

«Утверждаю»
МУП «Школьное питание»
г.о. Жигулевск
Директор: С.А. Кустова
м.п.



«Согласовано»
ГБОУ С(О)Ш №
г.о. Жигулевск
Директор:
м.п.



«Согласовано»
Председатель родительского
комитета ГБОУ С(О)Ш № 16
г.о. Жигулевск

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
МУП « ШКОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ»
на зимний период
(2023г.)**

**возрастная категория: с 7 до 11 лет
1-4 класс**

г. о. Жигулевск

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углевод	ЭЦ, ккал
1 день						
Завтрак						
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,93	3,05	3,65	54,36
ПР/331	Тефтели из индейки с соусом сметанным с томатом	65/30	6,90	8,10	10,79	130,10
204	Макаронные изделия отварные с сыром	150/10	8,12	8,01	33,05	190,49
377	Чай фруктовый (черноплодная рябина)	200	0,10	0,03	15,00	60,61
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	Итого:	555	18,94	19,66	82,40	523,16
Обед						
93	Щи по-уральски на бульоне из мяса цыплят, со сметаной	200/15/10/1	7,32	4,30	10,71	146,23
243/540	Сосиска отварная с соусом красным основным	55/50	6,16	7,00	2,98	173,90
305/136	Рис с овощами	150	3,55	11,68	33,82	180,18
389	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,20	0,26	22,60	92,00
ПР	Булочная мелочь	40	2,37	3,57	18,54	115,83
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	771	23,35	27,42	111,07	818,54
	Всего:	1326	42,29	47,08	193,47	1341,70
2 день						
Завтрак						
175	Каша вязкая молочная рисовая	150/10	3,00	6,98	18,52	150,30
ПР/ПР	Сырники творожные со сгущенным молоком	45/25	4,85	3,44	7,56	108,00
382	Какао с молоком	200	4,07	3,53	17,58	118,60
ПР	Булочка Ромашка	40	4,20	4,35	19,60	105,30
ПР	Батон особый	40	3,08	1,32	19,92	104,80
	Итого:	510	19,20	19,62	83,18	587,00
Обед						
62	Салат из моркови с чесноком	60	0,69	6,05	3,65	72,45
102	Суп картофельный с бобовыми (горох) из мяса цыплят	200/15/1	4,82	5,50	15,53	169,33
256	Мясо тушеное (свинина)	40/50	12,41	8,82	2,55	139,22
312/321	Картофельное пюре/ Капуста тушеная	130/50	4,01	6,38	24,46	172,36
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	132,80
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	796	26,34	27,45	100,61	796,56
	Всего:	1306	45,54	47,07	183,79	1383,56
3 день						
Завтрак						
67	Винегрет овощной	60	0,87	6,10	8,59	75,37
260	Гуляш из говядины	30/60	9,84	6,18	3,70	110,14
303	Каша гречневая вязкая	150	4,36	5,50	25,66	145,43
377	Чай фруктовый (с/м смородина)	200	0,16	0,05	15,44	63,25
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	Итого:	540	18,12	18,30	71,30	481,79
Обед						
183/184	Борщ "Украинский" с пампушками из мяса цыплят	200/20/15/10/	5,23	10,02	26,53	215,86
289	Рагу из цыплят	50/150	13,33	12,18	19,44	280,70
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,00	0,00	9,98	39,90
ПР	Булочка Десертная	50	4,20	4,35	29,60	174,05
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	746	26,51	27,16	107,97	820,91
	Всего:	1286	44,63	45,46	179,27	1302,70
4 день						
Завтрак						
290/331	Грудка куриная (филе) в соусе сметанном с томатом	50/50	0,81	4,10	3,48	52,84
200	Пюре из гороха и картофеля	150	10,41	7,71	27,27	220,48
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Булочная мелочь	40	3,37	3,57	18,54	115,83
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	Итого:	530	17,58	15,88	77,21	517,41
Обед						
45	Салат из б/к капусты с горошком	60	0,87	2,05	4,29	37,04
101	Суп картофельный с рисом на бульоне из мяса цыплят	200/15/1	3,50	3,82	14,06	132,23
297/540	Фрикадельки из цыплят с соусом красным основным	60/30	10,24	12,43	7,72	202,23
204	Макаронные изделия отварные с сыром	150/10	8,12	8,01	33,05	190,49
389	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,20	0,26	22,60	92,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40

	Итого:		776	26,68	27,18	104,14	764,39
	Всего:		1306	44,26	43,06	181,35	1281,80
	5 день						
	<i>Завтрак</i>						
50	Салат из свеклы с сыром		60	2,84	5,70	4,37	80,59
291	Плов из птицы		50/150	13,35	13,10	41,19	378,10
349	Компот из смеси сухофруктов		200	0,00	0,00	10,00	39,97
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный		20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	Итого:		500				
	Итого:		500	19,08	19,27	73,47	586,26
	<i>Обед</i>						
106	Суп картофельный с рыбными консервами		200/1	4,75	5,31	15,06	135,10
14 (2002) /331	Голубцы с мясом и рисом (ленивые) в соусе		70/30	7,40	8,10	10,97	162,50
312	Картофельное пюре		150	3,28	5,60	22,06	152,24
376	Чай с сахаром		200	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Булочка Ромашка		40	4,20	4,35	19,60	105,30
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный		30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:		741	23,48	24,00	100,12	706,20
	Всего:		1241	42,56	43,27	173,59	1292,46
	6 день						
	<i>Завтрак</i>						
62	Салат из моркови с чесноком		60	0,69	6,05	3,65	72,45
260	Гуляш из свинины		40/30	11,26	6,81	12,71	117,13
304	Рис отварной		150	3,81	5,11	23,11	230,31
377	Чай с лимоном		200	0,16	0,03	10,22	43,04
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный		20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	Итого:		520	18,81	18,47	67,60	550,53
	<i>Обед</i>						
95	Рассольник домашний на бульоне из щиплят		200/15/10/1	5,50	8,45	7,45	110,20
ПР/331	Тефтели из индейки с соусом сметанным с томатом		65/50	6,90	8,10	10,79	130,10
309	Макаронные изделия отварные		150	5,80	5,01	24,00	205,10
389	Сок фруктовый (в ассортименте)		200	0,20	0,26	22,60	92,00
ПР	Булочка Десертная (мука пшеничная, соль)		50	4,20	4,35	29,60	174,05
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный		30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:		791	26,35	26,78	116,86	821,85
	Всего:		1311	45,16	45,25	184,46	1372,38
	7 день						
	<i>Завтрак</i>						
ПР	Выпечка Кныш		90	8,30	7,60	20,70	181,30
173	Каша вязкая молочная геркулесовая со слив.маслом		160/10	6,24	8,45	26,43	229,43
378	Чай с молоком		200	1,59	1,64	12,38	70,96
ПР	Багон особый		40	3,08	1,32	19,92	104,80
	Итого:		500	19,21	19,01	79,43	586,49
	<i>Обед</i>						
67	Винегрет овощной		70	0,87	6,10	10,02	75,37
98	Суп крестьянский с пшеном на бульоне из щиплят зеленью		200/15/1	9,21	9,50	21,36	170,50
98.06/331	Котлета мясо-рыбная "Веста" с соусом		70/50	6,37	5,36	14,90	156,83
312	Картофельное пюре		150	3,28	5,60	22,06	152,24
377	Чай фруктовый (вишня)		200	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный		30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
ПР	Булочка Ромашка		40				
	Итого:		806	23,58	27,20	100,77	706,00
	Всего:		1306	42,79	46,21	180,20	1292,49
	8 день						
	<i>Завтрак</i>						
21	Салат из соленого огурца с луком репчатым		60	0,00	3,06	3,56	36,98
258	Мясо духовое		45/160	16,25	12,43	31,06	285,00
377	Чай фруктовый (черноплодная рябина)		200	0,10	0,03	15,00	60,61
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный		20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	Итого:		505	19,24	15,99	67,53	470,19
	<i>Обед</i>						
101/105	Суп картофельный с мак. изд. и мяс. фрикадельками		200/20/1	7,00	4,06	4,10	132,56
291	Плов из щиплят		40/160	11,20	18,31	38,93	340,41
349	Компот из смеси сухофруктов		200	0,66	0,09	32,00	132,80
ПР	Булочка Ромашка		40	4,20	4,35	19,60	105,30
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный		30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:		711	26,81	27,42	117,05	821,47
	Всего:		1216	46,05	43,41	184,58	1291,66
	9 день						
	<i>Завтрак</i>						
295/331	Котлеты рубленые из щиплят с соусом		60/30	10,10	12,47	10,98	151,60
309	Макаронные изделия отварные		150	5,80	5,01	24,00	205,10

376	Чай с сахаром		200	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Плюшка Московская		50	0,00	1,50	20,80	102,30
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный		20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	Итого:		530	18,89	19,48	83,70	587,26
	<i>Обед</i>						
37	Салат картофельный с соленым огурцом		60	0,88	3,15	5,90	55,98
88	Щи из свежей капусты и картофеля из мяса цыплят	200/15/10/1	2,80	10,40	17,50	129,29	
260	Гуляш из говядины	30/60	9,84	6,18	3,70	110,14	
302	Каша гречневая рассыпчая		150	9,02	6,69	40,81	259,18
377			200	0,16	0,05	10,45	43,30
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный		30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:		776	26,45	27,08	100,78	708,29
	Всего:		1306	45,34	46,56	184,48	1 295,55
	10 день						
	<i>Завтрак</i>						
52	Салат из свеклы с чесноком		60	0,71	3,04	4,18	46,92
265	Плов из свинины	40/160	15,50	12,50	19,80	331,12	
342	Напиток из ягод вишни		200	0,10	0,03	25,29	102,33
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный		20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	Итого:		500	19,20	16,04	67,18	567,97
	<i>Обед</i>						
113/114	Суп-лапша домашняя на бульоне из мяса цыплят	200/15/1	5,24	4,90	29,00	180,95	
279/540	Тефтели из мяса цыплят с соусом красным основным	60/30	5,10	10,74	9,52	150,30	
200	Пюре из гороха и картофеля	150	10,41	7,71	27,27	220,48	
388	Напиток из плодов шиповника		200	0,00	0,00	9,98	39,90
ПР	Булочная мелочь		40	2,37	3,57	18,54	115,83
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный		30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:		746	26,87	27,53	116,73	817,86
	Всего:		1246	46,07	43,57	183,91	1385,83
	11 день						
	<i>Завтрак</i>						
45	Салат из б/к капусты с кукурузой		60	1,44	3,34	8,97	72,18
293/540	Цыплята порциями в соусе красном основном	70/30	8,90	10,71	1,60	167,90	
309	Макаронные изделия отварные		150	5,80	5,01	37,05	216,72
377	Чай с лимоном		200	0,16	0,03	10,22	43,04
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный		20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	Итого:		550	19,19	19,56	75,75	587,44
	<i>Обед</i>						
82	Борщ с капустой и картофелем, мясом цыпленка, сметаной	200/15/10/1	2,71	7,40	3,20	105,30	
ПР/331	Тефтели из индейки с соусом сметанным с томатом	65/50	6,90	8,10	10,79	130,10	
302	Каша гречневая рассыпчая		150	9,02	6,69	40,81	259,18
377	Чай фруктовый (ассорти)		200	0,15	0,05	10,38	42,86
ПР	Булочка Десертная		50	4,20	4,35	29,60	174,05
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный		30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:		791	26,73	27,20	117,20	821,89
	Всего:		1341	45,92	46,76	192,95	1409,33
	12 день						
	<i>Завтрак</i>						
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена со слив. маслом	160/10	4,91	3,70	21,00	170,54	
243	Сосиска отварная (сосиска говяжья "Экстра")		55	5,72	9,06	11,06	124,30
378	Чай с молоком		200	1,59	1,64	12,38	70,96
ПР	Булочная мелочь		40	2,37	3,57	18,54	115,83
ПР	Батон особый		40	3,08	1,32	19,92	104,80
	Итого:		505	17,67	19,29	82,90	586,43
	<i>Обед</i>						
52	Салат из свеклы с чесноком		60	0,71	3,04	4,18	46,92
96	Рассольник "Ленинградский" на бульоне из мяса цыплят	200/15/10/1	6,99	10,45	22,40	190,30	
268/331	Шницель из свинины с соусом сметанным с томатом	60/30	11,57	7,65	19,50	165,30	
312	Картофельное пюре		150	3,28	5,60	22,06	152,24
376	Чай с сахаром		200	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный		30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:		776	26,40	27,38	100,57	705,82
	Всего:		1281	44,07	46,67	183,47	1292,25
	13 день						
	<i>Завтрак</i>						
25/2004	Салат Степной		60	0,88	2,71	4,58	53,74
269	Биточки (особые) из говядины и свинины		50	8,88	4,82	5,21	110,20
305/136	Рис с овощами		150	3,55	11,68	33,82	180,18
377	Чай фруктовый (вишня)		200	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный		20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	Итого:		500	16,30	19,71	71,53	472,38
	<i>Обед</i>						
104/105	Суп картофельный с фрикадельками из цыплят	200/20/1	8,61	9,90	11,80	125,96	
290/331	Грудка куриная (филе) в соусе сметанном с томатом	55/50	0,85	4,30	3,72	57,35	

309	Макаронные изделия отварные	150	5,80	5,01	37,05	216,72
389	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,20	0,26	22,60	92,00
ПР	Булочка Ромашка	40	4,20	4,35	19,60	105,30
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,75	0,06	22,42	110,40
	Итого:	766	23,41	23,88	117,19	707,73
	Всего:	1266	39,71	43,59	188,72	1180,11
	14 день					
	Завтрак					
98.06/331	Котлета мясо-рыбная "Веста" с соусом	60/30	5,80	5,80	13,90	156,83
312	Картофельное пюре	160	3,50	5,98	22,53	162,40
377	Чай с лимоном	200	0,16	0,03	10,22	43,04
ПР	Булочная мелочь	40	3,37	3,57	18,54	115,83
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	Итого:	530	15,72	15,85	83,10	565,70
	Обед					
62	Салат из моркови с чесноком	60	0,69	6,05	3,65	72,45
99	Суп овощной на бульоне из мяса цыплят, зеленью	200/15/1	4,80	8,10	23,10	137,67
265	Плов из свинины	50/150	16,86	12,44	19,80	348,55
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	132,80
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	726	26,76	27,29	100,97	801,87
	Всего:	1256	42,48	43,14	184,07	1367,57
	15 день					
	Завтрак					
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,93	3,05	5,65	54,36
251	Свинина тушеная с томатом и луком	30/20	7,40	8,80	2,40	136,48
302	Каша гречневая рассыпчатая	170	7,90	6,69	40,81	259,18
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,00	0,00	9,48	39,90
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	Итого:	520	19,12	19,01	76,25	577,52
	Обед					
108/109	Суп картофельный с клецками из мяса цыплят зеленью	200/15/10/1	3,38	3,59	9,19	171,98
295/540	Котлеты рубленные из цыплят с соусом красным основным	60/30	10,75	12,47	10,98	151,60
142/330	Картофель и овощи, тушенные в соусе сметанном	150/30	4,08	6,35	18,10	152,63
377	Чай фруктовый (черноплодная рябина)	200	0,10	0,03	15,00	60,61
ПР	Булочка Десертная	50	4,20	4,35	29,60	174,05
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	796	26,26	27,40	105,29	821,27
	Всего:	1316	45,38	46,41	181,54	1398,79
	Всего за 15 дней:	19310	662,25	677,51	2 759,85	19 888,18
	В среднем за 1 день:	1287	44,15	45,17	183,99	1325,88