

«Утверждаю»  
МУП «Школьное питание»



г.о. Жигулевск

Директор

Т.П. Олисова

«Согласовано»  
ГБОУ С(О)Ш № 1

г.о. Жигулевск

Директор

М.И.

М.И.



«Согласовано»

ГБОУ С(О)Ш № \_\_\_\_\_

г.о. Жигулевск

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ  
МУП « ШКОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ »  
на осеннее-зимний период  
(ноябрь-декабрь 2021г.)**

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

**г. о. Жигулевск**

День 1

Возрастная группа с 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	<i>Завтрак</i>					
ПР/331	Тефтели из мяса индейки с соусом	90/25	1,84	1,14	4,80	200,09
204	Макароны отварные с сыром (спагетти)	160/20	9,67	9,53	39,52	283,52
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	25/25	3,38	0,53	24,43	115,93
	Итого:	<b>545</b>	<b>14,96</b>	<b>11,22</b>	<b>83,75</b>	<b>659,54</b>
	<i>Обед</i>					
93	Щи по- уральски на бульоне из мяса цыплят со сметаной и зеленью	250	6,76	10,38	12,64	172,12
293(ПР)/331	Цыплята жареные (голень)/ соус	90/25	20,05	20,78	1,93	274,86
305/136	Рис с овощами	170	4,02	13,24	38,33	289,20
377	Чай фруктовый (вишня)	200	0,13	0,02	15,20	62,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржаной	30/20	3,49	0,52	24,37	116,12
	Итого:	<b>765</b>	<b>34,45</b>	<b>44,94</b>	<b>92,47</b>	<b>914,30</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1310</b>	<b>49,41</b>	<b>56,16</b>	<b>176,22</b>	<b>1 573,84</b>

День 2

Возрастная группа с 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	<i>Завтрак</i>					
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена со сливочным маслом	200/10	6,12	12,22	33,76	270,34
243	Сосиски отварные	55	5,72	11,06	0,44	124,30
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00
ПР	Батон особый	50	3,85	1,65	2,49	131,00
ПР	Десерт фруктовый (яблоко свежее)	80	0,32	0,32	7,84	35,52
	Итого:	<b>595</b>	<b>17,53</b>	<b>26,60</b>	<b>60,43</b>	<b>642,16</b>
	<i>Обед</i>					
59	Салат из моркови с яблоками	30	0,32	0,05	2,89	13,79
102	Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне из мяса цыплят с зеленью	250	10,01	9,06	19,42	199,67
260	Гуляш из говядины	30/30	9,52	6,15	1,85	101,04
309	Макаронные изделия отварные	150	5,80	5,01	37,05	216,72
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	132,80
ПР	Хлеб пшеничный / ржаной	20/20	2,70	0,42	19,54	92,74
	Итого:	<b>695</b>	<b>29,01</b>	<b>20,78</b>	<b>112,75</b>	<b>756,76</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1290</b>	<b>46,54</b>	<b>47,38</b>	<b>173,18</b>	<b>1 398,92</b>

День 3

Возрастная группа с 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	<i>Завтрак</i>					
32	Овощи консервированные (огурец порционно)	30	0,24	0,03	0,51	3,90
279/333	Тефтели из говядины и свинины в соусе	70/50	11,41	9,61	31,40	255,61
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,02	6,69	40,81	259,18
387	Напиток из с/зам ягод (компотная смесь)	200	0,20	0,05	26,62	108,83
ПР	Хлеб пшеничный / ржаной	25/25	2,70	0,42	19,54	93,00
	Итого:	<b>550</b>	<b>23,57</b>	<b>16,80</b>	<b>118,88</b>	<b>720,52</b>
	<i>Обед</i>					
183/184	Борщ "Украинский" с пампушками	250/20	3,96	6,64	25,77	189,72
289	Рагу из цыплят	40/170	13,13	17,87	21,97	302,22
387	Чай с лимоном	200	0,16	0,03	15,21	62,99
ПР	Хлеб пшеничный / ржаной	30/20	3,49	0,52	24,37	116,12
	Итого:	<b>730</b>	<b>20,74</b>	<b>25,06</b>	<b>87,32</b>	<b>671,05</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1280</b>	<b>44,31</b>	<b>41,86</b>	<b>206,20</b>	<b>1 391,57</b>

День 4

Возрастная группа с 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	<i>Завтрак</i>					
98.06	Котлета мясо-рыбная "Веста"	70	5,56	3,44	7,91	85,04
312	Картофельное пюре	210	4,54	7,79	30,81	212,13
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржаной	25/25	3,37	0,52	24,42	115,92
	Итого:	<b>530</b>	<b>13,54</b>	<b>11,77</b>	<b>78,14</b>	<b>473,09</b>
	<i>Обед</i>					
103	Суп картофельный с вермишелью на бульоне из мяса цыплят, зеленью	250	7,00	6,47	20,89	170,28
ПР/331	Котлеты куриные с соусом	85/25	6,40	25,96	1,74	287,39
321	Капуста тушеная	170	4,08	5,14	17,33	134,49
377	Чай фруктовый (свежее яблоко)	200	0,14	0,02	24,43	101,21
ПР	Хлеб пшеничный / ржаной	30/20	3,10	1,52	0,62	104,43
	Итого:	<b>780</b>	<b>20,72</b>	<b>39,11</b>	<b>65,01</b>	<b>797,80</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1310</b>	<b>34,26</b>	<b>50,88</b>	<b>143,15</b>	<b>1 270,89</b>

День 5

Возрастная группа с 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	<i>Завтрак</i>					
52	Салат из свеклы отварной	25	0,36	1,53	2,11	23,60
290/330	Грудка куриная (филе) в сметанном соусе	50/50	0,81	3,92	3,48	52,84
302	Каша пшеничная рассыпчатая	160	7,39	5,45	40,44	244,19
377	Чай фруктовый (смородина)	200	0,13	0,02	15,20	62,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржаной	25/25	3,38	0,53	24,43	115,93
	Итого:	<b>535</b>	<b>12,07</b>	<b>11,44</b>	<b>85,66</b>	<b>498,55</b>
	<i>Обед</i>					
106/107	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/20	5,40	3,36	18,80	211,70
287/331	Голубцы ленивые из цыплят в соусе	70/30	7,26	8,16	23,26	193,50
200	Пюре из гороха и картофеля	180	12,50	9,25	32,72	264,57
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржаной	30/20	3,10	1,52	0,62	104,43
	Итого:	<b>800</b>	<b>28,33</b>	<b>22,31</b>	<b>90,40</b>	<b>834,20</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1335</b>	<b>40,40</b>	<b>33,75</b>	<b>176,06</b>	<b>1332,75</b>

День 6

**Возрастная группа с 12 лет и старше**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	<i><b>Завтрак</b></i>					
293(ПР)/331	Цыплята жареные (голень)/ соус	90/25	20,05	20,78	1,93	274,86
305/136	Рис с овощами	150	3,55	11,68	33,82	255,18
377	Чай фруктовый (вишня)	200	0,13	0,02	15,20	62,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржаной	25/25	3,38	0,53	24,43	115,93
ПР	Десерт фруктовый (яблоко свежее)	80	0,32	0,32	7,84	35,52
	Итого:	<b>570</b>	<b>27,43</b>	<b>33,33</b>	<b>83,22</b>	<b>743,49</b>
	<i><b>Обед</b></i>					
95	Рассольник домашний на бульоне из цыплят	250	7,80	13,99	15,67	181,73
ПР/331	Тефтели мясные "Нежные" с соусом	75/50	8,31	14,67	16,98	237,32
309	Макаронные изделия отварные	150	5,80	5,01	37,05	216,72
387	Напиток из с/м ягод (смородина)	200	0,13	0,02	15,20	62,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржаной	30/20	3,49	0,52	24,37	116,12
	Итого:	<b>775</b>	<b>25,53</b>	<b>34,21</b>	<b>109,27</b>	<b>813,89</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1345</b>	<b>52,96</b>	<b>67,54</b>	<b>192,49</b>	<b>1 557,38</b>

День 7

Возрастная группа с 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	<i>Завтрак</i>					
173	Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев "Геркулес" со сливочным маслом	180/10	2,66	10,58	4,30	121,32
420/295	Мясные изделия (котлета куриная), запеченные в тесте	50/50	12,44	9,68	41,52	303,28
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
ПР	Хлеб пшеничный / ржаной	25/25	3,38	0,53	24,43	115,93
	Итого:	<b>540</b>	<b>22,56</b>	<b>24,33</b>	<b>87,83</b>	<b>659,13</b>
	<i>Обед</i>					
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	25	0,39	1,27	2,35	22,65
98	Суп крестьянский с пшеном на бульоне из цыплят с зеленью	250	7,99	13,14	14,22	163,06
251	Поджарка из свинины	30/15	9,44	9,87	2,4	136,48
312	Картофельное пюре	140	3,06	5,23	20,59	142,09
377	Чай фруктовый (вишня)	200	0,13	0,02	15,20	62,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржаной	20/20	2,70	0,42	19,54	92,74
	Итого:	<b>700</b>	<b>23,71</b>	<b>29,95</b>	<b>74,30</b>	<b>619,02</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1240</b>	<b>46,27</b>	<b>54,28</b>	<b>162,13</b>	<b>1 278,15</b>



День 8

Возрастная группа с 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	<i>Завтрак</i>					
269	Биточки (особые) из говядины и свинины	60	10,65	5,39	6,25	116,10
294	Макаронные изделия отварные с овощами	160/15	6,40	3,74	40,70	222,45
378	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	28,42	117,17
ПР	Хлеб пшеничный / ржаной	25/25	3,38	0,53	24,43	115,93
	Итого:	<b>525</b>	<b>20,61</b>	<b>9,84</b>	<b>99,80</b>	<b>571,65</b>
	<i>Обед</i>					
32	Овощи консервированные (огурец соленый)	20	0,16	0,02	0,34	2,60
101/105	Суп картофельный с рисовой крупой и мясными фрикадельками	250	7,48	8,59	35,18	244,77
291	Плов из цыплят	50/150	17,07	22,00	42,04	435,36
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	132,80
ПР	Хлеб пшеничный / ржаной	20/20	2,70	0,42	19,54	92,74
	Итого:	<b>710</b>	<b>28,07</b>	<b>31,12</b>	<b>129,10</b>	<b>908,27</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1235</b>	<b>48,68</b>	<b>40,96</b>	<b>228,90</b>	<b>1 479,92</b>

День 9

Возрастная группа с 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	<i>Завтрак</i>					
ПР/331	Тефтели из мяса индейки с соусом	90/25	1,44	0,18	3,06	182,70
200	Пюре из гороха и картофеля	160	15,33	18,18	19,44	303,70
387	Напиток из с/м ягод (компотная смесь)	200	0,22	0,19	28,36	117,41
ПР	Хлеб пшеничный / ржаной	25/25	3,95	0,50	24,15	116,90
ПР	Десерт фруктовый (яблоко свежее)	80	0,32	0,32	7,84	35,52
	Итого:	<b>605</b>	<b>21,26</b>	<b>19,37</b>	<b>82,85</b>	<b>756,23</b>
	<i>Обед</i>					
52	Салат из свеклы отварной	25	0,36	1,53	2,11	23,60
88	Щи из свежей капусты и картофеля на бульоне из мяса цыплят со сметаной и зеленью	250	7,26	14,35	9,90	155,70
256	Мясо тушеное (свинина)	30/30	9,25	5,86	1,59	96,12
302	Каша гречневая рассыпчатая	160	9,62	7,13	43,53	276,46
377	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржаной	30/20	3,49	0,52	24,37	116,12
	Итого:	<b>745</b>	<b>30,05</b>	<b>29,41</b>	<b>96,50</b>	<b>728,00</b>
	Всего:	<b>1350</b>	<b>51,31</b>	<b>48,78</b>	<b>179,35</b>	<b>1484,23</b>



День 10

Возрастная группа с 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	<i>Завтрак</i>					
25	Салат "Степной" из разных овощей	25	0,35	1,54	1,82	21,95
251	Поджарка из свинины	35/15	10,94	10,35	2,40	146,69
304	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,93	5,11	37,90	228,87
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20
ПР	Хлеб пшеничный / ржаной	25/25	3,38	0,53	24,43	115,93
	<b>Итого:</b>	<b>485</b>	<b>22,28</b>	<b>17,81</b>	<b>87,31</b>	<b>601,64</b>
	<i>Обед</i>					
113/114	Суп-лапша домашняя на бульоне из мяса цыплят, зеленью	250	9,18	14,36	19,71	192,03
98.06	Котлета мясо-рыбная "Веста"	60	4,72	3,37	6,78	76,55
321	Капуста тушеная	140	3,36	4,24	14,27	110,76
342	Компот из свежих яблок и с/м смородины	200	0,20	0,17	27,89	115,15
ПР	Хлеб пшеничный / ржаной	30/20	3,49	0,52	24,37	116,12
	Итого:	<b>700</b>	<b>20,95</b>	<b>22,66</b>	<b>93,02</b>	<b>610,61</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1185</b>	<b>43,23</b>	<b>40,47</b>	<b>180,33</b>	<b>1212,25</b>

День 11

Возрастная группа с 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	<i>Завтрак</i>					
ПР/331	Тефтели мясные "Нежные" с соусом	75/50	8,31	14,67	16,98	237,32
204	Макароны отварные с сыром (спагетти)	170/25	12,37	12,85	41,99	334,75
377	Чай фруктовый (смородина)	200	0,13	0,02	15,20	62,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржаной	25/25	3,38	0,53	24,43	115,93
	Итого:	<b>570</b>	<b>24,19</b>	<b>28,07</b>	<b>98,60</b>	<b>750,00</b>
	<i>Обед</i>					
84	Борщ с фасолью и картофелем, мясом цыпленка со сметаной и зеленью	250	8,80	14,57	14,43	183,57
293(ПР)/331	Цыплята жареные (голень)/ соус	90/25	20,05	20,78	1,93	274,86
305/136	Рис с овощами	150	3,55	11,68	33,82	255,18
387	Чай с лимоном	200	0,16	0,03	15,21	62,99
ПР	Хлеб пшеничный / ржаной	20/20	2,70	0,42	19,54	92,74
	Итого:	<b>755</b>	<b>35,26</b>	<b>47,48</b>	<b>97,46</b>	<b>869,34</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1325</b>	<b>59,45</b>	<b>75,55</b>	<b>196,06</b>	<b>1 619,34</b>

День 12

**Возрастная группа с 12 лет и старше**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	<i>Завтрак</i>					
ПР/336	Сырники "Домашние" из творога с фруктовым соусом	45/30	8,47	8,22	26,22	213,86
174	Каша рисовая молочная вязкая со сливочным маслом	180/10	5,44	11,53	39,08	282,58
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
ПР	Хлеб пшеничный / ржаной	25/25	3,38	0,53	24,43	115,93
388	Десерт фруктовый (яблоко)	80	0,32	0,32	7,84	35,52
	Итого:	<b>595</b>	<b>21,69</b>	<b>24,14</b>	<b>115,15</b>	<b>766,49</b>
	<i>Обед</i>					
96	Рассольник "Ленинградский" на бульоне из мяса цыплят со сметаной и зеленью	250	8,06	14,67	17,94	195,01
295	Котлеты рубленые из цыплят	50	8,51	9,40	7,75	149,91
142	Картофель и овощи, тушеные в соусе	125/25	3,40	10,29	25,43	210,54
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржаной	20/20	2,70	0,42	19,54	92,74
	Итого:	<b>690</b>	<b>22,74</b>	<b>34,80</b>	<b>85,66</b>	<b>708,20</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1285</b>	<b>44,43</b>	<b>58,94</b>	<b>200,81</b>	<b>1474,69</b>

День 13

Возрастная группа с 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	<i>Завтрак</i>					
287/331	Голубцы ленивые из цыплят в соусе	100/30	10,52	11,93	37,56	296,18
200	Пюре из гороха и картофеля	150	10,43	7,43	27,29	218,09
377	Чай фруктовый (вишня)	200	0,13	0,02	15,20	62,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржаной	25/25	3,49	0,52	24,37	116,12
ПР	Булочная мелочь	40	2,37	3,57	18,54	115,83
	Итого:	<b>570</b>	<b>26,94</b>	<b>23,47</b>	<b>122,96</b>	<b>808,22</b>
	<i>Обед</i>					
104/105	Суп картофельный с фрикадельками из цыплят	250/20	8,03	7,73	18,59	176,68
243/331	Сосиски отварные/соус	55/25	6,12	12,02	2,18	141,69
309	Макаронные изделия отварные	150	5,80	5,01	37,05	216,72
387	Напиток из с/зам ягод (компотная смесь)	200	0,20	0,05	26,62	108,83
ПР	Хлеб пшеничный / ржаной	20/20	2,70	0,42	19,54	92,74
	Итого:	<b>740</b>	<b>22,85</b>	<b>25,23</b>	<b>103,98</b>	<b>736,66</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1310</b>	<b>49,79</b>	<b>48,70</b>	<b>226,94</b>	<b>1 544,88</b>

День 14

Возрастная группа с 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	<i>Завтрак</i>					
256	Мясо тушеное (свинина)	50/50	20,57	13,04	3,36	213,29
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,02	6,69	40,81	259,18
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржаной	25/25	3,38	0,53	24,43	115,93
	Итого:	<b>500</b>	<b>33,04</b>	<b>20,28</b>	<b>83,60</b>	<b>648,40</b>
	<i>Обед</i>					
99	Суп овощной на бульоне из мяса цыплят с зеленью	250	7,58	14,17	12,01	162,41
270/333	Тефтели из говядины и свинины в соусе	70/30	10,48	7,69	11,63	157,95
302	Каша пшеничная	150	6,93	5,11	37,90	228,87
387	Напиток из с/м. ягод (вишня)	200	0,20	0,05	26,62	108,83
ПР	Хлеб пшеничный / ржаной	20/20	2,70	0,42	19,54	92,74
	Итого:	<b>740</b>	<b>27,89</b>	<b>27,44</b>	<b>107,70</b>	<b>750,80</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1240</b>	<b>60,93</b>	<b>47,72</b>	<b>191,30</b>	<b>1 399,20</b>



День 15

Возрастная группа с 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	<i>Завтрак</i>					
32	Овощи консервированные (огурец порционно)	25	0,20	0,03	0,43	3,25
290/330	Грудка куриная (филе) в сметанном соусе	50/50	0,81	3,92	3,48	52,84
304	Рис отварной	160	4,07	6,52	42,68	245,66
342	Компот из свеж. яблок и с/м ягод (смородина)	200	0,20	0,17	27,89	115,15
ПР	Хлеб пшеничный / ржаной	25/25	3,38	0,53	24,43	115,93
	Итого:	<b>535</b>	<b>8,66</b>	<b>11,17</b>	<b>98,91</b>	<b>532,83</b>
	<i>Обед</i>					
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,78	2,54	4,7	45,3
108/109	Суп картофельный с клецками на бульоне из мяса цыплят с зеленью	250	8,19	8,61	23,94	206,44
ПР/331	Тефтели из мяса индейки с соусом	90/25	1,84	1,14	4,80	200,09
312	Картофельное пюре	150	3,28	5,60	22,06	152,24
646	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	24,43	101,20
ПР	Хлеб пшеничный / ржаной	30/20	3,49	0,52	24,37	116,12
	Итого:	<b>815</b>	<b>17,72</b>	<b>18,43</b>	<b>104,30</b>	<b>821,39</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1350</b>	<b>26,38</b>	<b>29,60</b>	<b>203,21</b>	<b>1354,22</b>
	Всего за 15 дней	<b>19390</b>	<b>699,50</b>	<b>728,01</b>	<b>2 694,41</b>	<b>20 098,30</b>
	<b>В среднем за 1 день</b>	<b>1293</b>	<b>46,63</b>	<b>48,53</b>	<b>179,63</b>	<b>1339,89</b>