

«Утверждаю»  
ООО «Школьное питание  
городского округа Жигулевск»  
Директор: С.А. Кустова  
м.п.



«Согласовано»  
ГБОУ С(О)Ш № 2  
г.о. Жигулевск  
Директор: [Signature]  
м.п.



«Согласовано»  
Председатель родительского  
комитета ГБОУ С(О)Ш № 2  
г.о. Жигулевск  
[Signature]

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**  
**ООО « ШКОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ г.о.ЖИГУЛЕВСК»**  
**зимний период**  
**(2026г.)**

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

г. о. Жигулевск



Согласовано  
 Директор ПК  
 Миркина, И.И.



Директор ГБОУ "Школьное питание г.о. Жигулевск"  
 С.А. Кустова

Директор ГБОУ СОШ № 2

Примерное диетическое меню для организации питания обучающихся 5-11 классов (зима 2026 г.)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
<b>1 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
49	Салат «Витаминный»	80	0,98	3,66	10,84	58,59
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 (макаронны из пшен. муки, слив. масло 72%, йодир. соль)	170	5,80	5,01	37,05	216,72
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.)	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
<b>Итого:</b>		<b>590</b>	<b>20,60</b>	<b>20,99</b>	<b>93,31</b>	<b>565,18</b>
<b>Обед</b>						
25	Салат «Степной»	60	0,84	3,70	4,38	52,69
99	Суп овощной на бульоне из мяса цыплят, зеленью (б/к капуста, картофель, лук репч., морковь, мясо кур, зел. горошек консерв., раст. масло, укроп зелень, сметана 15%, йодир. соль, лавр лист)	250/15/10/1	7,44	13,42	19,81	176,32
265	Плов из свинины (свинина мякоть, крупа рис., лук репч. морковь, томат, раст. масло, йодир. соль)	40/190	16,84	13,13	48,17	381,28
388	Напиток из плодов шиповника (плоды шиповника суш., сахар, лимон. кисл.)	200	0,00	0,00	19,96	79,80
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный / Сыр порционно	15/15/10	2,86	0,39	18,75	89,95
<b>Итого:</b>		<b>801</b>	<b>27,98</b>	<b>30,64</b>	<b>111,07</b>	<b>780,04</b>
<b>Всего:</b>		<b>1391</b>	<b>48,58</b>	<b>51,63</b>	<b>204,38</b>	<b>1345,22</b>
<b>2 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
174	Каша вязкая молочная из риса со сливочным маслом (крупа рисовая, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, сахар, йодир. соль.)	190/10	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)	50/20	7,02	3,53	27,66	172,42
ПР	Десерт фруктовый (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
<b>Итого:</b>		<b>585</b>	<b>19,62</b>	<b>19,24</b>	<b>83,59</b>	<b>494,88</b>
<b>Обед</b>						
21	Салат из соленого огурца с репчатым луком	65	0,51	3,06	1,56	36,98
104/105	Суп с рисовой крупой и мясными фрикадельками (картофель п/ф., морк., лук репч., томат. пюре, масло раст., укроп зелень, лавр лист, йодир. соль, мясо кур, лук репчат., айно куриное, йодир. соль)	250/20/1	8,16	7,82	28,89	298,10

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)	60/40	9,29	11,22	10,55	180,81
312	Картофельное пюре (картофель, молоко 2,5%, слив.масло 72%, йодир. соль)	150	3,28	5,60	22,06	152,24
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.)	30/20	4,30	0,70	22,55	114,00
	<b>Итого:</b>	<b>836</b>	<b>25,74</b>	<b>28,66</b>	<b>105,59</b>	<b>862,00</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1421</b>	<b>45,36</b>	<b>47,90</b>	<b>189,18</b>	<b>1 356,88</b>
	<b>3 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
293/330	Цыплята жареные порциями с соусом сметанным (цыплята порц., сметана 15%, мука пшенич., йодир. соль)	70/30	10,35	13,33	15,01	251,67
317/330	Овощи в соусе сметанном	140/50	3,24	8,80	36,20	240,35
388	Напиток из плодов шиповника (плоды шиповника суш., сахар, лимон. кисл.)	220	0,00	0,00	19,96	79,80
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	4,30	0,70	22,55	114,00
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>17,89</b>	<b>22,83</b>	<b>93,72</b>	<b>685,82</b>
	<b>Обед</b>					
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	8,29	11,42	23,26	242,23
267/331	Шницель из свинины с соусом сметанным с томатом (мясо свинины, хлеб пшеничный, лук репчатый, соль йодированная, масло растительное, сметана 15%, томатное пюре)	60/30	9,75	7,09	22,87	142,46
302	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, соль йодированная, масло сливочное)	190	9,04	8,13	22,85	272,40
ПР	Витаминный напиток «Витошка»	200	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
	<b>Итого:</b>	<b>846</b>	<b>31,34</b>	<b>27,39</b>	<b>112,33</b>	<b>854,46</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1396</b>	<b>49,23</b>	<b>50,22</b>	<b>206,05</b>	<b>1540,28</b>
	<b>4 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
305	Каша «Янтарная» с яблоками	190/10	11,02	11,27	38,07	273,69
ПР/ПР	Блинчики французские со сгущенным молоком (мука пшен, сахар, мол. сыворотка, растит.масло, меланж, сгущ.молоко, соль йодир., лим. кислота, разрыхлитель)	70/15	7,96	6,86	29,89	161,05
ПР	Десерт фруктовый (яблоко)	80	0,40	0,40	9,80	47,00
377	Чай фруктовый с сахаром (черноплодная рябина) (чай черный, сахар, черноплодн.рябина)	200/15	0,10	0,03	15,00	60,61
ПР	Батон нарезной ( мука пшеничная, дрожжи, раст. масло, сахар, йодир. соль)	50	4,80	0,72	27,66	136,32
	<b>Итого:</b>	<b>630</b>	<b>24,28</b>	<b>19,28</b>	<b>120,42</b>	<b>678,67</b>
	<b>Обед</b>					

55	Салат из свеклы отварной с солеными огурцами и зел.горошком	70	0,86	3,66	4,01	50,87
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	9,52	6,31	30,22	280,27
279/540	Тефтели из цыплят с соусом красным основным	60/40	8,37	9,86	9,95	189,44
305/136	Рис с овощами (крупа рисовая, морковь, лук репч., раст. масло, слив. масло, йодир. соль)	150	3,55	7,36	29,82	155,18
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>801</b>	<b>26,66</b>	<b>27,97</b>	<b>112,36</b>	<b>853,79</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1431</b>	<b>50,94</b>	<b>47,25</b>	<b>232,78</b>	<b>1 532,46</b>
	<b>5 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
67	Винегрет овощной с зел.горошком	70	0,87	6,10	5,59	54,36
251	Свинина тушеная с томатом и луком (мякоть свинины, лук репчатый, томаты, паста, масло растит., йодирован. соль)	50/40	13,87	7,83	23,60	166,34
312	Картофельное пюре (картофель, молоко 2,5%, слив. масло 72%, йодир. соль)	150	3,28	5,60	22,06	152,24
378	Чай с молоком с сахаром ( чай черный, молоко, сахар)	220/15	1,55	1,63	17,35	90,61
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	4,30	0,70	22,55	114,00
	<b>Итого:</b>	<b>595</b>	<b>23,87</b>	<b>21,86</b>	<b>91,15</b>	<b>577,55</b>
	<b>Обед</b>					
62	Салат из моркови с чесноком	70	0,69	6,05	12,16	72,45
96	Рассольник "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	8,06	10,24	27,81	275,18
321	Капуста тушеная с мясными изделиями	180/25	12,75	10,89	28,42	281,18
377	Чай фруктовый с сахаром (с/м смородина) (чай черный, сахар, смородина св./мор.)	205/15	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>831</b>	<b>25,89</b>	<b>27,95</b>	<b>111,94</b>	<b>828,18</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1426</b>	<b>49,76</b>	<b>49,81</b>	<b>203,09</b>	<b>1405,73</b>
	<b>6 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
55	Салат из свеклы отварной с солеными огурцами и зел.горошком	30	0,86	3,66	4,01	50,87
ПР/331	Тефтели из индейки с соусом сметанным с томатом	65/40	10,05	8,71	15,10	111,95
309	Макаронные изделия отварные (макароны из пшен. муки, слив. масло 72%, йодир. соль)	170	5,80	8,01	37,05	216,72
377	Чай с апельсином с сахаром (чай черный, сахар, лимон св.)	200/15	0,16	0,03	10,22	62,99
ПР	Десерт фруктовый (яблоко)	80	0,40	0,40	9,80	47,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	15/15	2,86	0,39	18,75	89,95
	<b>Итого:</b>	<b>630</b>	<b>20,13</b>	<b>21,20</b>	<b>94,93</b>	<b>579,48</b>
	<b>Обед</b>					
49	Салат «Витаминный»	70	0,98	3,66	10,84	58,59

102	Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне из мяса цыплят, зеленью (св. картофель, горох лущеный, морковь, лук репч., раст. масло, мясо цыплят, укроп зелень, йодир. соль)	250/15/1	10,00	9,06	23,39	236,51
265	Плов из цыплят	40/190	13,84	11,13	45,17	381,28
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	4,30	0,70	22,55	114,00
	<b>Итого:</b>	<b>831</b>	<b>29,28</b>	<b>24,58</b>	<b>112,17</b>	<b>853,37</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1461</b>	<b>49,41</b>	<b>45,78</b>	<b>211,19</b>	<b>1432,85</b>
	<b>7 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена со сливочным маслом (крупа рисовая, крупа пшено, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, сахар, йодир. соль.)	190/10	5,05	11,32	29,65	241,34
ПР/ПР	Сырники творожные со сгущенным молоком (творог, яйцо, сахар, масло растительное, молоко сгущенное)	50/35	11,21	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 нарезной ( мука пшеничная, дрожжи, раст. масло, сахар, йодир. соль)	50	4,80	0,72	27,66	136,32
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>21,16</b>	<b>20,94</b>	<b>87,66</b>	<b>620,69</b>
	<b>Обед</b>					
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	9,18	8,61	27,94	206,44
98.06/331	Котлета мясо-рыбная "Веста" с соусом сметаным с томатом (филе цыпленка, филе минтая, морковь, лук репч., хлеб пшен., раст.масло, сметана 15%, томатное пюре, мука пшен.)	60/40	9,66	10,60	13,43	163,42
302	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, соль йодированная, масло сливочное)	180	4,04	8,13	21,85	228,40
389	Сок фруктовый	200	0,20	0,26	22,60	92,00
	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/30	4,26	0,75	28,35	137,37
ПР	<b>Итого:</b>	<b>806</b>	<b>27,34</b>	<b>28,35</b>	<b>114,17</b>	<b>827,63</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1356</b>	<b>48,50</b>	<b>49,29</b>	<b>201,83</b>	<b>1448,32</b>
	<b>8 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
25	Салат «Степной»	60	0,84	3,70	4,38	52,69
251	Грудка куриная (филе) тушеная с томатом и луком	50/40	10,98	8,74	20,46	109,54
251	Рис с овощами (крупа рисовая, морковь, лук репч., раст. масло, слив. масло, йодир. соль)	180	3,55	6,68	26,82	155,18
305/136	Чай фруктовый с сахаром (с/м смородина) (чай черный, сахар, смородина св./мор.)	200/15	0,13	0,02	15,20	62,00
377	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	4,30	0,70	22,55	114,00
ПР	<b>Итого:</b>	<b>595</b>	<b>19,80</b>	<b>19,84</b>	<b>89,41</b>	<b>493,41</b>
	<b>Обед</b>					
21	Салат из соленого огурца с репчатым луком	60	0,51	3,06	1,56	36,98

106	Суп картофельный с рыбными консервами (картофель, морковь, лук репч., крупа, раст. масло, укроп зелень, консервы рыбные, йодир. соль)	250/15/1	4,18	3,61	21,94	206,44
284/331	Запеканка картофельная с мясом	60/180/50	18,97	20,63	53,22	368,58
317/330	Чай с апельсином с сахаром (чай черный, сахар, лимон св.)	200/15	0,16	0,03	10,22	62,99
377	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/30	4,26	0,75	28,35	137,37
ПР	<b>Итого:</b>	<b>891</b>	<b>28,08</b>	<b>28,08</b>	<b>115,29</b>	<b>812,36</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1486</b>	<b>47,88</b>	<b>47,92</b>	<b>204,70</b>	<b>1 305,77</b>
	<b>9 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
298/331	Куриные шарики с сыром с соусом сметанным с томатом (мясо цыплят, сметана 15%, томат пюре, сыр, соль йод., масло раст., хлеб пшеничный)	60/40	7,92	10,79	17,38	193,33
200	Пюре из бобовых (гороха) и картофеля	180	10,41	7,71	27,27	220,48
302	Витаминный напиток «Витошка»	220	0,00	0,00	15,00	60,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	4,30	0,70	22,55	114,00
ПР	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>22,63</b>	<b>19,20</b>	<b>82,20</b>	<b>587,81</b>
	<b>Обед</b>					
ПР	Щи по-уральски на бульоне из мяса цыплят, со сметаной и зеленью (б/к капуста, карт., томат.пюре, морк., лук репч., крупа пшено, мясо кур., сметана 15%, масло растит., зелень, йодир.соль)	250/15/10/1	7,85	11,62	29,87	218,32
293/330	Цыплята порционными с соусом сметанным (цыплята порц., сметана 15%, мука пшенич. йодир.соль)	60/40	9,40	10,64	12,95	222,00
279/540	Макаронные изделия отварные (макароны из пшен.муки, слив.масло 72%, йодир.соль)	180	5,80	5,01	37,05	216,72
309	Чай с сахаром (чай черный, сахар)	200/15	0,10	0,03	10,01	40,66
376	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/30	4,26	0,75	28,35	137,37
ПР	<b>Итого:</b>	<b>831</b>	<b>27,41</b>	<b>28,05</b>	<b>118,23</b>	<b>835,07</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1381</b>	<b>50,04</b>	<b>47,25</b>	<b>200,43</b>	<b>1 422,88</b>
	<b>10 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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))	60/30	10,92	12,85	15,67	196,57
302	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, соль йодированная, масло сливочное)	200	9,04	8,13	30,85	232,40
349	Компот из смеси сухофруктов	210	0,20	0,26	19,98	79,87
377	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	4,30	0,70	22,55	114,00
ПР	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>24,46</b>	<b>21,94</b>	<b>89,05</b>	<b>622,84</b>
	<b>Обед</b>					
67	Винегрет овощной с зел.горошком	60,00	0,87	6,10	5,59	54,36

	Суп картофельный с пельменями(картофель, морковь, лук репч., крупа, раст. масло, укроп зелень,пельмени)	250/1	7,23	5,12	22,30	180,75
260	Гуляш из свинины	45/50	7,92	10,79	17,38	193,33
312	Картофельное пюре (картофель,молоко 2,5%,слив.масло 72%,йодир.соль)	165	3,28	5,60	22,06	211,00
	Чай фруктовый с сахаром (черноплодная рябина) (чай черный, сахар, черноплоди.рябина)	200/15	0,10	0,03	15,00	60,61
377	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	4,30	0,70	22,55	114,00
ИП	<b>Итого:</b>	<b>846</b>	<b>23,70</b>	<b>28,34</b>	<b>104,88</b>	<b>814,05</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1396</b>	<b>48,16</b>	<b>50,28</b>	<b>193,93</b>	<b>1 249,25</b>
	<b>Всего за 10 дней:</b>	<b>14145</b>	<b>487,86</b>	<b>487,33</b>	<b>2047,56</b>	<b>14039,64</b>
	<b>В среднем за 1 день</b>	<b>1414</b>	<b>487,8</b>	<b>487,3</b>	<b>204,75</b>	<b>1403,96</b>

	Суп картофельный с пельменями(картофель, морковь, лук репч., крупа, раст. масло, укроп зелень,пельмени)	250/1	7,23	5,12	22,30	180,75
260	Гуляш из свинины	45/50	7,92	10,79	17,38	193,33
312	Картофельное пюре (картофель,молоко 2,5%,слив.масло 72%,йодир.соль)	165	3,28	5,60	22,06	211,00
	Чай фруктовый с сахаром (черноплодная рябина) (чай черный, сахар, черноплоди.рябина)	200/15	0,10	0,03	15,00	60,61
377	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	4,30	0,70	22,55	114,00
ИП	<b>Итого:</b>	<b>846</b>	<b>23,70</b>	<b>28,34</b>	<b>104,88</b>	<b>814,05</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1396</b>	<b>48,16</b>	<b>50,28</b>	<b>193,93</b>	<b>1 249,25</b>
	<b>Всего за 10 дней:</b>	<b>14145</b>	<b>487,86</b>	<b>487,33</b>	<b>2047,56</b>	<b>14039,64</b>
	<b>В среднем за 1 день</b>	<b>1414</b>	<b>487,8</b>	<b>487,3</b>	<b>204,75</b>	<b>1403,96</b>