



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



Директор ГБОУ СОШ № 6

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
1 день						
<i>Завтрак</i>						
45	Салат из б/к капусты с зеленым горошком	60	0,87	2,05	4,29	37,04
243/540	Мясные изделия с соусом красным основным(мяс.изделия, лук репчатый,морковь,соль,томатное пюре,мало растительное, мука пшеничная")	55/35	6,92	11,27	12,39	138,81
302	Каша гречневая рассыпчатая(крупа гречневая,соль йодированная,масло сливочное)	150	8,63	6,19	32,25	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	47,00
Итого:		545	18,62	20,55	81,53	540,64
<i>Обед</i>						
95	Рассольник домашний на бульоне из мяса цыплят со сметаной,зеленю(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%, йодир.соль)	65/30	8,40	14,46	9,95	143,79
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 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
Итого:		726	42,14	31,99	93,55	689,74
Всего:		1271	60,76	52,54	175,08	1230,38
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.)	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	47,00

ПР	Десерт фруктовый (яблоко)	120	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого:	510	6,83	12,25	72,15	387,76
	<i>Обед</i>					
52	Салат из свеклы с чесноком (свекла вареная,чеснок,масло растит.,йодир.соль)	60	0,80	3,00	4,24	47,26
108/109	Суп картофельный с клецками на бульоне из мяса цыплят, зеленью (картофель, морковь, лук репч.,мясо кур., пшен.безглютен. мука, яйцо кур., раст.масло,укроп зелень, йодир. соль)	200/15/1	7,36	7,59	29,19	296,98
258	Мясо духовое (свинина мякоть,раст.масло,картофель,морковь,лук репчатый, мука пшеничная,соль йодир.)	40/160	14,75	11,95	27,06	251,18
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
	Итого:	716	25,31	23,85	99,37	723,29
	Всего:	1226	32,14	36,10	171,52	1 111,05
	3 день					
	<i>Завтрак</i>					
251	Грудка куриная (филе)тушеная с томатом и луком(мясо цыплят,томат-паста,лук репч.соль йод.масло раст)	40/60	11,88	27,74	9,59	297,16
305	Рис припущенный(крупа рисовая,слив. масло, йодир.соль)	155	5,70	4,86	38,89	214,10
376	Чай с сахаром (чай черный,сахар,лимон св.)	200/15	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Хлебцы безглют. кукурузно-рисовые	30	2,10	1,01	17,60	47,00
	Итого:	500	19,78	33,64	76,09	596,92
	<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.)	200/20/15/1 0/1	6,28	13,02	26,53	229,86
279/540	Тефтели из цыплят с соусом красным основным(мясо цыплят, крупа рисовая, яйцо кур.,лук репчатый,морковь,соль,томатное пюре,мало растительное, мука)	50/40	8,46	13,07	12,60	194,28
302	Каша гречневая рассыпчатая(крупа гречневая,соль йодированная,масло сливочное)	150	7,13	6,19	32,25	259,18
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	40	2,20	1,05	18,90	48,00
	Итого:	741	24,23	33,36	100,50	774,36
	Всего:	1241	44,01	67,00	176,59	1371,28
	4 день					
	<i>Завтрак</i>					

25	Салат «Степной»	60	0,73	3,10	3,82	44,78
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))	50/40	12,20	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	47,00
	Итого:	530	21,03	20,34	88,64	563,16
	<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	10,99	10,45	22,40	190,30
287/331	Голубцы ленивые из цыплят в соусе(б/к капуста,цыплята,рис,лук репчат.,сметана,томатн.паста,мука пш.,соль йодиров.)	70/30	6,95	7,98	16,96	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
	Итого:	731	23,52	25,11	95,32	679,42
	Всего:	1261	44,55	45,45	183,96	1 242,58
	5 день					
	<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	155	12,50	9,25	32,72	264,57
377	Чай фруктовый с сахаром (с/м смородина) (чай черный, сахар, смородина св./мор.)	200/15	0,13	0,02	15,20	62,00
ПР	Хлебцы безглют. кукурузно-рисовые	30	2,10	1,01	17,60	47,00
	Итого:	500	24,24	22,88	74,53	562,00
	<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
	Итого:	741	28,98	29,02	107,99	762,61
	Всего:	1241	53,22	51,90	182,52	1324,61
	6 день					
	<i>Завтрак</i>					
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	8,68	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 с 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	47,00
	Итого:	500	19,25	13,42	75,75	462,01
	<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	12,03	30,05	10,38	321,91
302	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая,соль йодированная,масло сливочное)	150	7,13	6,19	32,25	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
	Итого:	721	28,36	49,13	91,01	883,63
	Всего:	1221	47,61	62,55	166,76	1345,64
	7 день					
	<i>Завтрак</i>					
174	Каша вязкая молочная рисовая со сливочным маслом (крупа рисовая, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, сахар, йодир. соль.)	160/10	4,54	10,98	31,90	239,77
ПР/ПР	Сырники творожные со сгущенным молоком (творог, яйцо, сахар, масло растительное.,молоко сгущеное)	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
	Итого:	500	16,43	20,13	77,30	500,60
	<i>Обед</i>					
45	Салат из б/к капусты с зеленым горошком	60	0,87	2,05	4,29	37,04

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	22,53	230,33
98.06/331	Котлета мясо-рыбная "Веста" с соусом сметанным с томатом (филе цыпленка, филе минтая, морковь, лук реч., хлеб пшен., раст.масло,сметана 15%,томатное пюре)	50/40	5,66	6,61	18,43	163,42
312	Картофельное пюре(картофель,молоко 2,5%,слив.масло 72%,йодир.соль)	150	3,28	5,60	22,06	157,42
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
	Итого:	771	20,96	23,35	101,41	698,21
	Всего:	1271	37,39	43,48	178,71	1198,81
	8 день					
	Завтрак					
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	47,00
	Итого:	500	19,46	19,72	87,57	562,19
	Обед					
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	6,28	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	9,80	11,68	12,39	155,20
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
	Итого:	721	24,24	30,79	105,09	692,82
	Всего:	1221	43,70	50,51	192,66	1 255,01
	9 день					
	Завтрак					
305	Каша «Янтарная» (из пшена с яблоками) (пшено,молоко,яблоки свежие, масло сливочное 72%, сахар соль йодир)	170/10	9,73	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
	Итого:	500	12,63	12,98	83,16	433,83
	<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 15%, томат пюре, сыр, соль йод., масло раст., хлеб пшеничный)	50/55	11,55	12,71	19,33	190,83
200	Пюре из гороха и картофеля	150	10,41	7,71	27,27	264,57
377	Чай фруктовый с сахаром (черноплодная рябина)(чай черный, сахар, черноплон. 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
	Итого:	711	26,01	23,81	94,56	692,04
	Всего:	1211	38,64	36,79	177,72	1 125,87
	10 день					
	<i>Завтрак</i>					
21	Салат из соленых огурцов с репч.луком и зеленым горошком	60	1,88	3,08	1,56	39,98
243/540	Мясные изделия с соусом красным основным(мяс.изделия, лук репчатый, морковь, соль, томатное пюре, мало растительное, мука пшеничная)	55/35	9,80	11,68	12,39	155,22
312	Картофельное пюре (картофель, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, йодир. соль)	150	3,28	5,60	32,06	157,42
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	47,00
	Итого:	525	17,16	21,40	73,62	440,22
	<i>Обед</i>					
110/392	Суп картофельный спельменями(картофель, морковь, лук репч., крупа, раст. масло, укроп зелень,пельмени)	200/1	10,88	4,10	17,64	174,60
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)	50/40	12,20	10,05	9,36	183,65
305	Рис припущенный(крупа рисовая, слив. масло, йодир. Соль)	155	5,75	6,11	40,00	230,31
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
	Итого:	701	31,16	21,33	101,10	698,56
	Всего:	1226	48,32	42,73	174,72	1 157,07
	Всего за 10 дней:	12390	450,34	489,05	1780,24	12362,30
	В среднем за 1 день	1239	45,03	48,90	178,02	1236,23