

«Утверждаю»
ООО «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 №
г.о. Жигулевск

А. Макарова

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ООО « ШКОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ г.о.ЖИГУЛЕВСК»
на осенний период
(2024г.)

возрастная категория: с 12 лет и старше
5-11 класс
(дети из многодетных семей)

г. о. Жигулевск



"Утверждаю"
Директор ООО «Школьное питание г.о. Жигулевск»
С.А.Кустова



"Согласовано"
Директор ГБОУ СОШ № 16
г.Жигулевск

Примерное циклическое меню для организации питания обучающихся. Возрастная категория с 12 лет и старше (детям из многодетных семей) 2-х разовое питание (сезон — осень 2024 г.)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
1 день						
<i>Завтрак</i>						
49	Витаминный с кукурузой(капуста б/к,перец сладкий,кукуруза конс.,соль йодир.,масло раст.)	50	1,52	3,51	10,13	78,54
243/540	Мясные изделия с соусом красным основным(мяс.изделия, лук репчатый,морковь,соль,томатное пюре,мало растительное, мука пшеничная")	55/30	5,97	11,68	2,39	138,81
302	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая,соль йодированная,масло сливочное)	150	9,02	6,69	40,81	259,18
ПР	Плюшка "Московская" (мука пшеничная,соль йодированная,масло сливочное,молоко,сахар)	50	4,35	3,17	28,89	161,79
342	Напиток из ягод вишни (вишня с/м,сахар)	200	0,00	0,00	23,97	95,83
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/25	4,05	0,66	24,64	120,9
	Итого:	590	24,91	25,71	130,83	855,05
<i>Обед</i>						
15	Сыр (порциями)	15	2,32	2,95	0,00	36,40
95	Рассольник домашний на бульоне из мяса цыплят со сметаной,зеленью(картофель, огурцы консервир., морк., лук репч., мясо кур., масло растит., сметана 15%, укроп зелень, йодир.соль)	250/15/10/1	8,06	14,67	17,94	195,01
ПР/331	Тефтели из индейки с соусом сметанным с томатом (мясо индейки, крупа рисовая, яйцо кур.,соус- томат. пюре, сметана 15%, мука пшенич., йодир.соль)	65/50	9,21	5,42	11,88	133,52
305	Рис припущенный(крупа рисовая,слив. масло, йодир.соль)	150	3,18	6,11	40,00	230,31
377	Чай фруктовый (с/м смородина) (чай черный, сахар, смородина св./мор.)	200	0,16	0,05	10,45	43,30
ПР	Круассан слоеный со сгущенным молоком	60	3,72	10,62	27,42	221,40
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	866	30,40	40,43	130,11	970,34
	Всего:	1456	55,31	66,14	260,94	1825,39
2 день						
<i>Завтрак</i>						
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена(крупа рисовая, крупа пшено, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, сахар, йодир. соль.)	160/10	4,50	10,98	26,43	223,14
376	Чай с сахаром (чай черный, сахар)	200	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Выпечка Кныш с картофелем, курицей	90	8,30	7,60	20,70	181,30

ПР	Десерт фруктовый(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ПР	Батон особый(мука пшеничная, дрожжи, раст. масло, сахар, йодир. соль)	40	3,08	1,32	19,92	104,80
	Итого:	600	16,38	20,33	86,86	596,90
	<i>Обед</i>					
108/109	Суп картофельный с клецками на бульоне из мяса цыплят, зеленью (картофель, морковь, лук репч.,мясо кур., пшен. мука, яйцо кур., раст.масло,укроп зелень, йодир. соль)	250/15/1	8,19	8,61	23,94	206,44
289	Рагу из цыплят (картофель, цыпята, морковь, лук репч., томат. пюре, раст. масло, мука пшеничн., йодир. соль)	70/180	20,94	24,97	23,33	402,97
ПР	Десерт фруктовый(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
389	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,20	0,26	22,60	92,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	866	33,48	34,85	102,09	858,81
	Всего:	1466	49,86	55,18	188,95	1 455,71
	3 день					
	<i>Завтрак</i>					
24	Салат из помидоров и огурцов(помидор св.,огурец св.,лук репчатый,масло раст.,соль йодир.)	45	0,44	2,77	1,66	33,88
258	Мясо духовое(свинина мякоть,раст.масло,картофель,морковь,лук репчатый, мука пшеничная,соль йодир.)	50/180	18,07	13,91	23,67	292,55
377	Чай с лимоном (чай черный,сахар,лимон св.)	200	0,16	0,03	10,22	43,04
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/25	4,05	0,66	24,64	120,9
	Итого:	530	22,72	17,37	60,19	490,37
	<i>Обед</i>					
103/2011	Суп картофельный с мак.изд. и мясными фрикадельками с зеленью(картофель, лапша, лук репч., морковь, масло растит., мясо говяжд., лук репчат., яйцо кур., йодир.сол.,зелень)	250/20/1	7,57	4,65	21,07	156,89
279/540	Тефтели из цыплят с соусом красным основным(мясо цыплят, крупа рисовая, яйцо кур.,лук репчатый,морковь,соль,томатное пюре,мало растительное, мука)	70/50	9,89	15,31	12,58	228,18
302	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая,соль йодированная,масло сливочное)	170	10,23	7,58	46,25	293,74
349	Компот из смеси сухофруктов(смесь сухофруктов, сахар, лимон. кислота)	200	0,00	0,00	19,98	79,87
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	811	31,44	28,15	122,30	869,08
	Всего:	1341	54,16	45,52	182,49	1359,45
	4 день					
	<i>Завтрак</i>					

295/331	Котлеты рубленые из цыплят с соусом сметанным с томатом (мясо кур., пшен. хлеб, молоко 2,5 %, пшен. сухари, раст.масло, йодир.сол,сметана 15%,томат.пюре,мука пшеничная))	60/30	10,75	12,47	10,96	199,61
204	Макаронные изделия отварные с сыром (макаронны из пшен.муки, слив.масло 72%, йодир.соль,сыр)	140/15	8,89	9,10	34,58	256,87
ПР	Десерт фруктовый(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
388	Напиток из плодов шиповника(плоды шиповника суш., сахар, лимон. кисл.)	180	0,00	0,00	17,96	71,82
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/25	4,05	0,66	24,64	120,9
	Итого:	580	24,09	22,63	97,94	696,20
	<i>Обед</i>					
49	Витаминный с горошком(капуста б/к,перец сладкий,горошек конс.,соль йодированная,масло раст.)	60	0,95	3,66	5,74	56,45
88	Щи из свежей капусты и картофеля на бульоне из мяса цыплят, со сметаной, зеленью (б/к капуста, томат.пюре, морк., лук репч.,мясо кур.,масло растит., сметана 15%, укроп зелень, йодир. соль)	250/15/10/1	7,47	13,6	9,69	147,43
265	Плов из свинины (свинина мякоть, крупа рис., лук репч.морковь, томат., раст. масло, йодир. соль)	50/170	19,56	13,84	45,49	385,05
ПР	Десерт фруктовый(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
342	Напиток фруктовый (ассорти)(вишня с/м,смородина с/м,сахар)	200	0,15	0,05	10,38	42,86
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	906	32,28	32,16	103,52	789,19
	Всего:	1486	56,37	54,79	201,46	1 485,39
	5 день					
	<i>Завтрак</i>					
50	Салат из свеклы с сыром (свекла отварная,чеснок,сыр,масло растительное)	40	1,89	4,2	2,91	57,32
298/540	Куриные шарики с сыром с соусом красным основным(мясо цыплят,лук репч.,морковь, соус- томат. пюре, мука,сыр,соль,Йод,масло растит..хлеб пшеничный)	70/50	12,97	16,82	10,01	244,45
302	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая,соль йодированная,масло сливочное)	150	9,02	6,69	40,81	259,18
377	Чай фруктовый (с/м смородина) (чай черный, сахар, смородина св./мор.)	200	0,16	0,05	10,45	43,30
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/25	4,05	0,66	24,64	120,9
	Итого:	565	28,09	28,42	88,82	725,15
	<i>Обед</i>					
71	Огурец свежий порциями	60/	0,48	0,06	1,50	8,40

113/114	Суп-лапша домашняя на бульоне из мяса цыплят, зеленью(лапша домашняя - мука пшенич., яйца кур., йодир. соль, морковь, лук репч., масло растит., мясо кур., укроп зелень, йод. соль)	250/15/1	9,24	8,95	29,00	233,95
271/331	Котлеты домашние,соус сметанный с томатом(говядина,свинина мякоть,пшен.хлеб,сухари,раст.масло,йодиров.соль)	70/50	12,01	8,84	10,88	171,79
312	Картофельное пюре(картофель,молоко 2,5%,слив.масло 72%,йодир.соль)	170	3,72	6,35	25,00	172,50
376	Чай с сахаром(чай черный, сахар)	200	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	866	29,30	24,84	98,81	737,70
	Всего:	1431	57,39	53,26	187,63	1462,85
	6 день					
	<i>Завтрак</i>					
18	Салат зеленый с огурцом(б/капуста,огурец свежий,масло раст.,соль)	60	0,7	3,65	4,98	55,82
ПР/331	Тефтели из индейки с соусом сметанным с томатом (мясо индейки, крупа рисовая, яйцо кур.,соус- томат. пюре, сметана 15%, мука пшенич., йодир.соль)	65/30	8,88	4,65	10,49	119,59
204	Макаронные изделия отварные с сыром (макароны из пшен.муки, слив.масло 72%, йодир.соль,сыр)	140/15	8,89	9,10	34,58	256,87
342	Напиток из ягод вишни (вишня с/м,сахар)	200	0,00	0,00	23,97	95,83
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/25	4,05	0,66	24,64	120,9
	Итого:	565	22,52	18,06	98,66	649,01
	<i>Обед</i>					
99	Суп овощной на бульоне из мяса цыплят, зеленью (б/к капуста, картофель, лук репч.,морковь, мясо кур.,зел.горошек конс., раст. масло, укроп зелень, сметана 15%, йодир. соль, лавр.лист)	250/15/10/1	7,44	13,42	11,81	154,15
251	Грудка куриная (филе) тушеная с томатом и луком(мясо цыплят.томат-паста,лук репч.соль йод.масло раст)	70/50	0,54	8,01	2,74	85,80
305	Рис припущенный(крупа рисовая,слив. масло, йодир.соль)	170	3,60	6,92	45,33	261,02
389	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,20	0,26	22,60	92,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	3,75	0,61	22,42	110,4
	Итого:	816	15,53	29,22	104,90	703,37
	Всего:	1381	38,05	47,28	203,56	1352,38
	7 день					
	<i>Завтрак</i>					
174	Каша вязкая молочная рисовая со сливочным маслом (крупа рисовая, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, сахар, йодир. соль.)	210/10	6,00	10,85	42,95	294,00
ПР/ПР	Сырники творожные со сгущенным молоком (творог, яйцо, сахар, масло растительное.,молоко сгущенное)	45/25	9,85	8,44	17,56	185,97
376	Чай с сахаром(чай черный, сахар)	200	0,10	0,03	10,01	40,66

ПР	Булочка Ромашка(мука пшеничн., раст.масло, дрожжи, соль йодированная, сахар)	40	3,36	3,48	23,68	139,24
ПР	Батон особый (мука пшеничная, дрожжи, раст. масло, сахар, йодир. соль)	40	3,08	1,32	19,92	104,80
	Итого:	570	22,39	24,12	114,12	764,67
	<i>Обед</i>					
102	Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне из мяса цыплят, зеленью(св. картофель, горох лущеный, морковь, лук репч., раст. масло, мясо цыплят, укроп зелень, йодир. соль)	250/15/1	10	9,06	19,39	199,51
98.06/331	Котлета мясо-рыбная "Веста" с соусом сметаным с томатом (филе цыпленка, филе минтая, морковь, лук реч., хлеб пшен., раст.масло,сметана 15%,томатное пюре,мука пшен.)	70/50	6,37	5,36	11,39	119,86
312	Картофельное пюре(картофель,молоко 2,5%,слив.масло 72%,йодир.соль)	200	4,45	7,12	27,94	192,66
377	Чай фруктовый (с/м смородина)(чай черный, сахар, смородина св./мор.)	200	0,16	0,05	10,45	43,30
ПР	Десерт фруктовый(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	936	25,13	22,60	101,39	712,73
	Всего:	1506	47,52	46,72	215,51	1477,40
	8 день					
	<i>Завтрак</i>					
289	Рагу из цыплят (картофель, цыпята, морковь, лук репч., томат. пюре, раст. масло, мука пшеничн., йодир. соль)	60/170	18,28	22,01	21,96	359,76
ПР	Десерт фруктовый(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
377	Чай с лимоном (чай черный,сахар,лимон св.)	200	0,16	0,03	10,22	43,04
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/25	4,05	0,66	24,64	120,9
	Итого:	585	22,89	23,10	66,62	570,70
	<i>Обед</i>					
183/184	Борщ "Украинский" с пампушками на бульоне из мяса цыплят со сметаной, зеленью (б/к капуста, картоф., морковь, свекла, лук репч., мясо птицы, томат.пюре, сметана 15 %, зелень, йодир. соль, сахар, к-та лимон., мука пшенич., чеснок, яйцо курин.)	250/20/15/1	10,04	14,8	30,39	256,96
243	Мясные изделия отварные(мясн.изделия,лук репч.,морковь,соль,томат.пюре,масло раст.,мука)	55/30	18,4	22,78	23,33	373,05
204	Макаронные изделия с сыром (макароны из пшен.муки, слив.масло 72%, йодир.соль,сыр)	170/25	12,37	12,85	41,99	334,75
389	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,20	0,26	22,60	92,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	826	44,76	51,30	140,73	1167,16

	Всего:	1411	67,65	74,40	207,35	1 737,86
	9 день					
	<i>Завтрак</i>					
71	Огурец свежий порциями	30	0,24	0,03	0,75	4,2
265	Плов из свинины (свинина мякоть, крупа рис., лук репч.морковь, томат., раст. масло, йодир. соль)	40/170	16,57	12,89	45,49	364,63
ПР	Десерт фруктовый(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
389	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,20	0,26	22,60	92,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/25	4,05	0,66	24,64	120,9
	Итого:	615	21,46	14,24	103,28	628,73
	<i>Обед</i>					
243/	Салат из помидоров и огурцов (помидор св.,огурец св.,лук репчатый,масло раст.,соль йодир.)	35	0,34	2,15	1,29	26,35
106	Суп картофельный с рыбными консервами (картофель, морковь, лук репч., крупа, раст. масло, укроп зелень, консервы рыбные, йодир. соль)	250/1	2,17	2,88	17,54	105,17
298/331	Куриные шарики с сыром с соусом сметанным с томатом (мясо цыплят,сметана 155,томат пюре,сыр,соль йод.,масло раст.,хлеб пшеничный)	80/50	15,35	20,43	12,69	297,61
302	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая,соль йодированная,масло сливочное)	150	9,02	6,69	40,81	259,18
349	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимон. кислота)	200	0,00	0,00	19,98	79,87
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	816	30,63	32,76	114,73	878,58
	Всего:	1431	52,09	47,00	218,01	1 507,31
	10 день					
	<i>Завтрак</i>					
49	Витаминный с горошком(капуста б/к,перец сладкий,горошек конс.,соль йодированная,масло раст.)	30	0,48	1,83	2,91	29,16
256	Мясо тушеное (свинина) (мякоть свинина, лук репч.,морковь, томат. пюре, раст. масло, йодир.соль)	45/30	13,70	7,28	1,39	125,74
312	Картофельное пюре (картофель, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, йодир. соль)	190	4,33	7,42	29,34	202,03
376	Чай с сахаром(чай черный, сахар)	200	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/25	4,05	0,66	24,64	120,9
	Итого:	550	22,66	17,22	68,29	518,49
	<i>Обед</i>					
392	Суп картофельный с пельменями(картофель, морковь, лук репч., крупа, раст. масло, укроп зелень,пельмени)	250/1	7,23	5,12	22,3	180,75

295/331	Котлеты рубленые из цыплят с соусом сметанным с томатом (мясо кур., пшен. хлеб, молоко 2,5 %, пшен. сухари, раст.масло, йодир.сол, сметана 15%, томат.пюре, мука пшеничная))	70/50	12,79	15,13	13,85	243,33
309	Макаронные изделия отварные (макаронны из пшен.муки, слив.масло 72%, йодир.соль)	160	6,19	5,35	39,52	231,17
ПР	Пирожок со сладкой начинкой (мука пшен., дрожжи, соль йодированная, яблочный джем, молоко, сахар)	30	2,37	3,57	18,54	115,83
377	Чай с лимоном (чай черный, сахар, лимон св.)	200	0,16	0,03	10,22	43,04
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	811	32,49	29,81	126,85	924,52
	Всего:	1361	55,15	47,03	195,14	1 443,01
	Всего за 10 дней:	14270	533,55	537,32	2061,04	15106,75
	В среднем за 1 день	1427	53,36	53,73	206,10	1510,68