

«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. [подпись]

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

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

**г. о. Жигулевск**



Муниципальное предприятие "Школьное питание" г.о. Жигулевск  
 О.А. Кустова  
 Директор МУП "Школьное питание" г.о. Жигулевск

"Согласовано"  
 Директор ГБОУ СОШ № 2

Примерное циклическое меню 5-11 классов для организации питания обучающихся  
 2-х разовое питание (сезон: осенний 2023 г.)

рецептура	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углевод ы, г	ЭЦ, ккал
<b>1 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
49	Витаминный с кукурузой	50	1,52	3,51	10,13	78,54
ПР/331	Тфтели из индейки с соусом сметанным с томатом	65/30	8,88	4,65	20,49	119,59
204	Макаронные изделия с сыром	150/15	9,28	9,48	37,05	271,69
377	Чай фруктовый с черноплодной рябиной	200	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/25	4,05	0,66	24,64	120,9
	<b>Итого:</b>	<b>575</b>	<b>23,83</b>	<b>18,33</b>	<b>102,32</b>	<b>631,38</b>
<b>Обед</b>						
93	Щи по-уральски на бульоне из мяса цыплят	250/15/10/1	7,85	11,62	32,33	188,32
293/330	Цыплята порциями с соусом сметанным	80/30	21,71	24,47	21,95	315,33
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	110,4
	<b>Итого:</b>	<b>786</b>	<b>37,06</b>	<b>48,64</b>	<b>143,12</b>	<b>961,23</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1361</b>	<b>60,89</b>	<b>66,97</b>	<b>245,44</b>	<b>1592,61</b>
<b>2 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
174	Каша вязкая молочная рисовая	220/10	6,00	10,85	42,95	294,00
ПР/ПР	Сырники творожные со сгущенным молоком	45/30	10,21	8,87	34,34	202,37
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
	<b>Итого:</b>	<b>585</b>	<b>24,24</b>	<b>26,16</b>	<b>163,27</b>	<b>811,37</b>
<b>Обед</b>						
102	Суп картофельный с бобовыми (горох) из цыплят	250/15/1	10	9,06	19,39	199,51
256	Мясо тушеное (свинина)	40/50	12,41	8,82	2,55	186,86
312/321	Картофельное пюре/ Капуста тушеная	150/50	4,45	7,12	27,94	192,66
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
	<b>Итого:</b>	<b>906</b>	<b>31,17</b>	<b>26,06</b>	<b>92,55</b>	<b>779,73</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1491</b>	<b>55,41</b>	<b>52,22</b>	<b>255,82</b>	<b>1 591,10</b>
<b>3 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
24	Салат из помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	12,21	45,17
271/331	Котлеты домашние с соусом сметанным с томатом	70/50	12,01	8,84	38,88	171,79
302	Каша гречневая рассыпчатая	160	9,62	7,13	45,53	276,46
646	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	10,46	45,34
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/25	4,05	0,66	24,64	120,9
	<b>Итого:</b>	<b>595</b>	<b>26,41</b>	<b>20,34</b>	<b>131,72</b>	<b>659,66</b>
<b>Обед</b>						
183/184	Борщ "Украинский" с пампушками со сметаной	250/20/15/1	10,04	14,8	40,49	256,96
289	Рагу из цыплят	60/180	18,4	22,78	33,33	373,05
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
	<b>Итого:</b>	<b>786</b>	<b>32,39</b>	<b>38,45</b>	<b>118,84</b>	<b>832,41</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1381</b>	<b>58,8</b>	<b>58,79</b>	<b>250,56</b>	<b>1492,07</b>
<b>4 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
260	Гуляш из говядины	40/40	12,56	7,19	7,71	122
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	30/25	4,05	0,66	24,64	120,9
	<b>Итого:</b>	<b>585</b>	<b>27,52</b>	<b>15,99</b>	<b>79,43</b>	<b>551,04</b>
<b>Обед</b>						

49	Витаминный с горошком					
101	Суп картофельный с рисом на бульоне из цыплят	60	0,95	3,66	5,74	56,45
298/331	Куриные шарики с сыром с соусом смет. с томатом	250/15/1	6,25	6,39	17,54	153,13
309	Макаронные изделия отварные	70/30	12,97	16,82	10,01	244,45
349	Компот из смеси сухофруктов	150	5,80	5,01	37,05	216,72
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	200	0,00	0,00	19,98	79,87
	<b>Итого:</b>	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	<b>Всего:</b>	826	29,72	32,49	112,74	861,02
	<b>1411</b>	<b>57,24</b>	<b>48,48</b>	<b>192,17</b>	<b>1412,06</b>	
	<b>5 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
50	Салат из свеклы с сыром	60	2,84	5,70	4,37	80,59
291	Плов из цыплят	70/170	22,49	27,85	46,68	528,1
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/25	4,05	0,66	24,64	120,9
	<b>Итого:</b>	555	29,48	34,24	85,70	770,25
	<b>Обед</b>					
106	Суп картофельный с рыбными консервами	250/1	1,75	2,31	14,06	128,03
14 (2002)/331	Голубцы с мясом и рисом (ленивые) в соусе	70/50	7,4	5,48	30,97	107,5
312	Картофельное пюре	180	3,89	6,68	26,41	181,83
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
	<b>Итого:</b>	831	19,30	18,67	152,86	688,93
	<b>Всего:</b>	1386	48,78	52,91	238,56	1459,18
	<b>6 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
18	Салат зеленый с огурцом	50	0,70	3,65	4,98	55,82
260	Гуляш из свинины	45/50	13,95	9,3	2,85	150,94
302	Каша гречневая рассыпчатая	160	9,62	7,13	45,53	276,46
342	Напиток из ягод вишни	200	0,00	0,00	23,97	95,83
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/25	4,05	0,66	24,64	120,9
	<b>Итого:</b>	560	28,32	20,74	101,97	699,95
	<b>Обед</b>					
95	Рассольник домашний на бульоне из цыплят	250/15/10/1	8,06	14,67	17,94	195,01
ПР/331	Тефтели из индейки с соусом смет. с томатом	65/50	9,21	5,42	20,49	133,52
309	Макаронные изделия отварные	170	6,58	5,68	41,99	245,62
377	Чай фруктовый с черноплодной рябиной	200	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Круссан слоеный со сгущенным 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
	<b>Итого:</b>	871	31,42	37,03	160,27	946,61
	<b>Всего:</b>	1431	59,74	57,77	262,24	1646,56
	<b>7 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
173	Каша вязкая молочная геркулесовая со слив. маслом	180/10	7,06	12,99	32,25	259,15
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	Десерт фруктовый(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ПР	Батон особый	40	3,08	1,32	19,92	104,80
	<b>Итого:</b>	620	20,43	23,95	115,05	663,21
	<b>Обед</b>					
98	Суп крестьянский с пшеном на из цыплят	250/15/1	7,99	13,14	14,22	163,06
98.06/331	Котлета мясо-рыбная "Веста" с соусом смет. с томатом	60/30	5,23	4,11	8,87	93,80
312	Картофельное пюре	200	4,33	7,42	29,34	202,03
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
	<b>Итого:</b>	906	21,90	25,94	107,25	708,29
	<b>Всего:</b>	1526	42,33	49,89	222,30	1371,50
	<b>8 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
62	Салат из моркови с чесноком	60	0,73	3,05	4,25	47,26
258	Мясо духовое	50/180	18,07	13,91	23,67	292,55
377	Чай с лимоном	200	0,16	0,03	10,22	43,04
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/25	4,05	0,66	24,64	120,9
	<b>Итого:</b>	545	23,01	17,65	62,78	503,75
	<b>Обед</b>					

103/2011	Суп картофельный с мак.изд. и мяс.фрикадельками					
291	Плов из цыплят	250/20/1	7,57	4,65	21,07	156,89
349	Компот из смеси сухофруктов	70/170	22,49	27,85	46,68	528,1
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	200	0,00	0,00	19,98	79,87
	<b>Итого:</b>	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	<b>Всего:</b>	761	33,81	33,11	110,15	875,26
	<b>9 день</b>	1306	56,82	50,76	172,93	1379,01
	<b>Завтрак</b>					
295/331	Котлеты рубленные из цыплят с соусом смет.с томатом	60/30	10,75	12,47	10,96	199,61
204	Макаронные изделия отварные с сыром	150/10	8,12	8,01	37,05	253,49
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	30/25	4,05	0,66	24,64	120,9
	<b>Итого:</b>	605	23,32	21,54	102,41	700,80
	<b>Обед</b>					
24	Салат из помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,21	45,17
88	Щи из свежей капусты и картофеля из цыплят	250/15/10/1	7,47	13,6	9,69	147,43
260	Гуляш из говядины	45/50	14,29	9,73	2,85	156,44
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
	<b>Итого:</b>	831	35,27	34,37	88,36	761,48
	<b>Всего:</b>	1436	58,59	55,91	190,77	1 462,28
	<b>10 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
49	Витаминный с горошком	50	0,95	3,66	5,74	56,45
265	Плов из свинины	50/170	19,56	13,84	45,49	385,05
377	Чай фруктовый (с/м смородина)	200	0,16	0,05	10,45	43,30
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/25	4,05	0,66	24,64	120,9
	<b>Итого:</b>	525	24,72	18,21	86,32	605,70
	<b>Обед</b>					
113/114	Суп-лапша домашняя на бульоне из мяса цыплят,	250/15/1	9,24	8,95	29,00	233,95
269/331	Биточки (особые) из говядины и свинины с соусом	60/30	11,13	6,54	8,34	136,99
200	Пюре из гороха и картофеля	200	13,88	10,28	36,36	293,97
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
	<b>Итого:</b>	856	42,30	30,76	135,73	990,02
	<b>Всего:</b>	1381	67,02	48,97	222,05	1595,72
	<b>11 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	55	0,85	2,80	5,18	49,83
293/330	Цыплята порциями с соусом сметанным	80/50	21,71	24,47	5,92	315,33
309	Макаронные изделия отварные	160	6,19	5,35	39,52	231,17
377	Чай фруктовый (ассорти)	200	0,15	0,05	10,38	42,86
ПР	Булочная мелочь	40	3,36	3,48	23,68	139,24
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/25	4,05	0,66	24,64	120,9
	<b>Итого:</b>	600	36,31	36,81	109,32	899,33
	<b>Обед</b>					
82	Борщ с картофелем, мясом цыпленка, сметаной	250/15/10/1	5,71	8,40	10,30	140,35
260	Гуляш из свинины	45/50	13,95	9,3	2,85	150,94
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
	<b>Итого:</b>	771	32,63	25,26	98,98	752,87
	<b>Всего:</b>	1371	68,94	62,07	208,30	1 652,20
	<b>12 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
175	Каша вязкая мол. из риса и пшена со слив. маслом	220/10	4,50	10,98	36,43	223,14
298	Куриные шарики с сыром	60	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	4,20	4,35	37,12	174,05
ПР	Батон особый	40	2,89	0,47	17,91	87,60
	<b>Итого:</b>	570	22,27	29,01	109,60	720,00
	<b>Обед</b>					
96	Рассольник "Ленинградский" из мяса цыплят	250/15/10/1	7,67	13,24	15,49	173,63

268/331	Шницель из свинины с соусом сметанным с томатом	60/50	11,57	7,65	11,43	161,00
312	Картофельное пюре	180	3,89	6,68	26,41	181,83
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
	<b>Итого:</b>	<b>916</b>	<b>27,28</b>	<b>28,58</b>	<b>105,51</b>	<b>753,66</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1486</b>	<b>49,55</b>	<b>57,59</b>	<b>215,11</b>	<b>1473,66</b>
	<b>13 день</b>					
	<i>завтрак</i>					
52	Салат из свеклы с чесноком	60	0,73	3,05	4,25	47,26
250	Бефстроганов из свинины	45/50	14,11	14,58	5,62	210,61
305	Рис припущенный	170	3,6	6,92	45,33	261,02
377	Чай с лимоном	200	0,16	0,03	15,21	62,99
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/25	4,05	0,66	24,64	120,9
	<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>22,65</b>	<b>25,24</b>	<b>95,05</b>	<b>702,78</b>
	<i>Обед</i>					
104/105	Суп картофельный с фрикадельками из цыплят	250/20/1	7,00	4,06	16,92	142,51
290/330	Грудка куриная (филе) в соусе сметанном	60/50	0,81	3,92	3,48	152,84
309	Макаронные изделия отварные	160	6,19	5,35	39,52	231,17
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
	<b>Итого:</b>	<b>791</b>	<b>17,75</b>	<b>13,94</b>	<b>106,31</b>	<b>732,75</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1371</b>	<b>40,40</b>	<b>39,18</b>	<b>201,36</b>	<b>1435,53</b>
	<b>14 день</b>					
	<i>Завтрак</i>					
279/540	Тефтели из мяса цыплят с соусом красным	60/30	8,39	14,74	9,53	204,69
312	Картофельное пюре	180	3,89	6,68	26,41	181,83
ПР	Десерт фруктовый(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
349	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	19,98	79,87
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/25	4,05	0,66	24,64	120,9
	<b>Итого:</b>	<b>625</b>	<b>16,73</b>	<b>22,48</b>	<b>90,36</b>	<b>634,29</b>
	<i>Обед</i>					
62	Салат из моркови с чесноком	50	0,57	5,04	13,65	60,13
99	Суп овощной на бульоне из мяса цыплят, зеленью	250/15/1	7,44	13,42	25,5	154,15
265	Плов из свинины	45/160	17,51	12,29	50,10	341,33
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
	<b>Итого:</b>	<b>821</b>	<b>33,72</b>	<b>34,56</b>	<b>170,57</b>	<b>868,46</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1446</b>	<b>50,45</b>	<b>57,04</b>	<b>260,93</b>	<b>1502,75</b>
	<b>15 день</b>					
	<i>Завтрак</i>					
29	Салат из сырых овощей	60	0,66	3,67	2,29	45,46
251	Свинина тушеная с томатом и луком	45/50	14,34	27,41	7,99	337,12
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	30/25	4,05	0,66	24,64	120,9
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>28,17</b>	<b>38,46</b>	<b>85,74</b>	<b>803,32</b>
	<i>Обед</i>					
108/109	Суп картофельный с клецками из мяса цыплят	250/15/10/1	8,19	8,61	23,94	206,44
295/540	Котлеты рубленные из цыплят с соусом красным	60/30	10,75	12,47	30,96	199,61
142/330	Картофель и овощи, тушенные в соусе сметанном	180/50	5,1	15,36	38,2	312,32
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
	<b>Итого:</b>	<b>886</b>	<b>31,35</b>	<b>40,79</b>	<b>181,12</b>	<b>1060,01</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1446</b>	<b>59,52</b>	<b>79,25</b>	<b>266,86</b>	<b>1863,33</b>
	<b>Всего за 15 дней:</b>	<b>21230</b>	<b>834,48</b>	<b>837,80</b>	<b>3 405,40</b>	<b>22 929,56</b>
	<b>В среднем за 1 день:</b>	<b>1415</b>	<b>55,63</b>	<b>55,85</b>	<b>227,03</b>	<b>1528,64</b>

