

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



«Согласовано»  
ГБОУ С(О)Ш № 2  
г.о. Жигулевск  
Директор: Т.А. Трещина Е.В.  
м.п.



«Согласовано»  
Председатель родительского  
комитета ГБОУ С(О)Ш № 2  
г.о. Жигулевск  
Ирина Николаевна

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

**возрастная категория: с 12 лет и старше**  
**5-11 класс**  
**(дети из многодетных семей)**

**г. о. Жигулевск**



Согласовано  
 Директор ПК  
 ШКОЛЫ ПИТАНИЯ № 11  
 С.А. Кустова



Примерное циклическое меню для организации питания обучающихся 5-11 классов детей из многодетных семей ( 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»	60	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 (макароны из пшен.муки, слив.масло 72%, йодир.соль)	150	5,80	5,01	32,05	192,46
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.)	30/25	4,56	0,67	25,61	126,85
	<b>Итого:</b>	<b>575</b>	<b>21,41</b>	<b>21,05</b>	<b>91,50</b>	<b>557,37</b>
<b>Обед</b>						
25	Салат «Степной»	60	0,84	3,70	4,38	52,69
99	Суп овощной на бульоне из мяса пыпят, 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	19,81	176,32
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
388	Напиток из плодов шиповника (плоды шиповника суш., сахар, лимон. кисл.)	200	0,00	0,00	19,96	79,80
ПР	Булочка Ромашка	40	3,36	3,48	23,68	139,24
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>826</b>	<b>31,34</b>	<b>34,12</b>	<b>134,75</b>	<b>919,28</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1401</b>	<b>52,75</b>	<b>55,17</b>	<b>226,25</b>	<b>1476,65</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	Багон нарезной / Сыр (порциями)	30/15	6,02	3,53	25,66	166,72
ПР	Десерт фруктовый(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>18,62</b>	<b>19,24</b>	<b>81,59</b>	<b>487,18</b>
<b>Обед</b>						
21	Салат из соленого огурца с репчатым луком	70/	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., яйцо куриное, йодир.соль )	250/20/1	8,16	7,82	28,89	298,10

295/331	Котлеты рубленые 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	10,36	11,35	10,89	183,76
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
ПП	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	15/15	2,86	0,39	18,75	89,95
	<b>Итого:</b>	<b>811</b>	<b>25,37</b>	<b>28,48</b>	<b>102,13</b>	<b>840,90</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1371</b>	<b>43,99</b>	<b>47,72</b>	<b>183,72</b>	<b>1 328,08</b>
	<b>3 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
293/330	Цыплята порциями с соусом сметанным (цыплята порц., сметана 15%, мука пшенич.,йодир.соль)	60/45	13,40	12,64	14,95	228,00
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.)	200	0,00	0,00	19,96	79,80
ПП	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/25	4,56	0,67	25,61	126,85
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>21,20</b>	<b>22,11</b>	<b>96,72</b>	<b>675,00</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)	50/45	6,32	7,56	22,87	150,02
302	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая,соль йодированная,масло сливочное )	160	3,61	6,61	21,40	227,18
ПП	Витаминный напиток «Витошка»	200	0,00	0,00	15,00	60,00
ПП	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	15/15	2,86	0,39	18,75	89,95
	<b>Итого:</b>	<b>821</b>	<b>21,08</b>	<b>25,98</b>	<b>101,28</b>	<b>769,38</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1371</b>	<b>42,28</b>	<b>48,09</b>	<b>198,00</b>	<b>1444,38</b>
	<b>4 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
305	Каша «Янтарная» с яблоками	200/10	9,73	11,02	35,18	256,16
ПП/ПП	Блинчики французские со сгущенным молоком(мука пшен,сахар,мол.сыворожка,растит.масло,меланж,сгущ.молоко,соль йодир. лим.кислота,разрыхлитель)	70/20	7,85	6,76	29,60	161,10
377	Чай фруктовый с сахаром (черноплодная рябина) (чай черный, сахар, черноплоды.рябина)	200/15	0,10	0,03	15,00	60,61
ПП	Батон нарезной ( мука пшеничная, дрожжи, раст.масло, сахар, йодир. соль)	30	3,08	0,32	19,92	104,80
	<b>Итого:</b>	<b>545</b>	<b>20,76</b>	<b>18,13</b>	<b>99,70</b>	<b>582,67</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	60/35	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.)	15/15	2,86	0,39	18,75	89,95
	<b>Итого:</b>	<b>831</b>	<b>25,26</b>	<b>27,61</b>	<b>102,76</b>	<b>806,37</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1376</b>	<b>46,02</b>	<b>45,74</b>	<b>202,46</b>	<b>1 389,04</b>
	<b>5 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
67	Винегрет овощной с зел.горошком	60	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)	50/35	11,87	6,83	20,60	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)	200/15	1,55	1,63	17,35	90,61
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/25	4,56	0,67	25,61	126,85
	<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>22,13</b>	<b>20,83</b>	<b>91,21</b>	<b>590,40</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	150/25	12,75	9,95	27,06	271,18
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	Булочка Ромашка	40	3,36	3,48	23,68	139,24
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>806</b>	<b>27,85</b>	<b>30,13</b>	<b>124,66</b>	<b>910,00</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1376</b>	<b>49,98</b>	<b>50,96</b>	<b>215,87</b>	<b>1500,40</b>
	<b>6 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
55	Салат из свеклы отварной с солеными огурцами и зел.горошком	60	0,86	3,66	4,01	50,87
ПР/331	Тефтели из индейки с соусом сметанным с томатом	65/35	9,72	9,31	14,70	111,89
309	Макаронные изделия отварные (макароны из пшеи.муки, слив.масло 72%, йодир.соль)	150	5,80	5,01	31,05	192,46
377	Чай с апельсином 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.)	30/25	4,56	0,67	25,61	126,85
	<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>21,10</b>	<b>18,68</b>	<b>85,59</b>	<b>545,06</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.)	15/15	2,86	0,39	18,75	89,95
	<b>Итого:</b>	<b>809</b>	<b>27,84</b>	<b>24,27</b>	<b>108,37</b>	<b>829,32</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1389</b>	<b>48,94</b>	<b>42,95</b>	<b>211,19</b>	<b>1374,38</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.)	200/10	5,05	11,32	29,65	241,34
ПР/ПР	Сырники творожные со сгущенным молоком (творог, яйцо, сахар, масло растительное, молоко сгущенное)	50/20	10,49	8,02	17,79	119,60
376	Чай с сахаром( чай черный, сахар)	205/15	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Батон нарезной ( мука пшеничная, дрожжи, раст. масло, сахар, йодир. соль)	50	3,08	0,72	25,66	130,62
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>18,72</b>	<b>20,09</b>	<b>83,11</b>	<b>532,22</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.)	50/50	9,66	6,61	12,43	163,42
302	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, соль йодированная, масло сливочное)	165	4,04	8,13	21,85	228,40
389	Сок фруктовый	200	0,20	0,26	22,60	92,00
ПР	Булочка Ромашка	40	3,36	3,48	23,68	139,24
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>801</b>	<b>29,30</b>	<b>27,48</b>	<b>127,25</b>	<b>919,45</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1351</b>	<b>48,02</b>	<b>47,57</b>	<b>210,36</b>	<b>1451,67</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	40/50	10,98	8,74	20,46	109,54
305/136	Рис с овощами (крупа рисовая, морковь, лук репч., раст. масло, слив. масло, йодир. соль)	180	3,55	6,68	25,82	155,18
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.)	30/25	4,56	0,67	25,61	126,85
	<b>Итого:</b>	<b>610</b>	<b>20,06</b>	<b>19,81</b>	<b>91,47</b>	<b>506,26</b>

<i>Обед</i>						
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
377	Чай с апельсином 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.)	15/15	2,86	0,39	18,75	89,95
	<b>Итого:</b>	<b>846</b>	<b>26,68</b>	<b>27,72</b>	<b>105,69</b>	<b>764,94</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1456</b>	<b>46,74</b>	<b>47,53</b>	<b>197,16</b>	<b>1 271,20</b>
<b>9 день</b>						
<i>Завтрак</i>						
298/331	Куриные шарики с сыром с соусом сметанным с томатом (мясо цыплят, сметана 15%, томат пюре, сыр, соль йод., масло раст., хлеб пшеничный)	45/50	8,08	11,18	14,33	196,03
200	Пюре из бобовых (гороха) и картофеля	180	10,41	7,71	27,27	220,48
ПР	Витаминный напиток «Витошка»	220	0,00	0,00	19,96	79,80
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/25	4,56	0,67	25,61	126,85
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>23,05</b>	<b>19,56</b>	<b>87,17</b>	<b>623,16</b>
<i>Обед</i>						
93	Щи по-уральски на бульоне из мяса цыплят, со сметаной и зеленью (б/к капуста, карт., томат.пюре, морж., лук репч., крупа пшено, мясо кур., сметана 15%, масло растит., зелень, йодир. соль)	250/15/10/1	7,85	11,62	19,87	188,32
293/330	Цыплята порциями с соусом сметанным (цыплята порц., сметана 15%, мука пшенич., йодир. соль)	60/30	9,40	10,64	12,95	222,00
309	Макаронные изделия отварные (макароны из пшен. муки, слив. масло 72%, йодир. соль)	180	5,80	5,01	31,05	192,46
376	Чай с сахаром (чай черный, сахар)	205/15	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>826</b>	<b>27,41</b>	<b>28,05</b>	<b>102,23</b>	<b>780,81</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1376</b>	<b>50,46</b>	<b>47,61</b>	<b>189,40</b>	<b>1 403,97</b>
<b>10 день</b>						
<i>Завтрак</i>						
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)	60/25	12,36	12,35	23,89	183,76
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
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/25	4,56	0,67	25,61	126,85
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>26,16</b>	<b>21,41</b>	<b>100,33</b>	<b>622,88</b>
<i>Обед</i>						
67	Винегрет овощной с зел. горошком	70,00	0,87	6,10	5,59	54,36

110/392	Суп картофельный спельменами(картофель, морковь, лук репч., крупа, раст. масло, укроп зелень,пельмени)	250/1	11,23	7,12	27,30	223,75
260	Гуляш из свинины	45/50	7,92	8,79	17,38	193,33
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, черноплодн.рябина)	200/15	0,10	0,03	15,00	60,61
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>801</b>	<b>26,26</b>	<b>28,03</b>	<b>106,08</b>	<b>774,24</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1351</b>	<b>52,42</b>	<b>49,44</b>	<b>206,41</b>	<b>1 249,25</b>
	<b>Всего за 10 дней:</b>	<b>13818</b>	<b>481,60</b>	<b>482,78</b>	<b>2040,82</b>	<b>13889,02</b>
	<b>В среднем за 1 день</b>	<b>1382</b>	<b>48,16</b>	<b>48,28</b>	<b>204,08</b>	<b>1388,9</b>

110/392	Суп картофельный спельменами(картофель, морковь, лук репч., крупа, раст. масло, укроп зелень,пельмени)	250/1	11,23	7,12	27,30	223,75
260	Гуляш из свинины	45/50	7,92	8,79	17,38	193,33
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, черноплодн.рябина)	200/15	0,10	0,03	15,00	60,61
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>801</b>	<b>26,26</b>	<b>28,03</b>	<b>106,08</b>	<b>774,24</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1351</b>	<b>52,42</b>	<b>49,44</b>	<b>206,41</b>	<b>1 249,25</b>
	<b>Всего за 10 дней:</b>	<b>13818</b>	<b>481,60</b>	<b>482,78</b>	<b>2040,82</b>	<b>13889,02</b>
	<b>В среднем за 1 день</b>	<b>1382</b>	<b>48,16</b>	<b>48,28</b>	<b>204,08</b>	<b>1388,9</b>