

СОГЛАСОВАНО:

Директор ГБОУ СОШ (ООШ)



«27» 08 2026 г.


УТВЕРЖДАЮ:

Директор

ООО «Детское питание»

Трапезникова Т.Е.



«27» 08 2026 г.


**Примерное циклическое меню
для организации вариативного
питания
В ГБОУ С(О)ОШ
с. Тимофеевка
Ставропольского района
на 2026/2027 уч.год.**

Цикличное меню ВАРИАТИВНОГО ВЫБОРА с 01.09.2026 г. ГБОУ СОШ Ставропольского района

Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Понедельник						
Холодные блюда						
Салат " Школьные годы"	36 Сб.1996г.	80	1.50	10.10	4.40	93.00
Овощи соленые (помидоры порционно)	24 Сб.1997г.	50	0.55	0.10	1.90	10.00
Яблоко печеное	Сб. 1996	100	0.50	0.30	30.99	116.93
Первые блюда						
Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	101сб. 2015 г.	210	3.50	2.70	16.20	200.00
Суп картофельный на курином бульоне с бобовыми (горохом)	138 Сб.1996г.	200	6.63	7.18	23.22	179.00
Вторые блюда						
Голубцы ленивые из мяса кур с соусом	423 Сб.1996г.	100	11.34	8.57	13.40	187.00
Пельмени куриные отварные с маслом	664 сб.1996 г.	155	19.20	13.80	29.30	319.80
Филе куриное отварное	665461423 Сб.1996г.	40	8.40	5.44	0.00	83.00
Гарниры и соусы						
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	463.01.Сб. 1996г.	180	8.72	6.46	32.56	278.97
Картофель запеченный дольками (картофель, масло растит, соль йодирован, укроп)	5456 Сб.1996г.	150	3.10	6.30	27.10	178.00
Третьи блюда						
Чай с шиповником	629 Сб.1996г.	200	0.20	0.05	15.01	57.27
Чай с сахаром	628 Сб.1996 г.	200	0.20	0.05	15.01	57.27
Хлеб						
Хлеб пшеничный	ГОСТ 27844-88	25	1.90	0.25	12.43	56.50
Хлеб ржаной	ГОСТ 26983-2015	25	1.38	0.25	8.02	47.50
Кондитерское изделие						
Кондитерское изделие в ассортименте	ПР	30	2.10	7.20	12.60	96.00
Вторник						
Холодные блюда						
Салат из моркови " Душистый" (морковь св., чеснок, раст.масло, йодир.соль)	52 Сб.2015 г.	80	1.13	4.81	6.61	74.24
Салат из квашеной капусты	560 Сб.1997г.	80	1.28	4.08	6.16	66.40
Салат картофельный с зеленым горошком	31 Сб. 2008г.	80	3.11	11.59	12.89	162.06
Первые блюда						
Щи из свежей капусты с картофелем,со сметаной	120 Сб.1996г.	210	1.80	5.53	8.80	115.70
Суп крестьянский с крупой, мясом	132 Сб.1996 г.	210	3.43	7.60	12.25	160.00
Вторые блюда						
Изделие кулинарное мясное с соусом	29 Сб.1997г.	100	5.72	7.26	3.02	117.05
Гуляш из птицы (филе куриное)	401 Сб.1996г.	100	4.78	4.24	1.42	163.00
Бифштекс из мяса цыплят с овощами	178 Сб.1996г.	100	8.94	10.03	9.97	133.00
Гарниры и соусы						
Макаронные изделия отварные	205 Сб. 2011 г.	180	5.10	5.89	22.00	168.00
Пюре из гороха	270 Сб.1996г.	150	16.13	4.92	40.25	260.29
Третьи блюда						
Чай с лимоном	629 Сб.1996 г.	205	0.24	0.05	13.76	53.71
Чай с яблоком	629 Сб.1996 г.	200	0.60	0.40	10.40	47.60
Хлеб						
Хлеб пшеничный	ГОСТ 27844-88	25	1.90	0.25	12.43	56.50
Хлеб ржаной	ГОСТ 27844-88	25	1.38	0.25	8.02	47.50
Кондитерское изделие						
Булочка "Загадка"	307 Сб.1996 г.	50	7.10	8.28	29.71	222.00

Среда						
Холодные блюда						
Десерт фруктовый (цитрусовые)	ПР	80	0.28	0.21	7.21	31.80
Салат из б/к капусты	62 Сб.1997г.	80	1.34	5.05	9.05	89.29
Салат из св. огурцов, помидоров	16. Сб.1996 г.	80	0.90	3.64	6.71	64.79
Первые блюда						
Суп картофельный с макаронными изделиями	139 Сб.1996г.	200	2.27	2.14	19.16	100.42
Борщ с капустой и картофелем со сметаной, мясом	110.01. Сб. 1996 г.	220	2.92	8.33	14.56	137.20
Вторые блюда						
Азу с говядиной	394 Сб.1996г.	180	20.47	23.00	20.35	380.00
Сырники с повидлом	294.01.	60	7.70	6.24	14.46	180.00
Котлеты из мяса кур с соусом	423 Сб.1996г.	100	11.34	13.57	12.40	175.92
Гарниры и соусы						
Рис отварной	423 Сб.1996г.	180	4.20	4.20	12.00	276.00
Третьи блюда						
Напиток чайный каркаде	629 Сб.2008 г.	180	0.72		24.27	96.71
Чай с сахаром	628 Сб.1996 г.	200	0.20	0.05	15.01	57.27
Хлеб						
Хлеб пшеничный	ГОСТ 27844-88	25	1.90	0.25	12.43	56.50
Хлеб ржаной	ГОСТ 27844-88	25	1.38	0.25	8.02	47.50
Кондитерское изделие						
Кондитерское изделие 1 шт. (печенье)	ПР	50	4.00	7.50	33.00	210.00
Четверг						
Холодные блюда						
Салат из свежих помидоров и огурцов	25.59.	80	3.10	6.90	4.30	91.00
Овощи свежие брусочками (морковь порционно)	таб.24/1996	80	1.04	0.08	5.52	28.00
Салат из квашеной капусты	560 Сб.1997г.	80	1.28	4.08	6.16	66.40
Первые блюда						
Борщ Сибирский со сметаной	102 Сб.2015 г.	210	5.10	3.60	14.80	143.80
Суп картофельный с рисом, на мясном бульоне со сметаной	46.01 Сб. 1996 г.	210	4.90	4.40	12.43	109.24
Вторые блюда						
Голубцы ленивые из мяса кур в соусе (смет.том.)	423 Сб.1996 г.	100	11.34	13.57	12.40	175.92
Изделие кулинарное мясное с соусом	29 Сб.1997г.	100	5.72	7.26	3.02	117.05
Каша гречневая по - купечески с мясом (филе куриное)	193 Сб.2008г.	240	7.30	12.00	8.00	348.00
Гарниры и соусы						
Макаронные изделия отварные	205 Сб. 2011 г.	180	6.70	6.54	48.80	283.27
Картофельное пюре	472.01.	180	3.70	8.56	18.80	306.00
Третьи блюда						
Компот из сухофруктов	283 Сб.2008 г.	200	0.88		32.14	126.10
Чай с сахаром	628 Сб.1996 г.	200	0.20	0.05	15.01	57.27
Хлеб						
Хлеб пшеничный	ГОСТ 27844-88	25	1.90	0.25	12.43	56.50
Хлеб ржаной	ГОСТ 27844-88	25	1.38	0.25	8.02	47.50
Кондитерское изделие						
Плюшка московская	тк 668877	50	7.10	8.28	29.71	222.00
Пятница						
Холодные блюда						

Салат картофельный с сол.огурцами и квашенной капустой	37 Сб.2015 г.	80	2.13	3.06	12.20	82.03
Салат из редиса с огурцами, раст. масло	31 сб.2015 г.	80	1.90	2.08	5.90	69.04
Десерт фруктовый (яблоко)	24.01.	100	0.40	0.00	12.80	38.00
Первые блюда						
Суп картофельный с горохом	138 Сб.1996г.	200	5.93	5.38	23.22	159.48
Суп картофельный с крупой гречневой и мясными фрикадельками (мясо кур)	209 сб. 2011 г.	200/20	4.90	4.40	12.43	109.24
Вторые блюда						
Котлеты из мяса кур с соусом	423 Сб.1996г.	100	11.34	13.57	12.40	175.92
Гуляш из свинины (30/30)	401 Сб.1996г.	60	6.00	5.00	1.78	203.00
Тефтели из говядины с соусом	303 Сб.1996 г.	100	11.34	13.57	12.40	175.92
Гарниры и соусы						
Рис припущенный с овощами	423 Сб.1996 г.	150	4.20	5.00	12.00	176.00
Капуста тушеная	482 Сб.1996 г.	180	3.60	2.60	10.00	76.00
Третьи блюда						
Чай с шиповником	629 Сб.1996 г.	200	0.24	0.05	13.76	53.71
Компот из свежих яблок	702 Сб.1997г.	200	0.08		33.55	137.76
Хлеб						
Хлеб пшеничный	ГОСТ 27844-88	25	1.90	0.25	12.43	56.50
Хлеб ржаной	ГОСТ 27844-88	25	1.38	0.25	8.02	47.50
Кондитерское изделие						
Ватрушка с повидлом	695 Сб.1996 г.	50	4.00	7.50	33.00	210.00
<u>Понедельник</u>						
Холодные блюда						
Овощи соленые (помидоры порционно.)	24 Сб.1996г.	50	0.55	0.10	1.90	10.00
Салат "Ароматный"	49 Сб.2013г.	80	1.50	0.70	2.40	4.00
Яблоко печеное	68 Сб.1997г.	80	1.00	5.98	9.12	91.00
Первые блюда						
Суп крестьянский с крупой, сметаной	132 Сб.1996г.	210	2.14	2.24	13.71	157.00
Суп из овощей на к/б	132 Сб.2008 г.	200	2.86	6.32	10.21	133.00
Вторые блюда						
Каша гречневая по - купечески с мясом (филе куриное)	193 Сб.2008г.	240	7.30	12.00	8.00	348.00
Бифштекс из мяса цыплят с овощами	178 Сб.1996 г.	100	8.94	10.03	9.97	133.00
Биточек из минтая с овощами, соус	162 Сб.2008 г.	100	10.38	7.52	12.21	250.00
Гарниры и соусы						
Рис припущенный с овощами	423 Сб.1996г.	180	5.30	5.10	18.00	310.00
Пюре из гороха и картофеля	205 Сб.1996г.	150	4.00	4.00	36.60	145.00
Третьи блюда						
Чай с лимоном	629 Сб.1996 г.	205	0.24	0.05	13.76	53.71
Напиток чайный каркаде	629 Сб.2008 г.	200	0.72	0.00	24.27	96.71
Хлеб						
Хлеб пшеничный	ГОСТ 27844-88	25	1.90	0.25	12.43	56.50
Хлеб ржаной	ГОСТ 27844-88	25	1.38	0.25	8.02	47.50
Кондитерское изделие						
Кондитерское изделие в ассортименте	ПР	30	1.00	14.00	22.00	202.00
<u>Вторник</u>						
Холодные блюда						
Салат " Степной"	25 Сб. 2008 г.	80	3.00	8.00	9.00	108.00
Салат из помидоров с луком	22Сб. 2015 г.	80	0.88	4.88	3.65	62.16

Десерт фруктовый (цитрусовые)	ПР	70	0.90	0.10	11.80	47.00
Первые блюда						
Суп картофельный с рисом и томатом	174 сб. 2015г.	200	2.60	5.30	17.60	144.00
Солянка мясная со сметаной	352/2	230	14.80	13.20	4.90	199.00
Вторые блюда						
Вермишель (спагетти) с соусом Болоньезе	205 Сб. 2011 г.	220	6.23	13.24	38.59	360.00
Гуляш из свинины (30/30)	401 Сб.1996г.	60	6.00	5.00	1.78	203.00
Стейк из мяса кур соусом	428 Сб.1996г.	100	13.30	12.40	15.70	200.00
Гарниры и соусы						
Капуста тушеная	628 Сб.1996 г.	180	3.60	2.60	10.00	76.00
Каша перловая рассыпчатая с раст.маслом	5456 Сб.1996г.	150	5.30	5.10	18.00	310.00
Третьи блюда						
Чай с яблоком	629 сб.1996г.	200	0.24	0.05	13.76	53.71
Чай зеленый с сахаром	628 Сб.1996 г.	200	0.20	0.05	15.01	57.27
Хлеб						
Хлеб пшеничный	ГОСТ 27844-88	25	1.90	0.25	12.43	56.50
Хлеб ржаной	ГОСТ 27844-88	25	1.38	0.25	8.02	47.50
Кондитерское изделие						
Рогалик с повидлом	ПР	50	4.00	7.50	33.00	210.00
<u>Среда</u>						
Холодные блюда						
Салат из свеклы с чесноком (свекла, чеснок, раст.масло, йодир.соль)	52 Сб.2015 г.	80	1.13	4.81	6.61	74.24
Икра кабачковая	31 Сб.1997г.	50	1.00	4.50	4.30	61.00
Огурцы свежие порционно брусочками	таб.24/1996	80	1.04	0.08	5.52	28.00
Первые блюда						
Рассольник ленинградский (крупа перловая)	42 Сб.2008г.	210	2.29	5.59	16.30	143.00
Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	46/285 Сб. 2012 г.	200/10	8.00	12.00	11.20	124.00
Вторые блюда						
Котлеты из мяса кур с соусом	423 Сб.1996г.	100	11.34	13.57	12.40	175.92
Биточки из минтая с овощами с соусом	162 Сб.1996г.	100	8.00	8.00	23.00	165.00
Каша гречневая по - купечески с мясом (филе куриное)	193 Сб. 2008 г.	220	12.00	14.00	23.00	323.00
Гарниры и соусы						
Картофельное пюре	472 Сб.1996г.	150	3.26	4.50	26.37	164.00
Третьи блюда						
Чай фруктовый	628 Сб.1996 г.	200	0.20	0.05	15.01	57.27
Компот из свежих яблок	283 Сб.2008 г.	200	0.88	0.40	32.14	126.10
Хлеб						
Хлеб пшеничный	ГОСТ 27844-88	25	1.90	0.25	12.43	56.50
Хлеб ржаной	ГОСТ 27844-88	25	1.38	0.25	8.02	47.50
Кондитерское изделие						
Кондитерское изделие (печенье)	ПР	50	4.00	7.50	33.00	210.00
<u>Четверг</u>						
Холодные блюда						
Салат "Школьные годы"	36 Сб.1996 г.	80	1.00	6.60	3.00	92.00
Салат из моркови "Душистый"	68 Сб.1997г.	80	1.00	5.98	9.12	91.00
Салат картофельный с зеленым горошком	31 Сб. 2008г.	80	3.11	11.59	12.89	162.06
Первые блюда						

Свекольник со сметаной	58 сб. 2015 г.	210	5.00	3.00	12.00	100.00
Суп-лапша домашняя на мясном бульоне	139 Сб.1996 г.	200/20	6.87	2.65	14.04	117.20
Вторые блюда						
Плов из птицы (филе куриное)	893 Сб.1998г.	210	19.00	16.00	47.00	402.00
Тефтели из говядины с соусом	303 Сб.1996 г.	100	11.34	13.57	12.40	175.92
Голубцы ленивые из мяса кур в соусе	423 Сб.1996 г.	100	11.34	13.57	12.40	175.92
Гарниры и соусы						
Картофель запеченный дольками (картофель,	5456 Сб.1996г.	150	3.10	6.30	27.10	178.00
Капуста тушеная	628 Сб.1996 г.	180	3.60	2.60	10.00	76.00
Третьи блюда						
Компот из сухофруктов	283Сб.2008 г.	200	0.80	0.01	32.14	126.00
Чай с шиповником	629 Сб.1996 г.	200	0.24	0.05	13.76	53.71
Хлеб						
Хлеб пшеничный	ГОСТ 27844-88	25	1.90	0.25	12.43	56.50
Хлеб ржаной	ГОСТ 27844-88	25	1.38	0.25	8.02	47.50
Кондитерское изделие						
Булочка "Загадка"	307 Сб.1996 г.	50	7.10	8.28	29.71	222.00
Пятница						
Холодные блюда						
Винегрет овощной (с квашеной капустой)	60 Сб.1996 г.	80	1.95	8.32	9.14	132.85
Десерт фруктовый (яблоко)	ПР	100	0.90	0.10	11.80	47.00
Салат из свежих огурцов с луком, маслом растительным	16.08. Сб.1996 г.	80	0.86	4.87	2.75	58.24
Первые блюда						
Суп картофельный с клецками, сметаной	107 Сб. 2015 г.	210	3.80	3.34	11.40	110.00
Рассольник Ленинградский с крупой перловой со сметаной с мясом (кур)	42	220	4.90	4.40	12.43	109.24
Вторые блюда						
Бифштекс из мяса кур с овощами	178 Сб.1996г.	100	9.00	8.00	30.00	144.00
Спагетти с соусом Болоньезе	205 Сб.1996г.	220	16.23	13.24	44.00	360.00
Котлеты из мяса кур с соусом	423 Сб.1996г.	100	11.34	13.57	12.40	175.92
Гарниры и соусы						
Пюре из гороха	270 Сб. 1996 г.	150	6.00	4.92	40.25	260.29
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	463.01.Сб. 1996г.	150	7.70	5.38	26.32	232.59
Третьи блюда						
Чай с сахаром	628 Сб.1996г.	200	0.20	0.05	15.01	57.27
Чай фруктовый	629 Сб.1996г.	200	0.60	0.40	10.40	67.60
Хлеб						
Хлеб пшеничный	ГОСТ 27844-88	25	1.90	0.25	12.43	56.50
Хлеб ржаной	ГОСТ 27844-88	25	1.38	0.25	8.02	47.50
Кондитерское изделие						
Булочка ванильная	422 сб.2015 г.	50	4.00	4.06	22.24	141.50