

«Утверждаю»

ООО «Школьное питание

г.о. Жигулевск»

Директор:

м.п.

С.А. Кустова



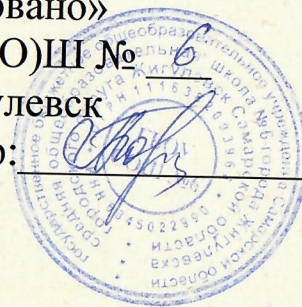
«Согласовано»

ГБОУ С(О)Ш № 6

г.о. Жигулевск

Директор:

м.п.



«Согласовано»

Председатель родительского

комитета ГБОУ С(О)Ш № 6

г.о. Жигулевск

\_\_\_\_\_

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**  
**ООО « ШКОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ г.о.ЖИГУЛЕВСК»**  
**осенний период**  
**(2024г.)**

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

**г. о. Жигулевск**

Директор ООО "Насильное питание г.о. Жигулевск" «

С.А.Кустова

Директор ГБОУ СОШ №

**Примерное цикличное меню 5-11 классов для организации питания обучающихся  
2-х разовое питание (сезон:осень 2024 г.)**

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
<b>1 день</b>						
<i>Завтрак</i>						
59	Витаминный с кукурузой(капуста б/к,перец сладкий,кукуруза конс.,соль йодир.,масло раст.)	55/	1,67	3,87	11,15	86,39
243/540	Мясные изделия с соусом красным основным( мяс.изделия, лук репчатый,морковь,соль,томатное пюре,мало растительное, мука пшеничная")	55/50	5,72	11,06	0,44	124,30
302	Каша гречневая рассыпчатая(крупа гречневая,соль йодированная,масло сливочное )	160	9,62	7,13	45,53	276,46
ПР	Плюшка "Московская" (мука пшеничная,соль йодированная,масло сливочное,молоко,сахар)	50	4,35	3,17	28,89	161,79
342	Напиток из ягод вишни (вишня с/м,сахар)	200	0	0	23,97	95,83
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>625</b>	<b>25,41</b>	<b>25,89</b>	<b>134,62</b>	<b>865,67</b>
<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)	250/15/10/1	8,06	14,67	17,94	195,01
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)	65/50	9,21	5,42	11,88	133,52
305	Рис припущенный(крупа рисовая,слив. масло, йодир. Соль)	170	3,60	6,92	45,33	261,02
377	Чай фруктовый (с/м смородина) (чай черный, сахар, смородина св./мор.)	200	0,16	0,05	10,45	43,30
ПР	Круассан слоеный со сгущенным молоком	60	3,72	10,62	27,42	221,40
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
<b>Итого:</b>		<b>871</b>	<b>28,50</b>	<b>38,29</b>	<b>135,44</b>	<b>964,65</b>
<b>Всего:</b>		<b>1496</b>	<b>53,91</b>	<b>64,18</b>	<b>270,06</b>	<b>1830,32</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
376	Чай с сахаром ( чай черный, сахар)	200	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Выпечка Кныш с картофелем, курицей	90	8,30	7,60	20,70	181,30
ПР	Десерт фруктовый(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00

ПР	Батон особый( мука пшеничная, дрожжи, раст. масло, сахар, йодир. соль)	40	3,08	1,32	19,92	104,80
	<b>Итого:</b>	<b>620</b>	<b>16,93</b>	<b>20,67</b>	<b>90,08</b>	<b>615,10</b>
	<i>Обед</i>					
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	8,19	8,61	23,94	206,44
289	Рагу из цыплят (картофель, цыпята, морковь, лук репч., томат. пюре, раст. масло, мука пшеничн., йодир. соль)	60/160	18,05	21,28	20,74	347,72
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 (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	<b>Итого:</b>	<b>836</b>	<b>30,59</b>	<b>31,16</b>	<b>99,50</b>	<b>803,56</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1456</b>	<b>47,52</b>	<b>51,83</b>	<b>189,58</b>	<b>1 418,66</b>
	<b>3 день</b>					
	<i>Завтрак</i>					
45	Салат из помидоров и огурцов(помидор св.,огурец св.,лук репчатый,масло раст.,соль йодир.)	65	0,63	4	2,39	48,93
258	Мясо духовое(свинина мякоть,раст.масло,картофель,морковь,лук репчатый, мука пшеничная,соль йодир.)	50/180	18,07	13,91	23,67	292,55
377	Чай с лимоном (чай черный,сахар,лимон св.)	200	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>550</b>	<b>22,91</b>	<b>18,60</b>	<b>60,92</b>	<b>505,42</b>
	<i>Обед</i>					
103/105	Суп картофельный с мак.изд. и мясными фрикадельками с зеленью(картофель, лапша, лук репч., морковь, масло растит., мясо говяд., лук репчат., яйцо кур., йодир.сол.,зелень)	250/20/1	7,57	4,65	21,07	156,89
279/540	Тефтели из цыплят с соусом красным основным(мясо цыплят, крупа рисовая, яйцо кур.,лук репчатый,морковь,соль,томатное пюре,мало растительное, мука)	60/50	8,54	13,27	11,25	199,11
302	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая,соль йодированная,масло сливочное )	170	10,23	7,58	46,25	293,74
349	Компот из смеси сухофруктов( смесь сухофруктов, сахар, лимон. кислота)	200	0,00	0,00	19,98	79,87
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	<b>Итого:</b>	<b>801</b>	<b>30,09</b>	<b>26,11</b>	<b>120,97</b>	<b>840,01</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1351</b>	<b>53,00</b>	<b>44,71</b>	<b>181,89</b>	<b>1345,43</b>
	<b>4 день</b>					
	<i>Завтрак</i>					

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))	60/30	10,75	12,47	10,96	199,61
204	Макаронные изделия отварные с сыром (макароны из пшен.муки, слив.масло 72%, йодир.соль, сыр)	160/10	8,63	8,51	39,36	269,33
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	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/25	4,05	0,66	24,64	120,9
	<b>Итого:</b>	<b>615</b>	<b>23,83</b>	<b>22,04</b>	<b>104,72</b>	<b>716,64</b>
	<i>Обед</i>					
37	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)	250/15/10/1	7,47	13,6	9,69	147,43
265	Плов из свинины(свинина мякоть, крупа рис., лук репч.морковь, томат., раст. масло, йодир. соль)	45/160	17,51	12,29	40,10	341,33
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	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	<b>Итого:</b>	<b>891</b>	<b>30,23</b>	<b>30,61</b>	<b>98,13</b>	<b>745,47</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1506</b>	<b>54,06</b>	<b>52,65</b>	<b>202,85</b>	<b>1 462,11</b>
	<b>5 день</b>					
	<i>Завтрак</i>					
67	Салат из свеклы с сыром (свекла отварная,чеснок,сыр,масло растительное)	60	2,84	5,7	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)	70/50	12,97	16,82	10,01	244,45
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	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/25	4,05	0,66	24,64	120,9
	<b>Итого:</b>	<b>585</b>	<b>29,04</b>	<b>29,92</b>	<b>90,28</b>	<b>748,42</b>
	<i>Обед</i>					
113/114	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)	250/15/1	9,24	8,95	29,00	233,95
271/331	Котлеты домашние, соус сметанный с томатом(говядина, свинина мякоть, пшенич. хлеб, сухари, раст. масло, йодиро в. соль)	60/50	10,41	7,88	9,82	152,20
312	Картофельное пюре(картофель, молоко 2,5%, слив. масло 72%, йодир. соль)	170	3,72	6,35	25,00	172,50
376	Чай с сахаром( чай черный, сахар)	200	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	<b>Итого:</b>	<b>856</b>	<b>27,70</b>	<b>23,88</b>	<b>97,75</b>	<b>718,11</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1441</b>	<b>56,74</b>	<b>53,80</b>	<b>188,03</b>	<b>1466,53</b>
	<b>6 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
45	Салат зеленый с огурцом(б/капуста, огурец свежий, масло раст., соль)	60	0,7	3,65	4,98	55,82
ПР/331	Гёфтели 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	10,49	119,59
204	Макаронные изделия отварные с сыром (макаронны из пшенич. муки, слив. масло 72%, йодир. соль, сыр)	150/15	8,38	8,26	38,20	261,40
342	Напиток из ягод вишни (вишня с/м, сахар)	200	0,00	0,00	23,97	95,83
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>22,01</b>	<b>17,22</b>	<b>102,28</b>	<b>653,54</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	11,81	154,15
251	Грудка куриная (филе) тушеная с томатом и луком(мясо цыплят, томат-паста, лук репч. соль йод. масло раст)	60/50	0,58	7,01	3,23	79,85
302	Рис припущенный(крупа рисовая, слив. масло, йодир. Соль)	170	3,60	6,92	45,33	261,02
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.)	30/20	3,75	0,61	22,42	110,4
	<b>Итого:</b>	<b>806</b>	<b>15,57</b>	<b>28,22</b>	<b>105,39</b>	<b>697,42</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1381</b>	<b>37,58</b>	<b>45,44</b>	<b>207,67</b>	<b>1350,96</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.)	220/10	6,00	10,85	42,95	294,00

ПР/ПР	Сырники творожные со сгущенным молоком (творог, яйцо, сахар, масло растительное.,молоко сгущенное)	45/30	10,21	8,87	20,34	202,37
376	Чай с сахаром( чай черный, сахар)	200	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Булочка Ромашка(мука пшеничн., раст.масло, дрожжи, соль йодированная, сахар)	40	3,36	3,48	23,68	139,24
ПР	Батон особый ( мука пшеничная, дрожжи, раст. масло, сахар, йодир. соль)	40	3,08	1,32	19,92	104,80
	<b>Итого:</b>	<b>585</b>	<b>22,75</b>	<b>24,55</b>	<b>116,90</b>	<b>781,07</b>
	<i>Обед</i>					
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	10	9,06	19,39	199,51
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 )	60/30	5,23	4,11	8,87	93,80
312	Картофельное пюре(картофель,молоко 2,5%,слив.масло 72%,йодир.соль)	200	4,45	7,12	27,94	192,66
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	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	<b>Итого:</b>	<b>906</b>	<b>23,99</b>	<b>21,35</b>	<b>98,87</b>	<b>686,67</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1491</b>	<b>46,74</b>	<b>45,90</b>	<b>215,77</b>	<b>1467,74</b>
	<b>8 день</b>					
	<i>Завтрак</i>					
289	Рагу из цыплят (картофель, цыпята, морковь, лук репч., томат. пюре, раст. масло, мука пшеничн., йодир. соль)	60/180	18,40	22,78	23,33	373,05
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	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/25	4,05	0,66	24,64	120,9
	<b>Итого:</b>	<b>595</b>	<b>23,01</b>	<b>23,87</b>	<b>67,99</b>	<b>583,99</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 курин. )	250/20/15/1	10,04	14,8	30,39	256,96
243/331	Мясные изделия отварные, с соусом сметанным с томатом(мясн.изделия,соль,томат.пюре,масло раст.,мука, сметана 15%)	55/30	18,4	22,78	23,33	373,05
204	Макаронные изделия с сыром (макаронны из пшен.муки, слив.масло 72%, йодир.соль,сыр)	160/15	9,67	9,69	39,52	285,02

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.)	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	<b>Итого:</b>	<b>806</b>	<b>42,06</b>	<b>48,14</b>	<b>138,26</b>	<b>1117,43</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1401</b>	<b>65,07</b>	<b>72,01</b>	<b>206,25</b>	<b>1 701,42</b>
	<b>9 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
25	Огурец свежий порциями	30	0,48	0,06	1,5	8,4
265	Плов из свинины (свинина мякоть, крупа рис., лук репч.морковь, томат., раст. масло, йодир. соль)	45/160	17,51	12,29	40,10	341,33
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 (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/25	4,05	0,66	24,64	120,9
	<b>Итого:</b>	<b>590</b>	<b>22,64</b>	<b>13,67</b>	<b>98,64</b>	<b>609,63</b>
	<b>Обед</b>					
50	Салат из помидоров и огурцов (помидор св.,огурец св.,лук репчатый,масло раст.,соль йодир.)	35	0,34	2,15	1,29	26,35
106	Суп картофельный с рыбными консервами (картофель, морковь, лук репч., крупа, раст. масло, укроп зелень, консервы рыбные, йодир. соль)	250/1	2,17	2,88	17,54	105,17
298/331	Куриные шарики с сыром с соусом сметанным с томатом (мясо цыплят,сметана 155,томат пюре,сыр,соль йод.,масло раст.,хлеб пшеничный)	70/50	12,97	16,82	10,01	244,45
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	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	<b>Итого:</b>	<b>806</b>	<b>28,25</b>	<b>29,15</b>	<b>112,05</b>	<b>825,42</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1396</b>	<b>50,89</b>	<b>42,82</b>	<b>210,69</b>	<b>1 435,05</b>
	<b>10 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
21	Витаминный с горошком(капуста б/к,перец сладкий,горошек конс.,соль йодированная,масло раст.)	30	0,48	1,83	2,91	29,16
256	Мясо тушеное (свинина) (мякоть свинина, лук репч.,морковь, томат. пюре, раст. масло, йодир.соль)	45/40	13,78	8,28	1,85	137,02
312	Картофельное пюре (картофель, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, йодир. Соль)	200	4,33	7,42	29,34	202,03
376	Чай с сахаром( чай черный, сахар)	200	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>570</b>	<b>22,74</b>	<b>18,22</b>	<b>68,75</b>	<b>529,77</b>
	<b>Обед</b>					

110/392	Суп картофельный с пельменями(картофель, морковь, лук репч., крупа, раст. масло, укроп зелень,пельмени)	250/1	7,23	5,12	22,3	180,75
295/331	Котлеты рубленые из цыплят с соусом сметаным с томатом (мясо кур., пшен. хлеб, молоко 2,5 %, пшен. сухари, раст.масло, йодир.сол,сметана 15%,томат.пюре,мука пшеничная))	60/50	11,08	13,24	12,37	213,54
309	Макаронные изделия отварные (макароны из пшен.муки, слив.масло 72%, йодир.соль)	160	6,19	5,35	39,52	231,17
ПР	Пирожок со сладкой начинкой (мука пшен.,дрожжи,соль йодированная,яблочный джем,молоко,сахар)	30	2,37	3,57	18,54	115,83
377	Чай с лимоном (чай черный,сахар,лимон св.)	200	0,16	0,03	10,22	43,04
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	<b>Итого:</b>	<b>801</b>	<b>30,78</b>	<b>27,92</b>	<b>125,37</b>	<b>894,73</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1371</b>	<b>53,52</b>	<b>46,14</b>	<b>194,12</b>	<b>1 424,50</b>
	<b>Всего за 10 дней:</b>	<b>14309</b>	<b>528,70</b>	<b>522,23</b>	<b>2098,25</b>	<b>15086,73</b>
	<b>В среднем за 1 день</b>	<b>1431</b>	<b>52,87</b>	<b>52,22</b>	<b>209,82</b>	<b>1508,67</b>