



«Утверждаю»
 Директор ГБОУ СОШ № 6
 Школьное питание г.о. Жигулевск «
 С.А. Кустова



«Согласовано»
 Директор ГБОУ СОШ № 6

Примерное диетическое меню для организации питания обучающихся 5-11 классов (весна 2026 г.)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
1 день						
<i>Завтрак</i>						
ПР	Икра кабачковая	60	0,00	4,20	4,20	54,00
243/540	Мясные изделия с соусом красным основным(мяс.изделия, лук репчатый,морковь,соль,томатное пюре,мало растительное, мука пшеничная")	55/40	9,97	8,68	14,99	100,80
309	Макаронные изделия отварные (макароны из пшен.муки, слив.масло 72%, йодир.соль)	150	5,80	7,01	36,05	202,24
376	Чай с сахаром (чай черный, сахар)	200/15	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР/ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/25	4,05	0,66	24,64	120,90
	Итого:	590	19,92	20,58	90,89	523,08
<i>Обед</i>						
25	Салат «Степной»	70	1,03	4,32	5,22	61,40
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	10,42	16,81	176,32
265	Плов из свинины(свинина мякоть, крупа рис., лук репч.морковь, томат., раст. масло, йодир. соль)	40/190	13,58	12,13	42,17	371,28
388	Напиток из плодов шиповника (плоды шиповника суш., сахар, лимон. кисл.)	200	0,00	0,00	19,96	79,80
ПР/ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	801	25,80	27,48	106,58	799,20
	Всего:	1391	45,72	48,06	197,47	1322,28
2 день						
<i>Завтрак</i>						
174	Каша вязкая молочная из риса со сливочным маслом (крупа рисовая, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, сахар, йодир. соль.)	190/10	12,04	15,28	35,91	212,47
377	Чай с лимоном с сахаром (чай черный,сахар,лимон св.)	200/15	0,16	0,03	10,22	62,99
ПР	Батон нарезной / Сыр (порциями)	30/15	6,02	3,53	25,66	166,72
ПР	Десерт фруктовый(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого:	585	18,12	19,24	81,59	489,18
<i>Обед</i>						
50	Салат из свеклы отварной с сыром и чесноком	70	3,31	6,65	5,09	94,02
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)	250/15/10/1	7,69	6,24	24,81	195,18
279/540	Тефтели из цыплят с соусом красным основным	60/40	9,07	8,06	11,40	190,30

312	Картофельное пюре (картофель,молоко 2,5%,слив.масло 72%,йодир.соль)	150	3,28	5,60	22,06	152,24
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,20	0,26	19,98	79,87
ПР/ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	15/15	2,86	0,39	18,75	89,95
	Итого:	826	26,41	27,20	102,09	801,56
	Всего:	1411	44,53	46,44	183,68	1 290,74
	3 день					
	Завтрак					
293/330	Цыплята жареные порциями с соусом сметанным (цыплята порц., сметана 15%, мука пшенич.,йодир.соль)	60/45	13,35	13,33	15,01	151,67
317/330	Овощи в соусе сметанном	140/50	3,24	8,80	31,20	242,03
388	Напиток из плодов шиповника (плоды шиповника суш., сахар, лимон. кисл.)	200	0,00	0,00	19,96	79,80
ПР/ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/25	4,05	0,66	24,64	120,90
	Итого:	550	20,64	22,79	90,81	594,40
	Обед					
184/190	Борщ "Украинский" с пампушками на бульоне из мяса цыплат 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 кури.)	250/20/15/10/1	8,29	11,42	22,63	242,23
267/331	Шницель из свинины с соусом сметанным с томатом (мясо свинины,хлеб пшеничный,лук репчатый,соль йодированная,масло растительное,сметана 15%,томатное пюре)	50/45	10,75	7,09	22,87	152,46
302	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая,соль йодированная,масло сливочное)	160	3,61	6,16	21,40	227,18
ПР	Витаминный напиток «Витошка»	200	0,00	0,00	15,00	60,00
ПР	Булочка Ромашка	40	3,36	3,48	23,68	139,24
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	15/15	2,86	0,39	18,75	89,95
	Итого:	846	28,87	28,54	124,33	911,06
	Всего:	1396	49,51	51,33	215,14	1505,46
	4 день					
	Завтрак					
305	Каша «Янтарная» с яблоками	200/10	10,90	16,32	35,90	256,16
ПР/ПР	Блинчики французские с фруктовым повидлом(мука пшен,сахар,мол.сыворожка,растит.масло,меланж, соль йодир.,лим.кислота,разрыхлитель)	70/15	7,90	7,05	29,70	161,05
ПР	Десерт фруктовый(яблоко)	80	0,40	0,40	9,80	47,00
377	Чай фруктовый с сахаром (черноплодная рябина) (чай черный, сахар, черноплодн.рябина)	200/15	0,10	0,03	15,00	60,61
ПР	Батон нарезной (мука пшеничная, дрожжи, раст. масло, сахар, йодир. соль)	35	3,08	0,32	19,92	104,80
	Итого:	550	21,98	23,72	100,52	582,62
	Обед					
75	Икра морковная	70	1,21	5,32	6,90	81,59

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	6,52	5,31	26,80	208,27
295/540	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)	95	10,57	9,22	10,55	180,81
305/136	Рис с овощами (крупа рисовая, морковь, лук репч., раст. масло, слив. масло, йодир. соль)	150	3,55	6,68	29,82	155,18
376	Чай с сахаром (чай черный, сахар)	200/15	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР/ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	801	25,70	27,17	106,50	776,91
	Всего:	1351	47,68	50,89	207,02	1 359,53
	5 день					
	<i>Завтрак</i>					
70	Овощи консервированные (огурец порционно)	60	0,48	0,06	1,02	7,80
251	Свинина тушеная с томатом и луком (мякоть свинины,лук репчатый,томатн.паста,масло растит.,йодирован.соль)	40/50	10,87	12,30	23,60	166,34
312	Картофельное пюре (картофель,молоко 2,5%,слив.масло 72%,йодир.соль)	150	3,28	5,60	22,06	152,24
378	Чай с молоком с сахаром (чай черный, молоко, сахар)	220/15	1,55	1,63	17,35	90,61
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/25	4,05	0,66	24,64	120,90
	Итого:	595	20,23	20,25	88,67	537,89
	<i>Обед</i>					
67	Винегрет овощной с зел.горошком	65	0,88	6,12	5,6	54,4
104/105	Суп с рисовой крупой и мясными фрикадельками	250/20/1	7,76	9,24	26,3	248,48
321	Капуста тушеная с мясными изделиями	150/25	12,75	10,25	35,06	271,18
377	Чай фруктовый с сахаром (с/м смородина) (чай черный, сахар, смородина св./мор.)	205/15	0,13	0,02	15,20	62,00
ПР	Булочка Ромашка	40	3,36	3,48	23,68	139,24
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/25	4,05	0,66	24,64	120,90
	Итого:	831	28,93	29,77	130,48	896,20
	Всего:	1426	49,16	50,02	219,15	1434,09
	6 день					
	<i>Завтрак</i>					
ПР	Икра кабачковая	60	0,00	4,2	4,2	54
ПР/331	Тефтели из индейки с соусом сметанным с томатом	65/35	9,75	8,71	15,10	100,98
309	Макаронные изделия отварные (макаронны из пшен.муки, слив.масло 72%, йодир.соль)	150	5,80	6,01	36,05	192,46
377	Чай с апельсином с сахаром (чай черный,сахар,лимон св.)	200/15	0,16	0,03	10,22	62,99
ПР	Десерт фруктовый(яблоко)	80	0,40	0,40	9,80	47,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/25	4,05	0,66	24,64	120,90
	Итого:	580	19,76	19,61	90,21	545,59
	<i>Обед</i>					
25	Салат «Степной»	70	1,03	4,32	5,22	61,40

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	9,43	9,06	20,39	236,51
265	Плов из цыплят	40/190	12,04	13,10	42,17	351,28
377	Чай с лимоном с сахаром (чай черный, сахар, лимон св.)	200/15	0,16	0,03	10,22	62,99
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	831	26,41	27,12	100,42	822,58
	Всего:	1411	46,17	46,73	211,19	1368,17
	7 день					
	Завтрак					
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена со сливочным маслом(крупа рисовая, крупа пшено, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, сахар, йодир. соль.)	190/10	5,05	11,32	29,65	241,34
ПР/ПР	Сырники творожные со сгущенным молоком (творог, яйцо, сахар, масло растительное, молоко сгущенное)	50/35	11,21	8,87	20,34	202,37
376	Чай с сахаром(чай черный, сахар)	200/15	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Батон нарезной (мука пшеничная, дрожжи, раст. масло, сахар, йодир. соль)	50	4,80	0,72	27,66	136,32
	Итого:	550	21,16	20,94	87,66	620,69
	Обед					
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	9,18	8,61	27,94	206,44
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, мука пшен.)	50/50	9,66	10,60	11,60	180,81
302	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, соль йодированная, масло сливочное)	165	4,04	6,73	21,85	228,40
389	Сок фруктовый	200	0,20	0,26	22,60	92,00
ПР/ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/30	4,26	0,75	28,35	137,37
	Итого:	801	27,34	26,95	112,34	845,02
	Всего:	1351	48,50	47,89	200,00	1465,71
	8 день					
	Завтрак					
67	Винегрет овощной с зел.горошком	60	0,87	6,10	5,59	54,36
251	Грудка куриная (филе) тушеная с томатом и луком	45/50	10,98	6,74	20,60	151,60
305/136	Рис с овощами (крупа рисовая, морковь, лук репч., раст. масло, слив. масло, йодир. соль)	150	3,55	6,68	24,82	155,18
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/ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/25	4,05	0,66	24,64	120,90
	Итого:	595	19,58	20,20	90,85	544,04
	Обед					
70	Овощи консервированные (огурец порционно)	40	0,16	0,02	0,34	2,60

106	Суп картофельный с рыбными консервами (картофель, морковь, лук репч., крупа, раст. масло, укроп зелень, консервы рыбные, йодир. соль)	250/15/1	4,18	3,61	18,94	229,44
284/331	Запеканка картофельная с мясом	60/180/50	17,97	23,63	53,22	368,58
377	Чай с апельсином с сахаром (чай черный, сахар, лимон св.)	200/15	0,16	0,03	10,22	62,99
ПР/ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	15/15	2,86	0,39	18,75	89,95
	Итого:	841	25,33	27,68	101,47	753,56
	Всего:	1436	44,91	47,88	192,32	1 297,60
	9 день					
	<i>Завтрак</i>					
298/331	Куриные шарики с сыром с соусом сметанным с томатом (мясо цыплят, сметана 15%, томат пюре, сыр, соль йод., масло раст., хлеб пшеничный)	50/45	8,92	10,79	20,38	193,33
200	Пюре из бобовых (гороха) и картофеля	180	8,41	10,71	30,27	220,48
302	Витаминный напиток «Витошка»	220	0,00	0,00	15,00	60,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/25	4,05	0,66	24,64	120,90
ПР	Итого:	550	21,38	22,16	90,29	594,71
	<i>Обед</i>					
	Щи по-уральски на бульоне из мяса цыплят, со сметаной и зеленью (б/к капуста, карт., томат.пюре, морк., лук репч., крупа пшено, мясо кур., сметана 15%, масло растит., зелень, йодир. соль)	250/15/10/1	7,85	11,62	28,1	218,32
293/330	Цыплята порциями с соусом сметанным (цыплята пори., сметана 15%, мука пшенич., йодир. соль)	60/30	9,40	10,64	12,95	222,00
279/540	Макаронные изделия отварные (макаронны из пшен. муки, слив. масло 72%, йодир. соль)	180	5,80	5,01	31,83	216,72
377	Чай с сахаром (чай черный, сахар)	200/15	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР/ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	816	26,90	27,91	105,31	808,10
	Всего:	1366	48,28	50,07	195,60	1 402,81
	10 день					
	<i>Завтрак</i>					
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 пшеничная)	50/55	12,92	12,85	24,67	196,57
302	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, соль йодированная, масло сливочное)	200	4,04	8,13	21,85	232,40
349	Компот из смеси сухофруктов	210	0,20	0,26	19,98	79,87
ПР/ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/25	4,05	0,66	24,64	120,90
	Итого:	560	21,21	21,90	91,14	629,74
	<i>Обед</i>					
ПР	Икра кабачковая	65	0,00	4,23	4,23	54,82

	Суп картофельный с пельменями(картофель, морковь, лук репч., крупа, раст. масло, укроп зелень,пельмени)	250/1	6,23	6,12	24,30	213,75
260	Гуляш из свинины	45/50	11,92	8,79	17,38	197,33
312	Картофельное пюре (картофель,молоко 2,5%,слив.масло 72%,йодир.соль)	165	3,28	5,96	22,96	162,24
377	Чай фруктовый с сахаром (черноплодная рябина) (чай черный, сахар, черноплоди.рябина)	200/15	0,10	0,03	15,00	60,61
ПР/ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	846	25,28	25,74	106,29	799,15
	Всего:	1406	46,49	47,64	197,43	1 249,25
	Всего за 10 дней:	14145	487,86	487,33	2047,56	14039,64
	В среднем за 1 день	1414	487,8	487,3	204,75	1403,96