

«Утверждаю»

МУП «Школьное питание»

г.о. Жигулевск

Директор: _____ Т.П. Олисова

М.П.



«Согласовано»

ГБОУ С(О)Ш № 1

г.о. Жигулевск

Директор: _____

М.П.



«Согласовано»

ГБОУ С(О)Ш № _____

г.о. Жигулевск

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

**возрастная категория: с 7 до 11 лет
1-4 класс**

г. о. Жигулевск

День 1

Возрастная группа с 7 до 11 лет

№ 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)	130/15	8,79	10,66	33,89	267,70
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:	500	13,40	12,24	73,23	620,53
	<i>Обед</i>					
93	Щи по-уральски на бульоне из мяса цыплят со сметаной и зеленью	200	6,28	9,30	10,20	150,66
293(ПР)/331	Цыплята жареные (голень)/ соус	90/25	20,05	20,78	1,93	274,86
305/136	Рис с овощами	130	3,07	10,12	29,31	221,16
377	Чай фруктовый (вишня)	200	0,13	0,02	15,20	62,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржаной	30/25	3,77	0,58	26,84	127,62
	Итого:	700	33,30	40,80	83,48	836,30
	Всего:	1200	46,70	53,04	156,71	1 456,83

День 2

Возрастная группа с 7 до 11 лет

№ 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	30	2,31	0,99	14,94	78,60
	Итого:	495	15,67	25,62	65,04	554,24
	<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	200	8,82	7,95	15,53	169,33
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	30/25	3,77	0,58	26,84	127,62
	Итого:	695	28,89	19,83	116,16	761,30
	Всего:	1190	44,56	45,45	181,20	1 315,54

День 3

Возрастная группа с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	<i>Завтрак</i>					
32	Овощи консервированные (огурец порционно)	20	0,16	0,02	0,34	2,60
279/333	Тефтели из говядины и свинины в соусе	60/50	9,95	8,67	29,86	235,16
302	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,82	5,80	35,37	224,62
387	Напиток из с/м. 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:	500	20,83	14,96	111,73	663,95
	<i>Обед</i>					
183/184	Борщ "Украинский" с пампушками	200/20	3,55	5,64	23,12	166,32
289	Рагу из цыплят	40/170	13,13	17,87	21,97	302,22
377	Чай с лимоном	200	0,16	0,03	15,21	62,99
ПР	Хлеб пшеничный / ржаной	25/20	3,10	0,47	21,96	148,98
	Итого:	675	19,94	24,01	82,26	680,51
	Всего:	1175	40,77	38,97	193,99	1 344,46

День 4

Возрастная группа с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	<i>Завтрак</i>					
98.06	Котлета мясо-рыбная "Веста"	60	4,72	3,37	6,78	76,55
312	Картофельное пюре	180	3,94	6,73	26,48	182,70
376	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:	490	12,22	10,64	72,63	435,37
	<i>Обед</i>					
103	Суп картофельный с вермишелью на бульоне из мяса цыплят с зеленью	200	6,42	5,88	16,74	145,95
ПР/331	Котлеты куриные с соусом	85/25	6,40	25,96	1,74	287,39
321	Капуста тушеная	150	4,78	3,91	22,92	145,99
377	Чай фруктовый (свежее яблоко)	200	0,13	0,02	15,20	62,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржаной	25/25	3,38	0,53	24,43	115,93
	Итого:	710	21,11	36,30	81,03	757,26
	Всего:	1200	33,33	46,94	153,65	1 192,63

День 5

Возрастная группа с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	<i>Завтрак</i>					
52	Салат из свеклы отварной	50	0,73	3,05	4,23	47,19
290/330	Грудка куриная (филе) в сметанном соусе	45/50	0,81	3,72	3,48	51,04
302	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,93	5,11	37,90	228,87
377	Чай фруктовый (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:	545	12,09	12,42	85,18	505,22
	<i>Обед</i>					
106/107	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/20	4,98	2,56	14,84	102,92
287/331	Голубцы ленивые из цыплят в соусе	70/30	7,26	8,16	23,26	193,50
200	Пюре из гороха и картофеля	150	10,43	7,43	27,29	218,09
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржаной	30/25	3,77	0,58	26,84	127,62
	Итого:	725	26,51	18,75	107,23	702,13
	Всего:	1270	38,60	31,17	192,41	1 207,35

День 6

Возрастная группа с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	<i>Завтрак</i>					
293(ПР)/331	Цыплята жареные (голень)/ соус	90/25	20,05	20,78	1,93	274,86
305/136	Рис с овощами	130	3,07	10,12	29,31	221,16
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
ПР	Булочная мелочь	40	2,37	3,57	18,54	115,83
	Итого:	525	28,32	34,91	84,52	766,59
	<i>Обед</i>					
95	Рассольник домашний на бульоне из цыплят	200	7,12	12,20	12,63	158,35
ПР/331	Тефтели мясные "Нежные" с соусом	75/30	7,98	13,90	15,59	223,39
309	Макаронные изделия отварные	130	5,03	4,35	32,11	187,82
387	Напиток из с/м ягод (смородина)	200	0,13	0,02	15,20	62,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржаной	30/25	3,77	0,57	26,84	127,61
	Итого:	690	24,03	31,04	102,37	759,17
	Всего:	1215	52,35	65,95	186,89	1 525,76

День 7

Возрастная группа с 7 до 11 лет

№ 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	150/10	2,21	8,59	3,59	101,10
420/295	Мясные изделия (котлета куриная), запеченные в тесте	40/60	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	20/20	2,70	0,42	19,54	92,74
	Итого:	500	21,43	22,23	82,23	615,72
	<i>Обед</i>					
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,78	2,54	4,71	45,30
98	Суп крестьянский с пшеном на бульоне из цыплят с зеленью	200	7,21	11,22	11,39	140,17
251	Поджарка из свинины	30/15	9,44	9,87	2,40	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	30/25	3,77	0,58	26,84	127,62
	Итого:	690	24,39	29,46	81,13	653,66
	Всего:	1190	45,82	51,69	163,36	1 269,38

День 8

Возрастная группа с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
269	Биточки (особые) из говядины и свинины	60	10,65	5,39	6,25	116,10
294	Макаронные изделия отварные с овощами	150/30	6,25	6,71	39,45	243,80
378	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	28,42	117,17
ПР	Хлеб пшеничный / ржаной	30/20	3,49	0,52	24,37	116,12
	Итого:	490	20,57	12,80	98,49	593,19
	<i>Обед</i>					
32	Овощи консервированные (огурец соленый)	25	0,20	0,03	0,43	3,25
101/105	Суп картофельный с рисовой крупой и мясными фрикадельками	200/20	6,98	7,99	31,22	221,51
291	Плов из птицы	50/130	16,30	20,52	35,70	393,29
389	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	132,80
ПР	Хлеб пшеничный / ржаной	25/20	3,77	0,57	26,84	127,61
	Итого:	670	27,91	29,20	126,19	878,46
	Всего:	1160	48,48	42,00	224,68	1 471,65

День 9

Возрастная группа с 7 до 11 лет

№ 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
200	Пюре из гороха и картофеля	150	10,43	7,43	27,29	218,09
387	Напиток из с/м. ягод (компотная смесь)	200	0,20	0,05	26,62	108,83
ПР	Хлеб пшеничный / ржаной	30/20	3,49	0,52	24,37	116,12
	Итого:	515	15,96	9,14	83,08	643,13
	<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	200	6,96	12,48	7,99	137,39
256	Мясо тушеное (свинина)	30/50	9,42	7,87	2,55	118,80
302	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,82	5,80	35,37	224,62
377	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржаной	30/25	3,77	0,58	26,84	127,62
	Итого:	690	28,40	28,27	89,86	692,02
	Всего:	1205	44,36	37,41	172,94	1 335,15

День 10

Возрастная группа с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	<i>Завтрак</i>					
25	Салат "Степной" из разных овощей	60	0,88	3,71	4,58	53,74
251	Поджарка из свинины	30/15	9,44	9,87	2,40	136,48
302	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	30/20	3,49	0,52	24,37	116,12
	Итого:	505	21,42	19,49	90,01	623,41
	<i>Обед</i>					
113/114	Суп-лапша домашняя на бульоне из мяса цыплят с зеленью	200	8,16	12,18	15,77	163,21
98.06	Котлета мясо-рыбная "Веста"	60	4,72	3,37	6,78	76,55
321	Капуста тушеная	150	4,78	3,91	22,92	145,99
342	Компот из свежих яблок и с/м смородины	200	0,20	0,17	27,89	115,15
ПР	Хлеб пшеничный / ржаной	30/25	3,77	0,58	26,84	127,62
	Итого:	665	21,63	20,21	100,20	628,52
	Всего:	1170	43,05	39,70	190,21	1 251,93

День 11

Возрастная группа с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав		
			белки, г	жиры, г	углеводы, г
	<i>Завтрак</i>				
ПР/331	Тефтели мясные "Нежные" с соусом	75/50	8,31	14,67	16,98
204	Макароны отварные с сыром (спагетти)	130/15	8,79	10,66	33,89
377	Чай фруктовый (смородина)	200	0,13	0,02	15,20
ПР	Хлеб пшеничный / ржаной	20/20	2,70	0,42	19,54
	Итого:	510	19,93	25,77	85,61
	<i>Обед</i>				
84	Борщ с фасолью и картофелем, мясом цыпленка со сметаной и зеленью	200	7,85	12,35	11,54
293(ПР)/331	Цыплята жареные (голень)/ соус	90/25	20,05	20,78	1,93
305/136	Рис с овощами	130	3,07	10,12	29,31
387	Чай с лимоном	200	0,16	0,03	15,21
ПР	Хлеб пшеничный / ржаной	25/20	3,10	0,47	21,96
	Итого:	690	34,23	43,75	79,95
	Всего:	1200	54,16	69,52	165,56

ЭЦ, ккал
237,32
267,70
62,00
92,74
659,76
156,45
274,86
221,16
62,99
148,98
864,44
1 524,20

День 12

Возрастная группа с 7 до 11 лет

№ 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 (смородина)	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	Батон особый	30	2,31	0,99	14,94	78,60
	Итого:	495	20,30	24,28	97,82	693,64
	<i>Обед</i>					
96	Рассольник "Ленинградский" на бульоне из мяса цыплят со сметаной и зеленью	200	7,30	12,43	14,53	166,52
295	Котлеты рубленые из цыплят	50	8,51	9,40	7,75	149,91
142	Картофель и овощи тушеные в соусе	100/25	2,84	1,44	21,24	109,74
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржаной	25/20	3,10	0,47	21,96	148,98
	Итого:	620	21,82	23,76	80,48	635,15
	Всего:	1115	42,12	48,04	178,30	1 328,79

День 13

Возрастная группа с 7 до 11 лет

№ 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	130	9,05	6,70	23,72	191,69
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:	510	23,19	19,17	100,85	665,99
	<i>Обед</i>					
104/105	Суп картофельный с фрикадельками из цыплят	200/20	7,54	7,14	14,91	154,58
243/331	Сосиски отварные с соусом	55/25	6,12	12,02	2,18	141,69
309	Макаронные изделия отварные	120	4,64	4,01	29,64	173,38
387	Напиток из с/м ягод (компотная смесь)	200	0,20	0,05	26,62	108,83
ПР	Хлеб пшеничный / ржаной	25/20	3,10	0,47	21,96	148,98
	Итого:	665	21,60	23,69	95,31	727,46
	Всего:	1175	44,79	42,86	196,16	1 393,45

День 14

Возрастная группа с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	<i>Завтрак</i>					
256	Мясо тушеное (свинина)	40/30	12,32	7,81	2,01	127,72
302	Каша гречневая рассыпчатая	140	8,42	6,42	38,09	241,90
376	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:	460	24,30	14,77	79,47	545,74
	<i>Обед</i>					
99	Суп овощной на бульоне из мяса цыплят с зеленью	200	6,93	12,33	9,68	142,77
270/333	Тефтели из говядины и свинины в соусе	60/30	9,14	6,75	26,38	200,34
302	Каша пшеничная рассыпчатая	170	7,85	5,79	42,97	259,45
387	Напиток из с/м. ягод (вишня)	200	0,20	0,05	26,62	108,83
ПР	Хлеб пшеничный / ржаной	30/25	3,77	0,58	26,84	127,62
	Итого:	715	27,89	25,50	132,49	839,01
	Всего:	1175	52,19	40,27	211,96	1 384,75

День 15

Возрастная группа с 7 до 11 лет

№ 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	30/50	0,71	3,91	3,10	50,76
304	Рис отварной	150	3,81	6,11	40,01	230,31
342	Компот из свеж. яблок и с/м. ягод (смородина)	200	0,20	0,17	27,89	115,15
ПР	Хлеб пшеничный / ржаной	30/20	3,49	0,52	24,37	116,12
	Итого:	505	8,41	10,74	95,80	515,59
	<i>Обед</i>					
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0,47	1,53	2,82	27,18
108/109	Суп картофельный с клецками на бульоне из мяса цыплят с зеленью	200	7,38	7,59	19,19	174,98
ПР/331	Тефтели из мяса индейки с соусом	90/25	1,84	1,14	4,80	200,09
312	Картофельное пюре	130	3,06	5,23	20,59	142,09
646	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	24,43	101,20
ПР	Хлеб пшеничный / ржаной	30/25	3,77	0,58	26,84	127,62
	Итого:	730	16,66	16,09	98,67	773,16
	Всего:	1235	25,07	26,83	194,47	1288,75
	Всего за 15 дней	17875	656,33	679,80	2 762,49	20 290,58
	В среднем за 1 день	1192	44	45	184	1353