



Директор ГБОУ СОШ № 2 Жигулевск «  
С.А. Кустова

Директор ГБОУ СОШ № 2

Примерное циклическое меню 5-11 классов для организации питания обучающихся  
2-х разовое питание (сезон: зима 2025 г.)

№ рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
<b>1 день</b>						
<i>Завтрак</i>						
62	Салат из моркови с чесноком	60	0,69	6,05	3,65	72,45
243/540	Мясные изделия с соусом красным основным( мяс.изделия, лук репчатый,моркови,соль,томатное пюре,мало растительное, мука пшеничная")	55/35	9,97	11,68	2,39	138,81
302	Каша гречневая рассыпчатая(крупа гречневая,соль йодированная,масло сливочное )	170	9,62	7,13	45,53	276,46
377	Чай фруктовый с сахаром (черноплодная рябина)(чай черный, сахар, черноплодн.рябина)	200/15	0,10	0,03	15,00	60,61
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
<b>Итого:</b>		<b>585</b>	<b>24,13</b>	<b>25,50</b>	<b>88,99</b>	<b>658,73</b>
<i>Обед</i>						
95	Рассольник домашний на бульоне из мяса цыплят со сметаной,зеленью(картофель, огурцы консервир., морк., лук репч., мясо кур., масло растит., сметана 15%, укроп зелень, Водир.соль)	250/15/10/1	9,67	13,24	15,49	225,01
ПР/331	Гедфели из индейки с соусом сметанным с томатом (мясо индейки, крупа рисовая, яйцо кур.,соус- томат. пюре, сметана 15%, мука пшенич., Водир.соль)	65/40	11,05	5,03	11,18	181,25
309	Макаронные изделия отварные (макарона из пшен.муки, слив.масло 72%, Водир.соль)	150	5,80	5,01	37,05	216,72
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	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/30	4,26	0,75	28,35	137,37
<b>Итого:</b>		<b>801</b>	<b>30,91</b>	<b>24,05</b>	<b>107,27</b>	<b>822,35</b>
<b>Всего:</b>		<b>1386</b>	<b>55,04</b>	<b>49,55</b>	<b>196,26</b>	<b>1481,08</b>
<b>2 день</b>						
<i>Завтрак</i>						
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена(крупа рисовая, крупа пшено, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, сахар, йодир. соль.)	180/10	5,05	11,32	29,65	241,34
388	Граниток из плодов шиповника (плоды шиповника суш., сахар, лимон. Кисл.)	200	0,10	0,03	19,96	79,80

ПР	Блинчики французские со сгущенным молоком(мука пшеница, сахар, мол. сыворотка, растит. масло, меланж, сгущ. молоко, соль йодид, лим. кислота, разрыхлитель)	70/40	5,95	4,45	49,00	260,10
ПР	Батон особый( мука пшеничная, дрожжи, раст. масло, сахар, йодид, соль)	50	3,85	1,65	24,90	131,00
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>14,95</b>	<b>17,45</b>	<b>123,51</b>	<b>712,24</b>
	<i>Обед</i>					
49	Салат витаминный 2 вариант (б/к капуста, морковь, зел горошек) без болгар перца	60	0,98	3,66	5,84	58,59
108/109	Суп картофельный с клецками на бульоне из мяса цыплят, зеленью (картофель, морковь, лук репч., мясо кур., пшеница, мука, яйцо кур., раст. масло, укроп зелень, йодид, соль)	250/15/1	18,19	8,61	23,94	306,44
258	Мясо духовое (свинина) мякоть, раст. масло, картофель, морковь, лук репчатый, мука пшеничная, соль йодид.)	40/170	17,72	12,89	21,06	271,47
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,20	0,26	19,98	79,87
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодид.)	30/30	4,26	0,75	28,35	137,37
	<b>Итого:</b>	<b>806</b>	<b>40,37</b>	<b>22,51</b>	<b>93,33</b>	<b>853,74</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1356</b>	<b>55,32</b>	<b>39,96</b>	<b>216,84</b>	<b>1 565,98</b>
	<i>3 день</i>					
	<i>Завтрак</i>					
251	Грудка куриная (филе) тушеная с томатом и луком(мясо цыплят, томат-паста, лук репч. соль йодид, раст.)	50/60	1,70	28,11	8,54	295,55
305	Рис припущенный(крупа рисовая, слив. масло, йодид, соль)	170	4,19	5,50	44,08	242,64
376	Чай с сахаром (чай черный, сахар, лимон св.)	200/15	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодид.)	30/30	4,26	0,75	28,35	137,37
	<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>10,25</b>	<b>34,39</b>	<b>90,98</b>	<b>716,22</b>
	<i>Обед</i>					
183/184	Борщ "Украинский" с пампушками на бульоне из мяса цыплят со сметаной, зеленью (б/к капуста, картоф., морковь, свекла, лук репч., мясо птицы, томат. пюре, сметана 15 %, зелень, йодид, соль, сахар, к-та лимон., мука пшенич., чеснок, яйцо куриц. )	250/20/15/1 0/1	10,04	14,80	30,39	256,96
279/540	Тефтели из цыплят с соусом красным основным(мясо цыплят, крупа рисовая, яйцо кур., лук репчатый, морковь, соль, томатное пюре, мало растительное, мука)	50/50	8,54	13,27	11,25	199,11
302	Каша гречневая рассыпчатая(крупа гречневая, соль йодированная, масло сливочное )	150	9,02	6,69	40,81	259,18

377	Чай с лимоном и сахаром (чай черный, сахар, лимон св.)	200/15	0,16	0,03	10,22	43,04
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	<b>Итого:</b>	<b>801</b>	<b>30,65</b>	<b>35,26</b>	<b>110,58</b>	<b>845,89</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1356</b>	<b>40,90</b>	<b>69,65</b>	<b>201,56</b>	<b>1562,11</b>
	<b>4 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
52	Салат из свеклы с чесноком (свекла вареная, чеснок, масло растит., йодир, соль)	60	0,80	3,00	4,24	47,26
295/331	Котлеты рубленные из цыплят с соусом сметаным с томатом (мясо кур., пшен. хлеб, молоко 2,5 %, пшен. сухари, раст.масло, йодир, сол, сметана 15%, томат пюре, мука пшеничная))	60/50	12,98	13,24	11,99	211,50
309	Макаронные изделия отварные (макарони из пшен. муки, слив.масло 72%, йодир, соль)	170	6,57	5,68	42,00	245,62
349	Компот из смеси сухофруктов( смесь сухофруктов, сахар, лимон. кислота)	200	0,20	0,26	19,98	79,87
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	2,60	0,42	15,69	110,40
	<b>Итого:</b>	<b>590</b>	<b>23,15</b>	<b>22,60</b>	<b>93,90</b>	<b>694,65</b>
	<b>Обед</b>					
96	Расольник "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	11,67	13,24	15,49	173,63
287/331	Голубцы ленивые из цыплят в соусе(б/х капуста, цыпленок, рис, лук репчат., сметана, томаты, паста, мука пш. соль йодиров.)	70/40	11,43	8,36	7,65	235,24
312	Картофельное пюре(картофель, молоко 2,5%, слив.масло 72%, йодир, соль)	150	3,28	5,60	22,06	152,24
377	Чай фруктовый с сахаром(черноплодная рябина)(чай черный, сахар, черноплоды рябина)	200/15	0,10	0,03	15,00	60,61
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/30	4,26	0,75	28,35	137,37
	<b>Итого:</b>	<b>731</b>	<b>30,74</b>	<b>27,98</b>	<b>88,55</b>	<b>759,09</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1321</b>	<b>53,89</b>	<b>50,58</b>	<b>182,45</b>	<b>1 453,74</b>
	<b>5 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
298/540	Куринные шарики с сыром с соусом красным основным(мясо цыплят, лук репч., морковь, соус- томат. пюре, мука, сыр, соль, йод, масло растит., хлеб пшеничный)	60/55	11,37	15,03	10,48	223,67



200	Пюре из гороха и картофеля	170	11,80	8,74	30,90	249,88
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	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	2,60	0,42	15,69	110,40
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>25,90</b>	<b>24,21</b>	<b>72,27</b>	<b>645,95</b>
	<i>Обед</i>					
67	Винегрет овощной с зеленым горошком	60	0,87	6,1	4,59	75,37
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	10,52	10,31	36,22	280,27
265	Плов из свинины(свинина мякоть, крупа рис., лук репч.морковь, томат., раст. масло, йодир. соль)	40/180	16,84	13,13	48,17	381,28
376	Чай с сахаром( чай черный, сахар)	200/15	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/30	4,26	0,75	28,35	137,37
	<b>Итого:</b>	<b>741</b>	<b>32,59</b>	<b>30,32</b>	<b>127,34</b>	<b>914,95</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1241</b>	<b>58,49</b>	<b>54,53</b>	<b>199,61</b>	<b>1560,90</b>
	<b>6 день</b>					
	<i>Завтрак</i>					
ПР/331	Гёфтели из индейки с соусом сметанным с томатом (мясо индейки, крупа рисовая, яйцо кур.,соус- томат, пюре, сметана 15%, мука пшенич., йодир.соль)	65/60	9,25	5,80	12,12	138,04
204	Макаронные изделия отварные с сыром	170/10	8,89	8,43	41,99	280,15
377	Чай с лимоном и сахаром (чай черный,сахар,лимон св.)	200/15	0,16	0,03	10,22	43,04
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	2,60	0,42	15,69	110,40
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>20,90</b>	<b>14,68</b>	<b>80,02</b>	<b>571,63</b>
	<i>Обед</i>					
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	13,42	11,81	176,32
251	Грудка куриная (филе тушенная с томатом и луком(мясо цыплят,томат-паста,лук репч.соль йод.масло раст)	40/55	11,72	25,42	8,78	272,37
302	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая,соль йодированная,масло сливочное )	170	10,23	7,58	46,25	293,74

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.)	30/30	4,26	0,75	28,35	137,37
	<b>Итого:</b>	<b>721</b>	<b>33,85</b>	<b>47,43</b>	<b>115,17</b>	<b>959,67</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1221</b>	<b>54,75</b>	<b>62,11</b>	<b>195,19</b>	<b>1531,30</b>
	<b>7 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
174	Каша вязкая молочная рисовая со сливочным маслом (крупа рисовая, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, сахар, йодир, соль.)	190/10	7,07	11,64	46,75	316,76
ПР/ПР	Сырники творожные со сгущенным молоком (творог, яйцо, сахар, масло растительное, молоко сгущенное)	50/35	10,21	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 особый ( мука пшеничная, дрожжи, раст. масло, сахар, йодир. соль)	50	3,85	1,65	24,90	131,00
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>21,23</b>	<b>22,19</b>	<b>102,00</b>	<b>690,79</b>
	<b>Обед</b>					
21	Салат из соленых огурцов с репч.луком и зеленым горошком	60,00	0,69	6,05	3,65	72,45
102	Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне из мяса цыплят, зеленью(св. картофель, горох лушенный, морковь, лук репч., раст. масло, мясо цыплят, укроп зелень, йодир. соль)	250/15/1	12,62	9,06	19,39	236,51
98.06/331	Котлета мясо-рыбная "Веста" с соусом сметаным с томатом (филе цыпленка, филе минтая, морковь, лук репч., хлеб пшенич., раст.масло, сметана 15%, томатное пюре, мука пшенич.)	50/45	11,40	4,49	9,56	199,06
312	Картофельное пюре(картофель, молоко 2,5%, слив.масло 72%, йодир. соль)	150	3,28	5,60	22,06	157,42
377	Чай фруктовый с сахаром(с/м смородина)(чай черный, сахар, смородина св./мер.)	200/15	0,13	0,02	15,20	62,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/30	4,26	0,75	28,35	137,37
	<b>Итого:</b>	<b>851</b>	<b>33,57</b>	<b>23,00</b>	<b>96,89</b>	<b>864,81</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1401</b>	<b>54,80</b>	<b>45,19</b>	<b>198,89</b>	<b>1555,60</b>
	<b>8 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
67	Винегрет овощной с зеленым горошком	60	0,87	6,10	4,59	75,37
265	Плов из свинины(свинина мякоть, крупа рис., лук репч. морковь, томат., раст. масло, йодир. Соль)	50/190	17,51	12,29	40,10	341,33
389	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,20	0,26	22,60	92,00

ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	2,60	0,42	15,69	110,40
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>21,18</b>	<b>19,07</b>	<b>82,98</b>	<b>619,10</b>
	<i>Обед</i>					
184/190	Борщ "Украинский" с пампушками на бульоне из мяса цыплят 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 куриц. )	250/20/15/10/1	10,04	14,80	30,39	256,96
243/540	Мясные изделия с соусом красным основным( мяс.изделия, лук репчатый,морковь,соль,томатное пюре,мало растительное, мука пшеничная")	55/50	9,98	12,09	3,69	188,48
309	Макаронные изделия отварные (макароны из пшен.муки, слив.масло 72%, йодир.соль)	150	5,80	5,01	37,05	216,72
377	Чай с лимоном с сахаром(чай черный,сахар,лимон св.)	200/15	0,16	0,03	10,22	43,04
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/30	4,26	0,75	28,35	137,37
	<b>Итого:</b>	<b>826</b>	<b>30,24</b>	<b>32,68</b>	<b>109,70</b>	<b>842,57</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1376</b>	<b>51,42</b>	<b>51,75</b>	<b>192,68</b>	<b>1 461,67</b>
	<i>9 день</i>					
	<i>Завтрак</i>					
305	каша «янтарная» (из пшена с яблоками) (пшено,молоко,яблоки свежие, масло сливочное 72%, сахар,соль, йодир.)	180/20	9,96	11,39	34,64	266,74
ПР	Оладьи домашние со сгущенным молоком (мука пшен.,сахар,меланж,масло растит.,сгущ.молоко,сыворотка,соль йодиров.,разрыхлитель,лим.кислота)	50/50	6,18	6,15	42,70	257,70
349	Компот из смеси сухофруктов ( смесь сухофруктов, сахар, лимон. кислота)	200	0,20	0,26	19,98	79,87
ПР	Батон особый( мука пшеничная, дрожжи, раст. масло, сахар, йодир. соль)	50	3,85	1,65	24,90	131,00
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>20,19</b>	<b>19,45</b>	<b>122,22</b>	<b>735,31</b>
	<i>Обед</i>					
106	Суп картофельный с рыбными консервами ( картофель, морковь, лук репч., крупа, раст. масло, укроп зелень, консервы рыбные, йодир. соль)	250/1	4,17	2,88	17,54	135,17
298/331	Куриные шарики с сыром с соусом сметанным с томатом (мясо цыплят,сметана 155,томат пюре,сыр,соль йод.,масло раст.,хлеб пшеничный)	50/70	11,67	13,02	10,31	244,45
200	Пюре из гороха и картофеля	155	10,60	7,79	27,30	227,48



377	Чай фруктовый с сахаром (черноплодная рябина)(чай черный, сахар, черноплодная рябина)	200/15	0,10	0,03	15,00	60,61
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/30	4,26	0,75	28,35	137,37
	<b>Итого:</b>	<b>801</b>	<b>30,80</b>	<b>24,47</b>	<b>98,50</b>	<b>805,08</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1301</b>	<b>50,99</b>	<b>43,92</b>	<b>220,72</b>	<b>1 540,39</b>
	<b>10 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
21	Салат из соленых огурцов с репч.луком и зеленым горошком	60	1,88	3,08	1,56	39,98
ПР	Выпечка Кныш(картофель,мясо курицы,мука пшен.,соль йод., масло сливочное)	90	10,30	7,60	20,70	181,30
312	Картофельное пюре (картофель, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, йодир. соль)	170	3,72	6,35	25,00	172,54
376	Чай с сахаром( чай черный, сахар)	200/15	0,10	0,03	10,01	40,60
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	2,60	0,42	15,69	110,40
	<b>Итого:</b>	<b>605</b>	<b>18,60</b>	<b>17,48</b>	<b>72,96</b>	<b>544,82</b>
	<b>Обед</b>					
110/392	Суп картофельный с пельменями(картофель, морковь, лук репч., крупа, раст. масло, укроп зелень,пельмени)	250/1	11,23	5,12	22,30	180,75
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))	50/25	11,08	13,24	12,37	213,54
305	Рис припущенный(крупа рисовая,слив. масло, йодир. Соль)	170	6,19	5,50	44,08	242,64
377	Чай фруктовый с сахаром (с/м смородина) (чай черный, сахар, смородина с/м/мор.)	200/15	0,13	0,02	15,20	62,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/30	4,26	0,75	28,35	137,37
	<b>Итого:</b>	<b>801</b>	<b>32,89</b>	<b>24,63</b>	<b>122,30</b>	<b>836,30</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1406</b>	<b>51,49</b>	<b>42,11</b>	<b>195,26</b>	<b>1 157,07</b>
	<b>Всего за 10 дней:</b>	<b>13365</b>	<b>465,29</b>	<b>498,29</b>	<b>1978,18</b>	<b>14514,95</b>
	<b>В среднем за 1 день</b>	<b>1336,5</b>	<b>46,53</b>	<b>49,83</b>	<b>197,82</b>	<b>1451,49</b>