

Утверждаю  
 Директор ООО "Школьное питание г.о. Жигулевск" «



С.А.Кустова

"Согласовано"

Директор ГБОУ СОШ № 6



Примерное циклическое меню 1-4 классов для организации питания обучающихся с целиакией 2-х разовое питание (сезон: зима 2025 г.)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
<b>1 день</b>						
<i>Завтрак</i>						
62	Салат из моркови с чесноком	60	0,69	6,05	3,65	72,45
243/540	Мясные изделия с соусом красным основным( мяс.изделия, лук репчатый,морковь,соль,томатное пюре,мало растительное, мука пшеничная")	55/10	5,80	11,27	1,09	129,14
302	Каша гречневая рассыпчатая(крупа гречневая,соль йодированная,масло сливочное )	150	9,02	6,69	40,81	259,18
377	Чай фруктовый с сахаром (черноплодная рябина)(чай черный, сахар, черноплодн.рябина)	200/15	0,10	0,03	15,00	60,61
ПР	Хлебцы безглют. кукурузно-рисовые	30	2,10	1,01	17,60	45,00
<b>Итого:</b>		<b>520</b>	<b>17,61</b>	<b>25,02</b>	<b>87,12</b>	<b>637,90</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)	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)	65/25	8,76	4,46	9,95	125,09
309	Макаронные изделия отварные (макароны из пшен.муки, слив.масло 72%, йодир.соль)	150	5,80	5,01	37,05	216,72
377	Чай фруктовый с сахаром (с/м смородина) (чай черный, сахар, смородина св./мор.)	200/15	0,13	0,02	15,20	62,00
ПР	Хлебцы безглют. кукурузно-рисовые	40	2,20	1,05	18,90	48,00
<b>Итого:</b>		<b>721</b>	<b>23,88</b>	<b>21,99</b>	<b>93,55</b>	<b>671,04</b>
<b>Всего:</b>		<b>1241</b>	<b>41,49</b>	<b>47,01</b>	<b>180,67</b>	<b>1308,94</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.)	150/10	4,23	10,81	24,79	213,96
388	Напиток из плодов шиповника (плоды шиповника суш., сахар, лимон. Кисл.)	200	0,10	0,03	19,96	79,80
ПР	Хлебцы безглют. кукурузно-рисовые	30	2,10	1,01	17,60	45,00

ПР	Десерт фруктовый (яблоко)	120	0,40	0,40	9,80	47,00
	<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>6,83</b>	<b>12,25</b>	<b>72,15</b>	<b>385,76</b>
	<i>Обед</i>					
49	Салат витаминный 2 вариант (б/к капуста, морковь, зел горошек) без болгарского перца	60	0,98	3,66	5,84	58,59
108/109	Суп картофельный с клецками на бульоне из мяса цыплят, зеленью (картофель, морковь, лук репчатый, мясо кур., пшеница безглютеновая, мука, яйцо кур., растительное масло, укроп, зелень, йодированная соль)	200/15/1	17,38	7,59	19,19	296,98
258	Мясо духовое (свинина мякоть, растительное масло, картофель, морковь, лук репчатый, мука пшеничная, соль йодированная)	40/160	14,75	11,95	21,06	251,18
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,20	0,26	19,98	79,87
ПР	Хлебцы безглютеновые кукурузно-рисовые	40	2,20	1,05	18,90	48,00
	<b>Итого:</b>	<b>716</b>	<b>34,53</b>	<b>20,85</b>	<b>79,13</b>	<b>676,03</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1296</b>	<b>41,36</b>	<b>33,10</b>	<b>151,28</b>	<b>1 061,79</b>
	<b>3 день</b>					
	<i>Завтрак</i>					
251	Грудка куриная (филе) тушеная с томатом и луком (мясо цыплят, томат-паста, лук репчатый, соль йодированная, растительное масло)	40/60	1,88	27,74	9,59	297,16
305	Рис припущенный (крупа рисовая, сливочное масло, йодированная соль)	150	3,70	4,86	38,89	214,10
376	Чай с сахаром (чай черный, сахар, лимонный сок)	200/15	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Хлебцы безглютеновые кукурузно-рисовые	30	2,10	1,01	17,60	45,00
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>8,28</b>	<b>33,05</b>	<b>74,18</b>	<b>629,02</b>
	<i>Обед</i>					
183/184	Борщ "Украинский" с пампушками на бульоне из мяса цыплят со сметаной, зеленью (белокочанная капуста, картофель, морковь, свекла, лук репчатый, мясо птицы, томатное пюре, сметана 15%, зелень, йодированная соль, сахар, лимонный сок, мука пшеничная, чеснок, яйцо куриное)	200/20/15/1 0/1	9,23	13,02	26,53	229,86
279/540	Тефтели из цыплят с соусом красным основным (мясо цыплят, крупа рисовая, яйцо куриное, лук репчатый, морковь, соль, томатное пюре, растительное масло, мука)	50/40	8,46	13,07	10,60	194,28
302	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, соль йодированная, сливочное масло)	150	9,02	6,69	40,81	259,18
377	Чай с лимоном и сахаром (чай черный, сахар, лимонный сок)	200/15	0,16	0,03	10,22	43,04
ПР	Хлебцы безглютеновые кукурузно-рисовые	40	2,20	1,05	18,90	48,00
	<b>Итого:</b>	<b>721</b>	<b>29,07</b>	<b>33,86</b>	<b>107,06</b>	<b>774,36</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1221</b>	<b>37,35</b>	<b>66,91</b>	<b>181,24</b>	<b>1403,38</b>
	<b>4 день</b>					
	<i>Завтрак</i>					

52	Салат из свеклы с чесноком (свекла вареная, чеснок, масло растит., йодир. соль)	60	0,80	3,00	4,24	47,26
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))	60/40	9,20	10,96	10,19	176,79
309	Макаронные изделия отварные (макаронны из безглютен. пшен. муки, слив. масло 72%, йодир. соль)	150	5,80	5,01	37,05	216,72
349	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимон. кислота)	200	0,20	0,26	19,98	79,87
ПР	Хлебцы безглют. кукурузно-рисовые	30	2,10	1,01	17,60	45,00
	<b>Итого:</b>	<b>535</b>	<b>17,60</b>	<b>16,39</b>	<b>82,91</b>	<b>518,38</b>
	<i>Обед</i>					
96	Рассольник "Ленинградский" на бульоне из мяса цыплят, сметаной, зеленью (картофель п/ф., крупа перловая, огурцы. консервир., морк., лук репч., мясо кур., сметана 15 %, укроп зелень, йодир. соль)	200/15/10/1	6,99	10,45	22,40	190,30
287/331	Голубцы ленивые из цыплят в соусе (б/к капуста, цыпляют, рис, лук репчат., сметана, томатн. паста, мука пш., соль йодиров.)	70/30	7,40	5,48	6,96	228,27
312	Картофельное пюре (картофель, молоко 2,5%, слив. масло 72%, йодир. соль)	150	3,28	5,60	22,06	152,24
377	Чай фруктовый с сахаром (черноплодная рябина) (чай черный, сахар, черноплодн. рябина)	200/15	0,10	0,03	15,00	60,61
ПР	Хлебцы безглют. кукурузно-рисовые	40	2,20	1,05	18,90	48,00
	<b>Итого:</b>	<b>731</b>	<b>19,97</b>	<b>22,61</b>	<b>85,32</b>	<b>679,42</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1266</b>	<b>37,57</b>	<b>39,00</b>	<b>168,23</b>	<b>1 197,80</b>
	<b>5 день</b>					
	<i>Завтрак</i>					
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)	50/50	9,51	12,60	9,01	188,43
200	Пюре из гороха и картофеля	150	12,50	9,25	32,72	264,57
377	Чай фруктовый с сахаром (с/м смородина) (чай черный, сахар, смородина св./мор.)	200/15	0,16	0,05	10,45	43,30
ПР	Хлебцы безглют. кукурузно-рисовые	30	2,10	1,01	17,60	45,00
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>24,27</b>	<b>22,91</b>	<b>69,78</b>	<b>541,30</b>
	<i>Обед</i>					
67	Винегрет овощной с зеленым горошком	60	0,87	6,1	4,59	75,37

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
265	Плов из свинины(свинина мякоть, крупа рис., лук репч.морковь, томат., раст. масло, йодир. соль)	40/170	16,57	12,89	45,49	364,63
376	Чай с сахаром( чай черный, сахар)	200/15	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Хлебцы безглют. кукурузно-рисовые	40	2,20	1,05	18,90	48,00
	<b>Итого:</b>	<b>741</b>	<b>28,98</b>	<b>29,02</b>	<b>107,99</b>	<b>762,61</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1241</b>	<b>53,25</b>	<b>51,93</b>	<b>177,77</b>	<b>1303,91</b>
<b>6 день</b>						
<i>Завтрак</i>						
ПР/331	Гейтели из индейки с соусом сметанным с томатом (мясо индейки, крупа рисовая, яйцо кур.,соус- томат. пюре, сметана 15%, мука пшенич., йодир.соль)	65/20	8,68	4,27	9,64	111,81
204	Макаронные изделия безглютеновые отварные с сыром	155/10	8,31	8,11	38,29	260,16
377	Чай с лимоном и сахаром (чай черный,сахар,лимон св.)	200/15	0,16	0,03	10,22	43,04
ПР	Хлебцы безглют. кукурузно-рисовые	30	2,10	1,01	17,60	45,00
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>19,25</b>	<b>13,42</b>	<b>75,75</b>	<b>460,01</b>
<i>Обед</i>						
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)	200/15/10/1	6,80	11,58	9,50	174,67
251	Грудка куриная (филе) тушеная с томатом и луком(мясо цыплят,томат-паста,лук репч.соль йод.масло раст)	40/65	2,03	30,05	10,38	321,91
302	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая,соль йодированная,масло сливочное )	150	9,02	6,69	40,81	259,18
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,20	0,26	19,98	79,87
ПР	Хлебцы безглют. кукурузно-рисовые	40	2,20	1,05	18,90	48,00
	<b>Итого:</b>	<b>721</b>	<b>20,25</b>	<b>49,63</b>	<b>99,57</b>	<b>883,63</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1221</b>	<b>39,5</b>	<b>63,05</b>	<b>175,32</b>	<b>1343,64</b>
<b>7 день</b>						
<i>Завтрак</i>						
174	Каша вязкая молочная рисовая со сливочным маслом (крупа рисовая, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, сахар, йодир. соль.)	150/10	4,54	10,98	31,90	239,77
ПР/ПР	Сырники творожные со сгущенным молоком (творог, яйцо, сахар, масло растительное.,молоко сгущенное)	50/15	9,49	8,02	14,79	169,57
376	Чай с сахаром( чай черный, сахар)	200/15	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Хлебцы безглют. кукурузно-рисовые	50	2,30	1,10	20,60	50,60

	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>16,43</b>	<b>20,13</b>	<b>77,30</b>	<b>500,60</b>
	<i>Обед</i>					
21	Салат из соленых огурцов с репч.луком и зеленым горошком	60,00	0,88	3,08	2,33	36,84
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)	200/15/1	8,82	7,95	15,53	221,33
98.06/331	Котлета мясо-рыбная "Веста" с соусом сметаным с томатом (филе цыпленка, филе минтая, морковь, лук репч., хлеб пшен., раст.масло, сметана 15%, томатное пюре)	50/40	7,66	6,61	8,43	154,42
312	Картофельное пюре(картофель,молоко 2,5%,слив.масло 72%,йодир.соль)	150	3,28	5,60	22,06	152,24
377	Чай фруктовый с сахаром(с/м смородина) (чай черный, сахар, смородина св./мор.)	200/15	0,16	0,05	10,45	43,30
ПР	Хлебцы безглют. кукурузно-рисовые	40	2,20	1,05	18,90	48,00
	<b>Итого:</b>	<b>771</b>	<b>22,12</b>	<b>21,26</b>	<b>75,37</b>	<b>718,53</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1271</b>	<b>38,55</b>	<b>41,39</b>	<b>152,67</b>	<b>1219,13</b>
	<b>8 день</b>					
	<i>Завтрак</i>					
67	Винегрет овощной с зеленым горошком	60	0,87	6,10	4,59	75,37
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	30	2,10	1,01	17,60	45,00
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>19,46</b>	<b>19,72</b>	<b>87,57</b>	<b>560,19</b>
	<i>Обед</i>					
184/190	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. )	200/20/15/1 0/1	9,23	13,02	26,53	229,86
243/540	Мясные изделия с соусом красным основным( мяс.изделия, лук репчатый,морковь,соль,томатное пюре,мало растительное)	55/35	5,97	11,68	2,39	138,81
309	Макаронные изделия отварные (макаронны из безглют.пшен.муки, слив.масло 72%, йодир.соль)	150	5,80	5,01	37,05	216,72
377	Чай с лимоном с сахаром(чай черный,сахар,лимон св.)	200/15	0,16	0,03	10,22	43,04
ПР	Хлебцы безглют. кукурузно-рисовые	40	2,20	1,05	18,90	48,00
	<b>Итого:</b>	<b>721</b>	<b>23,36</b>	<b>30,79</b>	<b>95,09</b>	<b>676,43</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1221</b>	<b>42,82</b>	<b>50,51</b>	<b>182,66</b>	<b>1 236,62</b>
	<b>9 день</b>					
	<i>Завтрак</i>					

305	Каша «Янтарная» (из пшена с яблоками) (пшено,молоко,яблоки свежие, масло сливочное 72%, сахар, соль, йодир.)	170/10	5,73	11,22	32,78	256,36
ПР	Десерт фруктовый (яблоко)	120	0,40	0,40	9,80	47,00
349	Компот из смеси сухофруктов ( смесь сухофруктов, сахар, лимон. кислота)	200	0,20	0,26	19,98	79,87
ПР	Хлебцы безглют. кукурузно-рисовые	50	2,30	1,10	20,60	50,60
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>8,63</b>	<b>12,98</b>	<b>83,16</b>	<b>433,83</b>
	<i>Обед</i>					
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)	50/55	9,55	12,71	9,33	190,83
200	Пюре из гороха и картофеля	150	12,50	9,25	32,72	264,57
377	Чай фруктовый с сахаром (черноплодная рябина)(чай черный, сахар, черноплодн.рябина)	200/15	0,10	0,03	15,00	60,61
ПР	Хлебцы безглют. кукурузно-рисовые	40	2,20	1,05	18,90	48,00
	<b>Итого:</b>	<b>711</b>	<b>26,10</b>	<b>25,35</b>	<b>90,01</b>	<b>692,04</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1211</b>	<b>34,73</b>	<b>38,33</b>	<b>173,17</b>	<b>1 125,87</b>
	<b>10 день</b>					
	<i>Завтрак</i>					
21	Салат из соленых огурцов с репч.луком и зеленым горошком	60	0,88	3,08	2,33	36,84
243/540	Мясные изделия с соусом красным основным( мяс.изделия, лук репчатый,морковь,соль,томатное пюре,мало растительное, мука пшеничная)	55/10	8,14	12,09	3,69	148,48
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)	200/15	0,10	0,03	10,01	40,60
ПР	Хлебцы безглют. кукурузно-рисовые	30	2,10	1,01	17,60	45,00
	<b>Итого:</b>	<b>525</b>	<b>14,50</b>	<b>21,81</b>	<b>55,69</b>	<b>423,16</b>
	<i>Обед</i>					
110/392	Суп картофельный с пельменями(картофель, морковь, лук репч., крупа, раст. масло, укроп зелень,пельмени)	200/1	5,78	4,10	17,64	154,60
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))	50/35	8,80	10,05	9,36	183,65
305	Рис припущенный(крупа рисовая,слив. масло, йодир. Соль)	150	3,18	6,11	40,00	230,31
377	Чай фруктовый с сахаром (с/м смородина) (чай черный, сахар, смородина св./мор.)	200/15	0,16	0,05	10,45	43,30
ПР	Хлебцы безглют. кукурузно-рисовые	40	2,20	1,05	18,90	48,00

<b>Итого:</b>	<b>701</b>	<b>20,12</b>	<b>21,36</b>	<b>96,35</b>	<b>659,86</b>
<b>Всего:</b>	<b>1226</b>	<b>34,62</b>	<b>43,17</b>	<b>152,04</b>	<b>1 157,07</b>
<b>Всего за 10 дней:</b>	<b>12360</b>	<b>425,48</b>	<b>468,58</b>	<b>1740,13</b>	<b>13282,59</b>
<b>В среднем за 1 день</b>	<b>1236</b>	<b>42,55</b>	<b>46,86</b>	<b>174,01</b>	<b>1328,26</b>