

"Утверждаю"
 Директор МУП "Школьное питание" г.о. Жигулевск

С.А.Кустова

"Согласовано"
 Директор ГБОУ СОШ № 3

Кустова

Примерное циклическое меню 1-4 классов для организации питания обучающихся
 2-х разовое питание (сезон: осенне-зимний 2023 г.)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
1 день						
Завтрак						
45	Салат из б/к капусты с кукурузой	60	1,16	2,73	5,72	49,39
ПР/331	Тефтели из индейки с соусом сметанным с томатом	65/30	8,88	4,65	10,49	119,59
309	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	150	5,80	5,01	37,05	216,72
377	Чай фруктовый с черноплодной рябиной	200	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	Итого:	545	18,83	12,89	81,18	513,96
Обед						
93	Щи по-уральски на бульоне из мяса цыплят, со сметаной и зеленью	200/15/10/1	6,28	9,30	15,90	150,66
293/330	Цыплята порциями с соусом сметанным	60/30	16,40	18,64	1,95	241,67
305/136	Рис с овощами со сливочным маслом	150	3,55	11,68	33,82	255,18
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:	716	30,18	40,49	96,69	849,91
	Всего:	1261	49,01	53,38	177,87	1363,87
2 день						
Завтрак						
174	Каша вязкая молочная рисовая со сливочным маслом	150/10	4,54	10,98	32,52	247,65
ПР/ПР	Сырники творожные со сгущенным молоком	45/20	9,49	8,02	14,79	169,57
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Булочка Ромашка	40	3,36	3,48	23,68	139,24
ПР	Батон особый	40	3,08	1,32	19,92	104,80
	Итого:	505	20,57	23,83	100,92	701,92
Обед						
102	Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне из мяса цыплят, зеленью	200/15/1	8,82	7,95	15,53	169,33
256	Мясо тушеное (свинина)	40/50	12,41	8,82	2,55	186,86
312/321	Картофельное пюре/ Капуста тушеная	130/20	3,31	5,47	21,26	148,11
377	Чай фруктовый (с/м смородина)	200	0,16	0,05	10,45	43,30
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:	806	28,85	23,30	82,01	705,00
	Всего:	1311	49,42	47,13	182,93	1406,92
3 день						
Завтрак						
25/2004	Салат Степной (горошек зеленый, лук репчатый, морковь, огурец соленый)	60	0,88	3,71	4,58	53,74
271/331	Котлеты домашние с соусом сметанным с томатом	60/30	10,08	7,11	8,43	138,27
302	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	150	9,02	6,69	40,81	259,18
377	Чай с лимоном	200	0,16	0,03	10,22	43,04
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	Итого:	540	23,03	18,01	81,95	581,83
Обед						
183/184	Борщ "Украинский" с пампушками на бульоне из мяса цыплят со сметаной, зеленью	200/20/15/1/0/1	9,23	13,02	26,53	229,86
289	Рагу из цыплят	50/160	15,51	18,53	20,74	312,80
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:	706	28,69	32,42	92,29	745,06
	Всего:	1246	51,72	50,43	174,24	1 326,89
	4 день					
	Завтрак					
243/540	Мясные изделия с соусом красным основным	55/50	5,72	11,06	0,44	124,30
200	Пюре из гороха и картофеля	150	10,41	7,71	27,27	220,48
ПР	Десерт фруктовый(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
377	Чай фруктовый (вишня)	200	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	Итого:	595	19,52	19,67	65,43	520,04
	Обед					
46	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоком	60	0,77	3,11	6,84	59,22
101	Суп картофельный с рисом на бульоне из мяса цыплят, зеленью	200/15/1	5,82	5,82	14,06	132,23
298/331	Куриные шарики с сыром с соусом сметанным с томатом	60/30	11,39	15,04	9,00	217,98
309	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	150	5,80	5,01	37,05	216,72
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	19,98	79,87
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	766	27,53	29,59	109,35	816,42
	Всего:	1361	47,05	49,26	174,78	1 336,46
	5 день					
	Завтрак					
50	Салат из свеклы с сыром	60	2,84	5,70	4,37	80,59
291	Плов из цыплят	50/150	16,85	22,00	41,19	430,77
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	Итого:	500	22,68	28,20	73,48	639,62
	Обед					
106	Суп картофельный с рыбными консервами с зеленью	200/1	1,75	2,31	14,06	128,03
14 (2002) /331	Голубцы с мясом и рисом (ленивые) в соусе сметанном с томатом	70/30	7,40	5,48	6,97	155,90
312	Картофельное пюре	150	3,28	5,60	22,06	152,24
ПР	Пирожок со сладкой начинкой	30	2,37	3,57	18,54	115,83
377	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:	731	18,71	17,60	94,27	705,44
	Всего:	1231	41,39	45,80	167,75	1 345,06
	6 день					
	Завтрак					
62	Салат из моркови с чесноком	70	0,80	7,06	4,26	84,53
ПР/540	Котлеты"Крестьянские"(курица+индейка) с соусом красным основным	50/50	7,92	5,53	5,50	103,69
302	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	150	9,02	6,69	40,81	259,18
342	Напиток из ягод вишни	200	0,00	0,00	23,97	95,83
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	Итого:	560	20,63	19,75	92,45	630,83
	Обед					
95	Рассольник домашний на бульоне из мяса цыплят со сметаной,зеленью	200/15/10/1	6,99	11,45	12,45	219,23
ПР/331	Тефтели из индейки с соусом сметанным с томатом	65/30	8,88	4,65	10,49	119,59
309	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	150	5,80	5,01	37,05	216,72
377	Чай фруктовый с черноплодной рябиной	200	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Круассан слоеный со сгущенным молоком	60	3,72	10,62	27,42	221,40
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	781	29,24	32,37	119,84	928,00

	Всего:	1341	49,87	52,12	212,29	1558,83
	7 день					
	Завтрак					
173	Каша вязкая молочная геркулесовая со сливочным маслом	160/10	6,24	12,45	26,43	229,43
378	Чай с молоком	200	1,59	1,64	12,38	70,96
ПР	Выпечка Кныш с картофелем, курицей	90	8,30	7,60	20,70	181,30
ПР	Батон особый	40	3,08	1,32	19,92	104,80
	Итого:	500	19,21	23,01	79,43	586,49
	Обед					
98	Суп крестьянский с пшеном на бульоне из цыплят, зеленью	200/15/1	7,21	11,22	11,39	213,56
98.06/331	Котлета мясо-рыбная "Веста" с соусом сметаным с томатом	60/30	5,23	4,11	8,87	93,80
312	Картофельное пюре	150	3,28	5,60	22,06	152,24
ПР	Десерт фруктовый(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
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:	806	20,07	22,20	97,14	709,00
	Всего:	1306	39,28	45,21	176,57	1 295,49
	8 день					
	Завтрак					
45	Салат из б/к капусты с горошком	60	0,87	2,05	4,29	37,04
289	Рагу из цыплят с картофелем	50/160	15,51	18,53	35,60	312,80
377	Чай с лимоном	200	0,16	0,03	10,22	43,04
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	Итого:	510	19,43	21,08	68,02	480,48
	Обед					
103/2011	Суп картофельный с мак.изд. и мясными фрикадельками с зеленью	200/20/1	7,00	4,06	16,92	132,51
291	Плов из цыплят	60/170	19,95	26,66	46,67	507,15
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	19,98	79,87
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	701	30,70	31,33	105,99	829,93
	Всего:	1211	50,13	52,41	174,01	1310,41
	9 день					
	Завтрак					
295/331	Котлеты рубленые из цыплят с соусом сметаным с томатом	60/30	10,75	12,47	10,96	199,61
309	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	150	5,80	5,01	37,05	216,72
ПР	Десерт фруктовый(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,00	0,00	19,96	79,80
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	Итого:	580	19,84	18,35	95,68	630,73
	Обед					
37	Салат картофельный с соленым огурцом	60	0,88	3,15	5,90	55,98
88	Щи из свежей капусты и картофеля на бульоне из мяса цыплят, со сметаной, зеленью	200/15/10/1	6,83	11,73	7,81	129,29
243/540	Мясные изделия с соусом красным основным	55/50	5,72	11,06	0,44	124,30
302	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	150	9,02	6,69	40,81	259,18
ПР	Десерт фруктовый(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
342	Напиток фруктовый (ассорти)	200	0,15	0,05	10,38	42,86
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	891	26,75	33,69	97,56	769,01
	Всего:	1471	46,59	52,04	193,24	1 399,74
	10 день					
	Завтрак					
67	Винегрет овощной с капустой	60	0,93	6,10	4,61	75,58
265	Плов из свинины	40/160	16,29	12,35	42,78	347,82
377	Чай фруктовый (с/м смородина)	200	0,16	0,05	10,45	43,30
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60

113/114	Суп-лапша домашняя на бульоне из мяса щиплят, зеленью	200/15/1	9,24	8,95	29,00	233,95
269/331	Биточки (особые) из говядины и свинины с соусом сметаным с томатом	60/30	11,13	6,54	8,34	136,99
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	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	756	38,83	28,19	126,64	916,53
	Всего:	1256	59,10	47,16	202,39	1470,83
	Всего за 10 дней:	12995	483,56	494,94	1836,07	13814,50
	В среднем за 1 день:	1299,5	48,36	49,49	183,61	1381,45