

«Утверждаю»
МУП «Школьное питание»
г.о. Жигулевск
Директор А. Кустова
М.П.



«Согласовано»
ГБОУ С(О)Ш № _____
г.о. Жигулевск
Директор _____



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

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

**возрастная категория: с 12 лет и старше
5-11 класс**

г. о. Жигулевск

"Утверждаю"

Директор МБУ "Школьное питание" г.о. Жигулевск

"Согласовано"
Директор ГБОУ СОШ № 16

Примерное циклическое меню 5-11 классов для организации питания обучающихся

2-х разовое питание (сезон: весенний 2023 г.)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углевод	ЭЦ, ккал
1 день						
Завтрак						
ПР/331	Гартели из индейки с соусом сметанным с томатом	65/30	6,90	8,10	10,79	130,10
204	Макаронные изделия отварные с сыром	180/20	11,60	11,92	44,47	332,86
377	Чай фруктовый (черноплодная рябина)	200	0,10	0,03	15,00	60,61
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/25	4,05	0,66	24,64	120,90
	Итого:	550	22,65	20,71	94,90	644,47
Обед						
93	Щи по-уральски на бульоне из мяса цыплят, со сметаной и	250/15/10/1	6,84	9,63	13,32	168,61
293	Цыплетя порциями	60	15,97	17,49	0,09	222,00
305/136	Рис с овощами	150	3,41	9,43	33,05	231,12
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:	776	32,54	40,99	110,02	939,96
	Всего:	1326	55,19	61,70	204,92	1584,43
2 день						
Завтрак						
175	Каша вязкая молочная рисовая	200/10	6,03	11,89	43,33	305,26
ПР/ПР	Сырники творожные со сгущенным молоком (творог,	45/30	10,21	8,87	20,34	202,37
382	Какао с молоком (какао	200	4,07	3,53	17,58	118,60
ПР	Десерт фруктовый Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ПР	Батон особый	40	3,08	1,32	19,92	104,80
	Итого:	625	23,79	26,01	110,97	778,03
Обед						
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)из мяса цыплят	250/15/1	10	9,06	19,39	199,51
256	Мясо тушеное (свинина)	45/30	13,70	7,28	1,39	125,74
312/321	Картофельное пюре/ Капуста тушеная	130/25	3,42	5,62	21,79	152,20
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:	746	31,53	22,66	96,99	720,65
	Всего:	1371	55,32	48,67	207,96	1498,68
3 день						
Завтрак						
67	Винегрет овощной с зеленым горошком	60	0,87	6,10	4,59	75,37
269/331	Биточки (особые) из говядины и свинины с соусом	60/50	11,46	7,31	9,73	239,79
303	Каша гречневая вязкая	170	5,39	6,35	24,32	175,78
377	Чай фруктовый (с/м смородина)	200	0,16	0,05	15,44	63,25
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/25	4,05	0,66	24,64	120,90
	Итого:	595	21,93	20,47	78,72	675,09
Обед						
183/184	Борщ "Украинский" с пампушками из мяса цыплят	250/20/15/10/	10,04	14,8	30,39	256,96
289	Рагу из цыплят	50/140	13,33	12,18	19,44	280,70
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,00	0,00	9,98	39,90
ПР	Десерт фруктовый (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	835	27,52	27,99	92,03	734,96
	Всего:	1430	49,45	48,46	170,75	1410,05
4 день						
Завтрак						
290/331	Грудка куриная (филе) в соусе сметанном с томатом (мясо	60/30	0,71	4,10	3,10	54,39
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	Булочка Десертная	50	4,20	4,35	29,60	174,05
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука	30/25	4,05	0,66	24,64	120,90
	Итого:	545	19,47	16,85	94,62	610,48
Обед						
75	Икра морковная	60	1,04	4,56	5,91	69,95
101	Суп картофельный с рисом на бульоне из мяса цыплят	250/15/1	6,25	6,39	17,54	153,13
298/540	Куриные шарики с сыром с соусом красным основным	60/30	11,16	14,51	8,86	211,6
309	Макаронные изделия отварные	150	5,41	4,68	34,58	202,27
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:	816	27,81	31,01	111,91	839,35
	Всего:	1361	47,28	47,86	206,53	1449,83

5 день						
Завтрак						
50	Салат из свеклы с сыром					
291	Плов из птицы	60	2,84	5,70	4,37	80,59
349	Компот из смеси сухофруктов	60/180	20,22	26,40	49,41	516,86
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	200	0,00	0,00	10,00	39,97
	Итого:	30/25	4,05	0,66	24,64	120,90
		555	27,11	32,76	88,42	758,32
Обед						
106	Суп картофельный с рыбными консервами					
287	Голубцы с мясом и рисом (ленивые) в соусе	250/1	4,75	5,31	15,06	135,10
312	Картофельное пюре	70/25	7,40	8,10	10,97	162,50
376	Чай с сахаром	150	3,28	5,60	22,06	152,24
ПР	Булочка Ромашка	200	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	40	4,20	4,35	19,60	105,30
	Итого:	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Всего:	786	23,48	24,00	100,12	706,20
		1341	50,59	56,76	188,54	1464,52
6 день						
Завтрак						
260	Гуляш из свинины					
304	Рис отварной	50/50	15,25	7,76	1,71	137,56
376	Чай с сахаром	150	3,81	5,11	23,11	230,31
ПР	Булочная мелочь	200	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	40	3,36	3,48	23,68	139,24
	Итого:	30/25	4,05	0,66	24,64	120,90
		545	23,21	13,56	59,47	529,43
Обед						
95	Рассольник домашний из мяса цыплят со сметаной					
ПР/331	Тфтели из индейки с соусом сметанным с томатом	250/15/10/1	7,67	13,24	15,49	173,63
309	Макаронные изделия отварные	65/30	6,90	8,10	10,79	130,10
389	Сок фруктовый (в ассортименте)	150	5,80	5,01	24,00	205,10
ПР	Десерт фруктовый (яблоко)	200	0,20	0,26	22,60	92,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого:	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Всего:	871	24,72	27,62	105,10	758,23
		1416	47,93	41,18	164,57	1287,66
7 день						
Завтрак						
ПР	Выпечка Кныш (картофель,мясо курицы,мука пшен.)					
173	Каша вязкая молочная геркулесовая со сл. маслом	90	8,30	7,60	20,70	181,30
378	Чай с молоком	200/10	7,78	13,49	36,01	280,06
ПР	Десерт фруктовый(яблоко)	200	1,59	1,64	12,38	70,96
ПР	Батон особый	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого:	40	3,08	1,32	19,92	104,80
		640	21,15	24,45	98,81	684,12
Обед						
67	Винегрет овощной с зеленым горошком					
98	Суп крестьянский с пшеном на бульоне из цыплят зеленью	70	0,87	6,10	10,02	75,37
98.06/331	Котлета мясо-рыбная "Веста" с соусом	250/15/1	9,21	9,50	21,36	170,50
312	Картофельное пюре	70/30	6,37	5,36	14,90	156,83
377	Чай фруктовый (вишня)	150	3,28	5,60	22,06	152,24
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	200	0,10	0,03	10,01	40,66
	Итого:	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Всего:	836	23,58	27,20	100,77	706,00
		1476	44,73	51,65	199,58	1390,12
8 день						
Завтрак						
75	Икра морковная					
258	Мясо духовое	60	1,04	4,56	5,91	69,95
377	Чай фруктовый (черноплодная рябина)	50/180	17,92	13,41	22,36	282,14
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	200	0,10	0,03	15,00	60,61
	Итого:	30/25	4,05	0,66	24,64	120,90
		545	23,11	18,66	67,91	533,60
Обед						
103	Суп картофельный с мак. изд. и мяс. фрикадельками					
291	Плов из цыплят	250/20/1	7,57	4,65	21,07	156,89
349	Компот из смеси сухофруктов	50/150	11,20	18,31	38,93	340,41
ПР	Булочка Ромашка	200	0,66	0,09	32,00	132,80
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	40	4,20	4,35	19,60	105,30
	Итого:	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Всего:	761	27,38	28,01	134,02	845,80
		1306	50,49	46,67	201,93	1379,40
9 день						
Завтрак						
295/331	Котлеты рубленые из цыплят с соусом					
309	Макаронные изделия отварные	70/50	12,38	14,31	12,82	230,18
376	Чай с сахаром	150	5,80	5,01	24,00	205,10
ПР	Десерт фруктовый (яблоко)	200	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого:	30/25	4,05	0,66	24,64	120,90
		625	22,73	20,41	81,27	643,84

<i>Обед</i>						
88	Щи из свежей капусты и картофеля из мяса цыплят	250/15/10/1	7,47	13,6	9,69	147,43
260	Гуляш из говядины (мякоть)	35/50	11,23	8,69	2,85	134,80
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,82	5,80	35,37	224,62
377	Чай фруктовый (с/м смородина)	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:		761	30,43	28,75	80,78	660,55
Всего:		1386	53,16	49,16	162,05	1 304,39
10 день						
<i>Завтрак</i>						
21	Салат из соленого огурца с луком репчатым	60	0,51	3,06	1,56	36,98
265	Плов из свинины	50/160	19,28	13,3	42,77	368,17
342	Напиток из ягод вишни	200	0,10	0,03	25,29	102,33
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/25	4,05	0,66	24,64	120,90
Итого:		525	23,94	17,05	94,26	628,38
<i>Обед</i>						
113/114	Суп-лапша домашняя на бульоне из мяса цыплят	250/15/1	9,5	9,99	30,93	252,16
279/540	Тефтели из мяса цыплят с соусом красным основным(филе)	60/25	8,34	14,73	9,65	204,97
200	Пюре из гороха и картофеля	150	9,72	7,20	25,45	205,78
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,00	0,00	9,98	39,90
ПР	Пирожок с малиновой начинкой	30	2,37	3,57	18,54	115,83
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
Итого:		7814	31,31	32,53	98,43	813,21
Всего:		8339	55,25	49,58	192,69	1441,59
11 день						
<i>Завтрак</i>						
293/540	Цыплята порциями в соусе красном основном	90/50	23,96	20,85	0,12	284,34
309	Макаронные изделия отварные	150	5,80	5,01	37,05	216,72
377	Чай фруктовый (ассорти)	200	0,15	0,05	10,38	42,86
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/25	4,05	0,66	24,64	120,90
Итого:		545	33,96	26,57	72,19	664,82
<i>Обед</i>						
82	Борщ с капустой и картофелем, мясом цыпленка	250/15/10/1	6,09	9,44	12,84	161,43
ПР/331	Тефтели из индейки с соусом сметанным с томатом	65/30	6,90	8,10	10,79	130,10
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,02	6,69	40,81	259,18
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	0,61	22,42	110,40
Итого:		811	30,16	29,45	129,06	858,41
Всего:		1356	64,12	56,02	201,25	1523,23
12 день						
<i>Завтрак</i>						
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена со слив. маслом	190/10	5,33	11,49	31,3	250,59
298	Куриные шарики с сыром	70	12,72	16,20	8,06	229,94
378	Чай с молоком	200	1,59	1,64	12,38	70,96
ПР	Десерт фруктовый(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ПР	Батон особый	40	3,08	1,32	19,92	104,80
Итого:		610	23,12	31,05	81,46	703,29
<i>Обед</i>						
75	Икра морковная	50	0,87	3,80	4,93	58,29
96	Рассольник "Ленинградский" из мяса цыплят, сметаной	250/15/10/1	7,67	13,24	15,49	173,63
268/331	Шницель из свинины с соусом сметанным с томатом (мясо)	60/25	11,57	7,65	19,50	165,30
312	Картофельное пюре	150	3,06	5,22	20,59	142,09
376	Чай с лимоном	200	0,16	0,03	10,22	43,04
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
Итого:		811	27,08	30,55	93,15	692,75
Всего:		1421	50,20	61,60	174,61	1396,04
13 день						
<i>Завтрак</i>						
260	Гуляш из говядины (мякоть)	40/50	12,65	8,20	2,25	133,66
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	30/25	4,05	0,66	24,64	120,90
Итого:		500	20,35	20,57	70,72	475,40
<i>Обед</i>						
104/105	Суп картофельный с фрикадельками из цыплят	250/20/1	7,08	4,62	18,5	144,54
290/331	Грудка куриная (филе) в соусе сметанном с томатом (мясо)	60/50	0,71	4,31	3,10	54,39
309	Макаронные изделия отварные	160	5,80	5,01	37,05	216,72
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:		791	17,54	14,81	103,67	618,05
Всего:		1291	37,89	35,38	174,39	1093,45
14 день						

<i>Завтрак</i>						
98.06/331	Котлета мясо-рыбная "Веста" с соусом					
312	Картофельное пюре	80/30	6,04	4,59	9,99	105,93
377	Чай с лимоном	170	3,97	7,91	25,53	184,05
ПР	Пирожок с абрикосовой начинкой	200	0,16	0,03	10,22	43,04
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука)	30	2,37	3,57	18,54	115,83
	Итого:	30/25	4,05	0,66	24,64	120,90
		565	16,59	16,76	88,92	569,75
<i>Обед</i>						
ПР	Десерт фруктовый(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
99	Суп овощной на бульоне из мяса цыплят, зеленью	250/15/1	4,80	8,10	23,10	137,67
265	Плов из свинины	40/160	16,29	12,35	16,29	348,20
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:	816	25,90	21,55	103,61	776,07
	Всего:	1381	42,49	38,31	192,53	1345,82
<i>15 день</i>						
<i>Завтрак</i>						
25	Салат из свеклы с чесноком	60	0,73	3,05	4,25	47,26
251	Свинина тушеная с томатом и луком	40/15	7,40	8,80	2,40	136,48
302	Каша гречневая рассыпчая	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	30/25	4,05	0,66	24,64	120,90
	Итого:	540	20,08	19,20	81,58	603,72
<i>Обед</i>						
108/109	Суп картофельный с клецками из мяса цыплят, зеленью	250/15/10/1	8,19	8,61	23,94	206,44
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	140/25	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:	831	31,07	32,42	120,04	855,73
	Всего:	1371	51,15	51,62	201,62	1459,45
	Всего за 15 дней:	27572	755,24	744,62	2 843,92	21 028,66
	В среднем за 1 день:	1838	50,35	49,64	189,59	1401,91