





"Утверждаю"

Директор ООО «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 из многодетных семей) 2-х разовое питание (сезон — весна 2025 г.)



№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
<b>1 день</b>						
<i>Завтрак</i>						
45	Салат из б/к капусты с зеленым горошком	60	0,87	2,05	4,29	37,04
243/540	Мясные изделия с соусом красным основным( мяс.изделия, лук репчатый,морковь,соль,томатное пюре,мало растительное, мука пшеничная")	55/40	8,4	13,55	12,09	138,4
302	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая,соль йодированная,масло сливочное)	150	8,63	6,19	32,25	259,18
377	Чай фруктовый с сахаром(черноплодная рябина)(чай черный, сахар, черноплодн.рябина)	200/15	0,10	0,03	15,00	60,61
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/25	4,05	0,66	24,64	120,9
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>22,05</b>	<b>22,48</b>	<b>88,27</b>	<b>614,13</b>
<i>Обед</i>						
15	Сыр (порциями)	10	2,20	2,81	0,00	52,10
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)	250/15/10/1	7,67	13,24	15,49	225,01
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	8,40	14,46	18,40	143,79
309	Макаронные изделия отварные (макароны из пшен.муки, слив.масло 72%, йодир.соль)	150	5,80	5,01	37,05	216,72
377	Чай фруктовый с сахаром (с/м смородина) (чай черный, сахар, смородина св./мор.)	200/15	0,13	0,02	15,20	62,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	2,60	0,42	15,69	110,40
	<b>Итого:</b>	<b>806</b>	<b>26,80</b>	<b>35,96</b>	<b>101,83</b>	<b>810,02</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1366</b>	<b>48,85</b>	<b>58,44</b>	<b>190,10</b>	<b>1424,15</b>
<b>2 день</b>						
<i>Завтрак</i>						
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена(крупа рисовая, крупа пшено, молоко 2,5 %, слив.масло 72%, сахар, йодир. соль.)	180/10	5,05	11,32	29,65	241,34
388	Напиток из плодов шиповника (плоды шиповника суш., сахар, лимон. Кисл.)	200	0,10	0,03	19,96	79,80
ПР	Блинчики французские со сгущенным молоком(мука пшен,сахар,мол.сыворотка,растит.масло,меланж,сгущ.молоко,соль йодир.,лим.кислота,разрыхлитель)	70/20	6,55	6,15	37,80	194,10

ПР	Батон особый( мука пшеничная, дрожжи, раст. масло, сахар, йодир. соль)	40	3,08	0,32	19,92	104,80
	<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>14,78</b>	<b>17,82</b>	<b>107,33</b>	<b>620,04</b>
	<i>Обед</i>					
52	Салат из свеклы с чесноком (свекла вареная,чеснок,масло растит.,Йодир.соль)	60	0,80	3,00	4,24	47,26
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)	250/15/1	8,18	8,61	33,94	306,44
258	Мясо духовое (свинина мякоть,раст.масло,картофель,морковь,лук репчатый, мука пшеничная,соль йодир.)	40/170	17,72	12,89	27,06	271,47
ПР	Десерт фруктовый(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,20	0,26	19,98	79,87
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/30	4,26	0,75	28,35	137,37
	<b>Итого:</b>	<b>896</b>	<b>31,56</b>	<b>25,91</b>	<b>123,37</b>	<b>889,41</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1416</b>	<b>46,34</b>	<b>43,73</b>	<b>230,70</b>	<b>1 509,45</b>
	<b>3 день</b>					
	<i>Завтрак</i>					
305	Рис припущенный(крупа рисовая,слив. масло, йодир.соль)	170	6,19	5,50	44,08	242,64
251	Грудка куриная (филе )тушеная с томатом и луком(мясо цыплят,томат-паста,лук репч.соль йод.масло раст)	40/70	11,93	32,36	11,19	346,70
376	Чай с сахаром (чай черный,сахар,лимон св.)	200/15	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Батон особый( мука пшеничная, дрожжи, раст. масло, сахар, йодир. соль)	40	3,08	1,32	19,92	104,8
	<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>21,30</b>	<b>39,21</b>	<b>85,20</b>	<b>734,80</b>
	<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.пюре, сметана 15 %, зелень, йодир. соль, сахар, к-та лимон., мука пшенич., чеснок, яйцо куриной.)	250/20/15/1 0/1	7,94	14,80	30,39	256,96
279/540	Тефтели из цыплят с соусом красным основным(мясо цыплят, крупа рисовая, яйцо кур.,лук репчатый,морковь,соль,томатное пюре,мало растительное, мука)	50/40	8,46	13,07	10,60	194,28
302	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая,соль йодированная,масло сливочное)	150	7,13	6,19	32,25	259,18
377	Чай с лимоном и сахаром (чай черный,сахар,лимон св.)	200/15	0,16	0,03	10,22	43,04
ПР	Булочка «Ромашка»	40	3,36	3,48	23,68	139,24
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/30	4,26	0,75	28,35	137,37
	<b>Итого:</b>	<b>851</b>	<b>31,31</b>	<b>38,32</b>	<b>135,49</b>	<b>1030,07</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1391</b>	<b>52,61</b>	<b>77,53</b>	<b>220,69</b>	<b>1764,87</b>
	<b>4 день</b>					
	<i>Завтрак</i>					

25	Салат «Степной»	60	0,73	3,10	3,82	44,78
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))	50/45	12,05	10,77	9,58	171,89
309	Макаронные изделия отварные (макаронны из пшен.муки, слив.масло 72%, йодир.соль)	150	5,80	5,01	37,05	216,72
349	Компот из смеси сухофруктов( смесь сухофруктов, сахар, лимон. кислота)	200	0,20	0,26	19,98	79,87
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/25	4,05	0,66	24,64	120,9
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>22,90</b>	<b>16,70</b>	<b>95,49</b>	<b>636,64</b>
	<i>Обед</i>					
15	Сыр порциями	10	2,22	2,81	0	36,1
96	Рассольник "Ленинградский" на бульоне из мяса цыплят, сметаной, зеленью (картофель п/ф., крупа перловая, огурцы.консервир., морк., лук репч., мясо кур., сметана 15 %, укроп зелень, йодир. соль)	250/15/10/1	11,67	13,24	23,49	173,63
287/331	Голубцы ленивые из цыплят в соусе(б/к капуста,цыплята,рис,лук репчат.,сметана,томатн.паста,мука пш.,соль йодиров.)	70/30	6,95	7,98	16,96	228,27
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 сахаром(черноплодная рябина)(чай черный, сахар, черноплодн.рябина)	200/15	0,10	0,03	15,00	60,61
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	2,60	0,42	15,69	110,40
	<b>Итого:</b>	<b>801</b>	<b>26,82</b>	<b>30,08</b>	<b>93,20</b>	<b>761,25</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1361</b>	<b>49,72</b>	<b>46,78</b>	<b>188,69</b>	<b>1 397,89</b>
	<i>5 день</i>					
	<i>Завтрак</i>					
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)	60/50	11,33	14,92	10,16	221,27
200	Пюре из гороха и картофеля	150	12,50	9,25	32,72	264,57
377	Чай фруктовый с сахаром (с/м смородина) (чай черный, сахар, смородина св./мор.)	200/15	0,13	0,02	15,20	62,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/25	4,05	0,66	24,64	120,9
	<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>28,01</b>	<b>24,85</b>	<b>82,72</b>	<b>668,74</b>
	<i>Обед</i>					
67	Винегрет овощной с зеленым горошком	30	0,44	3,05	2,3	38,59
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)	250/15/1	10,52	10,31	36,22	280,27
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

ПР	Десерт фруктовый(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
376	Чай с сахаром( чай черный, сахар)	200/15	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	2,60	0,42	15,69	110,40
	<b>Итого:</b>	<b>851</b>	<b>30,35</b>	<b>26,56</b>	<b>116,80</b>	<b>864,74</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1381</b>	<b>58,36</b>	<b>51,41</b>	<b>199,52</b>	<b>1533,48</b>
	<b>6 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
ПР/331	Тфтели из индейки с соусом сметанным с томатом (мясо индейки, крупа рисовая, яйцо кур.,соус- томат. пюре, сметана 15%, мука пшенич., йодир.соль)	65/40	9,05	15,03	19,18	126,55
204	Макаронные изделия отварные с сыром (макароны из пшен.муки, слив.масло 72%, йодир.соль,сыр)	170/10	8,89	8,43	41,99	280,15
377	Чай с лимоном с сахаром (чай черный,сахар,лимон св.)	200/15	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
	<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>22,15</b>	<b>24,15</b>	<b>96,03</b>	<b>570,64</b>
	<b>Обед</b>					
99	Суп овощной на бульоне из мяса цыплят, зеленью (б/к капуста, картофель, лук репч.,морковь, мясо кур.,зел.горошек конс., раст. масло, укроп зелень, сметана 15%, йодир. соль, лавр.лист)	250/15/10/1	7,44	13,42	19,81	176,32
251	Грудка куриная (филе) тушеная с томатом и луком(мясо цыплят,томат-паста,лук репч.соль йод.масло раст)	40/70	12,16	32,36	11,19	346,70
302	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая,соль йодированная,масло сливочное )	150	7,13	6,19	32,25	259,18
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,20	0,26	19,98	79,87
ПР	Булочка «Ромашка»	40	3,36	3,48	23,68	139,24
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	2,60	0,42	15,69	110,40
	<b>Итого:</b>	<b>811</b>	<b>32,89</b>	<b>56,13</b>	<b>122,60</b>	<b>1111,71</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1366</b>	<b>55,04</b>	<b>80,28</b>	<b>218,63</b>	<b>1682,35</b>
	<b>7 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
174	Каша вязкая молочная рисовая со сливочным маслом (крупа рисовая, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, сахар, йодир. соль.)	190/10	7,07	11,64	46,75	316,76
ПР/ПР	Сырники творожные со сгущенным молоком (творог, яйцо, сахар, масло растительное.,молоко сгущенное)	50/20	9,85	8,44	17,56	185,97
376	Чай с сахаром( чай черный, сахар)	200/15	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Батон особый ( мука пшеничная, дрожжи, раст. масло, сахар, йодир. соль)	40	3,08	0,32	19,92	104,80
	<b>Итого:</b>	<b>525</b>	<b>20,10</b>	<b>20,43</b>	<b>94,24</b>	<b>648,19</b>
	<b>Обед</b>					
45	Салат из б/к капусты с зеленым горошком	60	0,87	2,05	4,29	37,04

102	Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне из мяса цыплят, зеленью(св. картофель, горох лущеный, морковь, лук репч., раст. масло, мясо цыплят, укроп зелень, йодир. соль)	250/15/1	9,62	9,06	23,39	236,51
98.06/331	Котлета мясо-рыбная "Веста" с соусом сметанным с томатом (филе цыпленка, филе минтая, морковь, лук репч., хлеб пшен., раст.масло, сметана 15%, томатное пюре, мука пшен.)	60/30	6,40	4,49	19,56	160,76
312	Картофельное пюре(картофель, молоко 2,5%, слив.масло 72%, йодир.соль)	150	3,28	5,60	22,06	157,42
377	Чай фруктовый с сахаром(с/м смородина)(чай черный, сахар, смородина св./мор.)	200/15	0,13	0,02	15,20	62,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	2,60	0,42	15,69	110,40
	<b>Итого:</b>	<b>836</b>	<b>22,90</b>	<b>21,64</b>	<b>100,19</b>	<b>764,13</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1361</b>	<b>43,00</b>	<b>42,07</b>	<b>194,43</b>	<b>1412,32</b>
	<b>8 день</b>					
	<i>Завтрак</i>					
67	Винегрет овощной с зеленым горошком	60	0,87	6,10	4,59	75,37
265	Плов из свинины(свинина мякоть, крупа рис., лук репч.морковь, томат., раст. масло, йодир. Соль)	50/170	19,56	13,84	45,49	385,05
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
	<b>Итого:</b>	<b>535</b>	<b>24,68</b>	<b>20,86</b>	<b>97,32</b>	<b>673,32</b>
	<i>Обед</i>					
15	Сыр (порциями)	10	2,22	2,81	0,00	36,10
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.пюре, сметана 15 %, зелень, йодир. соль, сахар, к-та лимон., мука пшенич., чеснок, яйцо куриц. )	250/20/15/1	7,94	14,8	30,39	256,96
243	Мясные изделия отварные(мяси.изделия, лук репч., морковь, соль, томат.пюре, масло раст., мука)	55/35	9,98	11,68	12,39	155,2
309	Макаронные изделия отварные	150	5,80	5,01	37,05	216,72
377	Чай с лимоном с сахаром(чай черный, сахар, лимон св.)	200/15	0,16	0,03	10,22	43,04
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	2,60	0,42	15,69	110,40
	<b>Итого:</b>	<b>811</b>	<b>28,70</b>	<b>34,75</b>	<b>105,74</b>	<b>818,42</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1346</b>	<b>53,38</b>	<b>55,61</b>	<b>203,06</b>	<b>1 491,74</b>
	<b>9 день</b>					
	<i>Завтрак</i>					
305	Каша «Янтарная» (из пшена с яблоками) (пшено, молоко, яблоки свежие, масло сливочное 72%, сахар, соль йодир.)	180/10	9,85	11,39	34,64	266,74
ПР	Оладьи домашние со стуженным молоком (мука пшен., сахар, меланж, масло растит., сгущ. молоко, сыворотка, соль йодиров., разрыхлитель, лим. кислота)	50/20	5,74	4,45	31,60	192,10

349	Компот из смеси сухофруктов ( смесь сухофруктов, сахар, лимон. кислота)	200	0,20	0,26	19,98	79,87
ПР	Батон особый( мука пшеничная, дрожжи, раст. масло, сахар, йодир. соль)	40	3,08	0,32	19,92	104,80
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>14,08</b>	<b>16,42</b>	<b>106,14</b>	<b>643,51</b>
	<i>Обед</i>					
106	Суп картофельный с рыбными консервами ( картофель, морковь, лук репч., крупа, раст. масло, укроп зелень, консервы рыбные, йодир. соль)	250/1	4,17	2,88	17,54	135,17
298/331	Куриные шарики с сыром с соусом сметанным с томатом (мясо цыплят, сметана 15%, томат пюре, сыр, соль йод., масло раст., хлеб пшеничный)	40/50	11,43	12,40	8,36	183,60
200	Пюре из гороха и картофеля	150	10,41	7,71	27,27	264,57
ПР	Десерт фруктовый(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
377	Чай фруктовый с сахаром (черноплодная рябина)(чай черный, сахар, черноплодн.рябина)	200/15	0,10	0,03	15,00	60,61
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	2,60	0,42	15,69	110,40
	<b>Итого:</b>	<b>856</b>	<b>29,11</b>	<b>23,84</b>	<b>93,66</b>	<b>801,35</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1356</b>	<b>43,19</b>	<b>40,26</b>	<b>199,80</b>	<b>1 444,86</b>
	<i>10 день</i>					
	<i>Завтрак</i>					
21	Салат из соленых огурцов с репч.луком и зеленым горошком	50	1,43	2,55	1,3	30,82
ПР	Выпечка «Кныш»	90	10,30	7,60	20,70	181,30
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)	200/15	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
	<b>Итого:</b>	<b>575</b>	<b>19,16</b>	<b>16,44</b>	<b>78,71</b>	<b>525,92</b>
	<i>Обед</i>					
110/392	Суп картофельный с пельменями(картофель, морковь, лук репч., крупа, раст. масло, укроп зелень,пельмени)	250/1	11,23	5,12	22,3	180,75
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))	50/40	12,20	15,13	13,85	183,65
305	Рис припущенный(крупа рисовая,слив. масло, йодир. Соль)	155	5,75	6,11	40,00	230,31
ПР	Булочка «Ромашка»	40	3,36	3,48	23,68	139,24
377	Чай фруктовый с сахаром (с/м смородина)(чай черный, сахар, смородина св./мор.)	200/15	0,13	0,02	15,20	62,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	2,60	0,42	15,69	110,40
	<b>Итого:</b>	<b>831</b>	<b>35,27</b>	<b>30,28</b>	<b>130,72</b>	<b>906,35</b>

	<b>Всего:</b>	<b>1406</b>	<b>54,43</b>	<b>46,72</b>	<b>209,43</b>	<b>1 432,27</b>
	<b>Всего за 10 дней:</b>	<b>13750</b>	<b>504,92</b>	<b>542,83</b>	<b>2055,05</b>	<b>15093,38</b>
	<b>В среднем за 1 день</b>	<b>1375</b>	<b>50,49</b>	<b>54,28</b>	<b>205,51</b>	<b>1509,34</b>