

«Утверждаю»

МУП «Школьное питание»

г.о. Жигулевск

Директор:  Т.П. Олисова

М.П.



«Согласовано»

ГБОУ ООШ № 9

г.о. Жигулевск

Директор:  А.С. Аношкин

М.П.



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ с 7 до 11 лет

сезон: весенний

г. о. Жигулевск

2021 г.

День 1
Возрастная группа с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			ЭЦ, ккал	Витамины, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		
	Завтрак						
70	Овощи натуральные соленые (огурец порциями)	20	0,16	0,02	0,34	2,00	0,70
290/331	Цыпленок тушеный в соусе	65/30	16,25	18,13	18,04	139,29	0,33
302	Каша гречневая рассыпчатая	140	8,02	4,20	36,26	206,50	0,00
377	Чай с сахаром	200	1,00	0,00	20,20	21,20	0,00
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	2,66	0,50	22,20	103,46	0,00
	Итого:	505	28,09	22,85	97,04	472,45	1,03
	Обед						
99	Суп из овощей с мясом цыплят и зеленью	200	6,27	4,99	8,00	136,20	6,20
ПР	Шницель рубленый куриный	60	10,26	4,56	2,94	93,96	
204	Макароны отварные с сыром	150/10	3,65	5,40	46,68	159,70	0,00
377	Чай фруктовый (вишня)	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/25	2,96	0,55	24,70	114,96	0,00
	Итого:	675	23,27	15,52	97,52	566,82	6,20
	Всего за день:	1180	51,36	38,37	194,56	1039,27	7,23

День 2

Возрастная группа с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав				Витамины, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал	С
<i>Завтрак</i>							
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	130	2,89	1,76	12,74	111,15	0,62
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	37,58	98,60	1,60
420	Котлета из мяса цыплят, запеченная в тесте	100(50/50)	9,60	13,84	26,90	201,00	0,00
ПР	Батон " Особый"	30	2,40	0,36	13,83	68,16	
	Итого:	460	18,97	19,50	91,05	478,91	2,22
<i>Обед</i>							
183/184	Борщ украинский с пампушками	200	7,20	4,22	12,31	104,80	7,00
284	Запеканка картофельная с мясом (цыплят)	40/130/5	23,53	38,17	27,99	459,48	6,75
389	Сок фруктовый	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,42
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/25	2,96	0,55	24,70	114,96	0,00
	Итого:	630	34,35	43,03	97,01	812,04	14,17
	Всего за день:	1090	53,32	62,53	188,06	1290,95	16,39

День 3

Возрастная группа с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав				Витамины, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал	С
Завтрак							
289	Рагу из цыплят	40/150	8,51	8,94	3,04	164,29	10,00
377	Чай фруктовый (смородина)	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	2,66	0,50	22,20	103,46	0,00
338	Яблоко свежее	150	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00
	Итого:	590	11,90	10,06	55,14	400,25	25,00
Обед							
71	Овощи натуральные свежие (помидоры порциями)	20	0,78	2,22	0,97	26,94	5,19
113/114	Суп лапша домашняя на бульоне из мяса цыплят с зеленью	200	5,95	7,50	19,90	214,02	2,00
256	Мясо тушеное	40/40	10,00	22,54	2,05	244,00	1,70
302	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,45	5,28	33,43	211,25	0,00
377	Чай с сахаром	200	1,00	0,00	20,20	21,20	0,00
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/25	2,96	0,55	24,70	114,96	0,00
	Итого:	685	28,14	38,09	101,25	832,37	8,89
	Всего за день:	1275	40,04	48,15	156,39	1232,62	33,89

День 4

Возрастная группа с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав				Витамины, мг	
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал	С	
Завтрак								
297/331	Фрикадельки из бройлеров-цыплят, соус	60/30	9,08	11,30	18,00	82,40	3,14	
204	Макароны отварные с сыром	150/20	2,65	4,16	17,71	118,95	15,74	
377	Чай фруктовый (брусника)	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,42	
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	25/25	2,37	0,44	19,76	91,97	0,00	
	Итого:	510	14,76	15,99	87,48	426,12	19,30	
Обед								
42	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	40	0,69	2,47	3,70	39,80	5,22	
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками с зеленью	200/20	4,40	4,22	13,91	118,60	4,66	
243/331	Сосиска отварная, соус	55/30	10,20	15,55	0,25	164,00	0,00	
304	Рис отварной	130	3,16	4,66	31,79	181,74	0,00	
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,66	0,45	32,01	132,80	50,00	
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/25	2,96	0,55	24,70	114,96	0,00	
	Итого:	730	18,91	27,90	105,73	570,16	59,88	
	Всего за день:	1170	33,67	43,89	193,21	996,28	79,18	

День 5

Возрастная группа с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав				Витамины, мг						
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал	С						
Завтрак													
390/331	Котлета рыбная "Любительская" (горбуша), соус	50/30	9,08	11,30	18,00	82,40	3,14						
312	Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,71	118,95	15,74						
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,42						
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	20/20	2,37	0,44	19,76	91,97	0,00						
ПР	Булочная мелочь	30	2,37	3,57	18,54	115,83	0,00						
	Итого:	450	14,76	19,56	106,02	541,95	19,30						
Обед													
70	Овощи натуральные соленые (огурец порциями)	20	0,16	0,02	0,34	2,00	0,70						
88	Щи из свежей капусты и картофеля с мясом цыпленка, сметаной, зеленью	200	6,27	4,99	10,80	136,20	8,30						
295/331	Котлета рубленая из цыплят, соус	50/30	8,04	9,18	9,50	152,00	0,53						
171	Каша перловая рассыпчатая	100	2,90	4,87	24,00	137,50							
377	Чай с лимоном	200	0,53	0,00	9,87	41,60	2,13						
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/25	2,96	0,55	24,70	114,96	0,00						
338	Яблоко свежее	150	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00						
	Итого:	805	21,14	22,72	93,91	732,58	20,36						
	Всего за день:	1255	35,90	42,28	199,90	1274,54	36,66						

День 6

Возрастная группа с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав				Витамины, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал	С
Завтрак							
70	Овощи натуральные соленые (огурец порциями)	20	0,16	0,02	0,34	2,00	0,70
259	Жаркое по -домашнему	40/170	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00
377	Чай фруктовый (смородина)	200	0,16	0,16	17,88	114,60	0,00
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	2,66	0,50	22,20	103,46	0,00
	Итого:	480	3,11	0,70	55,62	282,06	0,70
Обед							
82	Борщ с капустой и картофелем, на бульоне из мяса цыплят, сметаной и зеленью	200	3,76	6,10	12,31	104,80	8,86
ПР/331	Наггетсы, соус	50/30	9,65	4,70	2,73	134,00	0,53
302	Каша гречневая рассыпчатая	130	8,02	4,20	36,26	206,50	0,00
377	Чай фруктовый (брусника)	200	0,16	0,16	17,88	114,60	0,00
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/25	2,96	0,55	24,70	114,96	0,00
ПР	Булочка "Фруктовая"	30	2,52	2,61	17,76	104,10	0,00
	Итого:	695	27,07	18,32	111,64	778,96	9,39
	Всего за день:	1175	30,18	19,02	167,26	1061,02	10,09

День 7

Возрастная группа с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав				Витамины, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал	С
Завтрак							
25	Салат " Степной"	50	0,87	3,09	4,62	49,75	6,52
ПР	Наггетсы	50	9,65	4,70	2,73	134,00	0,53
309	Макаронные изделия отварные (спагетти)	150	4,78	4,90	22,92	189,93	0,00
389	Сок фруктовый	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,42
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	2,66	0,50	22,20	103,46	0,00
	Итого:	500	18,62	13,28	84,48	609,94	7,47
Обед							
71	Овощи натуральные соленые (огурец порциями)	20	0,78	2,21	0,97	26,94	5,18
102	Суп картофельный с бобовыми(горохом), мясом цыплят, зеленью	200	6,00	4,42	13,91	148,25	4,66
293	Цыпленок жареный	65	17,50	18,00	0,06	150,00	0,33
305/136	Рис отварной с овощами	130	3,16	4,65	49,28	181,74	0,00
376	Чай с сахаром	200	1,00	0,00	20,20	21,20	0,00
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/25	2,96	0,55	24,70	114,96	0,00
	Итого:	670	31,40	29,83	109,12	643,09	10,17
	Всего за день:	1165	50,57	56,59	220,41	1 347,06	16,92

День 8

Возрастная группа с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав				Витамины, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал	С
Завтрак							
291	Плов из птицы	50/130	13,71	12,34	41,92	363,40	7,44
376	Чай с лимоном	200	0,53	0,00	9,87	41,60	2,13
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	20/20	2,66	0,50	22,20	103,46	0,00
ПР/336	Сырники "Домашние" ,соус черносмородиновый	45/30	8,37	8,18	3,02	119,60	0,76
	Итого:	495	25,27	21,02	77,01	628,06	10,33
Обед							
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	30	1,55	3,73	13,29	92,94	9,20
93	Щи по уральски на бульоне из мяса цыплят, сметаной, зеленью	200	6,00	9,20	8,00	118,22	8,30
271/331	Котлеты домашние, соус	60/30	12,22	16,08	2,66	204,29	0,78
200	Пюре из бобовых (горох) и картофеля	130	8,65	8,19	52,12	243,42	5,59
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,42
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/25	2,96	0,55	24,70	114,96	0,00
	Итого:	705	32,04	37,84	132,78	906,63	24,29
	Всего за день:	1200	57,58	54,65	203,16	1552,67	34,62

День 9

Возрастная группа с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав				Витамины, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал	С
Завтрак							
67	Винегрет овощной	40	0,56	4,01	2,62	48,80	5,30
251	Поджарка из свинины	30/15	9,15	11,90	1,76	150,33	1,45
171	Каша перловая рассыпчатая	130	3,77	6,33	26,16	178,75	0,00
387	Напиток из свежих ягод (вишня)	200	0,66	0,45	32,01	106,80	1,10
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	2,66	0,50	22,20	103,46	0,00
ПР	Булочная мелочь	30	2,37	3,57	18,54	115,83	0,00
	Итого:	495	19,17	26,76	103,29	703,97	7,85
Обед							
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,55	3,06	2,28	38,85	9,03
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	5,84	4,38	16,00	140,86	6,30
289	Рагу из цыплят	50/130	8,51	8,94	20,40	164,29	3,00
646	Напиток лимонный	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,00
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/25	2,96	0,55	24,70	114,96	0,00
	Итого:	685	18,54	17,21	84,14	547,16	18,33
	Всего за день:	1180	37,71	43,97	187,43	1251,13	26,18

День 10

Возрастная группа с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав				Витамины, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал	С
Завтрак							
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	30	1,55	3,73	13,29	92,94	18,90
284	Запеканка картофельная с мясом (цыплята)	50/150/5	27,00	38,17	27,99	459,48	6,75
376	Чай с сахаром	200	1,00	0,00	20,20	21,20	0,00
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	2,66	0,50	22,20	103,46	0,00
	Итого:	485	33,95	42,40	83,68	677,08	25,65
Обед							
67	Винегрет овощной	50	0,70	5,01	3,28	61,00	6,60
95	Рассольник домашний на бульоне из мяса цыплят, сметаной, зеленью	200	5,80	4,45	12,31	84,80	8,86
301	Кнели из цыплят с рисом	40	6,67	9,96	2,53	126,00	
309	Макаронные изделия отварные	130	4,52	4,45	26,44	150,07	0,00
377	Чай фруктовый (смородина)	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/25	2,96	0,55	24,70	114,96	0,00
	Итого:	675	20,78	24,44	84,46	598,83	15,46
	Всего за день:	1160	54,73	66,84	168,14	1275,91	41,11

День 11

Возрастная группа с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав				Витамины, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал	С
	Завтрак						
71	Овощи натуральные свежие (помидоры порциями)	20	0,66	3,67	2,74	46,62	10,83
251	Поджарка из грудки цыплят	45/15	17,50	5,77	0,06	150,00	0,33
304	Рис отварной	150	3,64	5,37	36,68	209,70	0,00
377	Чай фруктовый (смородина)	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	2,66	0,50	22,20	103,46	0,00
	Итого:	480	24,59	15,33	76,88	571,78	11,16
Обед							
45	Салат из пекинской капусты	30	0,39	0,97	1,88	17,88	5,65
98	Суп крестьянский с крупой (пшеном) из мяса цыплят, зеленью	200	5,84	5,33	16,00	107,42	7,90
ПР/331	Шницель куриный, соус	60/30	10,26	4,56	2,94	93,96	
302	Каша гречневая рассыпчатая	130	8,60	8,10	37,74	143,75	0,00
376	Чай с лимоном	200	0,53	0,00	9,87	41,60	2,13
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/25	2,96	0,55	24,70	114,96	0,00
	Итого:	705	28,58	19,51	93,13	519,57	15,68
	Всего за день:	1185	53,17	34,84	170,01	1091,35	26,84

День 12

Возрастная группа с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав				Витамины, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал	С
Завтрак							
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена со сл. маслом	130/10	3,76	6,92	20,73	160,95	0,59
420	Сосиска в тесте	100	9,60	13,84	26,90	271,00	0,00
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	37,58	98,60	1,60
ПР	Батон " Особый"	30	2,40	0,36	13,83	68,16	0,00
	Итого:	470	19,84	24,66	99,04	598,71	2,19
Обед							
96	Рассольник ленинградский на бульоне из мяса цыплят, сметаной, зеленью	200	5,31	2,13	11,00	220,22	2,62
251	Поджарка из свинины	30/15	9,15	11,90	1,76	150,33	1,45
312	Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,71	118,95	15,74
377	Чай с сахаром	200	1,00	0,00	20,20	21,20	0,00
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	20/25	2,42	0,45	20,21	94,06	0,00
ПР	Булочная мелочь	30	2,37	3,57	18,54	115,83	0,00
	Итого:	650	22,90	22,21	89,42	720,59	19,81
	Всего за день:	1120	42,74	46,87	188,46	1319,30	22,00

День 13

Возрастная группа с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав				Витамины, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал	С
	Завтрак						
287	Голубцы с мясом (говядина) и рисом (ленивые)	70/30	7,80	7,30	4,11	102,50	0,00
200	Пюре из бобовых (горох) и картофеля	130	8,65	8,19	52,12	175,81	5,59
377	Чай фруктовый (брусника)	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	2,66	0,50	22,20	103,46	0,00
338	Мандарины свежие	90	1,15	0,25	10,41	48,60	54,00
	Итого:	570	20,39	16,26	104,04	492,37	59,59
Обед							
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	0,82	2,06	5,60	36,45	3,22
108	Суп картофельный с клецками на бульоне из мяса цыплят, зеленью	200	8,31	7,80	15,00	198,22	6,00
265	Плов из свинины	30/150	14,80	14,30	44,11	332,50	0,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,42
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/25	2,96	0,55	24,70	114,96	0,00
	Итого:	685	27,55	24,80	121,42	814,93	9,64
	Всего за день:	1255	47,94	41,06	225,46	1307,30	69,23

День 14

Возрастная группа с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав				Витамины, мг	
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал	С	
Завтрак								
297/331	Фрикадельки из мяса цыплят, соус	50/30	11,49	14,22	0,00	174,34	0,74	
302	Каша гречневая рассыпчатая	140	8,02	4,20	45,00	206,50	0,00	
377	Чай фруктовый (смородина)	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	2,66	0,50	22,20	103,46	0,00	
ПР	Булочка " Фруктовая"	30	2,52	2,61	17,76	104,43	0,00	
	Итого:	500	24,82	21,55	100,16	650,73	0,74	
Обед								
84	Борщ с фасолью и картофелем, на бульоне мяса цыплят, сметаной и зеленью	200	2,85	4,03	11,33	93,60	7,34	
295	Котлеты рубленые из цыплят	50	7,65	14,70	7,73	194,00	0,53	
309	Макаронные изделия отварные (спагетти)	100	3,68	3,53	17,53	112,30	0,00	
377	Чай с лимоном	200	0,53	0,00	9,87	41,60	2,13	
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/25	2,96	0,55	24,70	114,96	0,00	
ПР/336	Сырники "Домашние", соус черносмородиновый	45/20	8,37	8,18	3,02	119,60	0,76	
	Итого:	670	26,04	30,99	74,18	676,06	10,76	
	Всего за день:	1170	50,86	52,54	174,34	1326,79	11,50	

День 15

Возрастная группа с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав				Витамины, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал	С
Завтрак							
71	Овощи натуральные свежие (помидоры порциями)	20	0,78	2,22	0,97	26,94	5,19
258	Мясо духовое(свинина)	35/150	8,51	8,94	23,04	164,29	9,00
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,66	0,45	32,01	132,80	50,00
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	2,66	0,50	22,20	103,46	0,00
	Итого:	455	12,61	12,11	78,22	427,49	64,19
Обед							
25	Салат "Степной"	30	0,52	1,85	2,77	29,85	3,91
101	Суп картофельный с крупой (рисовой) на бульоне из мяса цыплят с зеленью	200	5,05	7,43	15,00	122,60	0,40
390/331	Котлета рыбная (горбуша) "Любительская", соус	50/30	9,08	2,32	3,04	82,40	2,00
200	Пюре из бобовых (горох) и картофеля	130	8,65	8,19	52,12	243,42	5,00
376	Чай фруктовый (брусника)	200	0,16	0,16	17,88	114,60	4,50
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/25	2,96	0,55	24,70	114,96	0,00
	Итого:	695	26,42	20,50	115,51	707,83	15,41
	Всего за день		39,03	32,61	193,73	1135,32	79,60
	Всего за 15 дней		691,81	690,32	2834,11	20595,30	513,94
	В среднем за 1 день		46,10	46,02	188,94	1373,02	34,30