

"Утверждаю"

Директор МУП "Школьное питание" г.о. Жигулевск

И.А. Олисова

Директор ГБОУ СОШ № 16

"Согласовано"

И.В. Русских

Примерное циклическое меню 1-4 классов для организации питания обучающихся
2-х разовое питание (сезон: осенний 2022-2023 г.)

№ рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жирь, г	углевод	ЭЦ, ккал
1 день						
<i>Завтрак</i>						
71	Овощи свежие (огурцы порционно)	50	0,35	0,05	0,95	6,00
258	Мясное жареное	40/150	11,58	10,49	19,74	220,09
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	20/20	2,70	0,42	19,54	92,74
	Итого:	480	14,70	10,98	55,23	378,83
<i>Обед</i>						
93	Щи по-уральски на бульоне из мяса цыплят, со сметаной	200/15/10/1	6,28	9,30	15,90	150,66
255	Печень по-строгановски	50/50	22,80	10,20	9,40	219,40
304	Рис отварной	140	3,81	6,11	40,01	230,31
389	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,20	0,26	22,60	92,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,49	0,52	24,37	116,12
	Итого:	716	36,58	26,39	112,28	808,49
	Всего:	1196	51,28	37,37	167,51	1187,32
2 день						
<i>Завтрак</i>						
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена со слив. маслом	200/10	6,12	12,22	33,76	270,34
243	Сосиска отварная	55	5,72	11,06	0,44	124,30
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
ПР	Батон особый	40	3,20	0,48	18,44	90,88
	Итого:	505	15,11	23,78	67,64	545,52
<i>Обед</i>						
102	Суп картофельный с бобовыми (горох) из мяса цыплят	200/15/1	8,82	7,95	19,10	169,33
260	Гуляш из говядины	30/30	9,52	6,15	1,85	101,04
309	Макаронные изделия отварные	150	5,80	5,01	37,05	216,72
382	Какао с молоком	200	4,07	3,53	17,58	118,60
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,49	0,52	24,37	116,12
ПР	Булочка Ромашка	40	4,20	4,35	29,60	174,05
	Итого:	716	35,90	27,51	129,55	895,86
	Всего:	1221	51,01	51,29	197,19	1441,38
3 день						
<i>Завтрак</i>						
71	Овощи свежие (помидоры порционно)	50	0,55	0,10	1,90	12,00
251	Свинина тушеная с томатом и луком	30/15	9,44	9,87	2,40	136,48
303	Каша гречневая вязкая	150	9,02	6,69	40,81	259,18
377	Чай фруктовый (вишня)	200	0,10	0,03	15,00	60,61
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	20/20	2,70	0,42	19,54	92,74
	Итого:	485	21,81	17,11	79,65	561,01
<i>Обед</i>						
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с репчатым луком	50	0,48	3,03	1,82	35,35
183/184	Борщ "Украинский" с пампушками, на бульоне из цыплят	200/20/15/10/	1,62	4,01	17,60	93,60
289	Рагу из цыплят	40/160	12,96	16,74	20,74	286,44
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	79,80
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,49	0,52	24,37	116,12
	Итого:	746	19,23	24,58	85,29	611,31
	Всего:	1231	41,04	41,69	164,94	1172,32
4 день						
<i>Завтрак</i>						
70	Овощи консервированные (огурец порционно)	20	0,16	0,02	0,34	2,60
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	40/50	8,46	5,48	4,88	103,44
312	Картофельное пюре	150	3,28	5,60	22,06	152,24
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	20/20	2,70	0,42	19,54	92,74
	Итого:	500	14,67	11,54	61,82	411,02
<i>Обед</i>						
52	Салат из свеклы отварной	60	0,71	3,04	4,18	46,92
103	Суп картофельный с вермишелью на бульоне из цыплят	200/15/1	5,06	4,71	18,50	129,89
297/331	Фрикадельки из мяса цыплят с соусом	60/50	10,61	12,19	8,66	187,45
171	Каша перловая рассыпчатая	150	4,68	4,88	33,49	196,77
389	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,20	0,26	22,60	92,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,49	0,52	24,37	116,12
	Итого:	786	24,75	25,60	111,80	769,15
	Всего:	1286	39,42	37,14	173,62	1180,17
5 день						

Завтрак						
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,78	1,94	3,76	35,76
291	Плов из пшеницы	50/150	16,85	22,00	41,19	430,77
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	132,80
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	20/20	2,70	0,42	19,54	92,74
	Итого:	500	20,99	24,45	96,49	692,07
Обед						
106	Суп картофельный с рыбными консервами с зеленью	200/1	1,90	2,35	18,00	87,17
14 (2002) /33	Голубцы с мясом и рисом (ленивые) в соусе	70/30	7,40	5,48	6,97	107,50
200	Пюре из гороха и картофеля	150	10,43	7,43	27,29	218,09
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,49	0,52	24,37	116,12
	Итого:	701	23,29	15,80	91,63	588,88
	Всего:	1201	44,28	40,25	188,12	1280,95
6 день						
71	Овощи свежие (огурцы порционно)	40	0,28	0,04	0,76	4,80
255	Печень по-строгановски	50/50	22,80	10,20	9,40	219,40
309	Макаронные изделия отварные	140	5,41	4,68	34,58	202,27
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	20/20				
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	20/20	2,70	0,42	19,54	92,74
	Итого:	520	31,26	15,36	79,28	579,21
Обед						
24	Салат из св. помидоров и огурцов с репч. луком	50	0,48	3,03	1,82	35,35
95	Рассольник домашний на бульоне из мяса цыплят	200/15/10/1	7,12	12,20	18,60	158,35
258	Мясо духовое	40/150	11,58	10,49	19,74	220,09
646	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	24,43	101,20
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,49	0,52	24,37	116,12
	Итого:	716	22,81	26,26	88,96	631,11
	Всего	1236	54,07	41,62	168,24	1210,32
7 день						
Завтрак						
174	Каша вязкая на молоке из пшеничной и ячневой круп	180/10	16,00	2,18	70,00	342,10
ПР/ЛР	Сырники творожные со сгущенным молоком	45/20	8,37	8,18	3,02	119,60
378	Чай с молоком	200	1,55	1,63	17,35	90,61
ПР	Батон особый	40	3,20	0,48	18,44	90,88
	Итого:	495	29,12	12,47	108,81	643,19
Обед						
98	Суп крестьянский с пшеном на бульоне из мяса цыплят	200/15/1	7,21	11,22	17,20	140,17
ПР/331	Тефтели из индейки с соусом	75/30	10,96	8,84	13,72	178,84
312/321	Картофельное пюре/ Капуста тушеная	130/50	4,01	6,38	24,46	172,36
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,49	0,52	24,37	116,12
ПР	Булочка Ромашка	40	4,20	4,35	29,60	174,05
	Итого:	791	29,94	31,33	124,35	841,54
	Всего	1286	59,06	43,80	233,16	1484,73
8 день						
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0,47	1,53	2,82	27,18
269/331	Биточки (особые) из говядины и свинины с соусом	50/30	9,36	5,97	7,30	120,62
171	Каша перловая рассыпчатая	150	4,68	4,88	33,49	196,77
389	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,20	0,26	22,60	92,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	20/20	2,70	0,42	19,54	92,74
	Итого:	500	17,41	13,06	85,75	529,31
Обед						
52	Салат из свеклы отварной	60	0,71	3,04	4,18	46,92
101/105	Суп картофельный с крупой и мясными фрикадельками	200/20/1	11,96	13,62	46,61	350,01
291	Плов из цыплят	40/150	14,31	19,81	41,19	400,85
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	132,80
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,49	0,52	24,37	116,12
	Итого:	721	31,13	37,08	148,35	1046,70
	Всего:	1221	48,54	50,14	234,10	1576,01
9 день						
Завтрак						
279/331	Тефтели из мяса цыплят с соусом	60/50	9,58	10,91	28,92	249,94
200	Пюре из гороха и картофеля	150	10,43	7,43	27,29	218,09
646	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	24,43	101,20
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	20/20	2,70	0,42	19,54	92,74
	Итого:	500	22,85	18,78	100,18	661,97
Обед						
71	Овощи свежие (помидор порционно)	50	0,55	0,10	1,40	12,00
88	Щи из свежей капусты и картофеля на бульоне из цыплят	200/15/10/1	6,96	12,48	15,30	137,39
256	Мясо тушеное (свинина)	35/30	6,88	18,31	1,66	198,25
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,02	6,69	40,81	259,18

377	Чай фруктовый (черноплодная рябина)	200	0,13	0,02	15,20	62,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,49	0,52	24,37	116,12
	Итого:	741	27,03	38,12	98,74	784,94
	Всего:	1241	49,88	56,90	198,92	1 446,91
	10 день					
	Завтрак					
71	Овощи свежие (огурец порционно)	60	0,48	0,06	1,50	8,40
265	Плов из свинины	30/150	13,03	10,87	40,10	310,70
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	20/20	2,70	0,42	19,54	92,74
ПР	Булочка Ромашка	40	4,20	4,35	29,60	174,05
	Итого:	520	20,48	15,72	105,74	645,89
	Обед					
113/114	Суп-лапша домашняя на бульоне из мяса цыплят, зеленью	200/15/1	8,16	12,18	19,10	163,21
231	Рыба (минтай) припущенная	55(40/15)	9,38	5,58	5,28	109,32
312	Картофельное пюре	160	3,50	5,98	23,54	162,40
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	79,80
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,49	0,52	24,37	116,12
	Итого:	681	25,21	24,54	93,05	630,85
	Всего:	1201	45,69	40,26	198,79	1276,74
	11 день					
	Завтрак					
ПР/331	Тефтели из индейки с соусом	75/30	8,00	14,00	15,00	220,00
204	Макароны отварные с сыром	150/10	8,12	8,01	37,05	253,49
377	Чай с лимоном	200	0,16	0,03	15,21	62,99
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	20/20	2,70	0,42	19,54	92,74
	Итого:	505	18,98	22,46	86,80	629,22
	Обед					
84	Борщ с фасолью и картофелем, на бульоне из цыплят	200/15/10/1	7,85	12,35	11,54	156,45
293/330	Цыпята порциями в соусе сметанном	60/50	17,55	23,49	3,59	297,34
304	Рис отварной	150	3,81	6,11	40,01	230,31
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	132,80
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,49	0,52	24,37	116,12
	Итого:	736	33,36	42,56	111,51	933,02
	Всего:	1241	52,34	65,02	198,31	1562,24
	12 день					
	Завтрак					
16	Ветчина порциями куриная	30	3,90	2,10	0,00	36,00
173	Каша вязкая молочная геркулесовая со сливочным маслом	180/10	2,66	11,13	4,31	128,80
378	Чай с молоком	200	1,55	1,63	17,35	90,61
ПР	Батон особый	40	3,20	0,48	18,44	90,88
	Итого:	460	11,31	15,34	40,10	346,29
	Обед					
96	Рассольник "Ленинградский" на бульоне из мяса цыплят	200/15/10/1	7,30	12,43	18,70	166,52
295	Котлеты рубленые из цыплят	50	8,51	9,40	7,75	149,91
142/330	Картофель и овощи, тушенные в соусе сметанном	150/50	5,23	20,80	32,80	340,91
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,49	0,52	24,37	116,12
	Итого:	726	24,60	43,17	98,62	833,46
	Всего	1186	35,91	58,51	138,72	1179,75
	13 день					
	Завтрак					
287 /331	Голубцы ленивые из цыплят в соусе	70/30	6,95	7,98	6,96	128,27
302	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,82	5,80	35,37	224,62
377	Чай фруктовый (черноплодная рябина)	200	0,13	0,04	15,22	62,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	20/20	2,70	0,42	19,54	92,74
ПР	Булочная мелочь	40	2,37	3,57	18,54	115,83
	Итого:	510	19,97	17,81	95,63	623,46
	Обед					
104/105	Суп картофельный с фрикадельками из мяса цыплят	200/20/1	7,54	7,14	144,91	154,58
290/330	Грудка куриная (филе) в соусе сметанном	45/50	0,81	3,72	3,48	51,04
312	Картофельное пюре	150	3,28	5,60	22,06	152,24
377	Чай фруктовый (с/м смородина)	200	0,13	0,02	15,20	62,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,49	0,52	24,37	116,12
	Итого:	716	15,25	17,00	210,02	535,98
	Всего	1226	35,22	34,81	305,65	1159,44
	14 день					
	Завтрак					
71	Овощи свежие (огурцы порционно)	30	0,24	0,03	0,75	4,20
256	Мясо тушеное (свинина)	40/40	12,32	7,81	2,04	127,72
309	Макаронные изделия отварные	150	5,80	5,01	37,05	216,72
377	Чай с лимоном	200	0,16	0,03	15,21	62,99
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	20/20	2,70	0,42	19,54	92,74

	Итого:	500	21,22	13,30	74,59	504,37
	<i>Обед</i>					
20	Салат из свежих огурцов и репчатого лука	50	0,42	3,05	1,53	35,24
99	Суп овощной на бульоне из мяса цыплят, зеленью	200/15/1	6,93	12,33	17,30	142,77
265	Плов из свинины	40/150	16,02	11,82	40,10	331,12
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	132,80
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,49	0,52	24,37	116,12
	Итого:	706	27,52	27,81	115,30	758,05
	Всего:	1206	48,74	41,11	189,89	1262,42
	15 день					
	<i>Завтрак</i>					
297/331	Фрикадельки из цыплят в соусе	50/30	8,47	9,51	6,13	144,49
305/136	Рис с овощами	130	3,07	10,12	29,31	221,16
377	Чай фруктовый (вишня)	200	0,10	0,03	15,00	60,61
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	20/20	2,70	0,42	19,54	92,74
	Итого:	450	14,34	20,08	69,98	519,00
	<i>Обед</i>					
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,78	2,54	4,71	45,30
108/109	Суп картофельный с клецками на бульоне из мяса цыплят	200/15/10/1	7,38	7,59	22,30	174,98
260	Гуляш из свинины	40/30	12,56	7,19	7,71	122,00
302	Каша гречневая рассыпчатая	140	8,02	5,69	36,06	227,50
377	Чай фруктовый (черноплодная рябина)	200	0,13	0,02	15,20	62,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,49	0,52	24,37	116,12
	Итого:	736	32,36	23,55	110,35	747,90
	Всего:	1186	46,70	43,63	180,33	1266,90
	Всего за 15 дней	18365	703,18	683,55	2 937,48	19 687,60
	В среднем за 1 день	1224	46,88	45,57	195,83	1312,51