

Директор ООО "Школьное питание г.о. Жигулевск" «

С.А. Кузцова

Директор ГБОУ СОШ № 1

Примерное недельное меню для организации питания обучающихся. Возрастная категория с 7 до 11 лет (детям мобилизованных лиц) 2-х разовое питание (сезон: зима 2025 г.)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
1 день						
Завтрак						
62	Салат из моркови с чесноком	60	0,69	6,05	3,65	72,45
243/540	Мясные изделия с соусом красным основным(мяс.изделия, лук репчатый,морковь,соль,томатное пюре,мало растительное, мука пшеничная")	55/10	5,80	11,27	1,09	129,14
302	Каша гречневая рассыпчатая(крупа гречневая,соль йодированная,масло сливочное)	150	9,02	6,69	40,81	259,18
377	Чай фруктовый с сахаром (черноплодная рябина)(чай черный, сахар, черноплодн.рябина)	200/15	0,10	0,03	15,00	60,61
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/15	2,60	0,42	15,69	77,10
	Итого:	525	18,21	24,46	76,24	598,48
Обед						
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)	200/15/10/1	6,99	11,45	12,45	219,23
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)	65/25	8,76	4,46	9,95	125,09
309	Макаронные изделия отварные (макароны из пшен.муки, слив.масло 72%, йодир.соль)	150	5,80	5,01	37,05	216,72
377	Чай фруктовый с сахаром (с/м смородина) (чай черный, сахар, смородина св./мор.)	200/15	0,13	0,02	15,20	62,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	25/15	2,86	0,39	18,75	89,95
	Итого:	721	24,54	21,33	93,40	712,99
	Всего:	1246	42,75	45,79	169,64	1311,47
2 день						
Завтрак						
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена(крупа рисовая, крупа пшено, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, сахар, йодир. соль.)	150/10	4,23	10,81	24,79	213,96
388	Напиток из плодов шиповника (плоды шиповника суш., сахар, лимон. Кисл.)	200	0,10	0,03	19,96	79,80

ПР	Блинчики французские со сгущенным молоком(мука пшениц,сахар,мол.сыворожка,растит.масло,меланж,сгущ.молоко,соль йодир. лим.кислота.разрыхлитель)	70/10	3,85	1,90	32,20	161,10
ПР	Батон особый(мука пшеничная, дрожжи, раст. масло, сахар, йодир. соль)	60	4,80	0,72	27,66	136,32
	Итого:	500	12,98	13,46	104,61	591,18
	<i>Обед</i>					
49	Салат витаминный 2 вариант (б/к капуста,морковь,зел горошек)без болгар.перца	60	0,98	3,66	5,84	58,59
108/109	Суп картофельный с клецками на бульоне из мяса цыплят, зеленью (картофель, морковь, лук репч.,мясо кур., пшениц. мука, яйцо кур., раст.масло,укроп зелень, йодир. соль)	200/15/1	17,38	7,59	19,19	296,98
258	Мясо духовое (свинина мякоть,раст.масло,картофель,морковь,лук репчатый, мука пшеничная,соль йодир.)	40/160	14,75	11,95	21,06	251,18
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.)	25/15	2,86	0,39	18,75	89,95
	Итого:	716	35,19	20,19	78,98	717,98
	Всего:	1216	48,17	33,65	183,59	1 309,16
	3 день					
	<i>Завтрак</i>					
251	Грудка куриная (филе) тушеная с томатом и луком(мясо цыплят,томат-паста,лук репч.соль йод.масло раст)	40/60	1,88	27,74	9,59	297,16
305	Рис припущенный(крупа рисовая,слив.масло, йодир.соль)	150	3,70	4,86	38,89	214,10
376	Чай с сахаром (чай черный,сахар,лимон св.)	200/15	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/15	2,60	0,42	15,69	77,10
	Итого:	500	8,28	33,05	74,18	629,02
	<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 пшениц., чеснок, яйцо курин.)	200/20/15/10/1	9,23	13,02	26,53	229,86
279/540	Тефтели из цыплят с соусом красным основным(мясо цыплят, крупа рисовая, яйцо кур.,лук репчатый,морковь,соль,томатное пюре,мало растительное, мука)	50/40	8,46	13,07	10,60	194,28
302	Каша гречневая рассыпчатая(крупа гречневая,соль йодированная,масло сливочное)	150	9,02	6,69	40,81	259,18

377	Чай с лимоном и сахаром (чай черный, сахар, лимон св.)	200/15	0,16	0,03	10,22	43,04
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	25/15	2,86	0,39	18,75	89,95
	Итого:	741	29,73	33,20	106,91	816,31
	Всего:	1241	38,01	66,25	181,09	1445,33
	4 день					
	Завтрак					
52	Салат из свеклы с чесноком (свекла вареная, чеснок, масло растит., йодир. соль)	60	0,80	3,00	4,24	47,26
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))	60/40	9,20	10,96	10,19	176,79
309	Макаронные изделия отварные (макаронны из пшен. муки, слив. масло 72%, йодир. соль)	150	5,80	5,01	37,05	216,72
349	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимон. кислота)	200	0,20	0,26	19,98	79,87
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/15	2,60	0,42	15,89	77,10
	Итого:	535	17,60	16,39	82,91	550,48
	Обед					
96	Рассольник "Ленинградский" на бульоне из мяса цыплят, сметаной, зеленью (картофель п/ф., крупа перловая, огурцы консервир., морк., лук репч., мясо кур., сметана 15 %, укроп зелень, йодир. соль)	200/15/10/1	6,99	10,45	22,40	190,30
287/331	Голубцы ленивые из цыплят в соусе (б/к капуста, цыпленок, рис, лук репчат., сметана, томатн. паста, мука пш., соль йодиров.)	70/30	7,40	5,48	6,96	228,27
312	Картофельное пюре (картофель, молоко 2,5%, слив. масло 72%, йодир. соль)	150	3,28	5,60	22,06	152,24
377	Чай фруктовый с сахаром (черноплодная рябина) (чай черный, сахар, черноплодн. рябина)	200/15	0,10	0,03	15,00	60,61
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	25/15	2,86	0,39	18,75	89,95
	Итого:	731	20,63	21,95	85,17	721,37
	Всего:	1266	38,23	38,34	168,08	1 271,85
	5 день					
	Завтрак					
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)	50/50	9,51	12,60	9,01	188,43
200	Пюре из гороха и картофеля	150	12,50	9,25	32,72	264,57

377	Чай фруктовый с сахаром (с/м смородина) (чай черный, сахар, смородина св./мор.)	200/15	0,16	0,05	10,45	43,30
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/15	2,60	0,42	15,69	77,10
	Итого:	500	24,77	22,32	67,87	573,40
	<i>Обед</i>					
67	Винегрет овощной с зеленым горошком	60	0,87	6,1	4,59	75,37
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)	200/15/1	9,24	8,95	29,00	233,95
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
376	Чай с сахаром(чай черный, сахар)	200/15	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	25/15	2,86	0,39	18,75	89,95
	Итого:	741	29,64	28,36	107,84	804,56
	Всего:	1241	54,41	50,68	175,71	1377,96
	6 день					
	<i>Завтрак</i>					
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)	65/20	8,68	4,27	9,64	111,81
204	Макаронные изделия отварные с сыром	155/10	8,31	8,11	38,29	260,16
377	Чай с лимоном и сахаром (чай черный,сахар,лимон св.)	200/15	0,16	0,03	10,22	43,04
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/15	2,60	0,42	15,69	77,10
	Итого:	500	19,75	12,83	73,84	492,11
	<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)	200/15/10/1	6,80	11,58	9,50	174,67
251	Грудка куриная (филе) тушеная с томатом и луком(мясо цыплят,томат-паста,лук репч.соль йод.масло раст)	40/65	2,03	30,05	10,38	321,91
302	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая,соль йодированная,масло сливочное)	150	9,02	6,69	40,81	259,18
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.)	25/15	2,86	0,39	18,75	89,95
	Итого:	721	20,91	48,97	99,42	925,58
	Всего:	1221	40,66	61,80	173,26	1417,69
	7 день					
	Завтрак					
174	Каша вязкая молочная рисовая со сливочным маслом (крупа рисовая, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, сахар, йодир. соль.)	150/10	4,54	10,98	31,90	239,77
ПР/ПР	Сырники творожные со сгущенным молоком (творог, яйцо, сахар, масло растительное, молоко сгущенное)	50/15	9,49	8,02	14,79	169,57
376	Чай с сахаром(чай черный, сахар)	200/15	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Батон особый (мука пшеничная, дрожжи, раст. масло, сахар, йодир. соль)	60	4,80	0,72	27,66	136,32
	Итого:	500	18,93	19,75	84,36	586,32
	Обед					
21	Салат из соленых огурцов с репч.луком и зеленым горошком	60,00	0,88	3,08	2,33	36,84
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)	200/15/1	8,82	7,95	15,53	221,33
98.06/331	Котлета мясо-рыбная "Веста" с соусом сметаным с томатом (филе цыпленка, филе минтая, морковь, лук репч., хлеб пшен., раст.масло, сметана 15%, томатное пюре, мука пшен.)	50/40	7,66	6,61	8,43	154,42
312	Картофельное пюре(картофель, молоко 2,5%, слив.масло 72%, йодир.соль)	150	3,28	5,60	22,06	152,24
377	Чай фруктовый с сахаром(с/м смородина) (чай черный, сахар, смородина св./мор.)	200/15	0,16	0,05	10,45	43,30
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	25/15	2,86	0,39	18,75	89,95
	Итого:	771	22,78	20,60	75,22	718,53
	Всего:	1271	41,71	40,35	159,58	1304,85
	8 день					
	Завтрак					
67	Винегрет овощной с зеленым горошком	60	0,87	6,10	4,59	75,37
265	Плов из свинины(свинина мякоть, крупа рис., лук репч. морковь, томат., раст. масло йодир. Соль)	40/160	16,29	12,35	42,78	347,82
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.)	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60

	Итого:	500	20,25	19,18	87,88	602,79
	<i>Обед</i>					
184/190	Борщ "Украинский" с пампушками на бульоне из мяса цыплят со сметаной, зеленью (б/к капуста, картофель, морковь, свекла, лук репч., мясо птицы, томат.пюре, сметана 15 %, зелень, йодир. соль, сахар, к-та лимон., мука пшенич., чеснок, яйцо курин.)	200/20/15/10/1	9,23	13,02	26,53	229,86
243/540	Мясные изделия с соусом красным основным(мяс.изделия, лук репчатый,морковь,соль,томатное пюре,мало растительное, мука пшеничная")	55/35	5,97	11,68	2,39	138,81
309	Макаронные изделия отварные (макароны из пшен.муки, слив.масло 72%, йодир.соль)	150	5,80	5,01	37,05	216,72
377	Чай с лимоном с сахаром(чай черный,сахар,лимон св.)	200/15	0,16	0,03	10,22	43,04
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	25/15	2,86	0,39	18,75	89,95
	Итого:	721	24,02	30,13	94,94	718,38
	Всего:	1221	44,27	49,31	182,82	1 321,17
	<i>9 день</i>					
	<i>Завтрак</i>					
305	Каша «Янтарная» (из пшена с яблоками) (пшено,молоко,яблоки свежие, масло сливочное 72%, сахар, соль, йодир.)	170/10	5,73	11,22	32,78	256,36
ПР	Оладьи домашние со сгущенным молоком (мука пшен.,сахар,меланж,масло растит.,сгущ.молоко,сыворожка,соль йодиров. разрыхлитель, лим. кислота)	50/10	4,00	3,60	26,10	159,50
349	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимон. кислота)	200	0,20	0,26	19,98	79,87
ПР	Батон особый(мука пшеничная, дрожжи, раст. масло, сахар, йодир. соль)	60	4,80	0,72	27,66	136,32
	Итого:	500	14,73	15,80	106,52	632,05
	<i>Обед</i>					
106	Суп картофельный с рыбными консервами (картофель, морковь, лук репч., крупа, раст. масло, укроп зелень, консервы рыбные, йодир. соль)	200/1	1,75	2,31	14,06	128,03
298/331	Куриные шарики с сыром с соусом сметанным с томатом (мясо цыплят,сметана 155,томат пюре,сыр,соль йод.,масло раст.,хлеб пшеничный)	50/55	9,55	12,71	9,33	190,83
200	Пюре из гороха и картофеля	150	12,50	9,25	32,72	264,57
377	Чай фруктовый с сахаром (черноплодная рябина)(чай черный, сахар, черноплодн.рябина)	200/15	0,10	0,03	15,00	60,61

ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	25/15	2,86	0,39	18,75	89,95
	Итого:	711	26,76	24,69	89,86	733,99
	Всего:	1211	41,49	40,49	196,38	1 366,04
	10 день					
	Завтрак					
21	Салат из соленых огурцов с репч.луком и зеленым горошком	60	0,88	3,08	2,33	36,84
243/540	Мясные изделия с соусом красным основным(мяс.изделия, лук репчатый,морковь,соль,томатное пюре,мало растительное, мука пшеничная)	55/10	8,14	12,09	3,69	148,48
312	Картофельное пюре (картофель, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, йодир. соль)	150	3,28	5,60	22,06	152,24
376	Чай с сахаром(чай черный, сахар)	200/15	0,10	0,03	10,01	40,60
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/15	2,60	0,42	15,69	77,10
	Итого:	525	15,00	21,22	53,78	455,26
	Обед					
110/392	Суп картофельный спельменями(картофель, морковь, лук репч., крупа, раст. масло, укроп зелень,пельмени)	200/1	5,78	4,10	17,64	154,60
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))	50/35	8,80	10,05	9,36	183,65
305	Рис прилушенный(крупа рисовая,слив. масло, йодир. Соль)	150	3,18	6,11	40,00	230,31
377	Чай фруктовый с сахаром (с/м смородина) (чай черный, сахар, смородина св./мор.)	200/15	0,16	0,05	10,45	43,30
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	25/15	2,86	0,39	18,75	89,95
	Итого:	701	20,78	20,70	96,20	701,81
	Всего:	1226	35,78	41,92	149,98	1 157,07
	Всего за 10 дней:	12360	425,48	468,58	1740,13	13282,59
	В среднем за 1 день	1236	42,55	46,86	174,01	1328,26

<i>Полдник</i>						
1 день						
ПР	Блинчики французские с молоком сгущенным	70/15	3,85	1,90	32,20	161,10
377	Чай фруктовый с сахаром (черноплодная рябина)(чай черный, сахар, чернопл.рябина)	200/15	0,10	0,03	15,00	60,61
	Итого:	300	12,95	11,53	48,48	349,24
2 день						
ПР	Плюшка "Московская"	50	4,35	3,17	28,89	161,79
376	Чай с сахаром(чай черный, сахар)	200/15	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Десерт фруктовый(яблоко)	110	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого:	345	4,45	3,20	38,90	202,45
3 день						
ПР/ПР	Сырники творожные со сгущенным молоком (творог, яйцо, сахар, масло растительное.,молоко сгущеное)	50/35	9,49	8,02	14,79	169,57
376	Чай с сахаром(чай черный, сахар)	200/15	0,10	0,03	10,01	40,66
	Итого:	300	9,59	8,05	24,8	210,23
4 день						
ПР	Блинчики французские с молоком сгущенным	70/10	3,85	1,90	32,20	161,10
349	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимон. кислота)	220	0,20	0,26	19,98	79,87
	Итого:	300	4,05	2,16	52,18	240,97
5 день						
ПР	Слойка с фруктовой начинкой	100	7,00	3,90	43,50	240,00
377	Чай фруктовый с сахаром (с/м смородина) (чай черный, сахар, смородина св./мор.)	200/15	0,16	0,05	10,45	43,30
	Итого:	315	7,16	3,95	53,95	283,30
6 день						
ПР	Печенье с овсяными хлопьями	32	6,50	4,00	33,50	210,00
377	Чай с лимоном с сахаром(чай черный,сахар,лимон св.)	220/15	0,16	0,03	10,22	43,04
	Итого:	300	6,66	3,90	63,46	253,04
7 день						
ПР	Слойка с фруктовой начинкой	100	7,00	3,90	43,50	240,00
376	Чай с сахаром(чай черный, сахар)	200/15	0,10	0,03	10,01	40,66
	Итого:	315	7,10	3,93	53,51	280,66
8 день						
ПР	Булочка «Ромашка»	60	5,25	3,60	43,40	227,10
376	Чай с сахаром(чай черный, сахар)	210/15	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Сырок «Дружба»	19	6,50	4,00	33,50	210,00
	Итого:	304	5,35	3,63	53,41	267,76
9 день						
ПР	Плюшка "Московская"	50	4,35	3,17	28,89	161,79
349	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимон. кислота)	200/	0,20	0,26	19,98	79,87
ПР	Десерт фруктовый Яблоко	80	0,40	0,40	9,80	47,00

	Итого:	330	4,95	3,83	58,67	288,66
	10 день					
ПР	Слойка с фруктовой начинкой	100	7,00	3,90	43,50	240,00
376	Чай с сахаром(чай черный, сахар)	200/15	0,16	0,05	10,45	43,30
	Итого:	315	7,16	3,95	53,95	283,30