	94,59	272,81	83,24	4,28	#####	15,14	0,00	0,15		
Всего за день:		21,5	26,5	84,1	663,8	42,33	0,31	0,26	0,26	0,00	94,59	272,81	83,24	4,28	#####	15,14	0,00	0,15		

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																					
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	180	4,4	7,1	46,6	268,1	0,00	0,04	0,03	0,04	0,12	34,16	91,34	33,43	0,70	67,53	0,91	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:	500	27,6	27,8	101,6	767,7	1,50	0,21	0,20	0,08	0,12	76,40	307,48	76,39	4,09	449,43	5,98	0,01	0,16			
Всего за день:		27,6	27,8	101,6	767,7	1,50	0,21	0,20	0,08	0,12	76,40	307,48	76,39	4,09	449,43	5,98	0,01	0,16			

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	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Обед																				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	0,6	5,1	3,5	62,7	2,76	0,02	0,02	0,10	0,00	13,10	19,34	8,64	0,41	126,97	1,52	0,00	0,01	67	2011
Котлета домашняя с соусом 60/50	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:	600	23,2	26,4	103,2	742,9	3,45	0,42	0,25	0,20	0,02	83,87	387,19	209,09	8,63	700,88	7,96	0,01	0,06		
Всего за день:		23,2	26,4	103,2	742,9	3,45	0,42	0,25	0,20	0,02	83,87	387,19	209,09	8,63	700,88	7,96	0,01	0,06		

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	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Обед																				
Кукуруза консервированная	35	1,1	0,1	2,2	13,6	1,40	0,03	0,01	0,00	0,00	6,30	19,53	6,62	0,22	34,65	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
Сосиска отварная	90	10,1	22,0	0,4	239,3	0,00	0,19	0,00	0,00	0,00	32,39	145,73	17,99	1,80	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 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	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	8,05	29,40	11,55	0,70	45,15	0,00	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:	510	19,5	27,4	82,0	654,4	3,00	0,35	0,06	0,02	0,04	91,49	242,63	51,36	4,21	243,70	1,97	0,01	0,02		
Всего за день:		19,5	27,4	82,0	654,4	3,00	0,35	0,06	0,02	0,04	91,49	242,63	51,36	4,21	243,70	1,97	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		
Обед																				
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	50	0,9	3,1	5,0	52,0	3,74	0,04	0,02	0,00	0,00	7,53	22,97	9,09	0,39	174,55	1,35	0,00	0,01	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:	585	34,2	27,5	92,2	753,0	3,85	0,70	0,26	0,04	0,11	135,36	347,42	114,59	8,29	996,87	6,38	0,01	0,04		
Всего за день:		34,2	27,5	92,2	753,0	3,85	0,70	0,26	0,04	0,11	135,36	347,42	114,59	8,29	996,87	6,38	0,01	0,04		

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																				
ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	105	7,3	12,4	9,5	179,0	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	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
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:	495	13,7	18,0	71,7	503,8	11,72	0,22	0,17	0,11	0,08	81,50	191,82	58,85	3,36	#####	12,37	0,00	0,06		
Всего за день:		13,7	18,0	71,7	503,8	11,72	0,22	0,17	0,11	0,08	81,50	191,82	58,85	3,36	#####	12,37	0,00	0,06		

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																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	50	2,4	4,8	3,6	67,0	1,73	0,01	0,04	0,02	0,00	80,29	53,83	10,89	0,60	126,32	2,89	0,00	0,01	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:	590	32,7	30,8	103,8	822,7	3,44	0,42	0,22	0,04	0,00	148,99	494,24	218,19	9,78	586,24	6,35	0,01	0,04		
Всего за день:		32,7	30,8	103,8	822,7	3,44	0,42	0,22	0,04	0,00	148,99	494,24	218,19	9,78	586,24	6,35	0,01	0,04		

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	30	0,3	0,1	1,1	7,2	7,53	0,02	0,01	0,05	0,00	4,22	7,83	6,03	0,30	87,38	0,60	0,00	0,00		2008
ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	260	20,9	26,4	45,6	504,0	2,07	0,11	0,15	0,31	0,00	37,08	227,80	50,59	1,98	349,50	5,75	0,01	0,14	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:	552	24,4	26,7	81,7	666,8	10,39	0,19	0,19	0,36	0,00	62,99	273,90	74,16	3,49	509,77	6,35	0,01	0,15		
Всего за день:		24,4	26,7	81,7	666,8	10,39	0,19	0,19	0,36	0,00	62,99	273,90	74,16	3,49	509,77	6,35	0,01	0,15		

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	248,2	260,2	891,7	6 910,7	84,06	3,46	2,06	1,19	0,41	926,77	3 141,40	1 137,27	58,39	6 883,30	75,18	0,12	0,90
Среднее значение за период	24,8	26,0	89,2	691,1	8,41	0,35	0,21	0,12	0,04	92,68	314,14	113,73	5,84	688,33	7,52	0,01	0,09
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,4	33,9	51,7														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
Многодетные	552