


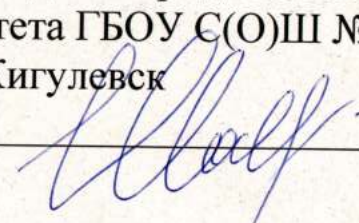
«Утверждаю»
МУП «Школьное питание»
г.о. Жигулевск
Директор:  С.А. Кустова
м.п.



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



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



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

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

г. о. Жигулевск

"Утверждаю"

Директор МУП "Школьное питание" г.о. Жигулевск

С.А.Кустова

Директор ГБОУ СОШ № 16

"Согласовано"

ГБОУ
лицей № 16
г.Жигулевска

Примерное циклическое меню 5-11 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, г	ЭЦ, ккал
1 день						
Завтрак						
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,93	3,05	5,65	54,36
ПР/331	Тедтели из индейки с соусом сметанным с томатом	65/30	6,90	8,10	10,79	130,10
204	Макаронные изделия отварные с сыром	180/15	10,44	10,44	44,47	314,66
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:	605	22,42	22,28	100,55	680,63
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
243	Сосиска отварная (сосиска говяжья "Экстра")	55	5,72	11,06	0,44	124,30
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:	771	22,29	34,56	110,37	842,26
	Всего:	1376	44,71	56,84	210,92	1522,89
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,	45/25	4,85	3,44	7,56	108,00
382	Какао с молоком (какао	200	4,07	3,53	17,58	118,60
ПР	Плюшка Московская	50	4,20	4,35	19,60	105,30
ПР	Батон особый	40	3,08	1,32	19,92	104,80
	Итого:	570	22,23	24,53	107,99	741,96
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	250/15/1	10	9,06	19,39	199,51
256	Мясо тушеное (свинина)	40/40	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:	836	31,52	31,01	104,47	826,74
	Всего:	1406	53,75	55,54	212,46	1568,70
3 день						
Завтрак						
67	Винегрет овощной	60	0,87	6,10	8,59	75,37
260	Гуляш из говядины	40/30	12,56	7,19	1,71	122,00
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	30/25	4,05	0,66	24,64	120,90
	Итого:	535	22,00	19,50	76,04	526,95
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	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:	786	31,32	31,94	111,83	862,01
	Всего:	1321	53,32	51,44	187,87	1388,96
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	Булочная мелочь	40	3,37	3,57	18,54	115,83
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука	30/25	4,05	0,66	24,64	120,90
	Итого:	535	18,64	16,07	83,56	552,26
Обед						
45	Салат из б/к капусты с горошком	40	0,58	1,37	2,86	24,69
101	Суп картофельный с рисом на бульоне из мяса цыплят	250/15/1	6,25	6,39	17,54	153,13
297/540	Фрикадельки из цыплят с соусом красным основным (мясо	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:		806	29,14	29,07	106,19	772,94
	Всего:		1341	47,78	45,14	189,75	1325,20
	5 день						
	Завтрак						
50	Салат из свеклы с сыром	60	2,84	5,70	4,37	80,59	
291	Плов из птицы	60/180	20,22	26,40	49,41	516,86	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	10,00	39,97	
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/25	4,05	0,66	24,64	120,90	
	Итого:		555	27,11	32,76	88,42	758,32
	Обед						
106	Суп картофельный с рыбными консервами	250/1	4,75	5,31	15,06	135,10	
287	Голубцы с мясом и рисом (ленивые) в соусе	70/25	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:		786	23,48	24,00	100,12	706,20
	Всего:		1341	50,59	56,76	188,54	1464,52
	6 день						
	Завтрак						
62	Салат из моркови с чесноком	60	0,69	6,05	3,65	72,45	
260	Гуляш из свинины	50/50	15,25	7,76	1,71	137,56	
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	30/25	4,05	0,66	24,64	120,90	
	Итого:		565	23,96	19,61	63,33	604,26
	Обед						
95	Рассольник домашний из мяса цыплят со сметаной	250/15/10/1	7,67	13,24	15,49	173,63	
ПР/331	Тефтели из индейки с соусом сметанным с томатом	65/30	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	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:		821	28,52	31,57	124,90	885,28
	Всего:		1386	52,48	51,18	188,23	1489,54
	7 день						
	Завтрак						
ПР	Выпечка Кныш (картофель,мясо курицы,мука пшен.)	90	8,30	7,60	20,70	181,30	
173	Каша вязкая молочная геркулесовая со сл. маслом	200/10	7,78	13,49	36,01	280,06	
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:		640	21,15	24,45	98,81	684,12
	Обед						
67	Винегрет овощной	70	0,87	6,10	10,02	75,37	
98	Суп крестьянский с пшеном на бульоне из цыплят зеленью	250/15/1	9,21	9,50	21,36	170,50	
98.06/331	Котлета мясо-рыбная "Веста" с соусом	70/30	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	
	Итого:		836	23,58	27,20	100,77	706,00
	Всего:		1476	44,73	51,65	199,58	1390,12
	8 день						
	Завтрак						
21	Салат из соленого огурца с луком репчатым	60	0,00	3,06	3,56	36,98	
258	Мясо духовое	50/170	17,92	13,41	22,36	282,14	
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:		535	22,07	17,16	65,56	500,63
	Обед						
103	Суп картофельный с мак. изд. и мяс. фрикадельками	250/20/1	7,57	4,65	21,07	156,89	
291	Плов из цыплят	40/150	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:		751	27,38	28,01	134,02	845,80
	Всего:		1286	49,45	45,17	199,58	1346,43
	9 день						
	Завтрак						
295/331	Котлеты рубленые из цыплят с соусом	70/30	12,38	14,31	12,82	230,18	
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	30/25	4,05	0,66	24,64	120,90
	Итого:	555	22,33	21,51	92,27	699,14
	<i>Обед</i>					
37	Салат картофельный с соленым огурцом	50	0,73	2,63	4,92	46,65
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)	30/60	9,84	6,18	3,70	110,14
302	Каша гречневая рассыпчая	150	9,02	6,69	40,81	259,18
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:	806	30,97	29,76	91,99	717,10
	Всего:	1361	53,30	51,27	184,26	1 416,24
	<i>10 день</i>					
	<i>Завтрак</i>					
52	Салат из свеклы с чесноком	60	0,71	3,04	4,18	46,92
265	Плов из свинины	50/180	19,28	13,3	42,77	368,17
342	Напиток из ягод вишни (вишня с/м,сахар)	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	24,14	17,03	96,88	638,32
	<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	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:	791	31,13	32,62	118,66	889,07
	Всего:	1316	55,27	49,65	215,54	1527,39
	<i>11 день</i>					
	<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	80/30	21,76	24,47	2,15	316,55
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	30/25	4,05	0,66	24,64	120,90
	Итого:	575	33,21	33,51	83,03	769,39
	<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 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 (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:	821	30,11	29,24	126,84	878,02
	Всего:	1396	63,32	62,75	209,87	1647,41
	<i>12 день</i>					
	<i>Завтрак</i>					
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена со слив. маслом	200/10	6,120	12,220	33,760	270,340
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	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:	645	18,88	27,81	95,66	686,23
	<i>Обед</i>					
52	Салат из свеклы с чесноком	50	0,59	2,50	3,48	39,1
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	60/30	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:	816	26,96	29,63	92,96	681,33
	Всего:	1461	45,84	57,44	188,62	1367,56
	<i>13 день</i>					
	<i>Завтрак</i>					
25/2004	Салат Степной (картофель)	60	0,88	2,71	4,58	53,74
269	Биточки (особые) из говядины и свинины	60	10,65	5,39	6,25	116,10
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:	525	19,23	20,47	79,30	511,58
	<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	55/30	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	0,61	22,42	110,40
	Итого:		796	21,88	19,15	123,89	726,31
	Всего:		1321	41,11	39,62	203,19	1237,89
	14 день						
	Завтрак						
98.06/331	Котлета мясо-рыбная "Веста" с соусом		80/30	6,04	4,59	9,99	105,93
312	Картофельное пюре		180	4,20	8,38	27,03	194,88
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 (мука)		30/25	4,05	0,66	24,64	120,90
	Итого:		585	17,82	17,23	90,42	580,58
	Обед						
62	Салат из моркови с чесноком		40	0,46	4,03	2,43	48,30
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:		706	26,53	25,27	99,75	777,72
	Всего:		1291	44,35	42,50	190,17	1358,30
	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		40/15	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		30/25	4,05	0,66	24,64	120,90
	Итого:		540	20,28	19,20	82,98	610,82
	Обед						
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 рубленые 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:		841	31,07	32,42	120,04	855,73
	Всего:		1381	51,35	51,62	203,02	1466,55
	Всего за 15 дней:		20460	751,35	768,57	2 971,60	21 517,70
	В среднем за 1 день:		1364	50,09	51,24	198,11	1434,51