

«Утверждаю»
МУП «Школьное питание»



г.о. Жигулевск
Директор: _____ Т.П. Олисова

«Согласовано»
ГБОУ С(О)Ш № _____

г.о. Жигулевск
Директор: _____
м.п. _____



«Согласовано»
ГБОУ С(О)Ш № 6

г.о. Жигулевск

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
МУП « ШКОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ»
на осеннее-зимний период
(ноябрь-декабрь 2021г.)**

**возрастная категория: с 12 лет и старше
5 - 11 класс**

г. о. Жигулевск

День 1

Возрастная группа с 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	<i>Завтрак</i>					
ПР/331	Тефтели из мяса индейки с соусом	90/25	1,84	1,14	4,80	200,09
204	Макароны отварные с сыром (спагетти)	160/20	9,67	9,53	39,52	283,52
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	25/25	3,38	0,53	24,43	115,93
	Итого:	545	14,96	11,22	83,75	659,54
	<i>Обед</i>					
93	Щи по- уральски на бульоне из мяса цыплят со сметаной и зеленью	250	6,76	10,38	12,64	172,12
ПР/293/331	Цыплята жареные (голень)/ Цыплята жареные/ соус	90/25	20,05	20,78	1,93	274,86
305/136	Рис с овощами	170	4,02	13,24	38,33	289,20
377	Чай фруктовый (вишня)	200	0,13	0,02	15,20	62,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржаной	30/20	3,49	0,52	24,37	116,12
	Итого:	765	34,45	44,94	92,47	914,30
	Всего:	1310	49,41	56,16	176,22	1 573,84

Продукты не содержат ГМО

День 2

Возрастная группа с 12 лет и старше

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	<i>Завтрак</i>					
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена со сливочным маслом	200/10	6,12	12,22	33,76	270,34
243	Сосиски отварные	55	5,72	11,06	0,44	124,30
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00
ПР	Батон особый	50	3,85	1,65	2,49	131,00
ПР	Десерт фруктовый (яблоко свежее)	80	0,32	0,32	7,84	35,52
	Итого:	595	17,53	26,60	60,43	642,16
	<i>Обед</i>					
59	Салат из моркови с яблоками	30	0,32	0,05	2,89	13,79
102	Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне из мяса цыплят с зеленью	250	10,01	9,06	19,42	199,67
260	Гуляш из говядины	30/30	9,52	6,15	1,85	101,04
309	Макаронные изделия отварные	150	5,80	5,01	37,05	216,72
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	132,80
ПР	Хлеб пшеничный / ржаной	20/20	2,70	0,42	19,54	92,74
	Итого:	695	29,01	20,78	112,75	756,76
	Всего:	1290	46,54	47,38	173,18	1 398,92

День 3

Возрастная группа с 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	<i>Завтрак</i>					
32	Овощи консервированные (огурец порционно)	30	0,24	0,03	0,51	3,90
279/333	Тефтели из говядины и свинины в соусе	70/50	11,41	9,61	31,40	255,61
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,02	6,69	40,81	259,18
387	Напиток из с/зам ягод (компотная смесь)	200	0,20	0,05	26,62	108,83
ПР	Хлеб пшеничный / ржаной	25/25	2,70	0,42	19,54	93,00
	Итого:	550	23,57	16,80	118,88	720,52
	<i>Обед</i>					
183/184	Борщ "Украинский" с пампушками	250/20	3,96	6,64	25,77	189,72
289	Рагу из дыплят	40/170	13,13	17,87	21,97	302,22
387	Чай с лимоном	200	0,16	0,03	15,21	62,99
ПР	Хлеб пшеничный / ржаной	30/20	3,49	0,52	24,37	116,12
	Итого:	730	20,74	25,06	87,32	671,05
	Всего:	1280	44,31	41,86	206,20	1 391,57

День 4

Возрастная группа с 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	<i>Завтрак</i>					
98.06	Котлета мясо-рыбная "Веста"	70	5,56	3,44	7,91	85,04
312	Картофельное пюре	210	4,54	7,79	30,81	212,13
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржаной	25/25	3,37	0,52	24,42	115,92
	Итого:	530	13,54	11,77	78,14	473,09
	<i>Обед</i>					
103	Суп картофельный с вермишелью на бульоне из мяса цыплят, зеленью	250	7,00	6,47	20,89	170,28
ПР/331	Котлеты куриные с соусом	85/25	6,40	25,96	1,74	287,39
321	Капуста тушеная	170	4,08	5,14	17,33	134,49
377	Чай фруктовый (свежее яблоко)	200	0,14	0,02	24,43	101,21
ПР	Хлеб пшеничный / ржаной	30/20	3,10	1,52	0,62	104,43
	Итого:	780	20,72	39,11	65,01	797,80
	Всего:	1310	34,26	50,88	143,15	1 270,89

День 5

Возрастная группа с 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
<i>Завтрак</i>						
52	Салат из свеклы отварной	25	0,36	1,53	2,11	23,60
290/330	Грудка куриная (филе) в сметанном соусе	50/50	0,81	3,92	3,48	52,84
302	Каша пшеничная рассыпчатая	160	7,39	5,45	40,44	244,19
377	Чай фруктовый (смородина)	200	0,13	0,02	15,20	62,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржаной	25/25	3,38	0,53	24,43	115,93
	Итого:	535	12,07	11,44	85,66	498,55
<i>Обед</i>						
106/107	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/20	5,40	3,36	18,80	211,70
287/331	Голубцы ленивые из цыплят в соусе	70/30	7,26	8,16	23,26	193,50
200	Пюре из гороха и картофеля	180	12,50	9,25	32,72	264,57
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржаной	30/20	3,10	1,52	0,62	104,43
	Итого:	800	28,33	22,31	90,40	834,20
	Всего:	1335	40,40	33,75	176,06	1332,75

День 6

Возрастная группа с 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	<i>Завтрак</i>					
ПР/293/331	Цыплята жареные (голень)/ Цыплята жареные/ соус	90/25	20,05	20,78	1,93	274,86
305/136	Рис с овощами	150	3,55	11,68	33,82	255,18
377	Чай фруктовый (вишня)	200	0,13	0,02	15,20	62,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржаной	25/25	3,38	0,53	24,43	115,93
ПР	Десерт фруктовый (яблоко свежее)	80	0,32	0,32	7,84	35,52
	Итого:	570	27,43	33,33	83,22	743,49
	<i>Обед</i>					
95	Рассольник домашний на бульоне из цыплят	250	7,80	13,99	15,67	181,73
ПР/331	Тефтели мясные "Нежные" с соусом	75/50	8,31	14,67	16,98	237,32
309	Макаронные изделия отварные	150	5,80	5,01	37,05	216,72
387	Напиток из с/м ягод (смородина)	200	0,13	0,02	15,20	62,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржаной	30/20	3,49	0,52	24,37	116,12
	Итого:	775	25,53	34,21	109,27	813,89
	Всего:	1345	52,96	67,54	192,49	1 557,38

День 7

Возрастная группа с 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	<i>Завтрак</i>					
173	Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев "Геркулес" со сливочным маслом	180/10	2,66	10,58	4,30	121,32
420/295	Мясные изделия (котлета куриная), запеченные в тесте	50/50	12,44	9,68	41,52	303,28
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
ПР	Хлеб пшеничный / ржаной	25/25	3,38	0,53	24,43	115,93
	Итого:	540	22,56	24,33	87,83	659,13
	<i>Обед</i>					
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	25	0,39	1,27	2,35	22,65
98	Суп крестьянский с пшеном на бульоне из щиплят с зеленью	250	7,99	13,14	14,22	163,06
251	Поджарка из свинины	30/15	9,44	9,87	2,4	136,48
312	Картофельное пюре	140	3,06	5,23	20,59	142,09
377	Чай фруктовый (вишня)	200	0,13	0,02	15,20	62,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржаной	20/20	2,70	0,42	19,54	92,74
	Итого:	700	23,71	29,95	74,30	619,02
	Всего:	1240	46,27	54,28	162,13	1 278,15

День 8

Возрастная группа с 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	<i>Завтрак</i>					
269	Биточки (особые) из говядины и свинины	60	10,65	5,39	6,25	116,10
294	Макаронные изделия отварные с овощами	160/15	6,40	3,74	40,70	222,45
378	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	28,42	117,17
ПР	Хлеб пшеничный / ржаной	25/25	3,38	0,53	24,43	115,93
	Итого:	525	20,61	9,84	99,80	571,65
	<i>Обед</i>					
32	Овощи консервированные (огурец соленый)	20	0,16	0,02	0,34	2,60
101/105	Суп картофельный с рисовой крупой и мясными фрикадельками	250	7,48	8,59	35,18	244,77
291	Плов из цыплят	50/150	17,07	22,00	42,04	435,36
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	132,80
ПР	Хлеб пшеничный / ржаной	20/20	2,70	0,42	19,54	92,74
	Итого:	710	28,07	31,12	129,10	908,27
	Всего:	1235	48,68	40,96	228,90	1 479,92

Возрастная группа с 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	<i>Завтрак</i>					
ПР/331	Тефтели из мяса индейки с соусом	90/25	1,44	0,18	3,06	182,70
200	Пюре из гороха и картофеля	160	15,33	18,18	19,44	303,70
387	Напиток из с/м ягод (компотная смесь)	200	0,22	0,19	28,36	117,41
ПР	Хлеб пшеничный / ржаной	25/25	3,95	0,50	24,15	116,90
ПР	Десерт фруктовый (яблоко свежее)	80	0,32	0,32	7,84	35,52
	Итого:	605	21,26	19,37	82,85	756,23
	<i>Обед</i>					
52	Салат из свеклы отварной	25	0,36	1,53	2,11	23,60
88	Щи из свежей капусты и картофеля на бульоне из мяса цыплят со сметаной и зеленью	250	7,26	14,35	9,90	155,70
256	Мясо тушеное (свинина)	30/30	9,25	5,86	1,59	96,12
302	Каша гречневая рассыпчатая	160	9,62	7,13	43,53	276,46
377	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржаной	30/20	3,49	0,52	24,37	116,12
	Итого:	745	30,05	29,41	96,50	728,00
	Всего:	1350	51,31	48,78	179,35	1484,23

День 10

Возрастная группа с 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	<i>Завтрак</i>					
25	Салат "Степной" из разных овощей	25	0,35	1,54	1,82	21,95
251	Поджарка из свинины	35/15	10,94	10,35	2,40	146,69
304	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,93	5,11	37,90	228,87
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20
ПР	Хлеб пшеничный / ржаной	25/25	3,38	0,53	24,43	115,93
	Итого:	485	22,28	17,81	87,31	601,64
	<i>Обед</i>					
113/114	Суп-лапша домашняя на бульоне из мяса цыплят, зеленью	250	9,18	14,36	19,71	192,03
98.06	Котлета мясо-рыбная "Веста"	60	4,72	3,37	6,78	76,55
321	Капуста тушеная	140	3,36	4,24	14,27	110,76
342	Компот из свежих яблок и с/м смородины	200	0,20	0,17	27,89	115,15
ПР	Хлеб пшеничный / ржаной	30/20	3,49	0,52	24,37	116,12
	Итого:	700	20,95	22,66	93,02	610,61
	Всего:	1185	43,23	40,47	180,33	1212,25

День 11

Возрастная группа с 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	<i>Завтрак</i>					
ПР/331	Тефтели мясные "Нежные" с соусом	75/50	8,31	14,67	16,98	237,32
204	Макароны отварные с сыром (спагетти)	170/25	12,37	12,85	41,99	334,75
377	Чай фруктовый (смородина)	200	0,13	0,02	15,20	62,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржаной	25/25	3,38	0,53	24,43	115,93
	Итого:	570	24,19	28,07	98,60	750,00
	<i>Обед</i>					
84	Борщ с фасолью и картофелем, мясом цыпленка со сметаной и зеленью	250	8,80	14,57	14,43	183,57
ПР/293/331	Цыплята жареные (голень)/ Цыплята жареные/ соус	90/25	20,05	20,78	1,93	274,86
305/136	Рис с овощами	150	3,55	11,68	33,82	255,18
387	Чай с лимоном	200	0,16	0,03	15,21	62,99
ПР	Хлеб пшеничный / ржаной	20/20	2,70	0,42	19,54	92,74
	Итого:	755	35,26	47,48	97,46	869,34
	Всего:	1325	59,45	75,55	196,06	1 619,34

День 12

Возрастная группа с 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	<i>Завтрак</i>					
ПР/336	Сырники "Домашние" из творога с фруктовым соусом	45/30	8,47	8,22	26,22	213,86
174	Каша рисовая молочная вязкая со сливочным маслом	180/10	5,44	11,53	39,08	282,58
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
ПР	Хлеб пшеничный / ржаной	25/25	3,38	0,53	24,43	115,93
388	Десерт фруктовый (яблоко)	80	0,32	0,32	7,84	35,52
	Итого:	595	21,69	24,14	115,15	766,49
	<i>Обед</i>					
96	Рассольник "Ленинградский" на бульоне из мяса цыплят со сметаной и зеленью	250	8,06	14,67	17,94	195,01
295	Котлеты рубленые из цыплят	50	8,51	9,40	7,75	149,91
142	Картофель и овощи, тушеные в соусе	125/25	3,40	10,29	25,43	210,54
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржаной	20/20	2,70	0,42	19,54	92,74
	Итого:	690	22,74	34,80	85,66	708,20
	Всего:	1285	44,43	58,94	200,81	1474,69

Возрастная группа с 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	<i>Завтрак</i>					
287/331	Голубцы ленивые из цыплят в соусе	100/30	10,52	11,93	37,56	296,18
200	Пюре из гороха и картофеля	150	10,43	7,43	27,29	218,09
377	Чай фруктовый (вишня)	200	0,13	0,02	15,20	62,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржаной	25/25	3,49	0,52	24,37	116,12
ПР	Булочная мелочь	40	2,37	3,57	18,54	115,83
	Итого:	570	26,94	23,47	122,96	808,22
	<i>Обед</i>					
104/105	Суп картофельный с фрикадельками из цыплят	250/20	8,03	7,73	18,59	176,68
243/331	Сосиски отварные/соус	55/25	6,12	12,02	2,18	141,69
309	Макаронные изделия отварные	150	5,80	5,01	37,05	216,72
387	Напиток из с/зам ягод (компотная смесь)	200	0,20	0,05	26,62	108,83
ПР	Хлеб пшеничный / ржаной	20/20	2,70	0,42	19,54	92,74
	Итого:	740	22,85	25,23	103,98	736,66
	Всего:	1310	49,79	48,70	226,94	1 544,88

День 14

Возрастная группа с 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	<i>Завтрак</i>					
256	Мясо тушеное (свинина)	50/50	20,57	13,04	3,36	213,29
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,02	6,69	40,81	259,18
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржаной	25/25	3,38	0,53	24,43	115,93
	Итого:	500	33,04	20,28	83,60	648,40
	<i>Обед</i>					
99	Суп овощной на бульоне из мяса цыплят с зеленью	250	7,58	14,17	12,01	162,41
270/333	Тефтели из говядины и свинины в соусе	70/30	10,48	7,69	11,63	157,95
302	Каша пшеничная	150	6,93	5,11	37,90	228,87
387	Напиток из с/м. ягод (вишня)	200	0,20	0,05	26,62	108,83
ПР	Хлеб пшеничный / ржаной	20/20	2,70	0,42	19,54	92,74
	Итого:	740	27,89	27,44	107,70	750,80
	Всего:	1240	60,93	47,72	191,30	1 399,20

День 15

Возрастная группа с 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	<i>Завтрак</i>					
32	Овощи консервированные (огурец порционно)	25	0,20	0,03	0,43	3,25
290/330	Грудка куриная (филе) в сметанном соусе	50/50	0,81	3,92	3,48	52,84
304	Рис отварной	160	4,07	6,52	42,68	245,66
342	Компот из свеж. яблок и с/м ягод (смородина)	200	0,20	0,17	27,89	115,15
ПР	Хлеб пшеничный / ржаной	25/25	3,38	0,53	24,43	115,93
	Итого:	535	8,66	11,17	98,91	532,83
	<i>Обед</i>					
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,78	2,54	4,7	45,3
108/109	Суп картофельный с клецками на бульоне из мяса цыплят с зеленью	250	8,19	8,61	23,94	206,44
ПР/331	Тефтели из мяса индейки с соусом	90/25	1,84	1,14	4,80	200,09
312	Картофельное пюре	150	3,28	5,60	22,06	152,24
646	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	24,43	101,20
ПР	Хлеб пшеничный / ржаной	30/20	3,49	0,52	24,37	116,12
	Итого:	815	17,72	18,43	104,30	821,39
	Всего:	1350	26,38	29,60	203,21	1354,22
	Всего за 15 дней	19390	699,50	728,01	2 694,41	20 098,30
	В среднем за 1 день	1293	46,63	48,53	179,63	1339,89