

"Утверждаю"

Директор МУП "Школьное питание" г.о. Жигулевск

Т.П. Олисова

Директор ГБОУ СОШ № 16

"Согласовано"

И.В. Русские

Примерное цикличное меню 5-11 классов для организации питания обучающихся  
2-х разовое питание (сезон: осенний 2022-2023 г.)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	химический состав			
			белки, г	жиры, г*	углевод	ЭЦ, ккал
<b>1 день</b>						
71	Овощи свежие (огурцы порционно)	50	0,35	0,05	0,95	6,00
258	Мясо духовое	40/170	12,32	7,81	2,04	127,72
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/25	3,77	0,58	26,84	127,62
ПР	Булочная мелочь	40	2,37	3,57	18,54	115,83
	<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>18,88</b>	<b>12,03</b>	<b>63,37</b>	<b>437,17</b>
<b>Обед</b>						
93	Щи по-уральски на бульоне из цыплят, со сметаной	250/15/10/1	6,76	10,38	12,64	172,12
255	Печень по-строгановски	40/50	22,80	10,20	9,40	219,40
304	Рис отварной	160	4,06	6,51	42,68	245,66
389	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,20	0,26	22,60	92,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,50	0,52	24,37	116,12
	<b>Итого:</b>	<b>776</b>	<b>37,32</b>	<b>27,87</b>	<b>111,69</b>	<b>845,30</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1331</b>	<b>56,20</b>	<b>39,90</b>	<b>175,06</b>	<b>1282,47</b>
<b>2 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена со слив. маслом	250/10	7,58	14,55	41,80	321,83
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	60	4,80	0,72	27,66	136,20
	<b>Итого:</b>	<b>575</b>	<b>18,17</b>	<b>26,35</b>	<b>84,90</b>	<b>642,33</b>
<b>Обед</b>						
102	Суп картоф.с бобовыми (горох) на бульоне из цыплят	250/15/1	10,01	9,06	19,42	199,67
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	3,50	0,52	24,37	116,12
	<b>Итого:</b>	<b>726</b>	<b>32,90</b>	<b>24,27</b>	<b>100,27</b>	<b>752,15</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1301</b>	<b>51,07</b>	<b>50,62</b>	<b>185,17</b>	<b>1394,48</b>
<b>3 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
71	Овощи свежие (помидоры порционно)	50	0,55	0,10	1,90	12,00
251	Свинина тушеная с томатом и луком	40/15	12,43	10,82	2,40	156,91
303	Каша гречневая вязкая	180	10,04	10,10	44,48	310,50
377	Чай фруктовый (вишня)	200	0,10	0,03	15,00	60,61
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/25	3,77	0,58	26,84	127,62
	<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>26,89</b>	<b>21,62</b>	<b>90,62</b>	<b>667,64</b>
<b>Обед</b>						
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с репчатым луком	25	0,24	1,52	0,91	17,675
183/184	Борщ "Украинский" с пампуш. на бульоне из цыплят	250/20/15/1	2,03	5,02	13,44	117,00
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	3,50	0,52	24,37	116,12
	<b>Итого:</b>	<b>771</b>	<b>19,41</b>	<b>24,07</b>	<b>80,22</b>	<b>617,04</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1311</b>	<b>46,30</b>	<b>45,69</b>	<b>170,84</b>	<b>1284,67</b>
<b>4 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
70	Овощи консервированные (огурец порционно)	40	0,32	0,04	0,68	5,20
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	10,44	5,59	2,88	104,39
312	Картофельное пюре	180	3,94	6,73	26,48	187,20
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/25	3,77	0,58	26,84	127,62
	<b>Итого:</b>	<b>575</b>	<b>18,54</b>	<b>12,96</b>	<b>71,88</b>	<b>484,41</b>
<b>Обед</b>						
52	Салат из свеклы отварной	30	0,36	1,52	2,09	46,92
103	Суп картофельный с вермишелью на бульоне из цыплят	250/15/1	7,00	6,47	20,89	170,28
297/331	Фрикадельки из цыплят с соусом сметанным с томатом	60/30	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	3,50	0,52	24,37	116,12
	<b>Итого:</b>	<b>786</b>	<b>26,35</b>	<b>25,84</b>	<b>112,10</b>	<b>809,54</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1361</b>	<b>44,89</b>	<b>38,80</b>	<b>183,98</b>	<b>1293,95</b>
<b>5 день</b>						
<b>Завтрак</b>						

45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,78	1,94	3,76	35,76
291	Плов из птицы	60/180	20,22	26,40	49,41	516,86
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	132,80
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/25	3,77	0,58	26,84	127,62
ПР	Булочная мелочь	40	2,37	3,57	18,54	115,83
	<b>Итого:</b>	<b>595</b>	<b>27,80</b>	<b>32,58</b>	<b>130,55</b>	<b>928,87</b>
	<i>Обед</i>					
106	Суп картофельный с рыбными консервами с зеленью	250/1	2,38	2,94	22,50	108,96
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	130	9,02	6,68	23,63	191,08
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,50	0,52	24,37	116,12
	<b>Итого:</b>	<b>731</b>	<b>22,37</b>	<b>15,64</b>	<b>92,47</b>	<b>583,66</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1326</b>	<b>50,17</b>	<b>48,22</b>	<b>223,02</b>	<b>1512,53</b>
	<i>6 день</i>					
	<i>Завтрак</i>					
71	Овощи свежие (огурцы порционно)	40	0,48	0,06	1,50	8,40
255	Печень по-строгановски	50/50	22,80	10,20	9,40	219,40
309	Макаронные изделия отварные	160	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	30/25	3,77	0,58	26,84	127,62
ПР	Булочка десертная	50	4,20	4,35	29,60	174,05
	<b>Итого:</b>	<b>605</b>	<b>36,73</b>	<b>19,89</b>	<b>116,92</b>	<b>791,74</b>
	<i>Обед</i>					
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с репчатым луком	25	0,24	1,52	0,91	17,65
95	Рассольник домашний на бульоне из цыплят, со сметаной	250/15/10/1	7,80	13,99	15,67	181,73
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	3,50	0,52	24,37	116,12
	<b>Итого:</b>	<b>741</b>	<b>23,26</b>	<b>26,54</b>	<b>85,12</b>	<b>636,79</b>
	<b>Всего</b>	<b>1346</b>	<b>59,99</b>	<b>46,42</b>	<b>202,04</b>	<b>1428,53</b>
	<i>7 день</i>					
	<i>Завтрак</i>					
174	Каша вязкая на молоке из пшеничной и ячневой круп	250/10	22,22	3,03	97,22	475,14
ПР/ПР	Сырники творожные со сгущенным молоком	45/20	8,37	8,18	3,02	119,60
378	Чай с молоком (чай черный, молоко 2,5 %, сахар)	200	1,55	1,63	17,35	90,61
ПР	Батон особый	60	4,80	0,72	27,66	136,32
	<b>Итого:</b>	<b>585</b>	<b>14,72</b>	<b>13,56</b>	<b>145,25</b>	<b>821,67</b>
	<i>Обед</i>					
98	Суп крестьянский с пшеном на бульоне из цыплят зеленью	250/15/1	7,99	13,14	14,22	163,06
ПР/331	Тефтели из индейки с соусом сметанным с томатом	75/30	8,00	14,00	15,00	220,00
312/321	Картофельное пюре / Капуста тушеная	130/50	4,45	7,12	27,40	192,66
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,50	0,52	24,37	116,12
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
	<b>Итого:</b>	<b>801</b>	<b>24,01</b>	<b>34,80</b>	<b>95,99</b>	<b>751,84</b>
	<b>Всего</b>	<b>1386</b>	<b>38,73</b>	<b>48,36</b>	<b>241,24</b>	<b>1573,51</b>
	<i>8 день</i>					
	<i>Завтрак</i>					
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,94	3,06	5,65	54,36
269/331	Биточки (особые) из говядины и свинины с соусом	60/30	11,13	6,54	8,34	136,99
171	Каша перловая рассыпчатая	160	4,99	5,20	35,72	209,89
389	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,20	0,26	22,60	92,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/25	3,77	0,58	26,84	127,62
	<b>Итого:</b>	<b>565</b>	<b>21,03</b>	<b>15,64</b>	<b>99,15</b>	<b>620,85</b>
	<i>Обед</i>					
101/105	Суп картофельный с крупой и мясными фрикадельками	250/20/1	13,70	15,61	53,23	405,39
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	3,50	0,52	24,37	116,12
	<b>Итого:</b>	<b>711</b>	<b>32,17</b>	<b>36,03</b>	<b>150,79</b>	<b>1055,16</b>
	<b>Всего</b>	<b>1276</b>	<b>53,20</b>	<b>51,66</b>	<b>249,93</b>	<b>1676,01</b>
	<i>9 день</i>					
	<i>Завтрак</i>					
52	Салат из свеклы отварной	60	0,71	3,04	4,18	46,92
279/331	Тефтели из мяса цыплят с соусом сметанным с томатом	60/50	9,58	10,91	28,92	249,94
200	Пюре из гороха и картофеля	200	13,91	9,90	36,39	290,79
646	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	24,43	101,20
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/25	3,77	0,58	26,84	127,62
	<b>Итого:</b>	<b>625</b>	<b>28,11</b>	<b>24,45</b>	<b>120,76</b>	<b>816,47</b>
	<i>Обед</i>					
71	Овощи свежие (помидор порционно)	25	0,28	0,05	0,95	6,00
88	Щи из св. капусты и картофеля на бульоне из цыплят	250/15/10/1	8,70	15,60	9,99	171,74
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	3,50	0,52	24,37	116,12
	<b>Итого:</b>	<b>766</b>	<b>28,51</b>	<b>41,19</b>	<b>92,98</b>	<b>813,29</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1391</b>	<b>56,62</b>	<b>65,64</b>	<b>213,74</b>	<b>1 629,76</b>
	<b>10 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
71	Овощи свежие (огурец порционно)	60	0,48	0,06	1,50	8,40
265	Плов из свинины	45/150	16,02	11,82	40,10	331,12
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/25	3,77	0,58	26,84	127,62
ПР	Булочка Ромашка	40	4,20	4,35	29,60	174,05
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>24,54</b>	<b>16,83</b>	<b>113,04</b>	<b>701,19</b>
	<b>Обед</b>					
113/114	Суп-лапша домашняя на бульоне из цыплят, с зеленью	250/15/1	10,20	15,23	19,71	204,01
231	Рыба (минтай) припущенная	55(40/15)	9,38	5,58	5,28	109,32
312	Пюре картофельное	140	3,06	5,23	20,59	142,09
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	79,80
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,50	0,52	24,37	116,12
	<b>Итого:</b>	<b>711</b>	<b>26,82</b>	<b>26,84</b>	<b>90,71</b>	<b>651,34</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1261</b>	<b>51,36</b>	<b>43,66</b>	<b>203,75</b>	<b>1352,53</b>
	<b>11 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
ПР/331	Тефтели из индейки с соусом сметанным с томатом	75/30	8,00	14,00	15,00	220,00
204	Макаронные отварные с сыром	180/15	9,74	9,61	44,46	304,89
377	Чай с лимоном	200	0,16	0,03	15,21	62,99
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/25	3,77	0,58	26,84	127,62
	<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>21,67</b>	<b>24,22</b>	<b>101,51</b>	<b>715,49</b>
	<b>Обед</b>					
84	Борщ с фасолью и картофелем, на бульоне из цыплят	250/15/10/1	8,80	14,57	14,43	183,57
293/330	Цыпята порциями в соусе сметанном	60/25	17,55	23,49	3,59	297,34
304	Рис отварной	140	3,55	5,70	37,34	214,96
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	132,80
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,50	0,52	24,37	116,12
	<b>Итого:</b>	<b>751</b>	<b>34,06</b>	<b>44,37</b>	<b>111,73</b>	<b>944,79</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1306</b>	<b>55,73</b>	<b>68,59</b>	<b>213,24</b>	<b>1660,29</b>
	<b>12 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
16	Ветчина порциями куриная (ветчина куриная)	35	4,55	2,45	0,00	42,00
173	Каша вязкая молочная геркулесовая со сливочным маслом	200/10	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	4,80	0,72	27,66	136,20
ПР	Булочка Ромашка	40	4,20	4,35	29,60	174,05
	<b>Итого:</b>	<b>545</b>	<b>17,76</b>	<b>20,28</b>	<b>78,92</b>	<b>571,66</b>
	<b>Обед</b>					
96	Рассольник "Ленинградский" на бульоне из цыплят	250/15/10/1	7,80	13,99	15,67	181,73
295	Котлеты рубленые из цыплят	50	8,96	5,99	7,87	121,29
142/330	Картофель и овощи, тушенные в соусе сметанном	150/30	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	3,50	0,52	24,37	116,12
	<b>Итого:</b>	<b>756</b>	<b>25,56</b>	<b>41,32</b>	<b>95,71</b>	<b>820,05</b>
	<b>Всего</b>	<b>1301</b>	<b>43,32</b>	<b>61,60</b>	<b>174,63</b>	<b>1391,71</b>
	<b>13 день</b>					
287 /331	Голубцы ленивые из цыплят в соусе сметанном с томатом	100/30	10,08	11,67	10,71	189,49
302	Каша гречневая рассыпчатая	160	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	30/25	3,77	0,58	26,84	127,62
ПР	Булочная мелочь	40	2,37	3,57	18,54	115,83
	<b>Итого:</b>	<b>585</b>	<b>24,17</b>	<b>21,66</b>	<b>106,68</b>	<b>719,56</b>
	<b>Обед</b>					
104/105	Суп картофельный с фрикадельками из цыплят	250/20/1	13,61	12,52	18,76	242,87
290/330	Грудка куриная (филе ) в сметанном соусе	35/30	0,71	3,92	3,10	50,80
312	Картофельное пюре	180	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	3,50	0,52	24,37	116,12
	<b>Итого:</b>	<b>766</b>	<b>21,23</b>	<b>22,58</b>	<b>83,49</b>	<b>624,03</b>
	<b>Всего</b>	<b>1351</b>	<b>45,40</b>	<b>44,24</b>	<b>190,17</b>	<b>1343,59</b>
	<b>14 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
71	Овощи свежие (огурцы порционно)	50	0,24	0,03	0,75	4,20
256	Мясо тушеное (свинина)	45/45	13,85	8,79	2,29	143,69
309	Макаронные изделия отварные	170	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	30/25	3,77	0,58	26,84	127,62
	<b>Итого:</b>	<b>565</b>	<b>23,82</b>	<b>14,43</b>	<b>82,14</b>	<b>555,21</b>
	<i>Обед</i>					
20	Салат из свежих огурцов и репчатого лука	30	0,25	1,83	0,76	20,45
99	Суп овощной на бульоне из цыплят, с зеленью	250/15/10/1	7,58	14,17	12,01	162,41
265	Плов из свинины	45/150	17,51	12,29	40,10	341,33
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	132,80
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,50	0,52	24,37	116,12
	<b>Итого:</b>	<b>741</b>	<b>29,50</b>	<b>28,90</b>	<b>109,24</b>	<b>773,11</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1306</b>	<b>53,33</b>	<b>43,33</b>	<b>191,38</b>	<b>1328,32</b>
	<b>15 день</b>					
	<i>Завтрак</i>					
297/331	Фрикадельки из цыплят в соусе сметанном с томатом	60/30	10,75	12,47	10,98	199,61
305/136	Рис с овощами	150	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	30/25	3,77	0,58	26,84	127,62
ПР	Булочная мелочь	40	2,37	3,57	18,54	115,83
	<b>Итого:</b>	<b>535</b>	<b>20,06</b>	<b>26,77</b>	<b>100,67</b>	<b>724,83</b>
	<i>Обед</i>					
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	25	0,39	1,27	2,36	22,65
108/109	Суп картофельный с клецками на бульоне из цыплят	250/15/10/1	8,19	8,61	23,94	206,44
260	Гуляш из свинины	40/30	12,56	7,19	7,71	122,00
302	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,82	5,80	35,57	224,62
377	Чай фруктовый (черноплодная рябина)	200	0,13	0,02	15,20	62,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,50	0,52	24,37	116,12
	<b>Итого:</b>	<b>751</b>	<b>32,59</b>	<b>23,41</b>	<b>109,15</b>	<b>753,83</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1286</b>	<b>52,65</b>	<b>50,18</b>	<b>209,82</b>	<b>1478,66</b>
	<b>Всего за 15 дней</b>	<b>19850</b>	<b>758,87</b>	<b>746,89</b>	<b>3 027,99</b>	<b>21 630,97</b>
	<b>В среднем за 1 день</b>	<b>1323</b>	<b>50,59</b>	<b>49,79</b>	<b>201,87</b>	<b>1442,06</b>