

«Утверждаю»

МУП «Школьное питание»

г.о. Жигулевск

Директор

м.п.



Т.П. Олисова

«Согласовано»

ГБОУ С(О)Ш № 10

г.о. Жигулевск

Директор:

м.п.



«Согласовано»

Председатель родительского

комитета ГБОУ С(О)Ш № 10

г.о. Жигулевск

Маманова Ж.А. Г.Шин

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
МУП « ШКОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ»
на осеннее - зимний период
(2022-2023г.)

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

г. о. Жигулевск

Примерное циклическое меню 5-11 классов для организации питания обучающихся
2-х разовое питание (сезон: осень-зима 2022-2023 г.)

2-х разовое питание (сезон: осень-зима 2022-2023 г.)						
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углевод, г	ЭП, ккал
1 день						
Завтрак						
ПР/331	Тефтели из индейки с соусом	65/50	10,71	9,23	32,06	251,86
204	Макаронные отварные с сыром	180/15	9,28	9,48	37,05	271,69
377	Чай фруктовый (черноплодная рябина)	200	0,10	0,03	15,00	60,61
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/25	3,77	0,58	26,84	127,62
	Итого:	565	23,86	19,32	110,95	711,78
Обед						
93	Щи по-уральски на бульоне из мяса цыплят, зеленью	250/15/10/1	6,76	10,38	12,64	172,12
255	Печень по-строгановски	40/30	0,82	7,74	2,88	84,97
304	Рис отварной	150	3,81	6,11	40,01	230,31
389	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,20	0,26	22,60	92,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,49	0,52	24,37	116,12
	Итого:	746	15,08	25,01	102,50	695,52
	Всего:	1311	38,94	44,33	213,45	1407,30
2 день						
Завтрак						
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена со слив. маслом	250/10	6,99	12,50	41,15	306,03
243	Сосиска отварная	55	5,72	11,06	0,44	124,30
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
ПР	Батон особый	60	3,20	0,48	18,44	90,88
	Итого:	575	15,98	24,06	75,03	581,21
Обед						
102	Суп картофельный с бобовыми (горох) из мяса цыплят,	250/15/1	10,01	9,06	19,42	199,67
256	Мясо тушеное (свинина)	40/30	12,23	6,81	1,53	116,21
312	Картофельное пюре	150	3,28	5,60	22,06	152,24
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	132,80
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,49	0,52	24,37	116,12
	Итого:	736	29,67	22,08	99,38	717,04
	Всего:	1311	45,65	46,14	174,41	1298,25
3 день						
Завтрак						
50	Салат из свеклы с сыром	40	1,89	4,20	2,91	57,32
260	Гуляш из говядины	30/60	9,84	6,18	3,70	110,14
303	Каша гречневая вязкая	180	5,23	6,56	23,59	174,11
377	Чай фруктовый (с/м смородина)	200	0,14	0,02	24,37	101,21
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/25	3,77	0,58	26,84	127,62
	Итого:	565	20,87	17,54	81,41	570,40
Обед						
183/184	Борщ "Украинский" с пампушками	250/20/15/10/	9,87	14,79	30,37	256,11
289	Рагу из цыплят	50/150	10,04	10,10	44,48	310,50
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,00	0,00	19,96	79,80
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,49	0,52	24,37	116,12
	Итого:	746	23,40	25,41	119,18	762,53
	Всего:	1311	44,27	42,95	200,59	1332,93
4 день						
Завтрак						
32/2005	Огурцы консервированные (порционно)	25	0,20	0,03	0,43	3,25
290/330	Грудка куриная (филе) в соусе сметанном	50/60	0,71	3,92	3,10	50,80
200	Пюре из гороха и картофеля	200	13,19	13,88	36,36	293,97
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/25	3,77	0,58	26,84	127,62
	Итого:	590	17,94	18,43	81,73	535,64
Обед						
25/2004	Салат Степной	25	0,35	1,54	1,82	21,95
103	Суп картофельный с вермишелью из мяса цыплят, зеленью	250/15/1	7,00	6,47	20,89	170,28
297/331	Фрикадельки из цыплят с соусом сметанном с томатом	60/50	10,61	12,19	8,66	187,45
171	Каша перловая рассыпчатая	150	4,68	4,88	33,49	196,77
389	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,20	0,26	22,60	92,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,49	0,52	24,37	116,12
	Итого:	831	26,33	25,86	111,83	784,57
	Всего:	1421	44,27	44,29	193,56	1320,21
5 день						
Завтрак						
62	Салат из моркови с чесноком	60	0,69	6,05	3,65	72,45

291	Плов из птицы	50/160	17,13	22,73	43,93	449,50
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	132,80
ПР	Булочка Десертная	50	4,20	4,35	29,60	174,05
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/25	3,77	0,58	26,84	127,62
	Итого:	575	26,45	33,80	136,02	956,42
	Обед					
106	Суп картофельный с рыбными консервами	250/1	2,17	2,88	17,54	105,17
14 (2002) /331	Голубцы с мясом и рисом (ленивые) в соусе	70/30	7,40	5,48	6,97	123,50
312	Картофельное пюре	130	2,84	4,86	19,12	131,94
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,49	0,52	24,37	116,12
	Итого:	731	15,97	13,76	83,00	536,73
	Всего:	1306	42,42	47,56	219,02	1493,15
	6 день					
269/331	Биточки (особые) из говядины и свинины с соусом	60/50	11,46	7,31	9,73	150,92
304	Рис отварной	160	4,07	6,52	42,68	245,66
377	Чай с лимоном	200	0,16	0,03	15,21	62,99
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	20/20				
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/25	3,77	0,58	26,84	127,62
	Итого:	525	19,46	14,44	94,46	587,19
	Обед					
95	Рассольник домашний на бульоне из цыплят	250/15/10/1	7,67	13,24	15,49	173,63
ПР/331	Тефтели из индейки с соусом	65/50	10,71	9,23	32,06	251,86
309	Макаронные изделия отварные	170	6,57	5,68	42,00	245,62
389	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,20	0,26	22,60	92,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,49	0,52	24,37	116,12
	Итого:	811	28,64	28,93	136,52	879,23
	Всего:	1336	48,10	43,37	230,98	1466,42
	7 день					
	Завтрак					
174	Каша вязкая на молоке из пшеничной и ячневой круп	250/10	9,76	12,36	52,56	366,53
ПР/ПР	Сырники творожные со сгущенным молоком (творог,	45/25	9,85	8,44	17,56	185,97
378	Чай с молоком	200	1,55	1,63	17,35	90,61
ПР	Батон особый	60	3,20	0,48	18,44	90,88
	Итого:	590	24,36	22,91	105,91	733,99
	Обед					
98	Суп крестьянский с пшеном на бульоне из цыплят, зеленым	250/15/1	7,99	13,14	14,22	163,06
98.06/331	Котлета мясо-рыбная "Веста" с соусом	70/50	6,31	11,35	11,02	118,06
312/321	Картофельное пюре/ Капуста тушеная	140/50	4,23	6,75	25,93	182,51
377	Чай фруктовый (вишня)	200	0,13	0,04	15,22	62,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,49	0,52	24,37	116,12
	Итого:	826	22,15	31,80	90,76	641,75
	Всего:	1416	46,51	54,71	196,67	1375,74
	8 день					
67	Винегрет овощной	60	0,87	6,10	4,59	75,37
258	Мясо духовое(свинина)	45/180	16,59	13,45	23,67	282,48
377	Чай фруктовый (черноплодная рябина)	200	0,10	0,03	15,00	60,61
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/25	3,77	0,58	26,84	127,62
	Итого:	540	21,33	20,16	70,10	546,08
	Обед					
101/105	Суп картофельный с крупой и мясными фрикадельками	250/20/1	7,09	4,62	18,57	144,89
291	Плов из цыплят	40/150	14,31	19,81	41,19	400,85
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	132,80
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,49	0,52	24,37	116,12
	Итого:	711	25,55	25,04	116,13	794,66
	Всего:	1251	46,88	45,20	186,23	1340,74
	9 день					
	Завтрак					
279/331	Тефтели из мяса цыплят с соусом	70/50	10,28	16,20	12,81	238,83
312	Картофельное пюре	160	3,50	5,98	23,54	162,40
646	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	24,43	101,20
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/25	3,77	0,58	26,84	127,62
	Итого:	535	17,69	22,78	87,62	630,05
	Обед					
88	Щи из свежей капусты и картофеля из мяса цыплят	250/15/10/1	7,47	13,60	9,69	147,43
260	Гуляш из говядины	30/60	9,84	6,18	3,70	110,14
302	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,82	5,80	35,37	224,62
377	Чай фруктовый (с/м смородина)	200	0,13	0,02	15,20	62,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,49	0,52	24,37	116,12
	Итого:	716	28,75	26,12	88,33	660,31
	Всего:	1251	46,44	48,90	175,95	1 290,36
	10 день					
	Завтрак					

45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,78	1,94	3,76	35,76
265	Плов из свинины	45/150	17,51	12,29	40,10	341,33
378	Чай с молоком	200	1,55	1,63	17,35	90,61
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/25	3,77	0,58	26,84	127,62
ПР	Булочка Ромашка	40	4,20	4,35	29,60	174,05
	Итого:	550	27,81	20,79	117,65	769,37
	Обед					
113/114	Суп-лапша домашняя из мяса цыплят, зеленью	250/15/1	8,16	12,18	15,77	163,21
295/331	Котлеты рубленные из цыплят с соусом	60/30	11,08	13,24	12,37	213,54
200	Пюре из гороха и картофеля	130	9,02	6,68	23,63	191,08
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,00	0,00	19,96	79,80
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,49	0,52	24,37	116,12
	Итого:	736	31,75	32,62	96,10	763,75
	Всего:	1286	59,56	53,41	213,75	1533,12
	11 день					
	Завтрак					
ПР/331	Тефтели из индейки с соусом	65/50	10,71	9,23	32,06	251,86
204	Макароны отварные с сыром	180/15	9,28	9,48	37,05	271,69
377	Чай с лимоном	200	0,16	0,03	15,21	62,99
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/25	3,77	0,58	26,84	127,62
	Итого:	565	23,92	19,32	111,16	714,16
	Обед					
84	Борщ с картофелем и капустой, с мясом цыпленка,	250/15/10/1	4,73	8,26	12,84	145,37
293/330	Цыпята порциями в соусе сметанном	60/30	16,78	19,41	3,57	256,82
304	Рис отварной	130	3,31	5,29	34,67	199,60
377	Чай фруктовый (ассорти)	200	1,55	1,63	17,35	90,61
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,49	0,52	24,37	116,12
	Итого:	746	29,86	35,11	92,80	808,52
	Всего:	1311	53,78	54,43	203,96	1522,68
	12 день					
	Завтрак					
16	Ветчина порциями куриная	50	6,50	3,50	0,00	60,00
173	Каша вязкая молочная геркулесовая со сливочным маслом	200/10	2,95	11,45	10,77	158,74
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
ПР	Батон особый	60	4,80	0,72	27,66	136,32
	Итого:	520	14,32	15,69	53,43	415,06
	Обед					
96	Рассольник "Ленинградский" из мяса цыплят, сметаной,	250/15/10/1	7,67	13,24	15,49	173,63
268/331	Шницель из свинины с соусом сметанным с томатом	50/50	10,08	9,42	11,26	156,38
142/330	Картофель и овощи, тушенные в соусе	130/30	4,12	15,47	27,56	267,30
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	132,80
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,49	0,52	24,37	116,12
	Итого:	786	26,02	38,74	110,68	846,23
	Всего:	1306	40,34	54,43	164,11	1261,29
	13 день					
	Завтрак					
287/331	Голубцы ленивые из цыплят в соусе	100/30	9,74	10,91	9,17	174,90
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,02	6,69	40,81	254,18
377	Чай фруктовый (вишня)	200	0,13	0,04	15,22	62,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/25	3,77	0,58	26,84	127,62
ПР	Булочная мелочь	40	2,37	3,57	18,54	115,83
	Итого:	575	25,03	21,79	110,58	734,53
	Обед					
104/105	Суп картофельный с фрикадельками из цыплят	250/20/1	13,61	12,52	18,76	242,87
290/330	Грудка куриная (филе) в соусе сметанном	40/30	0,81	3,72	3,48	51,04
309	Макаронные изделия отварные	150	5,80	5,01	37,05	216,72
382	Какао с молоком	200	4,07	3,53	17,58	118,60
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,49	0,52	24,37	116,12
	Итого:	741	27,78	25,30	101,24	745,35
	Всего:	1316	52,81	47,09	211,82	1479,88
	14 день					
	Завтрак					
32/2005	Огурцы консервированные (порционно)	25	0,20	0,03	0,43	3,25
98.06/331	Котлета мясо-рыбная "Веста" с соусом	70/50	6,31	11,35	11,02	118,06
312	Картофельное пюре	180	3,94	6,13	26,48	182,70
377	Чай с лимоном	200	0,16	0,03	15,21	62,99
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/25	3,77	0,58	26,84	127,62
	Итого:	580	14,38	18,12	79,98	494,62
	Обед					
37	Салат картофельный с соевым огурцом	30	0,44	1,58	2,95	27,99
99	Суп овощной на бульоне из мяса цыплят, зеленью	250/15/1	7,58	14,17	12,01	162,41
265	Плов из свинины	40/150	16,02	11,82	40,10	331,12
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	132,80

ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,49	0,52	24,37	116,12
	Итого:	736	28,19	28,18	111,43	770,44
	Всего:	1316	42,57	46,29	191,41	1265,06
	15 день					
	Завтрак					
297/331	Фрикадельки из цыплят в соусе сметанном с томатом (мясо	70/50	12,71	15,08	14,21	244,11
305/136	Рис с овощами	150	3,55	11,68	33,82	255,18
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/25	3,77	0,58	26,84	127,62
	Итого:	525	20,10	27,36	89,87	686,91
	Обед					
108/109	Суп картофельный с клецками из мяса цыплят, зеленью	250/15/10/1	8,19	8,61	23,94	206,44
260	Гуляш из свинины	40/30	12,46	8,83	10,80	140,73
302	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,82	5,80	35,37	224,62
377	Чай фруктовый (черноплодная рябина)	200	0,10	0,03	15,00	60,61
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,49	0,52	24,37	116,12
	Итого:	726	32,06	23,79	109,48	748,52
	Всего:	1251	52,16	51,15	199,35	1435,43
	Всего за 15 дней	19700	704,70	724,20	2 975,26	20 822,50
	В среднем за 1 день	1313	46,98	48,28	198,35	1388,17