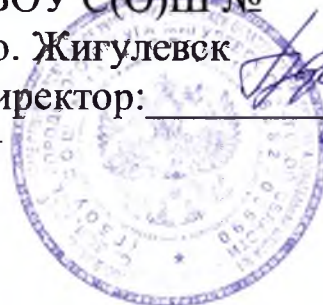


«Утверждаю»
ООО «Школьное питание
городского округа Жигулевск»
Директор: С.А. Кустова
м.п.



«Согласовано»
ГБОУ С(О)Ш №
г.о. Жигулевск
Директор: [подпись]
м.п.



«Согласовано»
Председатель родительского
комитета ГБОУ С(О)Ш № 1
г.о. Жигулевск
[подпись]

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ООО « ШКОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ г.о.ЖИГУЛЕВСК»
на весенний период
(2026г.)

возрастная категория: с 12 лет и старше
5-11 класс
(дети мобилизованных лиц)

г. о. Жигулевск



"Согласовано"

Директор ГБОУ СОШ № 1

С.А.Кустова

Примерное циклическое меню для организации питания обучающихся 5-11 классов (детей мобилизованных лиц) в первую смену (весна 2026г.)

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | Химический состав | | | |
|----------------|---|-------------|-------------------|--------------|---------------|----------------|
| | | | белки, г | жиры, г | углеводы, г | ЭЦ, ккал |
| 1 день | | | | | | |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | |
| ПР | Икра кабачковая | 60 | 0,00 | 4,20 | 4,20 | 54,00 |
| 243/540 | Мясные изделия с соусом красным основным(мяс.изделия, лук репчатый,морковь,соль,томатное пюре,мало растительное, мука пшеничная") | 55/40 | 9,97 | 8,68 | 14,99 | 100,80 |
| 309 | Макаронные изделия отварные (макароны из пшен.муки, слив.масло 72%, йодир.соль) | 150 | 5,80 | 7,01 | 36,05 | 202,24 |
| 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.) | 30/25 | 4,05 | 0,66 | 24,64 | 120,90 |
| Итого: | | 590 | 19,92 | 20,58 | 90,89 | 523,08 |
| <i>Обед</i> | | | | | | |
| 25 | Салат «Степной» | 70 | 1,03 | 4,32 | 5,22 | 61,40 |
| 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) | 250/15/10/1 | 7,44 | 10,42 | 16,81 | 176,32 |
| 265 | Плов из свинины(свинина мякоть, крупа рис., лук репч.морковь, томат., раст. масло, йодир. соль) | 40/190 | 13,58 | 12,13 | 42,17 | 371,28 |
| 388 | Напиток из плодов шиповника (плоды шиповника суш., сахар, лимон. кисл.) | 200 | 0,00 | 0,00 | 19,96 | 79,80 |
| ПР/ПР | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный | 30/20 | 3,75 | 0,61 | 22,42 | 110,40 |
| Итого: | | 801 | 25,80 | 27,48 | 106,58 | 799,20 |
| Всего: | | 1391 | 45,72 | 48,06 | 197,47 | 1322,28 |
| 2 день | | | | | | |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | |
| 174 | Каша вязкая молочная из риса со сливочным маслом (крупа рисовая, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, сахар, йодир. соль.) | 190/10 | 12,04 | 15,28 | 35,91 | 212,47 |
| 377 | Чай с лимоном с сахаром (чай черный,сахар,лимон св.) | 200/15 | 0,16 | 0,03 | 10,22 | 62,99 |
| ПР | Батон нарезной / Сыр (порциями) | 30/15 | 6,02 | 3,53 | 25,66 | 166,72 |
| ПР | Десерт фруктовый(яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| Итого: | | 585 | 18,12 | 19,24 | 81,59 | 489,18 |
| <i>Обед</i> | | | | | | |
| 50 | Салат из свеклы отварной с сыром и чесноком | 70 | 3,31 | 6,65 | 5,09 | 94,02 |
| 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) | 250/15/10/1 | 7,69 | 6,24 | 24,81 | 195,18 |
| 279/540 | Тефтели из цыплят с соусом красным основным | 60/40 | 9,07 | 8,06 | 11,40 | 190,30 |

| | | | | | | |
|---------|---|----------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| 312 | Картофельное пюре (картофель,молоко 2,5%,слив.масло 72%,йодир.соль) | 150 | 3,28 | 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: | 826 | 26,41 | 27,20 | 102,09 | 801,56 |
| | Всего: | 1411 | 44,53 | 46,44 | 183,68 | 1 290,74 |
| | 3 день | | | | | |
| | <i>Завтрак</i> | | | | | |
| 293/330 | Цыплята жареные порциями с соусом сметанным (цыплята порц., сметана 15%, мука пшенич.,йодир.соль) | 60/45 | 13,35 | 13,33 | 15,01 | 151,67 |
| 317/330 | Овощи в соусе сметанном | 140/50 | 3,24 | 8,80 | 31,20 | 242,03 |
| 388 | Напиток из плодов шиповника (плоды шиповника суш., сахар, лимон. кисл.) | 200 | 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 | 20,64 | 22,79 | 90,81 | 594,40 |
| | <i>Обед</i> | | | | | |
| 184/190 | 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 пшенич., чеснок, яйцо курин.) | 250/20/15/10/1 | 8,29 | 11,42 | 22,63 | 242,23 |
| 267/331 | Шницель из свинины с соусом сметанным с томатом (мясо свинины,хлеб пшеничный,лук репчатый,соль йодированная,масло растительное,сметана 15%,томатное пюре) | 50/45 | 10,75 | 7,09 | 22,87 | 152,46 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая,соль йодированная,масло сливочное) | 160 | 3,61 | 6,16 | 21,40 | 227,18 |
| ПР | Витаминный напиток «Витошка» | 200 | 0,00 | 0,00 | 15,00 | 60,00 |
| ПР | Булочка Ромашка | 40 | 3,36 | 3,48 | 23,68 | 139,24 |
| ПР | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.) | 15/15 | 2,86 | 0,39 | 18,75 | 89,95 |
| | Итого: | 846 | 28,87 | 28,54 | 124,33 | 911,06 |
| | Всего: | 1396 | 49,51 | 51,33 | 215,14 | 1505,46 |
| | 4 день | | | | | |
| | <i>Завтрак</i> | | | | | |
| 305 | Каша «Янтарная» с яблоками | 200/10 | 10,90 | 16,32 | 35,90 | 256,16 |
| ПР/ПР | Блинчики французские с фруктовым повидлом(мука пшен,сахар,мол.сыворожка,растит.масло,меланж, соль йодир.,лим.кислота,разрыхлитель) | 70/15 | 7,90 | 7,05 | 29,70 | 161,05 |
| ПР | Десерт фруктовый(яблоко) | 80 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| 377 | Чай фруктовый с сахаром (черноплодная рябина) (чай черный, сахар, черноплodн.рябина) | 200/15 | 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 | 23,72 | 100,52 | 582,62 |
| | <i>Обед</i> | | | | | |
| 75 | Икра морковная | 70 | 1,21 | 5,32 | 6,90 | 81,59 |

| | | | | | | |
|---------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| 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) | 250/15/1 | 6,52 | 5,31 | 26,80 | 208,27 |
| 295/540 | Котлеты рубленые из цыплят с соусом сметанным с томатом (мясо кур., пшен. хлеб, молоко 2,5 %, пшен. сухари, раст.масло, йодир.сол,сметана 15%,томат.пюре,мука пшеничная)) | 95 | 10,57 | 9,22 | 10,55 | 180,81 |
| 305/136 | Рис с овощами (крупа рисовая, морковь, лук репч., раст. масло, слив. масло, йодир. соль) | 150 | 3,55 | 6,68 | 29,82 | 155,18 |
| 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.) | 30/20 | 3,75 | 0,61 | 22,42 | 110,40 |
| | Итого: | 801 | 25,70 | 27,17 | 106,50 | 776,91 |
| | Всего: | 1351 | 47,68 | 50,89 | 207,02 | 1 359,53 |
| | 5 день | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 70 | Овощи консервированные (огурец порционно) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 7,80 |
| 251 | Свинина тушеная с томатом и луком (мякоть свинины,лук репчатый,томатн.паста,масло растит.,йодирован.соль) | 40/50 | 10,87 | 12,30 | 23,60 | 166,34 |
| 312 | Картофельное пюре (картофель,молоко 2,5%,слив.масло 72%,йодир.соль) | 150 | 3,28 | 5,60 | 22,06 | 152,24 |
| 378 | Чай с молоком с сахаром (чай черный, молоко, сахар) | 220/15 | 1,55 | 1,63 | 17,35 | 90,61 |
| ПР | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.) | 30/25 | 4,05 | 0,66 | 24,64 | 120,90 |
| | Итого: | 595 | 20,23 | 20,25 | 88,67 | 537,89 |
| | Обед | | | | | |
| 67 | Винегрет овощной с зел.горошком | 65 | 0,88 | 6,12 | 5,6 | 54,4 |
| 104/105 | Суп с рисовой крупой и мясными фрикадельками | 250/20/1 | 7,76 | 9,24 | 26,3 | 248,48 |
| 321 | Капуста тушеная с мясными изделиями | 150/25 | 12,75 | 10,25 | 35,06 | 271,18 |
| 377 | Чай фруктовый с сахаром (с/м смородина) (чай черный, сахар, смородина св./мор.) | 205/15 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 |
| ПР | Булочка Ромашка | 40 | 3,36 | 3,48 | 23,68 | 139,24 |
| ПР | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.) | 30/20 | 3,75 | 0,61 | 22,42 | 110,40 |
| | Итого: | 831 | 28,63 | 29,72 | 128,26 | 885,70 |
| | Всего: | 1426 | 48,86 | 49,97 | 216,93 | 1423,59 |
| | 6 день | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| ПР | Икра кабачковая | 60 | 0,00 | 4,2 | 4,2 | 54 |
| ПР/331 | Тефтели из индейки с соусом сметанным с томатом | 65/35 | 9,75 | 8,71 | 15,10 | 100,98 |
| 309 | Макаронные изделия отварные (макаронны из пшен.муки, слив.масло 72%, йодир.соль) | 150 | 5,80 | 6,01 | 36,05 | 192,46 |
| 377 | Чай с апельсином с сахаром (чай черный,сахар,лимон св.) | 200/15 | 0,16 | 0,03 | 10,22 | 62,99 |
| ПР | Десерт фруктовый(яблоко) | 80 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| ПР | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.) | 30/25 | 4,05 | 0,66 | 24,64 | 120,90 |
| | Итого: | 580 | 19,76 | 19,61 | 90,21 | 545,59 |
| | Обед | | | | | |
| 25 | Салат «Степной» | 70 | 1,03 | 4,32 | 5,22 | 61,40 |

| | | | | | | |
|-----------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 102 | Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне из мяса цыплят, зелению (св. картофель, горох лущеный, морковь, лук репч., раст. масло, мясо цыплят, укроп зелень, йодир. соль) | 250/15/1 | 9,43 | 9,06 | 20,39 | 236,51 |
| 265 | Плов из цыплят | 40/190 | 12,04 | 13,10 | 42,17 | 351,28 |
| 377 | Чай с лимоном с сахаром (чай черный, сахар, лимон св.) | 200/15 | 0,16 | 0,03 | 10,22 | 62,99 |
| ПР | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.) | 30/20 | 3,75 | 0,61 | 22,42 | 110,40 |
| | Итого: | 831 | 26,41 | 27,12 | 100,42 | 822,58 |
| | Всего: | 1411 | 46,17 | 46,73 | 211,19 | 1368,17 |
| | 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.) | 190/10 | 5,05 | 11,32 | 29,65 | 241,34 |
| ПР/ПР | Сырники творожные со сгущенным молоком (творог, яйцо, сахар, масло растительное, молоко сгущенное) | 50/35 | 11,21 | 8,87 | 20,34 | 202,37 |
| 376 | Чай с сахаром (чай черный, сахар) | 200/15 | 0,10 | 0,03 | 10,01 | 40,66 |
| ПР | Батон нарезной (мука пшеничная, дрожжи, раст. масло, сахар, йодир. соль) | 50 | 4,80 | 0,72 | 27,66 | 136,32 |
| | Итого: | 550 | 21,16 | 20,94 | 87,66 | 620,69 |
| | Обед | | | | | |
| 108/109 | Суп картофельный с клецками на бульоне из мяса цыплят, зелению (картофель, морковь, лук репч., мясо кур., пшен. мука, яйцо кур., раст. масло, укроп зелень, йодир. соль) | 250/15/1 | 9,18 | 8,61 | 27,94 | 206,44 |
| 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.) | 50/50 | 9,66 | 10,60 | 11,60 | 180,81 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, соль йодированная, масло сливочное) | 165 | 4,04 | 6,73 | 21,85 | 228,40 |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 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: | 801 | 27,34 | 26,95 | 112,34 | 845,02 |
| | Всего: | 1351 | 48,50 | 47,89 | 200,00 | 1465,71 |
| | 8 день | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 67 | Винегрет овощной с зел. горошком | 60 | 0,87 | 6,10 | 5,59 | 54,36 |
| 251 | Грудка куриная (филе) тушеная с томатом и луком | 45/50 | 10,98 | 6,74 | 20,60 | 151,60 |
| 305/136 | Рис с овощами (крупа рисовая, морковь, лук репч., раст. масло, слив. масло, йодир. соль) | 150 | 3,55 | 6,68 | 24,82 | 155,18 |
| 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/ПР | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.) | 30/25 | 4,05 | 0,66 | 24,64 | 120,90 |
| | Итого: | 595 | 19,58 | 20,20 | 90,85 | 544,04 |
| | Обед | | | | | |
| 70 | Овощи консервированные (огурец порционно) | 40 | 0,16 | 0,02 | 0,34 | 2,60 |

| | | | | | | |
|---------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| 106 | Суп картофельный с рыбными консервами (картофель, морковь, лук репч., крупа, раст. масло, укроп зелень, консервы рыбные, йодир. соль) | 250/15/1 | 4,18 | 3,61 | 18,94 | 229,44 |
| 284/331 | Запеканка картофельная с мясом | 60/180/50 | 17,97 | 23,63 | 53,22 | 368,58 |
| 377 | Чай с апельсином с сахаром (чай черный, сахар, лимон св.) | 200/15 | 0,16 | 0,03 | 10,22 | 62,99 |
| ПР/ПР | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.) | 15/15 | 2,86 | 0,39 | 18,75 | 89,95 |
| | Итого: | 841 | 25,33 | 27,68 | 101,47 | 753,56 |
| | Всего: | 1436 | 44,91 | 47,88 | 192,32 | 1 297,60 |
| | 9 день | | | | | |
| | <i>Завтрак</i> | | | | | |
| 298/331 | Куриные шарики с сыром с соусом сметанным с томатом (мясо цыплят, сметана 15%, томат пюре, сыр, соль йод., масло раст., хлеб пшеничный) | 50/45 | 8,92 | 10,79 | 20,38 | 193,33 |
| 200 | Пюре из бобовых (гороха) и картофеля | 180 | 8,41 | 10,71 | 30,27 | 220,48 |
| 302 | Витаминный напиток «Витошка» | 220 | 0,00 | 0,00 | 15,00 | 60,00 |
| ПР | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.) | 30/25 | 4,05 | 0,66 | 24,64 | 120,90 |
| ПР | Итого: | 550 | 21,38 | 22,16 | 90,29 | 594,71 |
| | <i>Обед</i> | | | | | |
| | Щи по-уральски на бульоне из мяса цыплят, со сметаной и зеленью (б/к капуста, карт., томат.пюре, морк., лук репч., крупа пшено, мясо кур., сметана 15%, масло растит., зелень, йодир.соль) | 250/15/10/1 | 7,85 | 11,62 | 28,1 | 218,32 |
| 293/330 | Цыплята порциями с соусом сметанным (цыплята порц., сметана 15%, мука пшенич. йодир.соль) | 60/30 | 9,40 | 10,64 | 12,95 | 222,00 |
| 279/540 | Макаронные изделия отварные (макаронны из пшен.муки, слив.масло 72%, йодир.соль) | 180 | 5,80 | 5,01 | 31,83 | 216,72 |
| 377 | 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.) | 30/20 | 3,75 | 0,61 | 22,42 | 110,40 |
| | Итого: | 816 | 26,90 | 27,91 | 105,31 | 808,10 |
| | Всего: | 1366 | 48,28 | 50,07 | 195,60 | 1 402,81 |
| | 10 день | | | | | |
| | <i>Завтрак</i> | | | | | |
| 295/331 | Котлеты рубленые из цыплят с соусом сметанным с томатом (мясо кур., пшен. хлеб, молоко 2,5 %, пшен. сухари, раст.масло, йодир.сол, сметана 15%, томат.пюре, мука пшеничная) | 50/55 | 12,92 | 12,85 | 24,67 | 196,57 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, соль йодированная, масло сливочное) | 200 | 4,04 | 8,13 | 21,85 | 232,40 |
| 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.) | 30/25 | 4,05 | 0,66 | 24,64 | 120,90 |
| | Итого: | 560 | 21,21 | 21,90 | 91,14 | 629,74 |
| | <i>Обед</i> | | | | | |
| ПР | Икра кабачковая | 65 | 0,00 | 4,23 | 4,23 | 54,82 |

| | | | | | | |
|-------|---|--------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|
| | Суп картофельный с пельменями(картофель, морковь, лук репч., крупа, раст. масло, укроп зелень,пельмени) | 250/1 | 6,23 | 6,12 | 24,30 | 213,75 |
| 260 | Гуляш из свинины | 45/50 | 11,92 | 8,79 | 17,38 | 197,33 |
| 312 | Картофельное пюре (картофель,молоко 2,5%,слив.масло 72%,йодир.соль) | 165 | 3,28 | 5,96 | 22,96 | 162,24 |
| 377 | Чай фруктовый с сахаром (черноплодная рябина) (чай черный, сахар, черноплондн.рябина) | 200/15 | 0,10 | 0,03 | 15,00 | 60,61 |
| ПР/ПР | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.) | 30/20 | 3,75 | 0,61 | 22,42 | 110,40 |
| | Итого: | 846 | 25,28 | 25,74 | 106,29 | 799,15 |
| | Всего: | 1406 | 46,49 | 47,64 | 197,43 | 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 |