

«Утверждаю»
МУП «Школьное питание»
г.о. Жигулевск
Директор: А. Кустова
м.п.



«Согласовано»
ГБОУ СОШ № 2
г.о. Жигулевск
Директор: [Signature]
м.п.



«Согласовано»
Председатель родительского
комитета ГБОУ СОШ № 2
г.о. Жигулевск
[Signature]

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
МУП « ШКОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ»
весенний период
(2023г.)**

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

г. о. Жигулевск

"Утверждено"

Директор ГБОУ СОШ № 2
И.А. Жигулева



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

"Согласовано"

Председатель ПК
Н.В. Рослякова

Директор ГБОУ СОШ № 2

М.А. Жигулева

"Согласовано"

Рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углевод	ЭЦ, ккал
1 день						
Завтрак						
ПР/331	Тефтели из индейки с соусом сметанным с томатом	65/30	6,90	8,10	10,79	130,10
204	Макаронные изделия отварные с сыром	180/20	11,60	11,92	44,47	332,86
377	Чай фруктовый (черноплодная рябина)	200	0,10	0,03	15,00	60,61
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/25	4,05	0,66	24,64	120,90
	Итого:	550	22,65	20,71	94,90	644,47
Обед						
93	Щи по-уральски на бульоне из мяса цыплят, со сметаной и	250/15/10/1	6,84	9,63	13,32	168,61
293	Цыпленок порциями	60	15,97	17,49	0,09	222,00
305/136	Рис с овощами	150	3,41	9,43	33,05	231,12
389	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,20	0,26	22,60	92,00
ПР	Булочная мелочь	40	2,37	3,57	18,54	115,83
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	776	32,54	40,99	110,02	939,96
	Всего:	1326	55,19	61,70	204,92	1584,43
2 день						
Завтрак						
175	Каша вязкая молочная рисовая	200/10	6,03	11,89	43,33	305,26
ПР/ПР	Сырники творожные со сгущенным молоком (творог,	45/30	10,21	8,87	20,34	202,37
382	Какао с молоком (какао)	200	4,07	3,53	17,58	118,60
ПР	Десерт фруктовый Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ПР	Батон особый	40	3,08	1,32	19,92	104,80
	Итого:	625	23,79	26,01	110,97	778,03
Обед						
102	Суп картофельный с бобовыми (горох) из мяса цыплят	250/15/1	10	9,06	19,39	199,51
256	Мясо тушеное (свинина)	45/30	13,70	7,28	1,39	125,74
312/321	Картофельное пюре/ Капуста тушеная	130/25	3,42	5,62	21,79	152,20
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	132,80
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	746	31,53	22,66	96,99	720,65
	Всего:	1371	55,32	48,67	207,96	1498,68
3 день						
Завтрак						
67	Винегрет овощной с зеленым горошком	60	0,87	6,10	4,59	75,37
269/331	Биточки (особые) из говядины и свинины с соусом	60/50	11,46	7,31	9,73	239,79
303	Каша гречневая вязкая	170	5,39	6,35	24,32	175,78
377	Чай фруктовый (с/м смородина)	200	0,16	0,05	15,44	63,25
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/25	4,05	0,66	24,64	120,90
	Итого:	595	21,93	20,47	78,72	675,09
Обед						
183/184	Борщ "Украинский" с пампушками из мяса цыплят	250/20/15/10/	10,04	14,8	30,39	256,96
289	Рагу из цыплят	50/140	13,33	12,18	19,44	280,70
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,00	0,00	9,98	39,90
ПР	Десерт фруктовый (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	835	27,52	27,99	92,03	734,96
	Всего:	1430	49,45	48,46	170,75	1410,05
4 день						
Завтрак						
290/331	Грудка куриная (филе) в соусе сметанном с томатом (мясо	60/30	0,71	4,10	3,10	54,39
200	Пюре из гороха и картофеля	150	10,41	7,71	27,27	220,48
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Булочка Десертная	50	4,20	4,35	29,60	174,05
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука)	30/25	4,05	0,66	24,64	120,90
	Итого:	545	19,47	16,85	94,62	610,48
Обед						
75	Икра морковная	60	1,04	4,56	5,91	69,95
101	Суп картофельный с рисом на бульоне из мяса цыплят	250/15/1	6,25	6,39	17,54	153,13
298/540	Куриные шарики с сыром с соусом красным основным	60/30	11,16	14,51	8,86	211,6
309	Макаронные изделия отварные	150	5,41	4,68	34,58	202,27
389	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,20	0,26	22,60	92,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	816	27,81	31,01	111,91	839,35
	Всего:	1361	47,28	47,86	206,53	1449,83

5 день						
Завтрак						
50	Салат из свеклы с сыром	60	2,84	5,70	4,37	80,59
291	Плов из птицы	60/180	20,22	26,40	49,41	516,86
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	10,00	39,97
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/25	4,05	0,66	24,64	120,90
	Итого:	555	27,11	32,76	88,42	758,32
Обед						
106	Суп картофельный с рыбными консервами	250/1	4,75	5,31	15,06	135,10
287	Голубцы с мясом и рисом (ленивые) в соусе	70/25	7,40	8,10	10,97	162,50
312	Картофельное пюре	150	3,28	5,60	22,06	152,24
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Булочка Ромашка	40	4,20	4,35	19,60	105,30
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	786	23,48	24,00	100,12	706,20
	Всего:	1341	50,59	56,76	188,54	1464,52
6 день						
Завтрак						
260	Гуляш из свинины	50/50	15,25	7,76	1,71	137,56
304	Рис отварной	150	3,81	5,11	23,11	230,31
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Булочная мелочь	40	3,36	3,48	23,68	139,24
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/25	4,05	0,66	24,64	120,90
	Итого:	545	23,21	13,56	59,47	529,43
Обед						
95	Расходник домашний из мяса цыплят со сметаной	250/15/10/1	7,67	13,24	15,49	173,63
ПР/331	Тефтели из индейки с соусом сметанным с томатом	65/30	6,90	8,10	10,79	130,10
309	Макаронные изделия отварные	150	5,80	5,01	24,00	205,10
389	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,20	0,26	22,60	92,00
ПР	Десерт фруктовый (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	871	24,72	27,62	105,10	758,23
	Всего:	1416	47,93	41,18	164,57	1287,66
7 день						
Завтрак						
ПР	Выпечка Кныш (картофель,мясо курицы,мука пшен.)	90	8,30	7,60	20,70	181,30
173	Каша вязкая молочная геркулесовая со сл. маслом	200/10	7,78	13,49	36,01	280,06
378	Чай с молоком	200	1,59	1,64	12,38	70,96
ПР	Десерт фруктовый(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ПР	Батон особый	40	3,08	1,32	19,92	104,80
	Итого:	640	21,15	24,45	98,81	684,12
Обед						
67	Винегрет овощной с зеленым горошком	70	0,87	6,10	10,02	75,37
98	Суп крестьянский с пшеном на бульоне из цыплят зеленую	250/15/1	9,21	9,50	21,36	170,50
98.06/331	Котлета мясо-рыбная "Веста" с соусом	70/30	6,37	5,36	14,90	156,83
312	Картофельное пюре	150	3,28	5,60	22,06	152,24
377	Чай фруктовый (вишня)	200	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	836	23,58	27,20	100,77	706,00
	Всего:	1476	44,73	51,65	199,58	1390,12
8 день						
Завтрак						
75	Икра морковная	60	1,04	4,56	5,91	69,95
258	Мясо духовое	50/180	17,92	13,41	22,36	282,14
377	Чай фруктовый (черноплодная рябина)	200	0,10	0,03	15,00	60,61
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/25	4,05	0,66	24,64	120,90
	Итого:	545	23,11	18,66	67,91	533,60
Обед						
103	Суп картофельный с мак. изд. и мяс. фрикадельками	250/20/1	7,57	4,65	21,07	156,89
291	Плов из цыплят	50/150	11,20	18,31	38,93	340,41
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	132,80
ПР	Булочка Ромашка	40	4,20	4,35	19,60	105,30
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	761	27,38	28,01	134,02	845,80
	Всего:	1306	50,49	46,67	201,93	1379,40
9 день						
Завтрак						
295/331	Котлеты рубленные из цыплят с соусом	70/50	12,38	14,31	12,82	230,18
309	Макаронные изделия отварные	150	5,80	5,01	24,00	205,10
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Десерт фруктовый (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/25	4,05	0,66	24,64	120,90
	Итого:	625	22,73	20,41	81,27	643,84

<i>Обед</i>						
88	Щи из свежей капусты и картофеля из мяса цыплят	250/15/10/1	7,47	13,6	9,69	147,43
260	Гуляш из говядины (мякоть)	35/50	11,23	8,69	2,85	134,80
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,82	5,80	35,37	224,62
377	Чай фруктовый (с/м смородина)	200	0,16	0,05	10,45	43,30
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	761	30,43	28,75	80,78	660,55
	Всего:	1386	53,16	49,16	162,05	1 304,39
10 день						
<i>Завтрак</i>						
21	Салат из соленого огурца с луком репчатым	60	0,51	3,06	1,56	36,98
265	Плов из свинины	50/160	19,28	13,3	42,77	368,17
342	Напиток из ягод вишни	200	0,10	0,03	25,29	102,33
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/25	4,05	0,66	24,64	120,90
	Итого:	525	23,94	17,05	94,26	628,38
<i>Обед</i>						
113/114	Суп-лапша домашняя на бульоне из мяса цыплят	250/15/1	9,5	9,99	30,93	252,16
279/540	Тефтели из мяса цыплят с соусом красным основным(филе)	60/25	8,34	14,73	9,65	204,97
200	Пюре из гороха и картофеля	150	9,72	7,20	25,45	205,78
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,00	0,00	9,98	39,90
ПР	Пирожок с малиновой начинкой	30	2,37	3,57	18,54	115,83
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	7814	31,31	32,53	98,43	813,21
	Всего:	8339	55,25	49,58	192,69	1441,59
11 день						
<i>Завтрак</i>						
293/540	Цыплята порциями в соусе красном основном	90/50	23,96	20,85	0,12	284,34
309	Макаронные изделия отварные	150	5,80	5,01	37,05	216,72
377	Чай фруктовый (ассорти)	200	0,15	0,05	10,38	42,86
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/25	4,05	0,66	24,64	120,90
	Итого:	545	33,96	26,57	72,19	664,82
<i>Обед</i>						
82	Борщ с капустой и картофелем, мясом цыпленка	250/15/10/1	6,09	9,44	12,84	161,43
ПР/331	Тефтели из индейки с соусом сметанным с томатом	65/30	6,90	8,10	10,79	130,10
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,02	6,69	40,81	259,18
389	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,20	0,26	22,60	92,00
ПР	Будочка Ромашка	40	4,20	4,35	19,60	105,30
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	811	30,16	29,45	129,06	858,41
	Всего:	1356	64,12	56,02	201,25	1523,23
12 день						
<i>Завтрак</i>						
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена со слив, маслом	190/10	5,33	11,49	31,3	250,59
298	Куринные шарики с сыром	70	12,72	16,20	8,06	229,94
378	Чай с молоком	200	1,59	1,64	12,38	70,96
ПР	Десерт фруктовый(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ПР	Батон особый	40	3,08	1,32	19,92	104,80
	Итого:	610	23,12	31,05	81,46	703,29
<i>Обед</i>						
75	Икра морковная	50	0,87	3,80	4,93	58,29
96	Расольник "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 (мясо)	60/25	11,57	7,65	19,50	165,30
312	Картофельное пюре	150	3,06	5,22	20,59	142,09
376	Чай с лимоном	200	0,16	0,03	10,22	43,04
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	811	27,08	30,55	93,15	692,75
	Всего:	1421	50,20	61,60	174,61	1396,04
13 день						
<i>Завтрак</i>						
260	Гуляш из говядины (мякоть)	40/50	12,65	8,20	2,25	133,66
305/136	Рис с овощами	150	3,55	11,68	33,82	180,18
377	Чай фруктовый (вишня)	200	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/25	4,05	0,66	24,64	120,90
	Итого:	500	20,35	20,57	70,72	475,40
<i>Обед</i>						
104/105	Суп картофельный с фрикадельками из цыплят	250/20/1	7,08	4,62	18,5	144,54
290/331	Грудка куриная (филе) в соусе сметанном с томатом (мясо)	60/50	0,71	4,31	3,10	54,39
309	Макаронные изделия отварные	160	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	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	791	17,54	14,81	103,67	618,05
	Всего:	1291	37,89	35,38	174,39	1093,45
14 день						

<i>Завтрак</i>						
98.06/331	Котлета мясо-рыбная "Веста" с соусом	80/30	6,04	4,59	9,99	105,93
312	Картофельное пюре	170	3,97	7,91	25,53	184,05
377	Чай с лимоном	200	0,16	0,03	10,22	43,04
ПР	Пирожок с абрикосовой начинкой	30	2,37	3,57	18,54	115,83
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука)	30/25	4,05	0,66	24,64	120,90
	Итого:	565	16,59	16,76	88,92	569,75
<i>Обед</i>						
ПР	Десерт фруктовый (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
99	Суп овощной на бульоне из мяса цыплят, зелено	250/15/1	4,80	8,10	23,10	137,67
265	Плов из свинины	40/160	16,29	12,35	16,29	348,20
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	132,80
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	816	25,90	21,55	103,61	776,07
	Всего:	1381	42,49	38,31	192,53	1345,82
<i>15 день</i>						
<i>Завтрак</i>						
25	Салат из свеклы с чесноком	60	0,73	3,05	4,25	47,26
251	Свинина тушеная с томатом и луком	40/15	7,40	8,80	2,40	136,48
302	Каша гречневая рассыпчатая	170	7,90	6,69	40,81	259,18
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,00	0,00	9,48	39,90
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/25	4,05	0,66	24,64	120,90
	Итого:	540	20,08	19,20	81,58	603,72
<i>Обед</i>						
108/109	Суп картофельный с клецками из мяса цыплят, зелено	250/15/10/1	8,19	8,61	23,94	206,44
295/540	Котлеты рубленные из цыплят с соусом красным основным	60/30	10,75	12,47	10,98	151,60
142/330	Картофель и овощи, тушеные в соусе сметанном	140/25	4,08	6,35	18,10	152,63
377	Чай фруктовый (черноплодная рябина)	200	0,10	0,03	15,00	60,61
ПР	Булочка Десертная	50	4,20	4,35	29,60	174,05
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	831	31,07	32,42	120,04	855,73
	Всего:	1371	51,15	51,62	201,62	1459,45
	Всего за 15 дней:	27572	755,24	744,62	2 843,92	21 028,66
	В среднем за 1 день:	1838	50,35	49,64	189,59	1401,91