

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



«Согласовано»
ГБОУ С(О)Ш № 9
г.о. Жигулевск
Директор: _____
м.п.



«Согласовано»
Председатель родительского
комитета ГБОУ С(О)Ш № 9
г.о. Жигулевск
Зайцева Ю.С.

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
МУП « ШКОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ»
на осенний период
(2023г.)**

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

г. о. Жигулевск

Утверждаю
 Директор МКОУ "Школьное питание" г.о. Жигулевск
 А. Кустова

"Согласовано"
 Директор ГБОУ СОШ № 9

Примерное недельное меню 1-4 классов для организации питания обучающихся
 2-х разовое питание (сезон: осенний 2021 г.)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭШ, ккал
1 день						
<i>Завтрак</i>						
49	Витаминный с кукурузой	60	1,82	4,22	12,16	94,25
ПР/331	Тефтели из индейки с соусом	65/30	8,88	4,65	20,49	119,59
309	Макаронные изделия отварные	150	5,80	5,01	37,05	216,72
377	Чай фруктовый с черноплодной рябиной	200	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	Итого:	545	19,49	14,38	97,62	558,82
<i>Обед</i>						
93	Щи по-уральски на бульоне изцыплат	200/15/10/1	6,28	9,30	25,90	150,66
293/330	Цыплеты порциями с соусом сметанным	60/30	16,40	18,64	11,95	241,67
305/136	Рис с овощами	150	3,55	11,68	43,82	255,18
389	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,20	0,26	22,60	92,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	716	30,18	40,49	126,69	849,91
	Всего:	1261	49,67	54,87	224,31	1408,73
2 день						
<i>Завтрак</i>						
174	Каша вязкая молочная рисовая	150/10	4,54	10,98	42,52	247,65
ПР/ПР	Сырники творожные со сгущ. молоком	45/20	9,49	8,02	24,79	169,57
378	Чай с молоком	200	1,59	1,64	12,38	70,96
ПР	Булочка Ромашка	40	3,36	3,48	53,68	139,24
ПР	Батон особый	40	3,08	1,32	19,92	104,80
	Итого:	505	22,06	25,44	153,29	732,22
<i>Обед</i>						
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200/15/1	8,82	7,95	15,53	169,33
256	Мясо тушеное (свинина)	40/50	12,41	8,82	2,55	186,86
312/321	Картофельное пюре/ Капуста тушеная	130/20	3,31	5,47	21,26	148,11
377	Чай фруктовый (с/м смородина)	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	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	806	28,85	23,30	82,01	705,00
	Всего:	1311	50,91	48,74	235,30	1437,22
3 день						
<i>Завтрак</i>						
24	Салат из помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	12,21	45,17
271/331	Котлеты домашние с соусом	60/30	10,08	7,11	28,43	138,27
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,02	6,69	40,81	259,18
646	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	10,46	45,34
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	Итого:	540	22,72	17,98	109,82	575,56
<i>Обед</i>						
183/184	Борщ "Украинский" с пампушками	200/20/15/1	9,23	13,02	36,53	229,86
289	Рагу из цыплат	50/160	15,51	18,53	30,74	312,80
389	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,20	0,26	22,60	92,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	706	28,69	32,42	112,29	745,06
	Всего:	1246	51,41	50,40	222,11	1 320,62
4 день						
<i>Завтрак</i>						
260	Гуляш из говядины	30/60	12,76	9,21	2,85	145,62
200	Пюре из гороха и картофеля	150	10,41	7,71	27,27	220,48
ПР	Десерт фруктовый(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
377	Чай фруктовый (вишня)	200	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	Итого:	580	26,56	17,82	67,84	541,36
<i>Обед</i>						
49	Витаминный с горошком	60	0,95	3,66	5,74	56,45
101	Суп картофельный с рисом из цыплат	200/15/1	5,82	5,82	14,06	132,23
298/331	Куриные шарики с сыром с соусом	60/30	11,39	15,04	9,00	217,98

309	Макаронные изделия отварные	150	5,80	5,01	37,05	216,72
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	19,98	79,87
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	766	27,71	30,14	108,25	813,65
	Всего:	1346	54,27	47,96	176,09	1 355,01
	5 день					
	Завтрак					
50	Салат из свеклы с сыром	60	2,84	5,70	4,37	80,59
291	Плов из щиплят	50/150	16,85	22,00	41,19	430,77
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	Итого:	500	22,68	28,20	73,48	639,62
	Обед					
106	Суп картофельный с рыб. консервами	200/1	1,75	2,31	14,06	128,03
14 (2002) /331	Голубцы с мясом и рисом (ленивые)	70/30	7,40	5,48	26,97	107,50
312	Картофельное пюре	150	3,28	5,60	22,06	152,24
ПР	Пирожок с яблочной начинкой	30	2,37	3,57	48,54	115,83
646	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	10,46	45,34
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	731	18,69	17,59	144,51	659,34
	Всего:	1231	41,37	45,79	217,99	1298,96
	6 день					
	Завтрак					
18	Салат зеленый с огурцом	60	0,70	3,65	4,98	55,82
260	Гуляш из свинины	40/50	12,46	8,83	2,85	140,73
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,02	6,69	40,81	259,18
342	Напиток из ягод вишни	200	0,00	0,00	23,97	95,83
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	Итого:	540	25,07	19,64	90,52	639,16
	Обед					
95	Рассольник домашний на бульоне	200/15/10/1	6,99	11,45	12,45	219,23
ПР/331	Тфтели из индейки с соусом	65/30	8,88	4,65	20,49	119,59
309	Макаронные изделия отварные	150	5,80	5,01	37,05	216,72
377	Чай фруктовый с черноплодной рябиной	200	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Круассан слоеный со сгущ. молоком	60	3,72	10,62	47,42	221,40
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	781	29,24	32,37	149,84	928,00
	Всего:	1321	54,31	52,01	240,36	1 567,16
	7 день					
	Завтрак					
173	Каша вязкая молочная геркулесовая	160/10	6,24	12,45	26,43	229,43
378	Чай с молоком	200	1,59	1,64	12,38	70,96
ПР	Выпечка Кныш	90	8,30	7,60	40,70	181,30
ПР	Батон особый	40	3,08	1,32	19,92	104,80
	Итого:	500	19,21	23,01	99,43	586,49
	Обед					
98	Суп крестьянский с пшеном из щиплят	200/15/1	7,21	11,22	11,39	213,56
98.06/331	Котлета мясо-рыбная "Веста" с соусом	60/30	5,23	4,11	8,87	93,80
312	Картофельное пюре	150	3,28	5,60	22,06	152,24
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	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	806	20,07	22,20	97,14	709,00
	Всего:	1306	39,28	45,21	196,57	1 295,49
	8 день					
	Завтрак					
62	Салат из моркови с чесноком	60	0,73	3,05	4,25	47,26
258	Мясо духовое	45/160	16,25	12,43	21,06	297,10
377	Чай с лимоном	200	0,16	0,03	10,22	43,04
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	Итого:	505	20,03	15,98	53,44	475,00
	Обед					
103/2011	Суп картофельный с мак. изд. и мясными	200/20/1	7,00	4,06	16,92	132,51
291	Плов из щиплят	60/170	19,95	26,66	46,67	507,15
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	19,98	79,87
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	701	30,70	31,33	105,99	829,93
	Всего:	1206	50,73	47,31	159,43	1304,93

9 день						
Завтрак						
295/331	Котлеты рубленые из цыплят с соусом	60/30	10,75	12,47	10,96	199,61
309	Макаронные изделия отварные	150	5,80	5,01	37,05	216,72
ПР	Десерт фруктовый(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,00	0,00	19,96	79,80
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	Итого:	580	19,84	18,35	95,68	630,73
Обед						
24	Салат из помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,21	45,17
88	Щи из свежей капусты и картофеля	200/15/10/1	6,83	11,73	7,81	129,29
260	Гуляш из говядины	40/50	12,76	9,21	2,85	145,62
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,02	6,69	40,81	259,18
377	Чай фруктовый (ассорти)	200	0,15	0,05	10,38	42,86
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	776	33,10	31,98	86,48	732,52
	Всего:	1356	52,94	50,33	182,16	1 363,25
10 день						
Завтрак						
49	Витаминный с горошком	60	0,95	3,66	5,74	56,45
265	Плов из свинины	40/160	16,29	12,35	42,78	347,82
377	Чай фруктовый (с/м смородина)	200	0,16	0,05	10,45	43,30
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	Итого:	500	20,29	16,53	76,88	535,17
Обед						
113/114	Суп-лапша домашняя из мяса цыплят	200/15/1	9,24	8,95	29,00	233,95
269/331	Биточки (особые) из гов. и свинины	60/30	11,13	6,54	8,34	136,99
200	Пюре из гороха и картофеля	150	10,41	7,71	27,27	220,48
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Булочка Десертная	50	4,20	4,35	29,60	174,05
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	756	38,83	28,19	126,64	916,53
	Всего:	1256	59,12	44,72	203,52	1451,70
11 день						
Завтрак						
45	Салат из бел. капусты с морковью	60	0,93	3,05	5,65	54,36
293/330	Цыплята порциями с соусом	60/50	16,67	33,58	3,145	254,53
309	Макаронные изделия отварные	150	5,80	5,01	37,05	216,72
377	Чай фруктовый (ассорти)	200	0,15	0,05	10,38	42,86
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	Итого:	560	26,44	42,16	74,14	656,07
Обед						
82	Борщ с картофелем, мясом цыпленка	200/15/10/1	5,71	8,40	10,30	140,35
260	Гуляш из свинины	40/50	12,46	8,83	2,85	140,73
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,02	6,69	40,81	259,18
389	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,20	0,26	22,60	92,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
ПР	Булочная мелочь	40	3,36	3,48	23,68	139,24
	Итого:	756	34,50	28,27	122,66	881,90
	Всего:	1316	60,94	70,43	196,80	1537,97
12 день						
Завтрак						
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена со	160/10	4,50	10,98	26,43	223,14
298	Куриные шарики с сыром	50	9,09	11,57	5,76	164,25
378	Чай с молоком	200	1,59	1,64	12,38	70,96
ПР	Круассан без наполнителя	40	2,68	9,04	37,12	160,80
ПР	Батон особый	40	2,89	0,47	17,91	87,60
	Итого:	500	20,75	33,70	99,60	706,75
Обед						
96	Рассольник "Ленинградский" из цыплят	200/15/10/1	7,30	12,43	14,53	166,52
268/331	Шницель из свинины с соусом сметанным	60/30	11,57	7,65	11,43	161,00
312	Картофельное пюре	150	3,28	5,60	22,06	152,24
ПР	Десерт фруктовый(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,00	0,00	19,96	79,80
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	816	26,30	26,69	100,20	716,96
	Всего:	1316	47,05	60,39	199,80	1423,71
13 день						

Завтрак						
52	Салат из свеклы с чесноком	60	0,73	3,05	4,25	47,26
250	Бефстроганов из свинины	40/50	14,11	14,58	5,62	210,61
305	Рис припущенный	150	3,18	6,11	40	230,31
377	Чай с лимоном	200	0,16	0,03	15,21	62,99
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	Итого:	540	21,07	24,24	82,99	638,77
Обед						
104/105	Суп картофельный с фрикад. из цыплят	200/20/1	7,00	4,06	16,92	142,51
290/330	Грудка куриная (филе) в соусе сметанном	50/50	0,81	3,92	3,48	152,84
309	Макаронные изделия отварные	150	5,80	5,01	37,05	216,72
342	Напиток из ягод вишни	200	0,00	0,00	23,97	95,83
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	721	17,36	13,60	103,84	718,30
	Всего:	1261	38,43	37,84	186,83	1357,07
14 день						
Завтрак						
279/540	Тефтели из мяса цыплят с соусом	60/50	8,39	14,74	9,53	204,69
312	Картофельное пюре	150	3,28	5,60	22,06	152,24
349	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	19,98	79,87
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	Итого:	500	14,56	20,81	69,48	524,40
Обед						
62	Салат из моркови с чесноком	60	0,69	6,05	13,65	72,45
99	Суп овощной на бульоне из цыплят	200/15/1	6,80	11,58	19,50	137,67
265	Плов из свинины	40/160	16,29	12,35	42,78	347,82
377	Чай фруктовый (вишня)	200	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
ПР	Плюшка "Московская"	50	4,35	3,17	48,89	161,79
	Итого:	776	31,98	33,79	157,25	870,79
	Всего:	1276	46,54	54,60	226,73	1 395,19
15 день						
Завтрак						
29	Салат из сырых овощей	60	0,66	3,67	2,29	45,46
251	Свинина тушеная с томатом и луком	40/50	13,24	11,08	2,40	162,43
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,02	6,69	40,81	259,18
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	Итого:	540	25,91	21,94	73,42	595,33
Обед						
108/109	Суп картоф. с клецками из цыплят	200/15/10/1	7,38	7,59	19,19	174,98
295/540	Котлеты рубленые из цыплят с соусом	60/30	10,75	12,47	30,96	199,61
142/330	Картофель и овощи, тушеные в соусе	140/30	3,84	11,61	39,17	237,10
389	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,20	0,26	22,60	92,00
ПР	Булочка Ромашка	40	3,36	3,48	43,00	139,24
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	776	29,28	36,02	177,34	953,33
	Всего:	1316	55,19	57,96	250,76	1548,66
	Всего за 15 дней:	19325	752,16	768,56	3 118,76	21 065,67
	В среднем за 1 день:	1288	50,14	51,24	207,92	1404,38