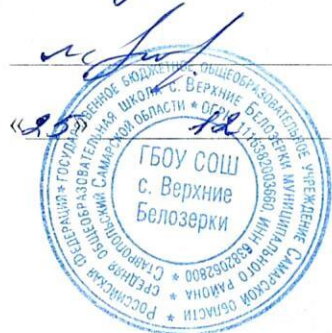


СОГЛАСОВАНО:
Директор ГБОУ СОШ (ООШ)

Колесникова М.И.



2025 г.

СОГЛАСОВАНО:
Представитель родительской
общественности:

Жураев Н.В.

« 25 » 12

2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

ООО «Летское питание»

Гришаникова Т.Е.



2025 г.

Примерное циклическое меню для организации питания

в ГБОУ С(О)ОШ с. Верхние Белозерки

Ставропольского района
на 2025/2026 уч.год.

(обучающиеся 1-11 кл.)

зимний,
весенний периоды

Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	20	1,10	0,20	6,42	38,00	0,02			0,28	4,20	17,40	3,80	0,40
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	20	1,10	0,20	6,42	38,00	0,02			0,28	4,20	17,40	3,80	0,40
Среда		1-я неделя	Полдник												
Сок фруктовый, (1 шт)	1-4 классы	293 С6.2008г.	200	1,00		23,40	94,00	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	0,60
	5-11 классы	293 С6.2008г.	200	1,00		23,40	94,00	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	0,60
Кондитерские изделия в инд. уп. (печенье)	1-4 классы	29 С6.1997г.	50	1,60	15,10	30,14	263,00								
	5-11 классы	29 С6.1997г.	50	1,60	15,10	30,14	263,00								
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500	16,60	18,30	74,25	476,40	0,17	1,46	0,05	2,65	105,80	110,70	37,25	9,01
		5-11 классы	560	21,60	22,75	101,25	661,40	0,22	1,96	0,10	4,70	175,80	199,70	52,25	2,21
	Обед	1-4 классы	710	24,99	26,52	103,33	725,12	1,09	239,20	0,01	6,64	78,49	334,90	84,44	6,77
		5-11 классы	810	28,97	29,25	117,70	819,12	0,47	244,60	0,01	7,13	93,48	363,21	96,95	7,24
	Полдник	1-4 классы	250	2,60	15,10	53,54	357,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	0,60
		5-11 классы	250	2,60	15,10	53,54	357,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	0,60

Циклическое меню на 2025/2026 уч.год с 01.01.2026 г.

Наименование блюда			№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
					Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Четверг			1-я неделя		Завтрак											
Огурцы солёные порционно	1-4 классы	24 С6.1996г.	20	0,55		0,28	3,22					5,00	4,00		0,24	
	5-11 классы	24 С6.1996г.	20	0,55		0,27	3,22					5,00	4,00		0,24	
Голубцы ленивые из мяса кур с соусом	1-4 классы	423 С6.1996г.	90	8,94	10,03	13,97	175,17	0,02	1,16	0,00	1,31	5,79	14,49	4,56	36,97	
	5-11 классы	423 С6.1996г.	100	11,34	13,57	12,40	175,92	0,03	1,02	0,00	2,21	6,54	3,89	4,85	27,82	
Картофельное пюре/ Картофель в молоке	1-4 классы	472 С6.1996г.	150	3,60	5,50	26,37	168,00	0,16	25,88	0,03	0,14	41,31	95,91	32,81	1,39	
	5-11 классы	472 С6.1996г.	180	3,92	6,40	31,64	185,04	0,19	31,05	0,03	0,17	49,57	115,09	39,37	1,67	
Чай фруктовый	1-4 классы	629 с6.1996г.	200	0,60	0,40	10,40	67,60	0,00	2,80			3,11	1,54	0,84	0,09	
	5-11 классы	629 с6.1996г.	200	0,60	0,40	10,40	67,60	0,00	2,80			3,11	1,54	0,84	0,09	
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	20	1,52	0,18	9,94	45,20	0,02			0,28	4,00	13,00	2,80	0,18	
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	30	2,28	0,27	14,91	67,80	0,03			0,50	6,00	19,50	4,20	0,27	
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	20	1,10	0,20	6,42	38,00	0,02			0,28	4,20	17,40	3,80	0,40	
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	20	1,10	0,20	6,42	38,00	0,02			0,28	4,20	17,40	3,80	0,40	
Четверг			1-я неделя		Обед											
Салат картофельный с огурцами солеными и квашеной капустой	1-4 классы	37 С6.2015г.	60	1,28	3,84	7,32	49,22	0,04	7,08		0,81	12,71	28,46	10,58	0,53	
	5-11 классы	37 С6.2015г.	100	2,13	5,06	12,20	82,03	0,07	11,80		1,35	21,18	47,43	17,64	0,89	
Борщ Сибирский со сметаной	1-4 классы	102 с6.2015 г.	210	3,10	5,60	18,80	157,00	0,13	9,30	0,17	0,24	40,00	111,20	30,40	1,52	
	5-11 классы	102 с6.2015 г.	210	3,10	5,60	18,80	157,00	0,13	9,30	0,17	0,24	40,00	111,20	30,40	1,52	
Стейк /Шницель из мяса кур с соусом	1-4 классы	520 С6.1997г.	090	11,65	8,57	5,00	207,00	0,01	0,96	0,00	1,31	2,76	5,19	2,47	36,84	
	5-11 классы	520 С6.1997г.	100	12,90	9,19	5,09	210,00	0,00	0,72	0,00	1,80	2,07	3,89	1,85	27,63	
Пюре из гороха	1-4 классы	270 С6.1996г.	130	7,60	6,80	40,00	245,00	0,63		0,02		63,42	158,89	61,62	4,90	
	5-11 классы	270 С6.1996г.	150	16,13	4,92	40,25	260,29	0,63		0,02		63,42	158,89	61,62	4,90	
Чай с сахаром	1-4 классы	628 С6.1996г.	200	0,20	0,05	15,01	57,27		0,00			0,35			0,05	
	5-11 классы	628 С6.1996г.	200	0,20	0,05	15,01	57,27		0,00			0,35			0,05	
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	20	1,52	0,18	9,94	45,20	0,02			0,28	4,00	13,00	2,80	0,18	
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	20	1,52	0,18	9,94	45,20	0,02			0,28	4,00	13,00	2,80	0,18	
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	20	1,10	0,20	6,42	38,00	0,02			0,28	4,20	17,40	3,80	0,40	
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	20	1,10	0,20	6,42	38,00	0,02			0,28	4,20	17,40	3,80	0,40	
Четверг			1-я неделя		Полдник											
Сок фруктовый, (1 шт)	1-4 классы	293 С6.2008г.	200	1,00		23,40	94,00	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	0,60	
	5-11 классы	293 С6.2008г.	200	1,00		23,40	94,00	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	0,60	
Кондитерские изделия в инд. уп. (вафля)	1-4 классы	29 С6.1997г.	50	1,60	15,10	30,14	263,00									
	5-11 классы	29 С6.1997г.	50	1,60	15,10	30,14	263,00									
	Завтрак		1-4 классы	500	16,32	16,31	67,37	473,00	0,22	29,84	0,03	2,01	63,41	146,34	44,80	

Циклическое меню на 2025/2026 уч.год с 01.01.2026 г.

Наименование блюда			№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
					Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Понедельник			1-я неделя		Завтрак											
Каша молочная жидкая Дружба с маслом, сахаром Кондитерские изделия в инд. уп. (в ассортименте) Чай с сахаром	1-4 классы	327 с6.1998 г.	245	11,78	6,58	23,76	209,00	0,09		0,04	0,75	10,32	46,90	14,56	1,11	
	5-11 классы	327 с6.1998 г.	265	12,93	7,32	28,94	238,97	0,09		0,05	0,81	12,00	50,80	17,41	1,32	
	1-4 классы	29 С6.1997г.	50	1,60	8,80	14,70	238,00									
	5-11 классы	29 С6.1997г.	50	1,60	8,80	14,70	238,00									
	1-4 классы	628 С6.1996г.	200	0,20	0,05	15,01	57,27		0,00			0,35			0,05	
	5-11 классы	628 С6.1996г.	200	0,20	0,05	15,01	57,27		0,00			0,35			0,05	
Батон пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 31805-2018	20	1,90	0,25	13,00	59,00	0,04			0,60	6,25	20,50	7,25	0,37	
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2018	40	3,16	0,40	20,76	79,00	0,06			1,00	10,00	32,80	13,20	0,60	
Понедельник			1-я неделя		Обед											
Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	1-4 классы	101 с6.2015 г.	210	10,90	11,90	38,00	200,00	0,09	8,25	0,00			26,70		22,78	1,34
	5-11 классы	101 с6.2015 г.	210	10,90	11,90	38,00	200,00	0,09	8,25	0,00			26,70		22,78	1,34
Гречка по - купечески с мясом (филе куриное)	1-4 классы	193 С6.2008г.	240	11,00	13,00	25,00	348,00	0,02	0,72	0,00	1,80	3,00	6,00	3,00	38,00	
	5-11 классы	193 С6.2008г.	240	11,00	13,00	25,00	348,00	0,02	0,72	0,00	1,80	3,00	6,00	3,00	38,00	
Чай с шиповником	1-4 классы	628 С6.1996г.	200	0,20	0,05	15,01	57,27		0,00				0,35		0,05	
	5-11 классы	628 С6.1996г.	200	0,20	0,05	15,01	57,27		0,00				0,35		0,05	
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	20	1,52	0,18	9,94	45,20	0,02			0,28	4,00	13,00	2,80	0,18	
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	40	3,00	0,36	19,80	90,40	0,04			0,56	8,00	26,00	5,60	0,36	
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	20	1,10	0,20	6,42	38,00	0,02			0,28	4,20	17,40	3,80	0,40	
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	20	1,10	0,20	6,42	38,00	0,02			0,28	4,20	17,40	3,80	0,40	
Десерт фруктовый (яблоко свежее)	1-4 классы	24.01.	60	0,32	0,00	10,00	19,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	5-11 классы	24.01.	100	0,40	0,00	12,80	38,00	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Понедельник			1-я неделя		Полдник											
Йогурт	1-4 классы	ТУ 10.51.56-045-18255315	100	5,00	1,50	3,50	51,00	0,03	0,60	0,01			124,00	95,00	15,00	0,10
	5-11 классы	ТУ 10.51.56-045-18255315	100	5,00	1,50	3,50	51,00	0,03	0,60	0,01			124,00	95,00	15,00	0,10
Кондитерские изделия (печенье)	1-4 классы	29 С6.1997г.	36	1,15	10,80	21,70	189,36									
	5-11 классы	29 С6.1997г.	54	1,73	16,38	32,55	284,04									
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	515	15,48	15,69	66,47	563,27	0,13	0,00	0,04	1,35	16,92	67,40	21,81	1,53	
		5-11 классы	555	17,89	16,58	79,41	613,24	0,15	0,00	0,05	1,81	22,35	83,60	30,61	1,97	
	Обед	1-4 классы	750	25,04	25,33	104,37	707,47	0,15	8,97	0,30	2,36	38,25	36,40	32,38	39,97	
		5-11 классы	810	26,60	25,51	117,03	771,67	0,17	8,97	0,70	2,64	42,25	49,40	35,18	40,15	
	Полдник	1-4 классы	136	6,15	12,30	25,20	240,36	0,03	0,60	0,01	0,00	124,00	95,00	15,00	0,10	
		5-11 классы	154	6,73	17,88	36,05	335,04	0,03	0,60	0,01	0,00	124,00	95,00	15,00	0,10	

Циклическое меню на 2025/2026 уч.год с 01.01.2026 г.

Наименование блюда		№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Вторник		1-я неделя		Завтрак											
Мясное кулинарное изделие с соусом	1-4 классы	29 С6.1997г.	90	8,00	9,80	24,00	280,00					14,50	80,55	10,00	0,85
	5-11 классы	29 С6.1997г.	100	10,00	11,00	28,00	296,00					15,95	88,55	11,00	0,94
Макаронные изделия отварные	1-4 классы	205 С6. 2011 г.	180	5,10	5,89	22,00	168,00	0,01	0,01	0,01	0,48	9,92	8,26	1,92	0,07
	5-11 классы	205 С6. 2011 г.	200	5,70	6,54	28,00	203,27	0,01	0,01	0,01	0,53	11,02	9,17	2,13	0,08
Чай с лимоном	1-4 классы	629 с6.1996г.	207	0,24	0,05	13,76	53,71	0,00	2,80			3,11	1,54	0,84	0,09
	5-11 классы	629 с6.1996г.	207	0,24	0,05	13,76	53,71	0,00	2,80			3,11	1,54	0,84	0,09
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	20	1,52	0,18	9,94	45,20	0,02			0,28	4,00	13,00	2,80	0,18
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	30	2,28	0,27	14,91	67,80	0,03			0,50	6,00	19,50	4,20	0,27
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	20	1,10	0,20	6,42	38,00	0,02			0,28	4,20	17,40	3,80	0,40
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	20	1,10	0,20	6,42	38,00	0,02			0,28	4,20	17,40	3,80	0,40

Вторник		1-я неделя		Обед												
Салат из свеклы с чесноком	1-4 классы	23 С6.2008г.	60	3,00	5,00	23,00	109,33	0,01	5,70		1,34	21,09	24,51	24,51		
	5-11 классы	23 С6.2008г.	100	5,00	9,00	44,00	200,55	0,02	9,50		2,23	35,15	40,85	40,85		
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	1-4 классы	120 С6.1996г.	210	1,80	5,53	27,80	115,70	0,07	26,51	0,01	1,77	37,54	43,20	18,24		
	5-11 классы	120 С6.1996г.	210	1,80	5,53	27,80	115,70	0,07	26,51	0,01	1,77	37,54	43,20	18,24		
Котлеты из мяса кур с соусом	1-4 классы	423 С6.1996г.	90	10,94	9,03	12,00	133,17	0,02	1,16	0,00	1,31	5,79	14,49	4,56	36,97	
	5-11 классы	423 С6.1996г.	100	11,34	13,57	12,40	175,92	0,03	1,02	0,00	2,21	6,54	3,89	4,85	27,82	
Рис припущенный с овощами	1-4 классы	423 С6.1996г.	150	4,20	5,00	12,00	239,00		2,60	23,00		26,00		36,00	1,30	
	5-11 классы	423 С6.1996г.	180	5,30	5,10	18,00	310,00		3,00	29,00		31,00		42,00	2,60	
Чай фруктовый	1-4 классы	629 С6.1996г.	200	0,60	0,40	10,40	67,60	0,00	2,80			3,11	1,54	0,84	0,09	
	5-11 классы	629 С6.1996г.	200	0,60	0,40	10,40	67,60	0,00	2,80			3,11	1,54	0,84	0,09	
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	20	1,52	0,18	9,94	45,20	0,02			0,28	4,00	13,00	2,80	0,18	
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	20	1,52	0,18	9,94	45,20	0,02			0,28	4,00	13,00	2,80	0,18	
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	20	1,10	0,20	6,42	38,00	0,02			0,28	4,20	17,40	3,80	0,40	
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	20	1,10	0,20	6,42	38,00	0,02			0,28	4,20	17,40	3,80	0,40	
Вторник		1-я неделя		Полдник												
Сок фруктовый	1-4 классы	293 С6.2008г.	200	1,00		23,40	94,00	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	0,60	
	5-11 классы	293 С6.2008г.	200	1,00		23,40	94,00	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	0,60	
Сыр полутвердый (порционно)	1-4 классы	СТО 71063300-003-2012	16	4,60	5,80		72,00	0,01	0,32	0,09	0,06	200,00	108,00	10,00	0,22	
	5-11 классы	СТО 71063300-003-2012	25	7,18	9,06		112,50		0,50	0,14	0,09	312,50	168,75	15,62	0,34	
Батон	1-4 классы	ГОСТ 31805-2018	40	3,16	0,40	20,76	94,40	0,06			1,00	10,00	32,80	13,20	0,60	
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2018	50	3,95	0,50	25,95	118,00	0,08			1,25	12,50	41,00	16,50	0,75	
ИТОГО:	Завтрак		1-4 классы	517	15,97	16,12	76,12	584,91	0,05	2,81	0,01	1,04	35,73	120,70	19,36	1,59
			5-11 классы	557	19,33	18,06	91,09	658,78	0,07	2,81	0,01	1,31	40,28	136,16	21,97	1,78
	Обед		1-4 классы	750	23,17	25,34	101,56	748,00	0,14	38,77	23,01	4,98	101,73	114,15	90,75	38,94
			5-11 классы	830	26,67	33,97	128,96	952,97	0,15	42,83	29,01	6,78	121,54	119,89	113,38	31,09
	Полдник		1-4 классы	256	8,76	6,20	44,16	260,40	0,09	4,32	0,09	1,06	224,00	154,80	31,20	1,42
			5-11 классы	275	12,13	9,56	49,35	324,50	0,10	4,50	0,14	1,34	339,00	223,75	40,12	1,69

Циклическое меню на 2025/2026 уч.год с 01.01.2026 г.

Циклическое меню на 2025/2026 уч.год с 01.01.2026 г.																
Наименование блюда			№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
					Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Среда			1-я неделя		Завтрак											
Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом, сахаром	1-4 классы	31 С6.1997г.	220	9,50	13,60	33,65	230,00	0,08	0,96	0,00	0,00	9,20	1,20	15,00	0,08	
	5-11 классы	31 С6.1997г.	220	9,50	13,60	33,65	230,00	0,08	0,96	0,00	0,00	9,20	1,20	15,00	0,08	
Оладьи с молоком сгущенным	1-4 классы	423 С6.1996г.	60	5,00	4,45	27,00	185,00	0,05	0,50	0,05	2,05	90,00	89,00	15,00	8,50	
	5-11 классы	423 С6.1996г.	120	10,00	8,90	54,00	370,00	0,10	1,00	0,10	4,10	160,00	178,00	30,00	1,70	
Чай без сахара	1-4 классы	629 с6.1996г.	200	0,20	0,00	0,60	2,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,35	0,00	0,00	0,05	
	5-11 классы	629 с6.1996г.	200	0,20	0,00	0,60	2,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,35	0,00	0,00	0,05	
Батон пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	20	1,90	0,25	13,00	59,00	0,04			0,60	6,25	20,50	7,25	0,37	
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	20	1,90	0,25	13,00	59,00	0,04			0,60	6,25	20,50	7,25	0,37	
Среда			1-я неделя		Обед											
Салат из моркови с чесноком и раст.маслом/ Салат из св. огурцов,	1-4 классы	16 С6.1996г.	60	0,90	3,00	6,71	64,79	0,80	2,00	0,00		14,24	14,10	6,70	0,40	
	5-11 классы	16 С6.1996г.	100	1,56	5,11	10,10	111,09	0,15	4,10	0,00		23,73	23,21	13,00	0,60	
Суп картофельный с макаронными изделиями	1-4 классы	139 С6.1996г.	200	2,27	2,14	26,00	100,42	0,09	13,20		1,07	14,00	50,80	19,24	0,71	
	5-11 классы	139 С6.1996г.	250	2,84	2,67	32,00	125,53	0,12	16,50		1,34	17,50	63,50	24,05	0,89	
Азу с говядиной	1-4 классы	402 с6. 2015 г.	230	18,47	21,00	30,00	380,00	0,13	8,00	0,01	4,70	29,90	236,00	48,30		
	5-11 классы	402 с6. 2015 г.	230	20,47	21,00	30,00	380,00	0,13	8,00	0,01	4,70	29,90	236,00	48,30		
Напиток из шиповника	1-4 классы	289 С6.2008г.	180	0,72		24,27	96,71	0,03	216,00		0,31	12,15	3,60	3,60	5,08	
	5-11 классы	289 С6.2008г.	180	0,72		24,27	96,71	0,03	216,00		0,31	12,15	3,60	3,60	5,08	
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	20	1,52	0,18	9,94	45,20	0,02			0,28	4,00	13,00	2,80	0,18	
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	30	2,28	0,27	14,91	67,80	0,03			0,50	6,00	19,50	4,20	0,27	

