

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа № 7 города Похвистнево городского округа Похвистнево Самарской области

УТВЕРЖДЕНО:

Генеральный директор
ОАО «Общепит»

Сергей



СОГЛАСОВАНО:

Председатель общешкольного
родительского комитета
ГБОУ СОШ № 7 города Похвистнево

А.В.

Афанасьева Т.В.

СОГЛАСОВАНО:

Директор ГБОУ СОШ № 7
города Похвистнево



С.Н.

Назаров С.Н.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
рациона питания для школьных столовых
на 2025-2026 учебный год
для обучающихся 5-9 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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, 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	70,28	1,49	0,00	0,01			2008	
КУРИЦА ЗАПЕЧЕНАЯ (ГРУДКА)	75	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	6,28	0,02	0,12			293	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧЕВАЯ 200	200	11,5	9,8	52,1	342,0	0,00	0,30	0,18	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	23,08	0,01	0,02	0,04	0,00	14,96	3,38	4,47	0,68	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	51,80	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	585	33,3	32,7	97,7	821,4	28,78	0,44	0,35	0,12	0,00	86,91	465,57	212,58	9,46	758,95	11,39	0,03	0,16				
Всего за день:		33,3	32,7	97,7	821,4	28,78	0,44	0,35	0,12	0,00	86,91	465,57	212,58	9,46	758,95	11,39	0,03	0,16				

2 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порция	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	17	0,2	0,0	0,6	4,1	4,28	0,01	0,01	0,03	0,00	2,39	4,49	3,42	0,17	49,59	0,34	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			
Итого за прием пищи:	662	30,6	27,2	92,0	736,5	5,10	0,26	0,21	0,08	0,05	86,66	279,08	81,56	4,92	480,50	6,06	0,02	0,14			
Всего за день:		30,6	27,2	92,0	736,5	5,10	0,26	0,21	0,08	0,05	86,66	279,08	81,56	4,92	480,50	6,06	0,02	0,14			

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	Мg, 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	706,57	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	2006
Хлеб Пшеничный 40	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,80	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:	540	21,3	26,0	89,1	678,9	35,99	0,37	0,27	0,05	0,00	66,61	289,87	87,11	4,32	758,17	16,78	0,00	0,16		
Всего за день:		21,3	26,0	89,1	678,9	35,99	0,37	0,27	0,05	0,00	66,61	289,87	87,11	4,32	758,17	16,78	0,00	0,16		

4 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								На 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	Zn, мг	F, мг		
Обед																				
	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
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	90	9,4	11,4	2,3	149,6	0,39	0,04	0,07	0,02	0,00	12,52	83,75	12,36	0,66	128,49	1,96	0,00	0,06	270	2011
НАГЕТСЫ КУРИНЫЕ	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	0,79	75,03	1,01	0,01	0,03	304	2011
РИС ОТВАРНОЙ	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
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	40	3,1	0,2	20,1	84,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,29	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		
Хлеб Пшеничный 40	890	18,3	22,6	98,9	872,8	10,71	0,16	0,14	0,09	0,14	94,81	233,68	72,45	2,95	359,48	4,38	0,01	0,11		
Итого за прием пищи:		18,3	22,6	98,9	872,8	10,71	0,16	0,14	0,09	0,14	94,81	233,68	72,45	2,95	359,48	4,38	0,01	0,11		
Всего за день:																				

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	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Обед																				
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	1,28	159,28	3,20	0,00	0,04	271	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	250	5,6	8,9	38,0	254,8	18,45	0,22	0,18	0,05	0,13	78,05	150,48	53,46	2,18	354,70	14,98	0,00	0,06	312	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,1	0,0	14,8	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	51,80	0,00	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:	592	18,2	20,5	75,9	562,1	19,46	0,32	0,28	0,06	0,15	110,20	276,81	83,85	4,83	586,87	18,15	0,00	0,11		
Всего за день:		18,2	20,5	75,9	562,1	19,46	0,32	0,28	0,06	0,15	110,20	276,81	83,85	4,83	586,87	18,15	0,00	0,11		

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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Обед																				
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	55	4,2	0,3	27,6	130,3	0,00	0,09	0,03	0,00	0,00	12,65	48,20	18,15	1,10	70,95	0,00	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:	575	25,2	36,3	102,0	836,9	2,40	0,43	0,06	0,02	0,05	117,55	307,84	67,13	5,01	260,28	1,82	0,02	0,03		
Всего за день:		25,2	36,3	102,0	836,9	2,40	0,43	0,06	0,02	0,05	117,55	307,84	67,13	5,01	260,28	1,82	0,02	0,03		

7 день

Принем 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	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Se, мг			F, мг
Обед																				
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	11,78	0,70	68,72	0,24	0,01	0,00	279	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	083,76	11,96	0,00	0,05	312	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	3,1	0,2	20,1	84,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,80	13,20	0,80	51,80	0,00	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:	520	16,8	24,3	84,7	627,1	27,85	0,27	0,25	0,05	0,11	89,96	251,30	70,76	3,23	204,08	12,21	0,01	0,06		
Всего за день:		16,8	24,3	84,7	627,1	27,85	0,27	0,25	0,05	0,11	89,96	251,30	70,76	3,23	204,08	12,21	0,01	0,06		

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	3,85	0,00	0,02	67	2011
ФРИКАДЕЛЬИ 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	78,88	6,03	888,54	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	51,80	0,00	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:	816	36,7	31,3	96,4	810,8	6,34	0,73	0,27	0,28	0,21	166,84	383,51	122,85	8,771	176,74	12,42	0,00	0,11		
Всего за день:		36,7	31,3	96,4	810,8	6,34	0,73	0,27	0,28	0,21	166,84	383,51	122,85	8,771	176,74	12,42	0,00	0,11		

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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Обед																				
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	80	7,1	7,2	6,5	121,1	8,90	0,03	0,06	0,03	0,06	30,51	74,66	15,51	1,28	211,09	4,69	0,00	0,02	298	2012
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧЕВАЯ	250	14,4	12,3	65,1	428,1	0,00	0,38	0,20	0,00	0,00	44,47	318,94	214,17	7,54	447,83	3,88	0,01	0,02	171,1	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/157	0,1	0,0	14,9	60,8	0,79	0,00	0,01	0,00	0,00	12,49	4,69	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	33,80	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:	562	24,7	19,7	108,6	704,7	9,69	0,47	0,28	0,03	0,06	96,67	431,66	247,32	10,02	731,80	8,57	0,01	0,05		
Всего за день:		24,7	19,7	108,6	704,7	9,69	0,47	0,28	0,03	0,06	96,67	431,66	247,32	10,02	731,80	8,57	0,01	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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, 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	48,36	276,80	83,41	2,41	422,86	8,94	0,01	0,17	291	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	24,9	100,6	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	9,93	1,74	2,82	0,35	50,16	0,36	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:	640	27,8	28,2	104,1	783,0	3,29	0,20	0,20	0,39	0,00	65,49	312,14	79,43	3,56	524,42	7,29	0,01	0,18		
Всего за день:		27,8	28,2	104,1	783,0	3,29	0,20	0,20	0,39	0,00	65,49	312,14	79,43	3,56	524,42	7,29	0,01	0,18		

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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	252,0	268,8	947,2	7 234,3	149,59	3,66	2,33	1,18	0,79	981,90	3 211,65	1 105,04	56,88	6 839,33	99,09	0,12	1,10
Среднее значение за период	25,2	26,9	94,7	723,4	14,96	0,37	0,23	0,12	0,08	98,19	321,17	110,50	5,69	683,93	9,91	0,01	0,11
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,9	33,4	52,7														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
12-18 лет	568