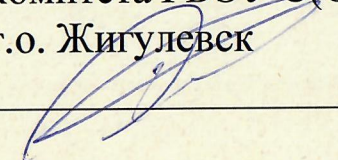


«Утверждаю»
МУП «Школьное питание»
г.о. Жигулевск
Директор:  С.А. Кустова
м.п.



«Согласовано»
ГБОУ С(О)Ш № 6
г.о. Жигулевск
Директор: 
м.п.



«Согласовано»
Председатель родительского
комитета ГБОУ С(О)Ш № ____
г.о. Жигулевск


ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
МУП « ШКОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ»
осенний период
(2023г.)

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

г. о. Жигулевск

Директор МУП "Школьное питание" г.о. Жигулевск
С.А.Кустова

Директор ГБОУ СОШ №

Примерное циклическое меню 5-11 классов для организации питания обучающихся
2-х разовое питание (сезон: осенний 2023 г.)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углевод ы, г	ЭЦ, ккал
	1 день					
	Завтрак					
49	Витаминный с кукурузой	50	1,52	3,51	10,13	78,54
ПР/331	Тефтели из индейки с соусом сметанным с томатом	65/30	8,88	4,65	20,49	119,59
204	Макаронные изделия с сыром	150/15	9,28	9,48	37,05	271,69
377	Чай фруктовый с черноплодной рябиной	200	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/25	4,05	0,66	24,64	120,9
	Итого:	575	23,83	18,33	102,32	631,38
	Обед					
93	Щи по-уральски на бульоне из мяса цыплят	250/15/10/1	7,85	11,62	32,33	188,32
293/330	Цыплята порциями с соусом сметанным	80/30	21,71	24,47	21,95	315,33
305/136	Рис с овощами	150	3,55	11,68	43,82	255,18
389	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,20	0,26	22,60	92,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,75	0,61	22,42	110,4
	Итого:	786	37,06	48,64	143,12	961,23
	Всего:	1361	60,89	66,97	245,44	1592,61
	2 день					
	Завтрак					
174	Каша вязкая молочная рисовая	220/10	6,00	10,85	42,95	294,00
ПР/ПР	Сырники творожные со сгущенным молоком	45/30	10,21	8,87	34,34	202,37
378	Чай с молоком	200	1,59	1,64	12,38	70,96
ПР	Булочка Ромашка	40	3,36	3,48	53,68	139,24
ПР	Батон особый	40	3,08	1,32	19,92	104,80
	Итого:	585	24,24	26,16	163,27	811,37
	Обед					
102	Суп картофельный с бобовыми (горох) из цыплят	250/15/1	10	9,06	19,39	199,51
256	Мясо тушеное (свинина)	40/50	12,41	8,82	2,55	186,86
312/321	Картофельное пюре/ Капуста тушеная	150/50	4,45	7,12	27,94	192,66
377	Чай фруктовый (с/м смородина)	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	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	906	31,17	26,06	92,55	779,73
	Всего:	1491	55,41	52,22	255,82	1 591,10
	3 день					
	Завтрак					
24	Салат из помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	12,21	45,17
271/331	Котлеты домашние с соусом сметанным с томатом	70/50	12,01	8,84	38,88	171,79
302	Каша гречневая рассыпчатая	160	9,62	7,13	45,53	276,46
646	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	10,46	45,34
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/25	4,05	0,66	24,64	120,9
	Итого:	595	26,41	20,34	131,72	659,66
	Обед					
183/184	Борщ "Украинский" с пампушками со сметаной	250/20/15/1	10,04	14,8	40,49	256,96
289	Рагу из цыплят	60/180	18,4	22,78	33,33	373,05
389	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,20	0,26	22,60	92,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	786	32,39	38,45	118,84	832,41
	Всего:	1381	58,8	58,79	250,56	1492,07
	4 день					
	Завтрак					
260	Гуляш из говядины	40/40	12,56	7,19	7,71	122
200	Пюре из гороха и картофеля	150	10,41	7,71	27,27	220,48
ПР	Десерт фруктовый(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
377	Чай фруктовый (вишня)	200	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/25	4,05	0,66	24,64	120,9
	Итого:	585	27,52	15,99	79,43	551,04
	Обед					

49	Витаминный с горошком	60	0,95	3,66	5,74	56,45
101	Суп картофельный с рисом на бульоне из цыплят	250/15/1	6,25	6,39	17,54	153,13
298/331	Куриные шарики с сыром с соусом смет. с томатом	70/30	12,97	16,82	10,01	244,45
309	Макаронные изделия отварные	150	5,80	5,01	37,05	216,72
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	19,98	79,87
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	826	29,72	32,49	112,74	861,02
	Всего:	1411	57,24	48,48	192,17	1412,06
	5 день					
	Завтрак					
50	Салат из свеклы с сыром	60	2,84	5,70	4,37	80,59
291	Плов из цыплят	70/170	22,49	27,85	46,68	528,1
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/25	4,05	0,66	24,64	120,9
	Итого:	555	29,48	34,24	85,70	770,25
	Обед					
106	Суп картофельный с рыбными консервами	250/1	1,75	2,31	14,06	128,03
14 (2002) /331	Голубцы с мясом и рисом (ленивые) в соусе	70/50	7,4	5,48	30,97	107,5
312	Картофельное пюре	180	3,89	6,68	26,41	181,83
ПР	Пирожок с яблочной начинкой	30	2,37	3,57	48,54	115,83
646	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	10,46	45,34
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	831	19,30	18,67	152,86	688,93
	Всего:	1386	48,78	52,91	238,56	1459,18
	6 день					
	Завтрак					
18	Салат зеленый с огурцом	50	0,70	3,65	4,98	55,82
260	Гуляш из свинины	45/50	13,95	9,3	2,85	150,94
302	Каша гречневая рассыпчатая	160	9,62	7,13	45,53	276,46
342	Напиток из ягод вишни	200	0,00	0,00	23,97	95,83
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/25	4,05	0,66	24,64	120,9
	Итого:	560	28,32	20,74	101,97	699,95
	Обед					
95	Рассольник домашний на бульоне из цыплят	250/15/10/1	8,06	14,67	17,94	195,01
ПР/331	Тефтели из индейки с соусом смет. с томатом	65/50	9,21	5,42	20,49	133,52
309	Макаронные изделия отварные	170	6,58	5,68	41,99	245,62
377	Чай фруктовый с черноплодной рябиной	200	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Круассан слоеный со сгущенным молоком	60	3,72	10,62	47,42	221,40
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	871	31,42	37,03	160,27	946,61
	Всего:	1431	59,74	57,77	262,24	1646,56
	7 день					
	Завтрак					
173	Каша вязкая молочная геркулесовая со слив. маслом	180/10	7,06	12,99	32,25	259,15
378	Чай с молоком	200	1,59	1,64	12,38	70,96
ПР	Выпечка Кныш	90	8,30	7,60	40,70	181,30
ПР	Десерт фруктовый(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ПР	Батон особый	40	3,08	1,32	19,92	104,80
	Итого:	620	20,43	23,95	115,05	663,21
	Обед					
98	Суп крестьянский с пшеном на из цыплят	250/15/1	7,99	13,14	14,22	163,06
98.06/331	Котлета мясо-рыбная "Веста"с соусом смет.с томатом	60/30	5,23	4,11	8,87	93,80
312	Картофельное пюре	200	4,33	7,42	29,34	202,03
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	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	906	21,90	25,94	107,25	708,29
	Всего:	1526	42,33	49,89	222,30	1371,50
	8 день					
	Завтрак					
62	Салат из моркови с чесноком	60	0,73	3,05	4,25	47,26
258	Мясо духовое	50/180	18,07	13,91	23,67	292,55
377	Чай с лимоном	200	0,16	0,03	10,22	43,04
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/25	4,05	0,66	24,64	120,9
	Итого:	545	23,01	17,65	62,78	503,75
	Обед					

103/2011	Суп картофельный с мак.изд. и мяс.фрикадельками	250/20/1	7,57	4,65	21,07	156,89
291	Плов из цыплят	70/170	22,49	27,85	46,68	528,1
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	19,98	79,87
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	761	33,81	33,11	110,15	875,26
	Всего:	1306	56,82	50,76	172,93	1379,01
	9 день					
	Завтрак					
295/331	Котлеты рубленые из цыплят с соусом смет.с томатом	60/30	10,75	12,47	10,96	199,61
204	Макаронные изделия отварные с сыром	150/10	8,12	8,01	37,05	253,49
ПР	Десерт фруктовый(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,00	0,00	19,96	79,80
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/25	4,05	0,66	24,64	120,9
	Итого:	605	23,32	21,54	102,41	700,80
	Обед					
24	Салат из помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,21	45,17
88	Щи из свежей капусты и картофеля из цыплят	250/15/10/1	7,47	13,6	9,69	147,43
260	Гуляш из говядины	45/50	14,29	9,73	2,85	156,44
302	Каша гречневая рассыпчая	150	9,02	6,69	40,81	259,18
377	Чай фруктовый (ассорти)	200	0,15	0,05	10,38	42,86
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	831	35,27	34,37	88,36	761,48
	Всего:	1436	58,59	55,91	190,77	1 462,28
	10 день					
	Завтрак					
49	Витаминный с горошком	50	0,95	3,66	5,74	56,45
265	Плов из свинины	50/170	19,56	13,84	45,49	385,05
377	Чай фруктовый (с/м смородина)	200	0,16	0,05	10,45	43,30
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/25	4,05	0,66	24,64	120,9
	Итого:	525	24,72	18,21	86,32	605,70
	Обед					
113/114	Суп-лапша домашняя на бульоне из мяса цыплят,	250/15/1	9,24	8,95	29,00	233,95
269/331	Биточки (особые) из говядины и свинины с соусом	60/30	11,13	6,54	8,34	136,99
200	Пюре из гороха и картофеля	200	13,88	10,28	36,36	293,97
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Булочка Десертная	50	4,20	4,35	29,60	174,05
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	856	42,30	30,76	135,73	990,02
	Всего:	1381	67,02	48,97	222,05	1595,72
	11 день					
	Завтрак					
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	55	0,85	2,80	5,18	49,83
293/330	Цыплята порциями с соусом сметанным	80/50	21,71	24,47	5,92	315,33
309	Макаронные изделия отварные	160	6,19	5,35	39,52	231,17
377	Чай фруктовый (ассорти)	200	0,15	0,05	10,38	42,86
ПР	Булочная мелочь	40	3,36	3,48	23,68	139,24
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/25	4,05	0,66	24,64	120,9
	Итого:	600	36,31	36,81	109,32	899,33
	Обед					
82	Борщ с картофелем, мясом цыпленка, сметаной	250/15/10/1	5,71	8,40	10,30	140,35
260	Гуляш из свинины	45/50	13,95	9,3	2,85	150,94
302	Каша гречневая рассыпчатая	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	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	771	32,63	25,26	98,98	752,87
	Всего:	1371	68,94	62,07	208,30	1 652,20
	12 день					
	Завтрак					
175	Каша вязкая мол. из риса и пшена со слив. маслом	220/10	4,50	10,98	36,43	223,14
298	Куриные шарики с сыром	60	9,09	11,57	5,76	164,25
378	Чай с молоком	200	1,59	1,64	12,38	70,96
ПР	Круассан без наполнителя	40	4,20	4,35	37,12	174,05
ПР	Батон особый	40	2,89	0,47	17,91	87,60
	Итого:	570	22,27	29,01	109,60	720,00
	Обед					
96	Рассольник "Ленинградский" из мяса цыплят	250/15/10/1	7,67	13,24	15,49	173,63

268/331	Шницель из свинины с соусом сметанным с томатом	60/50	11,57	7,65	11,43	161,00
312	Картофельное пюре	180	3,89	6,68	26,41	181,83
ПР	Десерт фруктовый(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,00	0,00	19,96	79,80
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	916	27,28	28,58	105,51	753,66
	Всего:	1486	49,55	57,59	215,11	1473,66
	13 день					
	завтрак					
52	Салат из свеклы с чесноком	60	0,73	3,05	4,25	47,26
250	Бефстроганов из свинины	45/50	14,11	14,58	5,62	210,61
305	Рис припущенный	170	3,6	6,92	45,33	261,02
377	Чай с лимоном	200	0,16	0,03	15,21	62,99
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/25	4,05	0,66	24,64	120,9
	Итого:	580	22,65	25,24	95,05	702,78
	Обед					
104/105	Суп картофельный с фрикадельками из цыплят	250/20/1	7,00	4,06	16,92	142,51
290/330	Грудка куриная (филе) в соусе сметанном	60/50	0,81	3,92	3,48	152,84
309	Макаронные изделия отварные	160	6,19	5,35	39,52	231,17
342	Напиток из ягод вишни	200	0,00	0,00	23,97	95,83
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	791	17,75	13,94	106,31	732,75
	Всего:	1371	40,40	39,18	201,36	1435,53
	14 день					
	Завтрак					
279/540	Тефтели из мяса цыплят с соусом красным	60/30	8,39	14,74	9,53	204,69
312	Картофельное пюре	180	3,89	6,68	26,41	181,83
ПР	Десерт фруктовый(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
349	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	19,98	79,87
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/25	4,05	0,66	24,64	120,9
	Итого:	625	16,73	22,48	90,36	634,29
	Обед					
62	Салат из моркови с чесноком	50	0,57	5,04	13,65	60,13
99	Суп овощной на бульоне из мяса цыплят, зеленью	250/15/1	7,44	13,42	25,5	154,15
265	Плов из свинины	45/160	17,51	12,29	50,10	341,33
377	Чай фруктовый (вишня)	200	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
ПР	Плюшка "Московская"	50	4,35	3,17	48,89	161,79
	Итого:	821	33,72	34,56	170,57	868,46
	Всего:	1446	50,45	57,04	260,93	1502,75
	15 день					
	Завтрак					
29	Салат из сырых овощей	60	0,66	3,67	2,29	45,46
251	Свинина тушеная с томатом и луком	45/50	14,34	27,41	7,99	337,12
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,02	6,69	40,81	259,18
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/25	4,05	0,66	24,64	120,9
	Итого:	560	28,17	38,46	85,74	803,32
	Обед					
108/109	Суп картофельный с клецками из мяса цыплят	250/15/10/1	8,19	8,61	23,94	206,44
295/540	Котлеты рубленые из цыплят с соусом красным	60/30	10,75	12,47	30,96	199,61
142/330	Картофель и овощи, тушенные в соусе сметанном	180/50	5,1	15,36	38,2	312,32
389	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,20	0,26	22,60	92,00
ПР	Булочка Ромашка	40	3,36	3,48	43,00	139,24
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	886	31,35	40,79	181,12	1060,01
	Всего:	1446	59,52	79,25	266,86	1863,33
	Всего за 15 дней:	21230	834,48	837,80	3 405,40	22 929,56
	В среднем за 1 день:	1415	55,63	55,85	227,03	1528,64