

Директор ООО «Школьное питание г.о. Жигулевск»

С.А.Кустова

Согласовано" Директор ГБОУ СОШ № 6

А.Д.Бородинна

Примерное циклическое меню 1-4 классов для организации питания обучающихся с целиакией 2-х разовое питание (сезон: осень 2024г.)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
1 день						
<i>Завтрак</i>						
49	Витаминный с кукурузой(капуста б/к,перец сладкий,кукуруза конс.,соль йодир.,масло раст.)	60	1,82	4,22	12,16	94,25
243/540	Мясные изделия с соусом красным основным(мяс.изделия, лук репчатый,морковь,соль,томатное пюре,мало растительное, мука пшеничная")	55/50	6,14	12,09	3,69	148,48
302	Каша гречневая рассыпчатая(крупа гречневая,соль йодированная,масло сливочное)	150	9,02	6,69	40,81	259,18
342	Напиток из ягод вишни (вишня с/м,сахар)	200	0,00	0,00	23,97	95,83
ПР	Хлебцы безглют. кукурузно-рисовые	15	1,20	0,50	8,90	45,00
	Итого:	530	18,18	23,50	89,53	642,74
<i>Обед</i>						
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)	200/15/10/1	6,99	11,45	12,45	219,23
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	8,88	4,65	20,49	169,89
305	Рис припущенный(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	Хлебцы безглют. кукурузно-рисовые	15	1,20	0,50	8,90	45,00
	Итого:	686	20,41	22,76	92,29	707,73
	Всего:	1216	38,59	46,26	181,82	1 350,47
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.)	180/20	5,10	11,68	26,43	333,00
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
	Итого:	480	6,50	12,44	57,93	470,00
<i>Обед</i>						
108	Суп картофельный на бульоне из мяса цыплят, зеленью (картофель, морковь, лук репч.,мясо кур., яйцо кур., раст.масло,укроп зелень, йодир. соль)	200/15/1	7,38	7,59	19,19	191,33
289	Рагу из цыплят (картофель, цыплята, морковь, лук репч., томат. пюре, раст. масло, мука пшеничн., йодир. соль)	50/160	15,51	18,53	20,74	342,80
ПР	Десерт фруктовый(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
349	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимон. кислота)	200	0,00	0,00	19,98	79,87

ПР	Хлебцы безглют. кукурузно-рисовые	15	1,20	0,50	8,90	45,00
	Итого:	741	24,49	27,02	78,61	706,00
	Всего:	1221	30,99	39,46	136,54	1 176,00
	3 день					
	<i>Завтрак</i>					
24	Салат из помидоров и огурцов(помидор св.,огурец св.,лук репчатый,масло раст.,соль йодир.)	60	0,59	3,69	2,21	45,17
258	Мясо духовое(свинина мякоть,раст.масло,картофель,морковь,лук репчатый, мука пшеничная,соль йодир.)	40/180	14,75	11,95	2,06	345,00
377	Чай с лимоном (чай черный,сахар,лимон св.)	200	0,16	0,03	10,22	43,04
ПР	Хлебцы безглют. кукурузно-рисовые	15	1,20	0,50	8,90	45,00
	Итого:	500	16,70	16,17	23,39	478,21
	<i>Обед</i>					
103/2011	Суп картофельный с мак.изд. и мясными фрикадельками с зеленью(картофель, безглютенная лапша, лук репч., морковь, масло растит., мясо говяд., лук репчат., яйцо кур., йодир.сол.,зелень)	200/20/1	7,00	4,06	16,92	132,51
279/540	Тефтели из цыплят с соусом красным основным(мясо цыплят, крупа рисовая, яйцо кур.,лук репчатый,морковь,соль,томатное пюре,мало растительное, мука)	60/30	8,39	14,74	9,53	204,69
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	Хлебцы безглют. кукурузно-рисовые	15	1,20	0,50	8,90	45,00
	Итого:	706	25,61	25,99	96,14	721,25
	Всего:	1206	42,31	42,16	119,53	1199,46
	4 день					
	<i>Завтрак</i>					
295/331	Котлеты рубленые из цыплят с соусом сметанным с томатом	60/30	10,75	12,47	10,96	199,61
312	Картофельное пюре(картофель,молоко 2,5%,слив.масло 72%,йодир.соль)	170	3,28	5,60	22,06	188,24
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	Хлебцы безглют. кукурузно-рисовые	15	1,20	0,50	8,90	45,00
	Итого:	555	15,63	18,97	71,68	559,65
	<i>Обед</i>					
49	Витаминный с горошком(капуста б/к,перец сладкий,горошек конс.,соль йодированная,масло раст.)	60	0,95	3,66	5,74	56,45
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, йодир. соль)	200/15/10/1	6,83	11,73	7,81	189,29

265	Плов из свинины (свинина мякоть, крупа рис., лук репч.морковь, томат., раст. масло, йодир. Соль)	40/150	16,02	11,82	40,10	331,12
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	Хлебцы безглют. кукурузно-рисовые	15	1,20	0,50	8,90	45,00
	Итого:	791	25,55	28,16	82,73	711,72
	Всего:	1346	41,18	47,13	154,41	1 271,37
	5 день					
	Завтрак					
50	Салат из свеклы с сыром (свекла отварная,чеснок,сыр,масло растительное)	60	2,84	5,70	4,37	80,59
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)	60/30	11,39	15,04	9,00	217,98
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	Хлебцы безглют. кукурузно-рисовые	15	1,20	0,50	8,90	45,00
	Итого:	475	15,59	21,29	32,72	641,04
	Обед					
71	Огурец свежий порциями	60	0,48	0,06	1,50	8,40
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)	200/15/1	9,24	8,95	29,00	233,95
271/331	Котлеты домашние,соус сметанный с томатом(говядина,свинина мякоть,пшен.хлеб,сухари,раст.масло,йодир ов.соль)	60/30	10,08	7,11	8,43	138,27
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	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Хлебцы безглют. кукурузно-рисовые	15	1,20	0,50	8,90	45,00
	Итого:	731	24,38	22,25	79,90	710,13
	Всего:	1206	39,97	43,54	112,62	1351,17
	6 день					
	Завтрак					
18	Салат зеленый с огурцом(б/капуста,огурец свежий,масло раст.,соль)	60	0,70	3,65	4,98	55,82
ПР/331	Тефтели из индейки с соусом сметанным с томатом	65/50	9,21	5,42	11,88	133,52
305	Рис припущенный(крупа рисовая,слив. масло, йодир. соль)	150	3,18	6,11	40,00	230,31
342	Напиток из ягод вишни (вишня с/м,сахар)	200	0,00	0,00	23,97	95,83
ПР	Хлебцы безглют. кукурузно-рисовые	15	1,20	0,50	8,90	45,00
	Итого:	530	14,29	15,68	89,73	560,48
	Обед					

99	Суп овощной на бульоне из мяса цыплят, зелению (б/к капуста, картофель, лук репч.,морковь, мясо кур.,зел.горошек конс., раст. масло, укроп зелень, сметана 15%, йодир. соль, лавр лист)	200/15/10/1	6,80	11,58	9,50	137,67
251	Грудка куриная (филе)тушеная с томатом и луком(мясо цыплят,томат-паста,лук репч.соль йод.масло раст)	60/50	0,38	5,62	1,92	176,13
302	каша гречневая рассыпчатая(крупя гречневая,соль йодированная,масло сливочное)	150	9,02	6,69	40,81	259,18
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
	Итого:	681	17,60	24,65	83,73	709,98
	Всего:	1211	31,89	40,33	173,46	1270,46
	7 день					
	Завтрак					
174	Каша вязкая молочная рисовая со сливочным маслом (крупя рисовая, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, сахар, йодир. соль.)	150/10	4,54	10,98	32,52	247,65
ПР/ПР	Сырники творожные со сгущенным молоком (творог, яйцо, сахар, масло растительное.,молоко сгущенное)	45/20	9,49	8,02	24,79	169,57
376	Чай с сахаром (чай черный, сахар)	200	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Хлебцы безглют. кукурузно-рисовые	15	1,20	0,50	8,90	45,00
	Итого:	490	15,33	19,53	76,22	502,88
	Обед					
102	Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне из мяса цыплят, зелению	200/15/1	8,82	7,95	15,53	169,33
98.06/331	Котлета мясо-рыбная "Веста" с соусом сметаным с томатом (филе цыпленка, филе минтая, морковь, лук реч., хлеб пшен., раст.масло,сметана 15%,томатное пюре,мука пшен.)	60/50	5,23	4,11	8,87	212,20
312	Картофельное пюре(картофель,молоко 2,5%,слив.масло 72%,йодир.соль)	170	3,28	5,60	22,06	188,24
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	Хлебцы безглют. кукурузно-рисовые	15	1,20	0,50	8,90	45,00
	Итого:	771	19,09	18,61	75,61	705,07
	Всего:	1261	34,42	38,14	151,83	1207,95
	8 день					
	Завтрак					
289	Рагу из цыплят (картофель, цыпята, морковь, лук репч., томат. пюре, раст. масло, мука пшеничн., йодир. соль)	50/170	15,33	18,18	19,44	335,20
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	Хлебцы безглют. кукурузно-рисовые	15	1,20	0,50	8,90	45,00
	Итого:	535	17,09	19,11	48,36	470,24
	Обед					
183/184	Борщ "Украинский" с пампушками со сметаной (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 курин.)	200/20/15/1 0/1	9,23	13,02	36,53	229,86
243/540	Мясные изделия отварные(мясн.изделия,лук репч.,морковь,соль,томат.пюре,масло раст.,рис.мука)	55/50	6,14	12,09	3,92	148,48

204	Макаронные изделия с сыром (макаронны из пшен.муки безглютеновые, слив.масло 72%, йодир.соль,сыр)	150/10	8,12	8,01	37,05	253,49
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
	Итого:	651	24,89	33,88	109,00	768,83
	Всего:	1186	41,98	52,99	157,36	1 239,07
	9 день					
	<i>Завтрак</i>					
71	Огурец свежий порциями	60	0,48	0,06	1,50	8,40
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
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
	Итого:	485	18,17	13,17	75,78	493,22
	<i>Обед</i>					
243/	Салат из помидоров и огурцов (помидор св.,огурец св.,лук репчатый,масло раст.,соль йодир.)	60	0,50	3,69	2,21	45,17
106	Суп картофельный с рыбными консервами (картофель, морковь, лук репч., крупа, раст. масло, укроп зелень, консервы рыбные, йодир. соль)	200/1	1,75	2,31	14,06	128,03
298/331	Куриные шарики с сыром с соусом сметанным с томатом (мясо цыплят,сметана 155,томат пюре,сыр,соль йод.,масло раст.,хлеб пшеничный)	60/30	11,39	15,04	9,00	217,98
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	Хлебцы безглют. кукурузно-рисовые	15	1,20	0,50	8,90	45,00
	Итого:	731	23,86	28,23	94,96	775,23
	Всего:	1216	42,03	41,40	170,74	1 268,45
	10 день					
	<i>Завтрак</i>					
49	Витаминный с горошком(капуста б/к,перец сладкий,горошек конс.,соль йодированная,масло раст.)	60	0,95	3,66	5,74	56,45
256	Мясо тушеное (свинина) (мякоть свинина, лук репч.,морковь, томат. пюре, раст. масло, йодир.соль)	40/50	12,41	8,82	2,55	159,22
312	Картофельное пюре (картофель, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, йодир. соль)	150	3,28	5,60	22,06	162,24
376	Чай с сахаром (чай черный, сахар)	200	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Хлебцы безглют. кукурузно-рисовые	15	1,20	0,50	8,90	45,00
	Итого:	515	17,94	18,61	49,26	463,57
	<i>Обед</i>					
392	Суп картофельный спельменями(картофель, морковь, лук репч., крупа, раст. масло, укроп зелень,пельмени)	200/1	5,78	4,10	17,64	164,60
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 рисовая))	60/50	10,75	12,47	10,96	223,61
305	Рис припущенный(крупа рисовая,слив. масло, йодир. соль)	150	3,18	6,11	40,00	230,31
377	Чай с лимоном (чай черный,сахар,лимон св.)	200	0,16	0,03	10,22	43,04
ПР	Хлебцы безглют. кукурузно-рисовые	15	1,20	0,50	8,90	45,00
	Итого:	666	21,07	23,21	87,72	706,56
	Всего:	1181	39,01	41,82	136,98	1 170,13

	Всего за 10 дней:	12055	374,58	425,74	1 480,14	12 448,50
	В среднем за 1 день:	1206	37,46	42,57	148,01	1244,85