

«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

\_\_\_\_\_

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ  
МУП « ШКОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ »  
весенний период  
(2024г.)**

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

**г. о. Жигулевск**

"Утверждаю"  
 Директор МУП "Школьное питание" г.о. Жигулевск  
 С.А.Кустова

"Согласовано"  
 Директор ГБОУ СОШ № 9

Примерное циклическое меню для организации питания обучающихся. Возрастная категория с 7 до 11 лет 1-4 класс.  
 (сезон весна 2024 г.)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
<b>1 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
59	Салат из моркови с яблоками (Морковь, яблоки, сахар)	70	0,75	0,12	6,73	32,19
243/540	Мясные изделия с соусом красным основным( мяс. изделия, лук репчатый, морковь, соль, томатное пюре, мало растительное, мука пшеничная")	55/50	5,72	11,06	0,44	124,30
302	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, соль йодированная, масло сливочное )	150	9,02	6,69	40,81	259,18
342	Напиток из ягод вишни (вишня с/м, сахар)	200	0,00	0,00	23,97	95,83
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>18,38</b>	<b>18,34</b>	<b>89,86</b>	<b>599,10</b>
<b>Обед</b>						
95	Рассольник домашний на бульоне из мяса шпикат 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)	65/30	8,88	4,65	10,49	119,59
305	Рис припущенный(крупа рисовая, слив. масло, йодир. Соль)	150	3,18	6,11	40,00	230,31
377	Чай фруктовый (с/м смородина) (чай черный, сахар, смородина св./мор.)	200	0,16	0,05	10,45	43,30
ПР	Круассан слоеный со сгущенным молоком	60	3,72	10,62	27,42	221,40
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	<b>Итого:</b>	<b>781</b>	<b>26,68</b>	<b>33,49</b>	<b>123,23</b>	<b>944,23</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1341</b>	<b>45,06</b>	<b>51,83</b>	<b>213,09</b>	<b>1543,33</b>
<b>2 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена(крупа рисовая, крупа пшено, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, сахар, йодир. соль.)	160/10	4,50	10,98	26,43	223,14
376	Чай с сахаром ( чай черный, сахар)	200	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Выпечка Кныш с картофелем, курицей	90	8,30	7,60	20,70	181,30
ПР	Батон особый( мука пшеничная, дрожжи, раст. масло, сахар, йодир. соль)	40	3,08	1,32	19,92	104,80
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>15,98</b>	<b>19,93</b>	<b>77,06</b>	<b>549,90</b>
<b>Обед</b>						

108/109	Суп картофельный с клецками на бульоне из мяса цыплят, зеленью (картофель, морковь, лук репч., мясо кур., пшен. мука, яйцо кур., раст.масло,укроп зелень, йодир, соль.)	200/15/1	7,38	7,59	19,19	174,98
289	Рагу из цыплят (картофель, цыплица, морковь, лук репч., томат, пюре, раст.масло, мука пшеничн., йодир, соль.)	50/160	15,51	18,53	20,74	312,80
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 (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	<b>Итого:</b>	<b>776</b>	<b>27,24</b>	<b>27,39</b>	<b>94,75</b>	<b>737,18</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1276</b>	<b>43,22</b>	<b>47,32</b>	<b>171,81</b>	<b>1 287,08</b>
	<b>3 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
45	Салат из б/к капусты с горошком (капуста б/к, морковь, горошек консервированный, масло растительное, соль йодир.)	60	0,87	2,05	4,29	37,04
258	Мясо духовое(свиный мякоть, раст.масло, картофель, морковь, лук репчатый, мука пшеничная, соль йодир.)	40/160	14,75	11,95	2,06	251,18
377	Чай с лимоном (чай черный, сахар, лимон св.)	200	0,16	0,03	10,22	43,04
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>18,67</b>	<b>14,50</b>	<b>34,48</b>	<b>418,86</b>
	<b>Обед</b>					
103/2011	Суп картофельный с мак изд. и мясными фрикадельками с зеленью(картофель, лапша, лук репч., морковь, масло растит., мясо говяд., лук репчат., яйцо кур., йодир, сол., зелень)	200/20/1	7,00	4,06	16,92	132,51
279/540	Тефтели из цыплят с соусом красным основным(мясо цыплят, крупа рисовая, яйцо кур., лук репчатый, морковь, соль, томатное пюре, мало растительное, мука)	60/30	8,39	14,74	9,53	204,69
302	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, соль йодированная, масло сливочное)	150	9,02	6,69	40,81	259,18
349	Компот из смеси сухофруктов( смесь сухофруктов, сахар, лимон, кислота)	200	0,00	0,00	19,98	79,87
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	<b>Итого:</b>	<b>711</b>	<b>28,16</b>	<b>26,10</b>	<b>109,66</b>	<b>786,65</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1211</b>	<b>46,83</b>	<b>40,60</b>	<b>144,14</b>	<b>1205,51</b>
	<b>4 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
295/331	Котлеты рубленые из цыплят с соусом сметанным с томатом (мясо кур., пшен, хлеб, молоко 2,5 %, пшен, сахара, раст.масло, йодир, сол, сметана 15%, томат, пюре, мука пшеничная)	60/30	10,75	12,47	10,96	199,61
309	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом (макароны из пшен, муки, слив.масло 72%, йодир, соль)	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(плоды шиповника суш., сахар, лимон, ксил.)	200	0,00	0,00	19,96	79,80
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>19,84</b>	<b>18,35</b>	<b>95,68</b>	<b>630,73</b>
	<i>Обед</i>					
37	Салат картофельный с соевым огурцом	60	0,88	3,15	5,90	55,98
88	Що из свежей капусты и картофеля на бульоне из мяса шпикат, со сметаной, зеленью (б/к капуста, томат,поре, морк., лук репч.,мясо кур,масло растит., сметана 15%, укроп зелень, йодир, соль)	200/15/10/1	6,83	11,73	7,81	129,29
265	Плов из свинины (свинина мякоть, крупа рис., лук репч.,морковь, томат., раст. масло, йодир, соль)	40/150	14,58	11,44	19,74	240,60
ПР	Десерт фруктовый(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
342	Напиток фруктовый (ассорти)(вишня с/м,смородина с/м,сахар)	200	0,15	0,05	10,38	42,86
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	<b>Итого:</b>	<b>826</b>	<b>26,59</b>	<b>27,38</b>	<b>76,05</b>	<b>626,13</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1406</b>	<b>46,43</b>	<b>45,73</b>	<b>171,73</b>	<b>1 256,86</b>
	<i>5 день</i>					
	<i>Завтрак</i>					
67	Винегрет овощной с капустой(капуста б/к,свекла отварная,морковь отварная,горошек консервированный,масло растительное,соль йодированная,картофель отп.)	60	0,93	6,10	4,61	75,58
298/540	Куриные шарики с сыром с соусом красным основным(мясо шпикат,лук репч.,морковь, соус- томат, поре, мука,сыр,соль,Йод,масло растит.,хлеб пшеничный)	60/30	11,39	15,04	9,00	217,98
302	Каша гречневая рассычатая (крупа гречневая, соль, йодированная,масло сливочное)	150	9,02	6,69	40,81	259,18
377	Чай фруктовый (с/м смородина) (чай черный, сахар, смородина св./мор.)	200	0,16	0,05	10,45	43,30
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>24,39</b>	<b>28,35</b>	<b>82,78</b>	<b>683,64</b>
	<i>Обед</i>					
113/114	Суп-лапша домашняя на бульоне из мяса шпикат, 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
271/331	Котлеты домашние,соус сметанный с томатом(говядина,свинина мякоть,пшени.хлеб,сахар,раст.масло,Йодир,ов,соль)	60/30	10,08	7,11	8,43	138,27
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	0,10	0,03	10,01	40,66

ПР	Булочка Десертная (мука пшеничн., раст.масло, дрожжи, соль йодированная, сахар)	50	4,20	4,35	29,60	174,05
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	<b>Итого:</b>	<b>756</b>	<b>30,65</b>	<b>26,65</b>	<b>121,52</b>	<b>849,57</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1296</b>	<b>55,04</b>	<b>55,00</b>	<b>204,30</b>	<b>1533,21</b>
	<i>6 день</i>					
	<i>Завтрак</i>					
45	Салат из б/к капусты с кукурузой	60	1,16	2,73	5,72	49,39
ПР/331	Тортильи из индейки с соусом сметанным с томатами (мясо индейки, крупа рисовая, яйцо кур. доуо- томат, шоре, сметана 15%, мука пшенич., йодир, соль)	65/50	9,21	5,42	11,88	133,52
309	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	150	5,80	5,01	37,05	216,72
342	Напиток из ягод вишни (вишня с/м, сахар)	200	0,00	0,00	23,97	95,83
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	<b>Итого:</b>	<b>565</b>	<b>19,06</b>	<b>13,63</b>	<b>96,53</b>	<b>583,06</b>
	<i>Обед</i>					
99	Суп овсяной на бульоне из мяса птицы, зеленью (б/к капуста, картофель, лук репч., морковь, мясо кур, лук горошек коне., раст. масло, укроп зелень, сметана 15%, йодир, соль, лавровый)	200/15/10/1	6,80	11,58	9,50	137,67
251	Грудка куриная (филе тушенная с томатом и луком) (мясо птицы, томат-паста, лук репч, соль, йод. масло раст)	40/50	0,38	5,62	1,92	60,17
302	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, соль йодированная, масло сливочное)	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 (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	<b>Итого:</b>	<b>716</b>	<b>20,15</b>	<b>24,76</b>	<b>97,25</b>	<b>659,42</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1281</b>	<b>39,21</b>	<b>38,39</b>	<b>193,78</b>	<b>1242,48</b>
	<i>7 день</i>					
	<i>Завтрак</i>					
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	32,52	247,65
ПР/ПР	Сырники творожные со сгущенным молоком (творог, яйцо, сахар, масло растительное, молоко сгущенное)	45/20	9,49	8,02	14,79	169,57
376	Чай с сахаром (чай черный, сахар)	200	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Булочка Ромашка(мука пшеничн., раст.масло, дрожжи, соль йодированная, сахар)	40	3,36	3,48	23,68	139,24
ПР	Батон овсяный ( мука пшеничная, дрожжи, раст. масло, сахар, йодир. соль)	40	3,08	1,32	19,92	104,80
	<b>Итого:</b>	<b>505</b>	<b>20,57</b>	<b>23,83</b>	<b>100,92</b>	<b>701,92</b>
	<i>Обед</i>					

102	Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне из мяса цыплят, зелению(св. картофель, горох лушенный, морковь, лук репч., раст. масло, мясо цыплят, укроп зелень, йодир, соль)	200/15/1	8,82	7,95	15,53	169,33
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.)	60/30	5,23	4,11	8,87	93,80
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/м смородина)(чай черный, сахар, смородина св./мор.)	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 (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	<b>Итого:</b>	<b>806</b>	<b>21,64</b>	<b>18,72</b>	<b>89,13</b>	<b>616,07</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1311</b>	<b>42,21</b>	<b>42,55</b>	<b>190,05</b>	<b>1317,99</b>
	<b>8 день</b>					
	<i>Завтрак</i>					
289	Рагу из цыплят (картофель, цыпята, морковь, лук репч., томат. пюре, раст. масло, мука пшеничн., йодир. соль)	50/150	15,33	18,18	19,44	303,70
ПР	Десерт фруктовый(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
377	Чай с лимоном (чай черный,сахар,лимон св.)	200	0,16	0,03	10,22	43,04
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>18,78</b>	<b>19,08</b>	<b>57,37</b>	<b>481,34</b>
	<i>Обед</i>					
183/184	Борщ "Украинский" с пампушками на бульоне из мяса цыплят со сметаной, зелению (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 куриц. )	200/20/15/10 /1	9,23	13,02	26,53	229,86
243/331	Мясные изделия отварные с соусом сметанным с томатом (мясн.изделия,лук репч.,морковь,соль,томат.пюре,масло раст.,мука)	105	6,53	12,98	3,92	159,12
204	Макаронные изделия с сыром (макаронны из пшен.муки, слив.масло 72%, йодир.соль,сыр)	150/5	6,96	6,53	37,05	235,29
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.)	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	<b>Итого:</b>	<b>706</b>	<b>26,67</b>	<b>33,40</b>	<b>112,52</b>	<b>826,67</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1246</b>	<b>45,45</b>	<b>52,48</b>	<b>169,89</b>	<b>1 308,01</b>
	<b>9 день</b>					
	<i>Завтрак</i>					
25	Салат Степной (горошек зеленый, лук репчатый,морковь,огурец соленый,соль йодированная,масло растительное)	60	0,88	3,71	4,58	53,74
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
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>20,26</b>	<b>16,79</b>	<b>87,87</b>	<b>581,16</b>
	<i>Обед</i>					
50	Салат из свеклы с сыром (свекла отварная, чеснок, сыр, масло растительное)	60	2,84	5,70	4,37	80,59
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 15%, томат пюре, сыр, соль йод., масло раст., хлеб пшеничный)	60/30	11,39	15,04	9,00	217,98
302	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, соль, йодированная, масло сливочное)	150	9,02	6,69	40,81	259,18
349	Компот из смеси сухофруктов ( смесь сухофруктов, сахар, лимон. кислота)	200	0,00	0,00	19,98	79,87
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	<b>Итого:</b>	<b>751</b>	<b>28,75</b>	<b>30,35</b>	<b>110,64</b>	<b>876,05</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1251</b>	<b>49,01</b>	<b>47,14</b>	<b>198,51</b>	<b>1 457,21</b>
	10 день					
	<i>Завтрак</i>					
21	Салат из соленого огурца с луком репчатым и зел. горошек (огурец консервир., масло растит., лук репч., горошек консервир)	60	0,51	3,06	1,56	36,98
256	Мясо тушеное (свинина) (мякоть свинина, лук репч., морковь, томат. пюре, раст. масло, йодир, соль)	40/50	12,41	8,82	2,55	139,22
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	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>19,19</b>	<b>17,98</b>	<b>54,09</b>	<b>456,70</b>
	<i>Обед</i>					
392	Суп картофельный спельменими (картофель, морковь, лук репч., крупа, раст. масло, укроп зелень, пельмени)	200/1	5,78	4,10	17,64	144,60
295/331	Котлеты рубленные 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)	60/30	10,75	12,47	10,96	199,61
309	Макаронные изделия отварные (макароны из пшен. муки, слив. масло 72%, йодир, соль)	150	5,80	5,01	37,05	216,72

ПР	Пшеница с добавлением муки пшени. дрожжи, соль, йодированная, яблочный	30	2,37	3,57	- 18,54	115,83
377	Чай с лимоном (чай черный, сахар, лимон со.)	200	0,16	0,03	10,22	43,04
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль, йодир.)	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	<b>Итого:</b>	<b>721</b>	<b>28,61</b>	<b>25,79</b>	<b>116,83</b>	<b>830,20</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1261</b>	<b>47,80</b>	<b>43,77</b>	<b>170,92</b>	<b>1 286,90</b>
	<b>Всего за 10 дней:</b>	<b>13045</b>	<b>461,72</b>	<b>490,00</b>	<b>1945,00</b>	<b>13770,00</b>
	<b>В среднем за 1 день:</b>	<b>1305</b>	<b>46,17</b>	<b>49,00</b>	<b>194,50</b>	<b>1377,00</b>