



"Утверждаю"
Директор ООО "Школьное питание г.о. Жигулевск" «
С.А. Кутова



"Согласовано"
Директор ГБОУ СОШ № 10

Примерное циклическое меню для организации питания обучающихся 5-11 классов (сентябрь-октябрь 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	11,68	12,99	138,81
309	Макаронные изделия отварные (макароны из пшен.муки, слив.масло 72%, йодир.соль)	150	5,80	5,01	39,05	216,72
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:	575	19,92	21,58	90,89	571,09
	<i>Обед</i>					
45	Салат из б/к капусты с морковью (капуста белокочан.,морковь,сахар,масло растит.,соль йодир.,кислота лим.)	70	0,93	3,05	5,65	54,36
106	Суп картофельный с рыбными консервами (картофель, морковь, лук репч., крупа, раст. масло, укроп зелень, консервы рыбные, йодир. соль)	250/15/1	6,18	7,61	16,94	209,44
265	Плов из свинины(свинина мякоть, крупа рис., лук репч.морковь, томат., раст. масло, йодир. соль)	40/180	14,84	15,13	38,17	381,28
389	Сок фруктовый	200	0,20	0,26	22,60	92,00
ПР/ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	806	25,90	26,66	105,78	847,48
	Всего:	1381	45,82	48,24	196,67	1418,57
	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.)	180/5	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)	40/10	6,02	3,53	25,66	166,72
ПР	Десерт фруктовый(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого:	550	18,62	19,24	81,59	489,18
	<i>Обед</i>					
71	Овощи свежие порционно (огурец)	65	0,48	0,06	1,50	8,40
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	8,18	6,61	24,94	206,44
98.06/540	Котлета мясо-рыбная "Веста" с соусом красным основным (грудка цыпленка, филе минтая, морковь, лук репч., хлеб пшен., раст.масло, томатное пюре, мука пшен.)	50/45	9,66	13,45	18,60	276,79
312	Картофельное пюре (картофель,молоко 2,5%,слив.масло 72%,йодир.соль)	150	4,28	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:	806	25,66	26,37	105,83	813,69
	Всего:	1356	44,28	45,61	187,42	1 302,87
	3 день					
	Завтрак					
71	Овощи свежие порционно (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	14,40
251	Свинина тушеная с томатом и луком	45/50	11,98	12,74	21,60	151,60
302	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, соль йодированная, масло сливочное)	160	3,61	6,61	21,40	227,18
388	Напиток из плодов шиповника (плоды шиповника суш., сахар, лимон. кисл.)	180	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	20,30	20,13	89,88	593,88
	Обед					
102	Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне из мяса цыплят, зелению (св. картофель, горох лущеный, морковь, лук репч., раст. масло, мясо цыплят, укроп зелень, йодир. соль)	250/15/1	9,40	9,06	20,39	236,51
321	Бигус (капуста тушеная с мясными изделиями)	200/25	9,75	14,25	16,06	271,18
ПР	Булочка «Ромашка»	40	3,36	3,48	23,68	139,24
ПР	Витаминный напиток «Витошка»	210	0,00	0,00	15,00	60,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/30	4,26	0,75	28,35	137,37
	Итого:	801	26,77	27,54	103,48	844,30
	Всего:	1351	47,07	47,67	193,36	1438,18
	4 день					
	Завтрак					
305	Каша «Янтарная» с яблоками	180/5	10,90	14,32	35,90	256,16
ПР/ПР	Блинчики французские с фруктовым повидлом (мука пшеничная, сахар, мол. сыворотка, растит. масло, меланж, повидло, соль йодир., лим. кислота, разрыхлитель)	90/25	7,90	8,05	29,89	161,05
377	Чай фруктовый с сахаром	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	22,72	100,71	582,62
	Обед					
113/114	Суп-лапша домашняя на бульоне из мяса цыплят, зелению (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	20,80	208,27
293/331	Цыпята порциями с соусом сметанным (цыпята порц., сметана 15%, мука пшенич., йодир. соль)	60/30	8,61	16,04	13,95	245,85
305	Рис припущенный	150	5,70	4,86	38,89	214,10
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.)	30/30	4,26	0,75	28,35	137,37

	Итого:	806	25,19	26,99	112,00	846,25
	Всего:	1356	47,17	49,71	212,71	1 428,87
	5 день					
	<i>Завтрак</i>					
18	Салат зеленый (б/к капуста с огурцами)	60	1,00	6,07	7,75	90,10
258	Мясо духовое	50/185	15,20	14,31	37,60	308,90
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,20	0,26	19,98	79,87
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/25	4,05	0,66	24,64	120,90
	Итого:	550	20,45	21,30	89,97	599,77
	<i>Обед</i>					
ПР	Икра кабачковая	60	0,00	4,20	4,20	54,00
99	Суп овощной на бульоне из мяса цыплят,зеленью	250/15/5/1	8,44	10,42	19,81	186,32
295/540	Котлеты рубленые из цыплят с соусом красным основным (грудка кур., пшен.хлеб, пшен. сухари, раст.масло, йодир.соль,томат.пюре,мука пшеничная))	50/45	9,07	7,22	12,55	180,81
171	Каша перловая рассыпчатая с овощами	150	5,88	4,85	39,42	233,94
377	Чай с апельсином с сахаром (чай черный,сахар,лимон св.)	205/15	0,16	0,03	10,22	62,99
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	15/15	2,86	0,39	18,75	89,95
	Итого:	831	26,41	27,11	104,95	808,01
	Всего:	1381	46,86	48,41	194,92	1407,78
	6 день					
	<i>Завтрак</i>					
260	Гуляш (мякоть свинины,лук репчатый,том.паста,масло растит.,мука в/с,соль йодир.,лавр.лист)	50/50	11,92	12,79	33,53	197,33
302/136	Каша гречневая рассыпчатая с овощами (крупка гречневая,соль йодированная,масло растит.)	180	3,61	6,61	21,40	227,18
376	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/25	4,05	0,66	24,64	120,90
	Итого:	550	19,68	20,09	89,58	586,07
	<i>Обед</i>					
49	Салат «Витаминный»	70	1,14	4,27	6,80	68,28
96	Рассольник «Ленинградский» на бульоне из мяса цыплят,сметаной,зеленью	250/15/5/1	5,69	6,74	28,81	195,18
285	Паста (макаронные изделия) с мясным соусом	150/45/30	15,96	15,24	38,02	367,19
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	26,70	26,89	106,27	804,04
	Всего:	1381	46,38	46,98	211,19	1390,11
	7 день					
	<i>Завтрак</i>					
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена со сливочным маслом(крупка рисовая,крупка пшено, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, сахар, йодир. соль.)	200/5	5,05	11,32	29,65	241,34
ПР/ПР	Сырники творожные со сгущенным молоком (творог, яйцо, сахар, масло растительное.,молоко сгущенное)	50/20	11,21	8,87	20,79	120,37

377	Чай с апельсином с сахаром (чай черный, сахар, лимон св.)	200/15	0,16	0,03	10,22	62,99
ПР	Батон нарезной (мука пшеничная, дрожжи, раст. масло, сахар, йодир. соль)	60	4,80	0,72	27,66	136,32
	Итого:	550	21,22	20,94	88,32	561,02
	<i>Обед</i>					
71	Овощи свежие порционно (огурец)	60	0,48	0,06	1,50	8,40
184/190	Борщ с пампушками со сметаной	250/20/15/5/1	5,29	7,43	20,63	242,23
284/331	Запеканка картофельная с мясом	50/170/50	15,88	18,67	35,63	362,73
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:	891	26,11	27,17	108,71	842,73
	Всего:	1441	47,33	48,11	197,03	1403,75
	8 день					
	<i>Завтрак</i>					
71	Овощи свежие порционно (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	14,40
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	9,92	14,79	6,38	193,33
309	Макаронные изделия отварные (макароны из пшен. муки, слив. масло 72%, йодир. соль)	180	5,80	5,01	39,05	216,72
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.)	30/25	4,05	0,66	24,64	120,90
	Итого:	590	20,63	20,84	92,33	625,22
	<i>Обед</i>					
110/392	Суп картофельный спельменами (картофель, морковь, лук репч., крупа, раст. масло, укроп зелень, пельмени)	250/1	6,93	6,12	17,30	213,75
291	Плов из цыплят	40/190	12,04	17,10	22,17	351,28
ПР	Булочка «Ромашка»	40	3,36	3,48	23,68	139,24
388	Напиток из плодов шиповника (плоды шиповника суш., сахар, лимон. кисл.)	220	0,00	0,00	19,96	79,80
ПР/ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/30	4,26	0,75	28,35	137,37
	Итого:	801	26,59	27,45	111,46	921,44
	Всего:	1391	47,22	48,29	203,79	1 546,66
	9 день					
	<i>Завтрак</i>					
295/540	Котлеты рубленые из цыплят с соусом красным основным (грудка кур., пшен. хлеб, пшен. сухари, раст. масло, йодир. соль, томат. пюре, мука пшеничная)	60/35	13,57	12,22	10,55	177,9
305/136	Рис с овощами	200	4,35	10,68	40,02	205,10
302	Витаминный напиток «Витошка»	200	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	21,97	23,56	90,21	563,90
	<i>Обед</i>					
88	Щи на бульоне из мяса цыплят, со сметаной, зеленью	250/15/5/1	6,85	11,85	8,1	218,32

243/540	Мясные изделия с соусом красным основным(мяс.изделия, лук репчатый,морковь,соль,томатное пюре,мало растительное, мука пшеничная")	55/40	6,97	4,68	22,99	138,81
200	Пюре из бобовых (гороха) и картофеля	200	7,45	9,48	40,76	322,53
376	Чай с сахаром (чай черный, сахар)	205/15	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:	836	25,12	26,65	104,28	830,72
	Всего:	1386	47,09	50,21	194,49	1 394,62
	10 день					
	Завтрак					
71	Овощи свежие порционно (огурец)	60	0,48	0,06	1,50	8,40
279/540	Тефтели из цыплят с соусом красным основным	60/30	12,07	14,06	28,40	200,30
312	Картофельное пюре (картофель,молоко 2,5%,слив.масло 72%,йодир.соль)	150	4,28	5,60	22,46	152,24
377	Чай фруктовый с сахаром	200/15	0,10	0,03	15,00	60,61
ПР/ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/25	4,05	0,66	24,64	120,90
	Итого:	570	20,98	20,41	92,00	542,45
	Обед					
104/105	Суп с рисовой крупой и мясными фрикадельками	250/20/1	8,16	7,82	21,89	198,10
251	Свинина тушеная с томатом и луком	50/45	11,98	12,74	21,60	151,60
302	Каша гречневая рассыпчатая (крупка гречневая,соль йодированная,масло сливочное)	200	3,61	6,16	21,40	227,18
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.)	15/15	2,86	0,39	18,75	89,95
	Итого:	806	26,81	27,37	103,62	746,70
	Всего:	1376	47,79	47,78	195,62	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