

«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

Михайлова Т.А. Толмач

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

**возрастная категория: с 7 до 11 лет
1-4 класс**

г. о. Жигулевск

Примерное циклическое меню 1-4 классов для организации питания обучающихся
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	Тфтели из индейки с соусом сметанным с томатом	65/50	10,71	9,23	32,06	251,86
204	Макароны отварные с сыром	150/10	8,12	8,01	37,05	253,49
377	Чай фруктовый (черноплодная рябина)	200	0,10	0,03	15,00	60,61
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	20/20	2,70	0,42	19,54	92,74
	Итого:	515	21,63	17,69	103,65	658,70
Обед						
93	Щи по-уральски на бульоне из мяса цыплят, со сметаной	200/15/10/1	6,28	9,30	10,20	150,66
255	Печень по-строгановски	40/50	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:	716	14,60	23,93	100,06	674,06
	Всего:	1231	36,23	41,62	203,71	1332,76
2 день						
Завтрак						
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена со слив, маслом	200/10	6,12	12,22	33,76	270,34
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	40	3,20	0,48	18,44	90,88
	Итого:	505	15,11	23,78	67,64	545,52
Обед						
102	Суп картофельный с бобовыми (горох) из мяса цыплят	200/15/1	8,82	7,95	25,40	169,33
256	Мясо тушеное (свинина)	40/50	12,41	8,82	13,60	139,22
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:	706	28,66	22,98	117,43	709,71
	Всего:	1211	43,77	46,76	185,07	1255,23
3 день						
Завтрак						
260	Гуляш из говядины	30/60	9,84	6,18	3,70	110,14
303	Каша гречневая вязкая	170	4,94	6,24	22,28	164,82
377	Чай фруктовый (с/м смородина)	200	0,13	0,02	15,20	62,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	20/20	2,70	0,42	19,54	92,74
	Итого:	500	17,61	12,86	60,72	429,70
Обед						
183/184	Борщ "Украинский" с пампушками со сметаной	200/20/15/10/	3,55	5,64	23,13	166,32
289	Рагу из цыплят	40/160	12,96	16,74	20,74	286,44
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,00	0,00	19,96	79,80
ПР	Булочка Десертная	50	4,20	4,35	29,60	174,05
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,49	0,52	24,37	116,12
	Итого:	746	24,20	27,25	117,80	822,73
	Всего:	1246	41,81	40,11	178,52	1252,43
4 день						
Завтрак						
290/330	Грудка куриная (филе) в соусе сметанном	50/60	0,81	3,92	3,48	52,84
200	Пюре из гороха и картофеля	150	10,43	7,43	27,29	218,09
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	20/20	2,70	0,42	19,54	92,74
	Итого:	500	14,01	11,79	65,31	423,67
Обед						
25/2004	Салат Степной	60	0,88	3,71	4,58	53,74
103	Суп картофельный с вермишелью с мясом цыплят	200/15/1	5,06	4,71	16,74	129,89
297/331	Фрикадельки из цыплят с соусом сметанным 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:	786	24,92	26,27	110,44	775,97
	Всего:	1286	38,93	38,06	175,75	1199,64
5 день						
Завтрак						
62	Салат из моркови с чесноком	60	0,69	6,05	3,65	72,45
291	Плов из птицы	50/150	16,85	22,00	41,19	430,77

349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	132,80
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	20/20	2,70	0,42	19,54	92,74
	Итого:	500	20,90	28,56	96,38	728,76
	Обед					
106	Суп картофельный с рыбными консервами	200/1	1,90	2,35	14,51	87,17
14 (2002) /331	Голубцы с мясом и рисом (ленивые) в соусе	70/30	7,40	5,48	6,97	107,50
312	Картофельное пюре	150	3,28	5,60	22,06	152,24
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:	701	16,14	13,97	82,91	523,03
	Всего:	1201	37,04	42,53	179,29	1251,79
	6 день					
269/331	Биточки (особые) из говядины и свинины с соусом	50/50	8,51	9,40	7,75	149,91
304	Рис отварной	160	3,81	6,11	43,10	230,31
377	Чай с лимоном	200	0,16	0,03	15,21	62,99
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	20/20	2,70	0,42	19,54	92,74
	Итого:	500	15,18	15,96	85,60	535,95
	Обед					
45	Салат из б/к капусты с кукурузой (капуста б/к, кукуруза)	60	1,44	3,33	8,96	72,18
95	Рассольник домашний на бульоне из цыплят	200/15/10/1	7,12	12,20	12,63	158,35
ПР/331	Тефтели из индейки с соусом сметанным с томатом	65/50	10,71	9,23	32,06	251,86
309	Макаронные изделия отварные	150	5,80	5,01	37,05	216,72
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:	801	28,76	30,55	137,67	907,23
	Всего:	1301	43,94	46,51	223,27	1443,18
	7 день					
	Завтрак					
174	Каша вязкая на молоке из пшеничной и ячневой круп	180/10	7,04	11,21	37,87	284,90
ПР/ПР	Сырники творожные со сгущенным молоком	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	40	3,20	0,48	18,44	90,88
	Итого:	500	21,64	21,76	91,22	652,36
	Обед					
98	Суп крестьянский с пшеном из мяса цыплят	200/15/1	7,21	11,22	11,39	140,17
98.06/331	Котлета мясо-рыбная "Веста" с соусом сметанным с томатом	70/50	6,31	11,35	11,02	118,06
312/321	Картофельное пюре/ Капуста тушеная	130/50	4,01	6,38	24,46	172,36
377	Чай фруктовый (вишня)	200	0,13	0,04	15,22	62,00
ПР	Булочная мелочь	40	2,37	3,57	18,54	115,83
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,49	0,52	24,37	116,12
	Итого:	806	23,52	33,08	105,00	724,54
	Всего:	1306	45,16	54,84	196,22	1376,90
	8 день					
67	Винегрет овощной (свекла, морковь, капуста б/к, горошек)	60	0,88	6,10	4,60	77,17
258	Мясо духовое (свинина мякоть, картофель, лук репчатый)	40/160	12,31	7,81	2,04	127,72
377	Чай фруктовый (черноплодная рябина)	200	0,10	0,03	15,00	60,61
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	20/20	2,70	0,42	19,54	92,74
	Итого:	500	15,99	14,36	41,17	358,24
	Обед					
101/105	Суп картофельный с крупой и мясными фрикадельками	200/20/1	6,61	4,04	14,92	122,96
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	Булочка Ромашка	40	4,20	4,35	29,60	174,05
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,49	0,52	24,37	116,12
	Итого:	701	29,27	28,81	142,08	946,78
	Всего:	1201	45,26	43,17	183,25	1305,02
	9 день					
	Завтрак					
279/331	Тефтели из мяса цыплят с соусом сметанным с томатом	60/50	9,95	8,67	29,86	235,16
312	Картофельное пюре	150	3,28	5,60	22,06	152,24
646	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	24,43	101,20
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	20/20	2,70	0,42	19,54	92,74
	Итого:	500	16,07	14,71	95,89	581,34
	Обед					
88	Щи из свежей капусты и картофеля из мяса цыплят	200/15/10/1	6,83	11,73	7,81	129,29
260	Гуляш из говядины (мясо говядины, лук репчатый, томат)	30/60	9,84	6,18	3,70	110,14
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,02	6,69	40,81	259,18
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	29,31	25,14	91,89	676,73
	Всего:	1216	45,38	39,85	187,78	1 258,07
	10 день					
	Завтрак					

45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,78	1,94	5,76	35,76
265	Плов из свинины (свинина мякоть, крупа рисовая)	30/150	13,03	10,87	40,10	310,70
378	Чай с молоком	200	1,55	1,63	17,35	90,61
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	20/20	2,70	0,42	19,54	92,74
ПР	Булочка Ромашка	40	4,20	4,35	29,60	174,05
	Итого:	520	22,26	19,21	112,35	703,86
	Обед					
113/114	Суп-лапша домашняя из мяса цыплят, зелено	200/15/1	8,16	12,18	15,77	163,21
295/331	Котлеты рубленные из цыплят с соусом сметанным с томатом	60/30	11,08	13,24	12,37	213,54
200	Пюре из гороха и картофеля	150	10,43	7,43	27,29	218,09
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:	706	33,16	33,37	99,76	790,76
	Всего:	1226	55,42	52,58	212,11	1494,62
	11 день					
	Завтрак					
ПР/331	Тефтели из индейки с соусом сметанным с томатом	65/50	10,71	9,23	32,06	251,86
204	Макароны отварные с сыром	150/10	8,12	8,01	47,10	253,49
377	Чай с лимоном	200	0,16	0,03	15,21	62,99
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	20/20	2,70	0,42	19,54	92,74
	Итого:	515	21,69	17,69	113,91	661,08
	Обед					
82	Борщ с капустой и картофелем, мясом цыпленка, сметаной	200/15/10/1	5,71	8,40	15,20	140,35
293/330	Цыпята порциями в соусе сметанном	60/30	16,78	19,41	3,57	256,82
304	Рис отварной	150	3,81	6,11	43,10	230,31
377	Чай фруктовый (ассорти)	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:	716	29,89	34,47	101,24	804,21
	Всего:	1231	51,58	52,16	215,15	1465,29
	12 день					
	Завтрак					
16	Ветчина порциями куриная	30	3,90	2,10	0,00	36,00
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:	500	11,72	14,29	53,43	391,06
	Обед					
96	Рассольник "Ленинградский" из мяса цыплят, сметаной	200/15/10/1	7,30	12,43	24,80	166,52
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 сметанном	150/30	4,60	16,96	31,38	297,73
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:	756	26,13	39,42	123,81	869,55
	Всего:	1256	37,85	53,71	177,24	1260,61
	13 день					
	Завтрак					
287 /331	Голубцы ленивые из цыплят в соусе сметанном с томатом	70/30	6,95	7,98	6,96	128,27
302	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,82	5,80	35,37	224,62
377	Чай фруктовый (вишня)	200	0,13	0,04	15,22	62,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	20/20	2,70	0,42	19,54	92,74
ПР	Булочная мелочь	40	2,37	3,57	18,54	115,83
	Итого:	510	19,97	17,81	95,63	623,46
	Обед					
104/105	Суп картофельный с фрикадельками из цыплят	200/20/1	7,54	7,14	14,91	154,51
290/330	Грудка куриная (филе) в соусе сметанном	40/50	0,71	3,52	3,10	47,20
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:	711	21,61	19,72	97,01	653,15
	Всего:	1221	41,58	37,53	192,64	1276,61
	14 день					
	Завтрак					
98.06/331	Котлета мясо-рыбная "Веста" с соусом сметанным с томатом	70/50	6,31	11,35	11,02	118,06
312	Картофельное пюре	150	3,28	5,60	22,06	152,24
377	Чай с лимоном	200	0,16	0,03	15,21	62,99
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	20/20	2,70	0,42	19,54	92,74
	Итого:	510	12,45	17,40	67,83	426,03
	Обед					
37	Салат картофельный с соленым огурцом	60	0,88	3,15	5,90	55,98
99	Суп овощной на бульоне из мяса цыплят, зелено	200/15/1	6,93	12,33	19,80	142,77
265	Плов из свинины (свинина постная мякоть, крупа рисовая)	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:		716	27,98	27,91	122,17	778,79
	Всего:		1226	40,43	45,31	190,00	1204,82
	15 день						
	Завтрак						
297/331	Фрикадельки из цыплят в соус сметанном с томатом	60/50	10,61	12,19	8,66	187,45	
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	20/20	2,70	0,42	19,54	92,74	
	Итого:	500	16,93	24,31	77,02	595,37	
	Обед						
108/109	Суп картофельный с клецками из мяса цыплят, зеленью	200/15/10/1	7,38	7,59	31,80	174,98	
260	Гуляш из свинины	40/50	12,46	8,83	10,80	140,73	
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,02	6,69	40,81	259,18	
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:	716	32,45	23,66	122,78	751,62	
	Всего:	1216	49,38	47,97	199,80	1346,99	
	Всего за 15 дней	18575	653,76	682,72	2 899,81	19 723,96	
	В среднем за 1 день	1238	43,58	45,51	193,32	1314,93	