

«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
для организации питания обучающихся с ОВЗ
(2024г.)**

**возрастная категория: с 7 до 11 лет
возрастная категория: с 12 лет и старше**

г. о. Жигулевск

Утверждено"
 Директор МБУ "Школьное питание" г.о. Жигулевск
 С.А.Кустова

"Согласовано"
 Директор ГБОУ СОШ № 9

Примерное циклическое меню для организации питания обучающихся с ОВЗ. Возрастная категория с 7 до 11 лет. Возрастная категория с 12 лет и старше 2-х разовое питание (сезон весна 2024 г.)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
1 день						
<i>Завтрак</i>						
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 (крупя гречневая, соль водированная, масло растительное)	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
	Итого:	560	18,38	18,34	89,86	599,10
<i>Обед</i>						
95	Рассольник домашний на бульоне из мяса цыплят 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
	Итого:	781	26,68	33,49	123,23	944,23
	Всего:	1341	45,06	51,83	213,09	1543,33
2 день						
<i>Завтрак</i>						
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
	Итого:	500	15,98	19,93	77,06	549,90
<i>Обед</i>						
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.)	200/15/1	7,38	7,59	19,19	174,98

289	Рагу из цыплят (картофель, шпик, 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
	Итого:	776	27,24	27,39	94,75	737,18
	Всего:	1276	43,22	47,32	171,81	1 287,08
	3 день					
	Завтрак					
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(свинина 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
	Итого:	500	18,67	14,50	34,48	418,86
	Обед					
103/2011	Суп картофельный с макар. и зелеными фасольками с зеленым(картофель, лапша, лук репч., морковь, масло растит., сметана)	200/20/1	7,00	4,06	16,92	132,51
279/540	Гуляш из цыплят с соусом красным основным(мясо цыплят, крупа рисовая, яйцо кур., лук)	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
	Итого:	711	28,16	26,10	109,66	786,65
	Всего:	1211	46,83	40,60	144,14	1205,51
	4 день					
	Завтрак					
295/331	Котлеты рубленые из цыплят с соусом сметанным с томатом (мясо кур., пшен. хлеб, молоко 2,5 %, пшен. сухари, раст. масло, йодир. соль)	60/30	10,75	12,47	10,96	199,61
309	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом (макаронны 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. кисл.)	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
	Итого:	580	19,84	18,35	95,68	630,73
	Обед					
37	Салат картофельный с соевым огурцом	60	0,88	3,15	5,90	55,98
88	Цыпленок из сметаны и картофеля на бульоне из мяса цыплят, со сметаной, зеленью (б/к капуста, томат. пюре, морк., лук репч., мясо кур., масло растит., сметана 15%)	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
	Итого:	826	26,59	27,38	76,05	626,13
	Всего:	1406	46,43	45,73	171,73	1 256,86
	5 день					
	Завтрак					
67	Салат из свеклы отварной, морковь отварная, горошек консервированный, масло	60	0,93	6,10	4,61	75,58
298/540	Куриные шницли с сыром с соусом красным основным(мясо шницлет, лук репч., морковь, соус- томат, шире, раст. масло, соль. Вод. растит. хлеб)	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
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
	Итого:	540	24,39	28,35	82,78	683,64
	Обед					
113/114	Суп-лапша домашняя на бульоне из мяса шницлет, зеленью(лапша домашняя - мука пшенич., яйца кур., йодир. соль, морковь, лук репч., масло растит., мясо кур., укроп зелень, вод. соль)	200/15/1	9,24	8,95	29,00	233,95
271/331	Котлеты домашние, соус сметанный с томатом(говядина, свинина мякоть, пшен. хлеб сухар. раст. масло, йодир.)	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 пшенич., 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
	Итого:	756	30,65	26,65	121,52	849,57
	Всего:	1296	55,04	55,00	204,30	1533,21
	6 день					
	Завтрак					
45	Салат из б/к капусты с кукурузой	60	1,16	2,73	5,72	49,39
ПР/331	Тефтели из индейки с соусом сметанным с томатом (мясо индейки, крупа рисовая,	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

	Итого:	565	19,06	13,63	96,53	583,06
	<i>Обед</i>					
99	Суп овощной на бульоне из мяса шпикет, зеленолю (б/к капуста, картофель, лук репч., морковь, мясо кур., зел. горошек консерв., раст. масло, укроп, сметана 15%, йодир. соль)	200/15/10/1	6,80	11,58	9,50	137,67
251	Грудка куриная (филе) тушеная с томатом и луком(мясо шпикет, томат-паста, лук репч., соль, под. 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
	Итого:	716	20,15	24,76	97,25	659,42
	Всего:	1281	39,21	38,39	193,78	1242,48
	7 день					
	<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 пшенич., раст.масло, дрожжи, соль йодированная, сахар)	40	3,36	3,48	23,68	139,24
ПР	Батон особый (мука пшеничная, дрожжи, раст. масло, сахар, йодир. соль)	40	3,08	1,32	19,92	104,80
	Итого:	585	20,57	23,83	100,92	701,92
	<i>Обед</i>					
102	Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне из мяса шпикет, зеленолю(св. картофель, горох тушеный, морковь, лук репч., раст. масло, мясо шпикет, укроп, зелень, йодир. соль)	200/15/1	8,82	7,95	15,53	169,33
98.06/331	Котлета мясо-рыбная "Веста" с соусом сметанным с томатом (филе шпикет, филе минтая, морковь, лук репч., хлеб пшен., раст.масло, сметана 15% томатное)	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
	Итого:	806	21,64	18,72	89,13	616,07
	Всего:	1311	42,21	42,55	190,05	1317,99
	8 день					
	<i>Завтрак</i>					

289	Рагу из щиплят (картофель, щиплята, морковь, лук репч., томат, шпоре, 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
	Итого:	540	18,78	19,08	57,37	481,34
	<i>Обед</i>					
183/184	Борщ "Украинский" с пампушками на бульоне из мяса щиплят со сметаной, зеленью (б/к капуста, картоф., морковь, свекла, лук репч., мясо птицы, томат шпоре, сметана 15 %, зелень, йодир. соль, сахар, х-та лимон, мука пшеничн.)	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.шпоре,масло раст.,мука)	105	6,53	12,98	3,92	159,12
204	Макаронные изделия с сыром (макарона 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
	Итого:	706	26,67	33,40	112,52	826,67
	Всего:	1246	45,45	52,48	169,89	1 308,01
	<i>9 день</i>					
	<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
	Итого:	500	20,26	16,79	87,87	581,16
	<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 щиплят,сметана 15%,томат шпоре,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, водаир.)	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	751	28,75	30,35	110,64	876,05
	Всего:	1251	49,01	47,14	198,51	1 457,21
	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, поре, раст. масло, водаир,соль)	40/50	12,41	8,82	2,55	139,22
312	Картофельное пюре (картофель, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, водаир, 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, водаир.)	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	Итого:	540	19,19	17,98	54,09	456,70
	<i>Обед</i>					
392	Суп картофельный с пельменями(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, водаир,сол,сметана 15%,томат.поре,мука пшеничная))	60/30	10,75	12,47	10,96	199,61
309	Макаронные изделия отварные (макаронны из пшен.муки, слив.масло 72%, водаир,соль)	150	5,80	5,01	37,05	216,72
ПР	Пирожок со сладкой начинкой (мука пшен.,дрожжи,соль, водаированона,яблочный)	30	2,37	3,57	18,54	115,83
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, водаир.)	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	721	28,61	25,79	116,83	830,20
	Всего:	1261	47,80	43,77	170,92	1 286,90
	Всего за 10 дней:	13045	461,72	490,00	1945,00	13770,00
	В среднем за 1 день	1305	46,17	49,00	194,50	1377,00