

«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 12 лет и старше
5-11 класс
(дети мобилизованных лиц)**

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 12 лет и старше (детям мобилизованных лиц)
 2-х разовое питание (сезон: зима-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)	60	0,64	0,10	5,77	25,62
243/540	Мясные изделия с соусом красным основным(мяс.изделия, лук	55/30	5,97	11,68	2,39	138,81
302	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, соль йодированная, масло	150	9,02	6,69	40,81	259,18
ПР	Глижица "Московская" (молоко пшеничная, соль)	50	4,35	3,17	28,89	161,79
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.)	30/25	4,05	0,66	24,64	120,9
	Итого:	600	24,03	22,30	126,47	802,13
<i>Обед</i>						
95	Рассольник домашний на бульоне из мяса выжат со сметаной, зеленью(картофель, огурцы консервир., морк., лук репч., мясо кур., масло растит., сметана 15%, укроп	250/15/10/1	8,06	14,67	17,94	195,01
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	9,21	5,42	11,88	133,52
305	Рис прилушенный(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:	851	28,08	37,48	130,11	933,94
	Всего:	1451	52,11	59,78	256,58	1736,07
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	Десерт фруктовый(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ПР	Битон особый(мука пшеничная, дрожжи, раст. масло, сахар, йодир. соль)	40	3,08	1,32	19,92	104,80
	Итого:	600	16,38	20,33	86,86	596,90
<i>Обед</i>						

108/109	Суп картофельный с клецками на бульоне из мяса цыплят, зеленью (картофель, морковь, лук репч., мясо кур., пшен. мука)	250/15/1	8,19	8,61	23,94	206,44
289	Рагу из цыплят (картофель, цыплята, морковь, лук репч., томат. пюре, раст. масло, мука пшеничн., йодир. соль)	70/180	20,94	24,97	23,33	402,97
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:	866	33,48	34,85	102,09	858,81
	Всего:	1466	49,86	55,18	188,95	1 455,71
	3 день					
	Завтрак					
45	Салат из б/к капусты с горошком (капуста б/к, морковь, горошек консервированный, масло)	45	0,86	2,05	4,29	37,04
258	Мясо духовое(свинина микоть, раст. масло, картофель, морковь, лук репчатый, мука пшеничная, соль йодир.)	50/180	18,07	13,91	23,67	292,55
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.)	30/25	4,05	0,66	24,64	120,9
	Итого:	530	23,14	16,65	62,82	493,53
	Обед					
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.)	250/20/1	7,57	4,65	21,07	156,89
279/540	Тефтели из цыплят с соусом красным основным(мясо цыплят, крупа рисовая, яйцо кур., лук репчатый, морковь, соль, томатное пюре, мало растительное, мука)	70/50	9,89	15,31	12,58	228,18
302	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, соль йодированная, масло сливочное)	170	10,23	7,58	46,25	293,74
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:	811	31,44	28,15	122,30	869,08
	Всего:	1341	54,58	44,80	185,12	1362,61
	4 день					
	Завтрак					
295/331	Котлеты рубленные из цыплят с соусом сметаным 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 (макаронны из пшен. муки, слив. масло 72%, йодир. соль)	140/15	8,89	9,10	34,58	256,87
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 йодит.)	30/25	4,05	0,66	24,64	120,9
	Итого:	580	24,09	22,63	99,94	704,18
	<i>Обед</i>					
37	Салат картофельный с соленым огурцом	60	0,88	3,15	5,9	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, йодит. соль.)	250/15/10/1	7,47	13,6	9,69	147,43
265	Свинина мякоть, крупа рис., лук	50/170	19,56	13,84	45,49	385,05
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)	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	891	32,21	31,65	103,68	788,72
	Всего:	1471	56,30	54,28	203,62	1 492,90
	<i>5 день</i>					
	<i>Завтрак</i>					
67	Винегрет овощной с капустой(капуста б/к, свекла отварная, морковь отварная, горошек консервированный, масло растительное с/м)	40	0,62	4,06	3,07	50,38
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 П)	70/50	12,97	16,82	10,01	244,45
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 йодит.)	30/25	4,05	0,66	24,64	120,9
	Итого:	565	26,82	28,28	88,98	718,21
	<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)	250/15/1	9,24	8,95	29,00	233,95
271/331	Котлеты домашние, соус сметанный с томатом(говядина, свинина мякоть, пшенич. хлеб, сахар, раст. масло йодит.)	70/50	12,01	8,84	10,88	171,79
312	Картофельное пюре(картофель, молоко 2,5%, слив. масло 72%, йодир. соль)	170	3,72	6,35	25,00	172,50
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)	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	856	33,02	29,13	126,91	903,35
	Всего:	1421	59,84	57,41	215,89	1621,56

6 день						
Завтрак						
45	Салат из б/к капусты с кукурузой	60	1,44	3,34	8,97	72,18
ПР/331	Тефтели из индейки с соусом сметанным с томатом (мясо индейки, крупа рисовая, яйцо кур., соус- томат, пюре, сметана 15%, раст. масло)	65/30	8,88	4,65	10,49	119,59
309	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	140/15	8,89	9,10	34,58	256,87
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)	30/25	4,05	0,66	24,64	120,9
Итого:		565	23,26	17,75	102,65	665,37
Обед						
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, раст. масло)	250/15/10/1	7,44	13,42	11,81	154,15
251	Грудка куриная (филе) тушеная с томатом и луком (мясо цыплят, томат-паста, лук репч., соль йод., раст. масло)	70/50	0,54	8,01	2,74	85,80
302	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, соль йодированная, масло сливочное)	170	10,23	7,58	46,25	293,74
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	110,4
Итого:		816	22,16	29,88	105,82	736,09
Всего:		1381	45,42	47,63	208,47	1401,46
7 день						
Завтрак						
174	Каша вязкая молочная рисовая со сливочным маслом (крупа рисовая, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, сахар, йодир. соль)	210/10	6,00	10,85	42,95	294,00
ПР/ПР	Сырники творожные со сгущенным молоком (сметана, яйцо, сахар, масло)	45/25	9,85	8,44	17,56	185,97
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:		570	22,39	24,12	114,12	764,67
Обед						
102	Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне из мяса цыплят, зеленью (св. картофель, горох лущеный, морковь, лук репч., раст. масло, мясо цыплят, укроп)	250/15/1	10	9,06	19,39	199,51
98.06/331	Котлета мясо-рыбная "Веста" с соусом сметанным с томатом (филе цыпленка, филе минтая, морковь, лук репч., хлеб)	70/50	6,37	5,36	11,39	119,86
312	Картофельное пюре (картофель, молоко 2,5%, слив. масло 72%, йодир. соль)	200	4,45	7,12	27,94	192,66

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:	936	25,13	22,60	101,39	712,73
	Всего:	1506	47,52	46,72	215,51	1477,40
	8 день					
	Завтрак					
289	Рагу из цыплят (картофель, цыплята, морковь, лук репч., томат. пюре, раст. масло, мука пшенич., йодир. соль)	60/170	18,28	22,01	21,96	359,76
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.)	30/25	4,05	0,66	24,64	120,9
	Итого:	585	22,89	23,10	66,62	570,70
	Обед					
183/184	Борщ "Украинский" с памлушками на бульоне из мяса цыплят со сметаной, зеленью (б/к капуста, картоф., морковь, свекла, лук репч., мясо птицы, томат пюре, сметана 15% жирн. йодир.)	250/20/15/1	10,04	14,8	30,39	256,96
243	Мясные изделия отварные(мясн. изделия, лук репч., морковь, соль, томат. пюре, масло раст. мука)	55/30	18,4	22,78	23,33	373,05
204	Макаронные изделия с сыром (макарони из пшен. муки, слив. масло 72%, йодир. соль, сыр)	170/25	12,37	12,85	41,99	334,75
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:	826	44,76	51,30	140,73	1167,16
	Всего:	1411	67,65	74,40	207,35	1 737,86
	9 день					
	Завтрак					
25	Салат Степной (горошек зеленый, лук репчатый, морковь, огурец соленый, соль йодированная, масло растительное)	50	0,73	3,09	3,82	44,78
265	Плов из свинины (свинина мякоть, крупа рис., лук репч. морковь, томат., раст. масло, йодир.)	40/170	16,57	12,89	45,49	364,63
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.)	30/25	4,05	0,66	24,64	120,9
	Итого:	615	21,95	17,30	106,35	669,31
	Обед					
-50	Салат из свеклы с сыром (свекла отварная, чеснок, сыр, масло)	35	1,66	3,32	2,55	47,01

106	Суп картофельный с рыбными консервами (картофель, морковь, лук репч., крупа, раст. масло, укроп зелень, консервы рыбные, йодир. соль)	250/1	2,17	2,88	17,54	105,17
298/331	Куриные шарики с сыром с соусом сметанным с томатом (мясо цыплят, сметана 15%, томат пюре, сыр, соль йод., масло раст., хлеб пшеничный)	80/50	15,35	20,43	12,69	297,61
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:	816	31,95	33,93	115,99	899,24
	Всего:	1431	53,90	51,23	222,34	1 568,55
	10 день					
	Завтрак					
21	Салат из соленого огурца с луком репчатым и зел горошек (огурец консервир., масло растит., лук репч., горошек консервир)	30	0,25	1,53	0,78	18,49
256	Мясо тушеное (свинина) (мякоть свинина, лук репч., морковь, томат. пюре, раст. масло, йодир. соль)	45/30	13,70	7,28	1,39	125,74
312	Картофельное пюре (картофель, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, йодир. соль)	190	4,33	7,42	29,34	202,03
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.)	30/25	4,05	0,66	24,64	120,9
	Итого:	550	22,43	16,92	66,16	507,82
	Обед					
392	Суп картофельный спельменями (картофель, морковь, лук репч., крупа, раст. масло, укроп зелень, пельмени)	250/1	7,23	5,12	22,3	180,75
295/331	Котлеты рубленые 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)	70/50	12,79	15,13	13,85	243,33
309	Макаронные изделия отварные (макарони из пшен. муки, слив. масло 72%, йодир. соль)	160	6,19	5,35	39,52	231,17
ПР	Пирожок со сладкой начинкой (мука пшен., дрожжи, соль йодированная, яблочный джем, молоко, сахар)	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:	811	32,49	29,81	126,85	924,52
	Всего:	1361	54,92	46,73	193,01	1 432,34
	<i>Полдник</i>					
	1 день					
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
ПР	Кондитерское изделие	50	6,50	4,00	33,50	210,00
	Итого:	350	13,66	7,95	87,45	493,30
	2 день					
ПР	Блины "Домашние" с молоком сгущенным	150/30	17,10	27,45	51,00	255,00
376	Чай с сахаром(чай черный, сахар)	200	0,10	0,03	10,01	40,66
	Итого:	380	17,20	27,48	61,01	295,66
	3 день					
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
ПР	Кондитерское изделие	50	6,50	4,00	33,50	210,00
	Итого:	410	11,41	7,6	82,41	461,83
	4 день					
295	Котлеты рубленые из цыплят	60	10,27	11,32	8,89	178,72
ПР	Батон особый (мука пшеничная, дрожжи, раст. масло, сахар, водир. соль)	40	3,08	1,32	19,92	104,80
376	Чай с сахаром(чай черный, сахар)	200	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Кондитерское изделие	50	6,50	4,00	33,50	210,00
	Итого:	350	19,95	16,67	72,32	534,18
	5 день					
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
ПР	Кондитерское изделие	50	6,50	4,00	33,50	210,00
	Итого:	350	13,66	18,05	72,95	434,60
	6 день					
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
ПР	Кондитерское изделие	50	6,50	4,00	33,50	210,00
	Итого:	350	13,66	7,95	87,45	493,30
	7 день					
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 пшеничн., раст.масло, дрожжи, соль водированная, 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
ПР	Кондитерское изделие	50	6,50	4,00	33,50	210,00
	Итого:	340	19,45	15,53	81,98	559,47
	8 день					

ПР	Блины "Домашние" с молоком стуженным	150/30	17,10	27,45	51,00	255,00
376	Чай с сахаром(чай черный, сахар)	200	0,10	0,03	10,01	40,66
	Итого:	380	17,20	27,48	61,01	295,66
	9 день					
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
ПР	Кондитерское изделие	50	6,50	4,00	33,50	210,00
	Итого:	410	11,41	7,60	82,41	461,83
	10 день					
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
ПР	Кондитерское изделие	50	6,50	4,00	33,50	210,00
	Итого:	350	13,66	18,05	72,95	434,60
	Всего за 10 дней:	17120	664,75	657,44	2715,36	18993,40
	В среднем за 1 день	1712	66,48	65,74	271,54	1899,34