


«Утверждаю»

МУП «Школьное питание»

г.о. Жигулевск

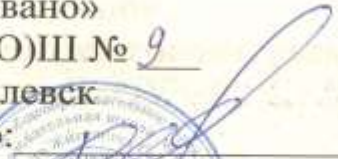
Директор:  С.А. Кустова
м.п.



«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»
на весенний период
(2024г.)**

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

(дети мобилизованных лиц)

г. о. Жигулевск

Утверждаю"
 Директор ГБОУ "Школьное питание" г.о. Жигулевск

"Согласовано"
 Директор ГБОУ СОШ № 9

С.А.Кустова

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			ЭЦ, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
1 день						
Завтрак						
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
	Итого:	560	18,38	18,34	89,86	599,10
Обед						
95	Рассольник домашний на бульоне из мяса шпалат со сметаной,зеленю(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	Тертели 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 стуженным 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
Полдник						
ПР	Слойка с яблочной начинкой	100	7,00	3,90	43,50	240,00
377	Чай фруктовый (с/м смородина) (чай черный, сахар, смородина св./мор.)	200	0,16	0,05	10,45	43,30
	Итого:	300	7,16	3,95	53,95	283,30
	Всего:	1641	52,22	55,78	267,04	1826,63
2 день						
Завтрак						
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 шпикат, 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 шпикат (картофель, шпикат, 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
	<i>Полдник</i>					
ПР	Блины "Домашние" с молоком сгущенным	100/20	11,40	18,30	34,00	170,00
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	10,01	40,66
	Итого:	320	11,50	18,33	44,01	210,66
	Всего:	1596	54,72	65,65	215,82	1 497,74
	<i>3 день</i>					
	<i>Завтрак</i>					
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
	<i>Обед</i>					
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 шпикат с соусом красным основным(мясо шпикат, крупа рисовая, яйцо кур.,лук репчат, морковь,соль,томатное пюре,масло 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
	Итого:	711	28,16	26,10	109,66	786,65
	<i>Полдник</i>					

ПР	Плюшка "Московская"	50	4,35	3,17	28,89	161,79
377	Чай с лимоном	200	0,16	0,03	10,22	43,04
ПР	Десерт фруктовый(яблоко)	110	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого:	360	4,91	3,60	48,91	251,83
	Всего:	1571	51,74	44,20	193,05	1457,34
	4 день					
	Завтрак					
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 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. 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 соленым огурцом	60	0,88	3,15	5,90	55,98
88	Щи из свежей капусты и картофеля на бульоне из мяса цыплят, со сметаной, зеленью (б/к капуста, томат пюре, 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
	Итого:	826	26,59	27,38	76,05	626,13
	Полдник					
295	Котлеты рубленные из цыплят	60	10,27	11,32	8,89	178,72
ПР	Батон особый (мука пшеничная, дрожжи, раст. масло, сахар, йодир. соль)	40	3,08	1,32	19,92	104,80
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	10,01	40,66
	Итого:	300	13,45	12,67	38,82	324,18
	Всего:	1706	59,88	58,40	210,55	1 581,04
	5 день					
	Завтрак					
67	Винегрет овощной с капустой(капуста б/к,свекла отварная,морковь отварная,горошек консервированный,масло растительное,соль йодированная,картофель отв.)	60	0,93	6,10	4,61	75,58
298/540	Куриные шарики с сыром с соусом красным основным(мясо цыплят,лук репч.,морковь, соус- томат. пюре, мука,сыр,соль,Йод,масло растит.,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
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
	<i>Обед</i>					
113/114	Суп-лапша домашняя на бульоне из мяса цыплят, 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, свиная мякоть, пшен. хлеб, сухари, 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 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
	<i>Полдник</i>					
ПР	Выпечка Кныш	100	7,00	14,00	29,00	181,30
377	Чай фруктовый (с/м смородина) (чай черный, сахар, смородина св./мор.)	200	0,16	0,05	10,45	43,30
	Итого:	300	7,16	14,05	39,45	224,60
	Всего:	1596	62,20	69,05	243,75	1757,81
	<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	Тефтели из индейки с соусом сметанным с томатом (мясо индейки, крупа рисовая, яйцо кур., соус- томат. пюре, сметана 15%, мука пшенич., йодир. соль)	65/50	9,21	5,42	11,88	133,52
309	Масляные 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 цыплят, зеленью (б/к капуста, картофель, лук репч., морковь, мясо кур., зел. горошек консерв., раст. масло, укроп зелень, сметана 15%, йодир. соль, лавр. лист)	200/15/10/1	6,80	11,58	9,50	137,67
251	Грудка куриная (филе) тушеная с томатом и луком(мясо цыплят, 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
	Итого:	716	20,15	24,76	97,25	659,42
	<i>Полдник</i>					
ПР	Слойка с яблочной начинкой	100	7,00	3,90	43,50	240,00
377	Чай фруктовый (с/м смородина) (чай черный, сахар, смородина св./мор.)	200	0,16	0,05	10,45	43,30
	Итого:	300,00	7,16	3,95	53,95	283,30
	Всего:	1281	39,21	38,39	193,78	1242,48
	<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 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:	505	20,57	23,83	100,92	701,92
	<i>Обед</i>					
102	Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне из мяса щиплет, зеленью(св. картофель, горох лущеный, морковь, лук репч., раст. масло, мясо щиплет, 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 щиплетка, 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
	Итого:	806	21,64	18,72	89,13	616,07
	<i>Полдник</i>					
ПР/ПР	Сырники творожные со сгущенным молоком (творог, яйцо, сахар, масло растительное, молоко сгущенное)	45/5	9,49	8,02	14,79	169,57
ПР	Булочка Ромашка (мука пшенич., раст.масло, дрожжи, соль йодированная, сахар)	40	3,36	3,48	23,68	139,24
376	Чай с сахаром(чай черный, сахар)	200	0,10	0,03	10,01	40,66
	Итого:	300	12,95	11,53	48,48	349,47

	Всего:	1611	55,16	54,08	238,53	1667,46
	8 день					
	<i>Завтрак</i>					
289	Рагу из цыплят (картофель, цыпята, морковь, лук репч., томат, шоре, 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 цыплят со сметаной, зеленью (б/к капуста, картоф., морковь, свекла, лук репч., мясо птицы, томат шоре, сметана 15 %, зелень, йодир. соль, сахар, к-та лимон., мука пшеничн., 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.шоре,масло раст.,мука)	105	6,53	12,98	3,92	159,12
204	Макаронные изделия с сыром (макароны 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
	<i>Полдник</i>					
ПР	Блины "Домашние" с молоком сгущенным	100/20	11,40	18,30	34,00	170,00
376	Чай с сахаром (чай черный, сахар)	200	0,1	0,03	10,01	40,66
	Итого:	360	11,50	18,33	44,01	210,66
	Всего:	1606	56,95	70,81	213,90	1 518,67
	9 день					
	<i>Завтрак</i>					
25	Салат Стелной (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	Курные шарики с сыром с соусом сметанным с томатом (мясо цыплят, сметана 15%, томат шоре, 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
	Итого:	751	28,75	30,35	110,64	876,05
	<i>Полдник</i>					
ПР	Плюшка "Московская"	50	4,35	3,17	28,89	161,79
377	Чай с лимоном	200	0,16	0,03	10,22	43,04
ПР	Десерт фруктовый Яблоко	110	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого:	360	4,91	3,60	48,91	251,83
	Всего:	1611	53,92	50,74	247,42	1709,04
	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. шоре, раст. масло, йодир. соль)	40/50	12,41	8,82	2,55	139,22
312	Картофельное шоре (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
	Итого:	540	19,19	17,98	54,09	456,70
	<i>Обед</i>					
392	Суп картофельный спельменами (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. шоре, мука пшеничная)	60/30	10,75	12,47	10,96	199,61
309	Макаронные изделия отварные (макарониз пшен. муки, слив. масло 72%, йодир. соль)	150	5,80	5,01	37,05	216,72
ПР	Сладкое со сладким начинкой (мука пшен., дрожжи, соль йодированная, 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 йодир.)	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	721	28,61	25,79	116,83	830,20
	<i>Полдник</i>					
ПР	Выпечка Кнаш	100	7,00	14,00	29,00	181,30
377	Чай фруктовый (с/м смородина) (чай черный, сахар, смородина св./мор.)	200	0,16	0,05	10,45	43,30
	Итого:	300	7,16	14,05	39,45	224,60
	Всего:	1561	54,96	57,82	210,37	1511,50
	Всего за 10 дней:	15780	540,96	564,92	2234,21	15769,71
	В среднем за 1 день	1578	54,10	56,49	223,42	1576,97