


 Директор МУП "Центральное питание" г.о. Жигулевск  
 С.А. Кустова  
 Примерное диетическое меню 1-4 классов для организации питания обучающихся с маркировкой 2-х разовое питание (сезон: осенне-зимний 2023 г.)

"Согласовано"  
 Директор ГБОУ СОШ № 1  


№ рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭН, ккал
<b>1 день</b>						
<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	65/30	8,88	4,65	20,49	119,59
302	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	160	7,90	6,69	40,81	259,18
377	Чай фруктовый с чернопл.рябиной	200	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Хлебцы безглют. кукурузно-рисовые	15	1,20	0,50	8,90	45,00
	<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>19,24</b>	<b>14,60</b>	<b>85,93</b>	<b>513,82</b>
<i>Обед</i>						
93	Щи по-уральски на бульоне из мяса цыплят, со сметаной и зеленью	200/15/10/1	6,28	9,30	25,90	150,66
293/330	Цыплята порциями с соусом сметанным	60/30	16,40	18,64	11,95	241,67
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	Хлебцы безглют. кукурузно-рисовые	15	1,20	0,50	8,90	45,00
	<b>Итого:</b>	<b>681</b>	<b>27,63</b>	<b>40,38</b>	<b>113,17</b>	<b>784,51</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1211</b>	<b>46,87</b>	<b>54,98</b>	<b>199,10</b>	<b>1298,33</b>
<b>2 день</b>						
<i>Завтрак</i>						
174	Каша вязкая молочная рисовая со сливочным маслом	150/10	4,54	10,98	42,52	247,65
ПР/ПР	Сырники творожные со сгущ.молоком	45/20	9,49	8,02	24,79	169,57
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Хлебцы безглют. кукурузно-рисовые	15	1,20	0,50	8,90	45,00
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>15,33</b>	<b>19,53</b>	<b>86,22</b>	<b>502,88</b>
<i>Обед</i>						
102	Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне из мяса цыплят, зеленью	200/15/1	8,82	7,95	15,53	169,33
256	Мясо тушеное (свинина)	40/50	12,41	8,82	2,55	186,86
312/321	Картофельное пюре/ Капуста тушеная	130/20	3,31	5,47	21,26	148,11
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	Хлебцы безглют. кукурузно-рисовые	15	1,20	0,50	8,90	45,00
	<b>Итого:</b>	<b>771</b>	<b>26,30</b>	<b>23,19</b>	<b>68,49</b>	<b>639,60</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1211</b>	<b>41,63</b>	<b>42,72</b>	<b>154,71</b>	<b>1142,48</b>
<b>3 день</b>						
<i>Завтрак</i>						
25/2004	Салат Степной (горошек зеленый, лук репчатый, морковь, огурец соленый)	60	0,88	3,71	4,58	53,74
271/331	Котлеты домашние с соусом сметанным с томатом	60/30	10,08	7,11	28,43	138,27
302	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	150	9,02	6,69	40,81	259,18
377	Чай с лимоном	200	0,16	0,03	10,22	43,04
ПР	Хлебцы безглют. кукурузно-рисовые	15	1,20	0,50	8,90	45,00
	<b>Итого:</b>	<b>515</b>	<b>21,34</b>	<b>18,04</b>	<b>92,94</b>	<b>539,23</b>
<i>Обед</i>						
183	Борщ "Украинский" на бульоне из мяса цыплят со сметаной, зеленью	200/20/15/1 0/1	9,23	13,02	36,53	229,86
289	Рагу из цыплят с картофелем	50/160	15,51	18,53	30,74	312,80
389	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,20	0,26	22,60	92,00
ПР	Хлебцы безглют. кукурузно-рисовые	15	1,20	0,50	8,90	45,00

	<b>Итого:</b>	651	26,14	32,31	98,77	679,66
	<b>Всего:</b>	1166	47,48	50,35	191,71	1 218,89
	<b>4 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
243/540	Мясные изделия с соусом красным основным	55/50	5,72	11,06	0,44	124,30
200	Пюре из гороха и картофеля	150	10,41	7,71	27,27	220,48
382	Какао с молоком	200	4,07	3,53	17,58	118,60
ПР	Хлебцы безглют. кукурузно-рисовые	15	1,20	0,50	8,90	45,00
	<b>Итого:</b>	470	21,40	22,80	54,19	508,38
	<b>Обед</b>					
46	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоком	60	0,77	3,11	6,84	59,22
101	Суп картофельный с рисом на бульоне из мяса цыплят, зеленью	200/15/1	5,82	5,82	14,06	132,23
298/331	Куриные шарики с сыром с соусом сметанным с томатом	60/30	11,39	15,04	9,00	217,98
304	Рис отварной	150	3,81	6,11	40,01	230,31
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	19,98	79,87
ПР	Хлебцы безглют. кукурузно-рисовые	15	1,20	0,50	8,90	45,00
	<b>Итого:</b>	731	22,99	30,58	98,79	764,61
	<b>Всего:</b>	1201	44,39	53,38	152,98	1 272,99
	<b>5 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
50	Салат из свеклы с сыром	60	2,84	5,70	4,37	80,59
291	Плов из цыплят	50/150	16,85	22,00	41,19	430,77
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Хлебцы безглют. кукурузно-рисовые	15	1,20	0,50	8,90	45,00
	<b>Итого:</b>	500	20,99	28,23	64,47	597,02
	<b>Обед</b>					
106	Суп картофельный с рыбными консервами с зеленью	200/1	1,75	2,31	14,06	128,03
14 (2002) /331	Голубцы с мяс. и рис. (ленивые) в соусе	70/30	7,40	5,48	26,97	107,50
312	Картофельное пюре	150	3,28	5,60	22,06	152,24
377	Чай с лимоном	200	0,16	0,03	10,22	43,04
ПР	Хлебцы безглют. кукурузно-рисовые	15	1,20	0,50	8,90	45,00
	<b>Итого:</b>	666	13,79	13,92	82,21	475,81
	<b>Всего:</b>	1166	34,78	42,15	146,68	1 072,83
	<b>6 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
62	Салат из моркови с чесноком	70	0,80	7,06	4,26	84,53
ПР/540	Котлеты "Крестьянские" соусом красным основным	50/50	5,82	5,23	7,45	100,98
302	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	150	9,02	6,69	40,81	259,18
342	Напиток из ягод вишни	200	0,00	0,00	23,97	95,83
ПР	Хлебцы безглют. кукурузно-рисовые	15	1,20	0,50	8,90	45,00
	<b>Итого:</b>	525	16,84	19,48	85,39	585,52
	<b>Обед</b>					
95	Рассольник домашний на бульоне из цыплят со сметаной, зеленью	200/15/10/1	6,99	11,45	12,45	219,23
ПР/331	Тефтели из индейки с соусом сметанным с томатом	65/30	8,88	4,65	20,49	119,59
302	Каша гречневая рассып. со слив.маслом	150	9,02	6,69	40,81	259,18
377	Чай фруктовый с черноплодной рябиной	200	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Хлебцы безглют. кукурузно-рисовые	15	1,20	0,50	8,90	45,00
	<b>Итого:</b>	686	26,19	23,32	92,66	683,66
	<b>Всего:</b>	1211	43,03	42,80	178,05	1 269,18
	<b>7 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
173	Каша вязкая молочная геркулесовая со сливочным маслом	160/10	6,24	12,45	26,43	229,43
378	Чай с молоком	200	1,59	1,64	12,38	70,96
ПР	Хлебцы безглют. кукурузно-рисовые	15	1,20	0,50	8,90	45,00
	<b>Итого:</b>	385	9,03	14,59	47,71	345,39

	<i>Обед</i>					
98	Суп крестьянский с пшеном на бульоне из цыплят, зеленью	200/15/1	7,21	11,22	11,39	213,56
98.06/331	Котлета мясо-рыбная "Веста" с соусом сметаным с томатом	60/30	5,23	4,11	8,87	93,80
312	Картофельное пюре	150	3,28	5,60	22,06	152,24
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	Хлебцы безглют. кукурузно-рисовые	15	1,20	0,50	8,90	45,00
	<b>Итого:</b>	<b>771</b>	<b>17,52</b>	<b>22,09</b>	<b>83,62</b>	<b>643,60</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1156</b>	<b>26,55</b>	<b>36,68</b>	<b>131,33</b>	<b>988,99</b>
	<b>8 день</b>					
	<i>Завтрак</i>					
45	Салат из б/к капусты с горошком	60	0,87	2,05	4,29	37,04
289	Рагу из цыплят с картофелем	50/160	2,79	7,58	20,74	163,20
377	Чай с лимоном	200	0,16	0,03	10,22	43,04
ПР	Хлебцы безглют. кукурузно-рисовые	15	1,20	0,50	8,90	45,00
	<b>Итого:</b>	<b>480</b>	<b>5,02</b>	<b>10,16</b>	<b>44,15</b>	<b>288,28</b>
	<i>Обед</i>					
103/2011	Суп картофельный с мак.изд. и мясными фрикадельками,зеленью	200/20/1	7,00	4,06	16,92	132,51
291	Плов из цыплят	60/170	19,95	26,66	46,67	507,15
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	19,98	79,87
ПР	Хлебцы безглют. кукурузно-рисовые	15	1,20	0,50	8,90	45,00
	<b>Итого:</b>	<b>666</b>	<b>28,15</b>	<b>31,22</b>	<b>92,47</b>	<b>764,53</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1146</b>	<b>33,17</b>	<b>41,38</b>	<b>136,62</b>	<b>1052,81</b>
	<b>9 день</b>					
	<i>Завтрак</i>					
295/331	Котлеты рубленые из цыплят с соусом сметаным с томатом	60/30	10,75	12,47	10,96	199,61
312	Картофельное пюре	150	3,28	5,60	22,06	152,24
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	Хлебцы безглют. кукурузно-рисовые	15	1,20	0,50	8,90	45,00
	<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>15,63</b>	<b>18,97</b>	<b>71,68</b>	<b>523,65</b>
	<i>Обед</i>					
37	Салат картофельный с соленым огурцом	60	0,88	3,15	5,90	55,98
88	Щи из свежей капусты и картофеля из мяса цыплят, со сметаной, зеленью	200/15/10/1	6,83	11,73	7,81	129,29
243/540	Мясные изделия с соусом красным основным	55/50	5,72	11,06	0,44	124,30
302	Каша гречневая рассып.со слив. маслом	150	9,02	6,69	40,81	259,18
ПР	Десерт фруктовый(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
342	Напиток фруктовый (ассорти)	200	0,15	0,05	10,38	42,86
ПР	Хлебцы безглют. кукурузно-рисовые	15	1,20	0,50	8,90	45,00
	<b>Итого:</b>	<b>741</b>	<b>24,20</b>	<b>33,58</b>	<b>84,04</b>	<b>703,61</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1296</b>	<b>39,83</b>	<b>52,55</b>	<b>155,72</b>	<b>1 227,26</b>
	<b>10 день</b>					
	<i>Завтрак</i>					
67	Винегрет овощной с капустой	60	0,93	6,10	4,61	75,58
265	Плов из свинины	40/160	16,29	12,35	42,78	347,82
377	Чай фруктовый (с/м смородина)	200	0,16	0,05	10,45	43,30
ПР	Хлебцы безглют. кукурузно-рисовые	15	1,20	0,50	8,90	45,00
	<b>Итого:</b>	<b>475</b>	<b>18,58</b>	<b>19,00</b>	<b>66,74</b>	<b>511,70</b>
	<i>Обед</i>					
101/105	Суп картофельный с крупой и мясными фрикадельками, с зеленью	200/20/1	6,61	4,04	14,92	140,21
269/331	Биточки (особые) из говядины и свинины с соусом сметаным с томатом	60/30	11,13	6,54	8,34	136,99
200	Пюре из гороха и картофеля	150	10,41	7,71	27,27	220,48
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Хлебцы безглют. кукурузно-рисовые	15	1,20	0,50	8,90	45,00
	<b>Итого:</b>	<b>671</b>	<b>29,45</b>	<b>18,82</b>	<b>69,44</b>	<b>583,34</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1146</b>	<b>48,03</b>	<b>37,82</b>	<b>136,18</b>	<b>1095,04</b>
	<b>Всего за 10 дней:</b>	<b>11910</b>	<b>405,76</b>	<b>454,81</b>	<b>1 583,08</b>	<b>11 638,80</b>
	<b>В среднем за 1 день:</b>	<b>1191</b>	<b>40,58</b>	<b>45,48</b>	<b>158,31</b>	<b>1163,88</b>