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

"Согласовано"
Директор ГБОУ СОШ № 16

Примерное цикличное меню для организации питания обучающихся 5-11 классов (ноябрь-декабрь 2026 г.)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	1 день					
	Завтрак					
ПР	Икра кабачковая	60	0,00	4,20	4,20	54,00
243/540	Мясные изделия с соусом красным основным(мяс.изделия, лук репчаты,морковь,соль,томатное пюре,мало растительное, мука пшеничная")	95	9,97	11,68	12,99	144,10
309	Макаронные изделия отварные (макароны из пшен.муки, слив.масло 72%, йодир.соль)	150	5,80	5,01	39,05	216,72
376	Чай с сахаром (чай черный, сахар)	215	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР/ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/25	4,05	0,66	24,64	120,90
	Итого:	**575**	**19,92**	**21,58**	**90,89**	**576,38**
	Обед					
45	Салат из б/к капусты с морковью (капуста белокачан.,морковь,сахар,масло растит.,соль йодир.,кислота лим.)	70	1,09	3,56	6,59	63,42
106	Суп картофельный с рыбными консервами (картофель, морковь, лук репч., крупа, раст. масло, консервы рыбные, йодир. соль)	265	6,18	7,61	16,94	209,44
265	Плов из свинины(свинина мякоть, крупа рис., лук репч.морковь, томат., раст. масло, йодир. соль)	220	14,84	15,13	38,17	381,28
389	Сок фруктовый	200	0,20	0,26	22,60	92,00
ПР/ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	**805**	**26,06**	**27,17**	**106,72**	**856,54**
	Всего:	**1380**	**45,98**	**48,75**	**197,61**	**1432,92**
	2 день					
	Завтрак					
174	Каша вязкая молочная из риса со сливочным маслом (крупа рисовая, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, сахар, йодир. соль.)	185	12,04	15,28	35,91	350,30
377	Чай с лимоном с сахаром (чай черный,сахар,лимон св.)	200/15	0,16	0,03	10,22	44,00
ПР	Батон нарезной / Сыр (порциями)	40/10	6,02	3,53	25,66	137,72
ПР	Десерт фруктовый(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	36,00
	Итого:	**550**	**18,62**	**19,24**	**81,59**	**568,02**
	Обед					
70	Овощи консервированные порционно (огурец)	65	0,52	0,07	1,11	8,45
108/109	Суп картофельный с клецками на бульоне из мяса цыплят (картофель, морковь, лук репч.,мясо кур., пшен. мука, яйцо кур., раст.масло, йодир. соль)	265	8,18	6,61	24,94	206,44
98.06/540	Котлета мясо-рыбная "Веста" с соусом красным основным (грудка цыпленка, филе минтая, морковь, лук реч., хлеб пшен., раст.масло,,томатное пюре,мука пшен.)	95	9,66	13,45	18,60	236,79
312	Картофельное пюре (картофель,молоко 2,5%,слив.масло 72%,йодир.соль)	150	4,28	5,60	22,06	152,24
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,20	0,26	19,98	79,87

ПР/ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	15/15	2,86	0,39	18,75	89,95
	Итого:	**805**	**25,70**	**26,38**	**105,44**	**773,74**
	Всего:	**1355**	**44,32**	**45,62**	**187,03**	**1 341,76**
	3 день					
	Завтрак					
32	Свекла вареная кусочками	60	0,90	0,06	5,28	25,20
251	Свинина тушеная с томатом и луком	95	11,98	12,74	19,60	151,60
302	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая,соль йодированная,масло сливочное)	160	3,61	6,61	21,40	227,18
388	Напиток из плодов шиповника (плоды шиповника суш., сахар, лимон. кисл.)	180	0,00	0,00	19,96	79,80
ПР/ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/25	4,05	0,66	24,64	120,90
	Итого:	**550**	**20,54**	**20,07**	**90,88**	**604,68**
	Обед					
ПР	Икра кабачковая	80	0,00	5,00	5,36	56,00
102	Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне из мяса цыплят (св. картофель, горох лущеный, морковь, лук репч., раст. масло, мясо цыплят, йодир. соль)	265	11,40	9,06	27,09	206,51
321	Бигус (капуста тушеная с мясными изделиями)	225	10,21	14,25	42,06	380,16
376	Чай с сахаром (чай черный, сахар)	215	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/30	4,26	0,75	28,35	137,37
	Итого:	**845**	**25,97**	**29,09**	**112,87**	**820,70**
	Всего:	**1395**	**46,51**	**49,16**	**203,75**	**1425,38**
	4 день					
	Завтрак					
305	Каша «Янтарная» с яблоками	185	10,90	14,32	35,90	263,14
ПР/ПР	Блинчики французские с фруктовым повидлом(мука пшен,сахар,мол.сыворотка,растит.масло,меланж, повидло,соль йодир.,лим.кислота,разрыхлитель)	115	7,90	8,05	29,70	200,30
377	Чай фруктовый с сахаром	215	0,10	0,03	15,00	60,61
ПР	Батон нарезной (мука пшеничная, дрожжи, раст. масло, сахар, йодир. соль)	35	3,08	0,32	19,92	104,80
	Итого:	**550**	**21,98**	**22,72**	**100,52**	**628,85**
	Обед					
113/114	Суп-лапша домашняя на бульоне из мяса цыплят (лапша домашняя - мука пшеничн., яйца кур., йодир. соль, морковь, лук репч., масло растит., мясо кур., йод. соль)	265	6,52	5,31	20,80	188,27
293/331	Цыплята порциями с соусом сметанным (цыплята порц., сметана 15%, мука пшеничн.,йодир.соль)	100	8,61	16,04	13,95	261,10
305	Рис припущенный	160	5,70	4,86	38,89	214,10
376	Чай с сахаром (чай черный, сахар)	200/15	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР/ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/30	4,26	0,75	28,35	137,37
	Итого:	**805**	**25,19**	**26,99**	**112,00**	**841,50**

	Всего:	**1355**	**47,17**	**49,71**	**212,52**	**1 470,35**
	5 день					
	Завтрак					
47	Салат из квашеной капусты	60	0,04	3,00	3,24	40,17
258	Мясо духовое	235	16,20	17,31	42,60	308,90
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,20	0,26	19,98	79,87
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/25	4,05	0,66	24,64	120,90
	Итого:	**550**	**20,49**	**21,23**	**90,46**	**549,84**
	Обед					
67	Винегрет овощной (с зеленым горошком)	60	0,87	6,10	5,59	74,00
99	Суп овощной на бульоне из мяса цыплят	270	8,44	10,42	19,81	186,32
295/540	Котлеты рубленые из цыплят с соусом красным основным (грудка кур., пшен.хлеб, пшен. сухари, раст.масло, йодир.соль,томат.пюре,мука пшеничная))	95	9,07	7,22	12,55	180,81
171	Каша перловая рассыпчатая с овощами	150	5,88	4,85	39,42	233,94
377	Чай с апельсином с сахаром (чай черный,сахар,лимон св.)	220	0,16	0,03	10,22	44,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	15/15	2,86	0,39	18,75	89,95
	Итого:	**830**	**27,28**	**29,01**	**106,34**	**809,02**
	Всего:	**1380**	**47,77**	**50,24**	**196,80**	**1358,86**
	6 день					
	Завтрак					
260	Гуляш (мякоть свинины,лук репчатый,том.паста,масло растит.,мука в/с,соль йодир.,лавр.лист)	100	11,92	12,79	33,53	197,33
302/136	Каша гречневая рассыпчатая с овощами (крупа гречневая,соль йодированная,масло растит.)	180	3,61	6,61	21,40	227,18
376	Чай с сахаром	215	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	120,90
	Итого:	**550**	**19,68**	**20,09**	**89,58**	**586,07**
	Обед					
49	Салат «Витаминный»	70	1,14	4,27	6,80	70,81
96	Рассольник «Ленинградский» на бульоне из мяса цыплят,сметаной	270	5,69	6,74	28,81	195,18
285	Паста (макаронные изделия) с мясным соусом	225	15,96	15,24	38,02	367,19
377	Чай с лимоном с сахаром (чай черный,сахар,лимон св.)	200/15	0,16	0,03	10,22	44,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	**830**	**26,70**	**26,89**	**106,27**	**787,58**
	Всего:	**1380**	**46,38**	**46,98**	**211,19**	**1373,65**
	7 день					
	Завтрак					
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена со сливочным маслом(крупа рисовая,крупа пшено, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, сахар, йодир. соль.)	205	5,05	11,32	29,65	231,34
ПР/ПР	Сырники творожные со сгущенным молоком (творог, яйцо, сахар, масло растительное.,молоко сгущеное)	70	11,21	8,87	20,79	143,91
377	Чай с апельсином с сахаром (чай черный,сахар,лимон св.)	215	0,16	0,03	10,22	44,00

ПР	Батон нарезной (мука пшеничная, дрожжи, раст. масло, сахар, йодир. соль)	60	4,80	0,72	27,66	136,32
	Итого:	**550**	**21,22**	**20,94**	**88,32**	**555,57**
	Обед					
47	Салат из квашеной капусты	60	0,04	3,00	3,24	40,17
184/190	Борщ с пампушками со сметаной	270	5,29	7,43	20,63	193,20
284/331	Запеканка картофельная с мясом	270	16,10	16,67	35,63	362,73
389	Сок фруктовый	210	0,20	0,26	22,60	92,00
ПР/ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/30	4,26	0,75	28,35	137,37
	Итого:	**890**	**25,89**	**28,11**	**110,45**	**825,47**
	Всего:	**1440**	**47,11**	**49,05**	**198,77**	**1381,04**
	8 день					
	Завтрак					
67	Винегрет овощной (с зеленым горошком)	60	0,87	6,10	5,59	74,00
298/331	Куриные шарики с сыром с соусом сметанным с томатом (мясо цыплят,сметана 15%,томат пюре,сыр,соль йод.,масло раст.,хлеб пшеничный)	95	9,92	8,79	6,38	143,33
309	Макаронные изделия отварные (макароны из пшен.муки, слив.масло 72%, йодир.соль)	180	5,80	5,01	35,05	216,72
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,20	0,26	19,98	79,87
ПР/ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/25	4,05	0,66	24,64	120,90
	Итого:	**590**	**20,84**	**20,82**	**91,64**	**634,82**
	Обед					
70	Овощи консервированные порционно (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	4,40
110/392	Суп картофельный с пельменями(картофель, морковь, лук репч., крупа, раст. масло, пельмени)	250	8,93	9,12	37,30	213,75
291	Плов из цыплят	230	12,04	17,10	24,68	351,28
388	Напиток из плодов шиповника (плоды шиповника суш., сахар, лимон. кисл.)	210	0,00	0,00	19,96	79,80
ПР/ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/30	4,26	0,75	28,35	137,37
	Итого:	**810**	**25,71**	**27,03**	**111,31**	**786,60**
	Всего:	**1400**	**46,55**	**47,85**	**202,95**	**1 421,42**
	9 день					
	Завтрак					
295/540	Котлеты рубленые из цыплят с соусом красным основным (грудка кур., пшен.хлеб, пшен. сухари, раст.масло, йодир.соль,томат.пюре,мука пшеничная)	95	10,57	10,22	13,55	177,9
171	Каша перловая рассыпчатая с овощами	200	6,54	11,14	46,39	312,36
377	Чай с лимоном с сахаром (чай черный,сахар,лимон св.)	215	0,16	0,03	10,22	44,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/25	4,05	0,66	24,64	120,90
ПР	**Итого:**	**550**	**21,32**	**22,05**	**94,80**	**655,16**
	Обед					
88	Щи на бульоне из мяса цыплят,со сметаной	270	6,85	11,85	8,1	218,32

243/540	Мясные изделия с соусом красным основным(мяс.изделия, лук репчаты,морковь,соль,томатное пюре,мало растительное, мука пшеничная")	95	6,97	4,68	22,99	138,81
200	Пюре из бобовых (гороха) и картофеля	180	7,45	9,48	40,76	322,53
376	Чай с сахаром (чай черный, сахар)	220	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР/ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	**815**	**25,12**	**26,65**	**104,28**	**830,72**
	Всего:	**1365**	**46,44**	**48,70**	**199,08**	**1 485,88**
	10 день					
	Завтрак					
70	Овощи консервированные порционно (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	4,40
279/540	Тефтели из цыплят с соусом красным основным	90	12,07	14,06	28,40	237,60
312	Картофельное пюре (картофель,молоко 2,5%,слив.масло 72%,йодир.соль)	150	4,28	5,60	22,46	152,24
377	Чай фруктовый с сахаром	215	0,10	0,03	15,00	60,61
ПР/ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/25	4,05	0,66	24,64	120,90
	Итого:	**570**	**20,98**	**20,41**	**91,52**	**575,75**
	Обед					
104/105	Суп с рисовой крупой и мясными фрикадельками	270	8,16	7,82	21,89	198,10
251	Свинина тушеная с томатом и луком	95	11,98	12,74	21,60	270,00
302	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая,соль йодированная,масло сливочное)	200	3,61	6,16	21,40	180,70
349	Компот из смеси сухофруктов	210	0,20	0,26	19,98	79,87
ПР/ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	15/15	2,86	0,39	18,75	89,95
	Итого:	**805**	**26,81**	**27,37**	**103,62**	**818,62**
	Всего:	**1375**	**47,79**	**47,78**	**195,14**	**1 249,25**
	Всего за 10 дней:	**14145**	**487,86**	**487,33**	**2047,56**	**14039,64**
	В среднем за 1 день	**1414**	**487,8**	**487,3**	**204,75**	**1403,96**