

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



«Согласовано»
ГБОУ СОШ № 1
г.о. Жигулевск
Директор: [Signature]
м.п.



«Согласовано»
Председатель родительского
комитета ГБОУ СОШ № 1
г.о. Жигулевск
[Signature]

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
МУП « ШКОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ»
весенний период
(2024г.)**

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

г. о. Жигулевск

"Утверждаю"

Директор МУП "Школьное питание" г.о. Жигулевск

С.А.Кустова

"Согласовано"

Директор ГБОУ СОШ №

Примерное цикличное меню 5-11 классов для организации питания обучающихся
2-х разовое питание (сезон: весна 2024 г.)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	* углеводы, г	ЭЦ, ккал
1 день						
<i>Завтрак</i>						
59	Салат из моркови с яблоками (Морковь, яблоки, сахар)	65	0,7	0,11	6,25	29,89
243/540	Мясные изделия с соусом красным основным(мяс.изделия, лук	55/50	5,72	11,06	0,44	124,30
302	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, соль йодированная, масло	160	9,62	7,13	45,53	276,46
ПР	Плюшка "Московская" (мука пшеничная, соль йодированная, масло	50	0,00	0,00	23,97	95,83
342	Напиток из ягод вишни (вишня с/м, сахар)	200	4,35	3,17	28,89	161,79
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/25	4,05	0,66	24,64	120,9
	Итого:	635	24,44	22,13	129,72	809,17
<i>Обед</i>						
95	Рассольник домашний на бульоне из мяса цыплят со сметаной, зеленью(картофель, огурцы консервир., морк., лук репч., мясо кур., масло растит., сметана 15%, укроп	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)	65/30	9,21	5,42	11,88	133,52
305	Рис припущенный(крупа рисовая, слив. масло, йодир. Соль)	170	3,60	6,92	45,33	261,02
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	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	871	28,50	38,29	135,44	964,65
	Всего:	1506	52,94	60,42	265,16	1773,82
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.)	180/10	5,05	11,32	29,65	241,34
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:	620	16,93	20,67	90,08	615,10
	<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)	60/160	18,05	21,28	20,74	347,72
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)	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	836	30,59	31,16	99,50	803,56
	Всего:	1456	47,52	51,83	189,58	1 418,66
	3 день					
	<i>Завтрак</i>					
45	Салат из б/к капусты с горошком (капуста б/к,морковь,горошек)	65	0,94	2,22	4,65	40,13
258	Мясо духовое(свинина мякоть,раст.масло,картофель,морковь,лук)	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:	550	23,22	16,82	63,18	496,62
	<i>Обед</i>					
103/105	Суп картофельный с мак.изд. и мясными фрикадельками с зеленью(картофель, лапша, лук репч., морковь, масло растит., мясо говяд., лук репчат., яйцо кур.,	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)	60/50	8,54	13,27	11,25	199,11
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:	801	30,09	26,11	120,97	840,01
	Всего:	1351	53,31	42,93	184,15	1336,63
	4 день					
	<i>Завтрак</i>					
295/331	Котлеты рубленые из цыплят с соусом сметаным 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 (макароны из пшен.муки, слив.масло 72%, йодир.соль, сыр)	160/10	8,63	8,51	39,36	269,33
ПР	Десерт фруктовый(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
388	Напиток из плодов шиповника(плоды шиповника суш., сахар, лимон. кисл.)	200	0,00	0,00	19,96	79,80
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/25	4,05	0,66	24,64	120,9
	Итого:	615	23,83	22,04	104,72	716,64
	<i>Обед</i>					
37	Салат картофельный с соленым огурцом	60	0,88	3,15	5,9	55,98
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.)	45/160	17,51	12,29	40,10	341,33
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:	891	30,16	30,10	98,29	745,00
	Всего:	1506	53,99	52,14	203,01	1 461,64
	5 день					
	<i>Завтрак</i>					
67	Винегрет овощной с капустой(капуста б/к,свекла отварная,морковь отварная,горошек консервированный,масло растительное,соль йодированная,картофель	60	0,93	6,1	4,61	75,58
298/540	Куриные шарики с сыром с соусом красным основным(мясо цыплят,лук репч.,морковь, соус- томат. пюре, мука,сыр,соль,Йод,масло	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:	585	27,13	30,32	90,52	743,41
	<i>Обед</i>					
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,	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)	60/50	10,41	7,88	9,82	152,20

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	Булочка Десертная (мука пшенич., раст.масло, дрожжи, соль йодированная, сахар)	50	4,20	4,35	29,60	174,05
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	846	31,42	28,17	125,85	883,76
	Всего:	1431	58,55	58,49	216,37	1627,17
	6 день					
	Завтрак					
45	Салат из б/к капусты с кукурузой	60	1,44	3,34	8,97	72,18
ПР/331	Тефтели из индейки с соусом сметанным с томатом (мясо индейки, крупа рисовая, яйцо кур.,соус- томат, пюре, сметана 15%, мука	65/30	8,88	4,65	10,49	119,59
204	Макаронные изделия отварные с сыром (макароны из пшен.муки, слив.масло 72%,	150/15	8,38	8,26	38,20	261,40
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:	575	22,75	16,91	106,27	669,90
	Обед					
99	Суп овощной на бульоне из мяса цыплят, зелень (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)	60/50	0,46	6,87	2,35	73,54
302	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая,соль йодированная,масло сливочное)	170	10,23	7,58	46,25	293,74
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:	806	22,08	28,74	105,43	723,83
	Всего:	1381	44,83	45,65	211,70	1393,73
	7 день					
	Завтрак					
174	Каша вязкая молочная рисовая со сливочным маслом (крупа рисовая, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, сахар, йодир. соль.)	220/10	6,00	10,85	42,95	294,00
ПР/ПР	Сырники творожные со сгущенным молоком (творог, яйцо, сахар, масло растительное.,молоко сгущенное)	45/30	10,21	8,87	20,34	202,37
376	Чай с сахаром(чай черный, сахар)	200	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Булочка Ромашка(мука пшенич., 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:	585	22,75	24,55	116,90	781,07
	<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 сметанным с томатом (филе цыпленка, филе минтая, морковь, лук репч., хлеб пшен., раст.масло сметана 15% томатное пюре мука	60/30	5,23	4,11	8,87	93,80
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:	906	23,99	21,35	98,87	686,67
	Всего:	1491	46,74	45,90	215,77	1467,74
	8 день					
	<i>Завтрак</i>					
289	Рагу из цыплят (картофель, цыпята, морковь, лук репч., томат. пюре, раст. масло, мука пшеничн., йодир. соль)	60/180	18,40	22,78	23,33	373,05
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:	595	23,01	23,87	67,99	583,99
	<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	250/20/15/1	10,04	14,8	30,39	256,96
243/331	Мясные изделия отварные, с соусом сметанным с	55/30	18,4	22,78	23,33	373,05
204	Макаронные изделия с сыром (макаронны из пшен.муки, слив.масло 72%, йодир. соль, сыр)	160/15	9,67	9,69	39,52	285,02
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	110,40
	Итого:	806	42,06	48,14	138,26	1117,43
	Всего:	1401	65,07	72,01	206,25	1 701,42
	9 день					
	<i>Завтрак</i>					
25	Салат Степной (горошек зеленый, лук репчатый,морковь,огурец соленый,соль йодированная, масло растительное)	50	0,73	3,09	3,82	44,78

265	Плов из свинины (свинина мякоть, крупа рис., лук)	45/160	17,51	12,29	40,10	341,33
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:	610	22,89	16,70	100,96	646,01
	<i>Обед</i>					
50	Салат из свеклы с сыром (свекла отварная, чеснок, сыр, масло растительное)	35	1,66	3,32	2,55	47,01
106	Суп картофельный с рыбными консервами (картофель, морковь, лук репч., крупа, раст. масло, укроп зелень, консервы рыбные,	250/1	2,17	2,88	17,54	105,17
298/331	Куриные шарики с сыром с соусом сметанным с томатом (мясо цыплят, сметана 15% томат пюре сыр соль йод. масло	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
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:	806	29,57	30,32	113,31	846,08
	Всего:	1416	52,46	47,02	214,27	1 492,09
	10 день					
	<i>Завтрак</i>					
21	Салат из соленого огурца с луком репчатым и зел горошк.(огурец консервир.,масло	30	0,25	1,53	0,78	18,49
256	Мясо тушеное (свинина) (мякоть свинина, лук репч.,морковь, томат.	45/40	13,78	8,28	1,85	137,02
312	Картофельное пюре (картофель, молоко 2,5 %, слив. масло 72%,	200	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:	570	22,51	17,92	66,62	519,10
	<i>Обед</i>					
110/392	Суп картофельный спельменями(картофель, морковь, лук репч., крупа, раст. масло, укроп	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,	60/50	11,08	13,24	12,37	213,54
309	Макаронные изделия отварные (макаронны из пшен.муки, слив.масло 72%,	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:	801	30,78	27,92	125,37	894,73
	Всего:	1371	53,29	45,84	191,99	1 413,83

Всего за 10 дней:	14309	528,70	522,23	2098,25	15086,73
В среднем за 1 день	1431	52,87	52,22	209,82	1508,67