

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



«Согласовано»
ГБОУ С(О)Ш № 3
г.о. Жигулевск
Директор: Оршова
м.п.



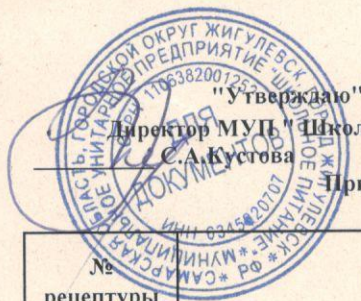
«Согласовано»
Председатель родительского
комитета ГБОУ С(О)Ш № 3
г.о. Жигулевск

В.В.

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
МУП « ШКОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ »
осенне-зимний период
(2023г.)**

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

г. о. Жигулевск



"Утверждаю"

Директор МУП "Школьное питание" г.о. Жигулевск

С.А. Кустова

"Согласовано"

Директор ГБОУ СОШ № 3

Примерное цикличное меню 5-11 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	углевод ы, г	ЭЦ, ккал
1 день						
<i>Завтрак</i>						
45	Салат из б/к капусты с кукурузой	50	0,96	2,28	4,77	41,16
ПР/331	Тефтели из индейки с соусом сметанным с томатом	65/30	8,88	4,65	10,49	119,59
204	Макаронные изделия с сыром	150/15	9,28	9,48	37,05	271,69
377	Чай фруктовый с черноплодной рябиной	200	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/25	4,05	0,66	24,64	120,9
	Итого:	575	23,27	17,10	86,96	594,00
<i>Обед</i>						
93	Щи по-уральски на бульоне из мяса цыплят, со сметаной и зеленью	250/15/10/1	7,85	11,62	19,87	188,32
293/330	Цыплята порциями с соусом сметанным	80/30	21,71	24,47	1,92	315,33
305/136	Рис с овощами	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	110,4
	Итого:	786	37,06	48,64	100,63	961,23
	Всего:	1361	60,33	65,74	187,59	1555,23
2 день						
<i>Завтрак</i>						
174	Каша вязкая молочная рисовая со сливочным маслом	220/10	6,00	10,85	42,95	294,00
ПР/ПР	Сырники творожные со сгущенным молоком	45/30	10,21	8,87	20,34	202,37
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:	585	22,75	24,55	116,90	781,07
<i>Обед</i>						
102	Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне из мяса цыплят, зеленью	250/15/1	10	9,06	19,39	199,51
256	Мясо тушеное (свинина)	40/50	12,41	8,82	2,55	186,86
312/321	Картофельное пюре/ Капуста тушеная	150/50	4,45	7,12	27,94	192,66
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:	906	31,17	26,06	92,55	779,73
	Всего:	1491	53,92	50,61	209,45	1 560,80
3 день						
<i>Завтрак</i>						
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	70/50	12,01	8,84	10,88	171,79
302	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	160	9,62	7,13	45,53	276,46
377	Чай с лимоном	200	0,16	0,03	10,22	43,04
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/25	4,05	0,66	24,64	120,9
	Итого:	595	26,72	20,37	95,85	665,93
<i>Обед</i>						
183/184	Борщ "Украинский" с пампушками на бульоне из мяса цыплят со сметаной, зеленью	250/20/15/1 0/1	10,04	14,8	30,39	256,96
289	Рагу из цыплят с картофелем	60/180	18,4	22,78	23,33	373,05
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:	786	32,39	38,45	98,74	832,41
	Всего:	1381	59,11	58,82	194,59	1498,34
4 день						
<i>Завтрак</i>						
21	Салат из соленого огурца с зеленым горошком	50	0,73	2,57	1,94	30,7
243/540	Мясные изделия с соусом красным основным	55/50	5,72	11,06	0,44	124,30
200	Пюре из гороха и картофеля	170	11,80	8,74	30,91	249,88

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	30/25	4,05	0,66	24,64	120,9
	Итого:	680	22,80	23,46	77,74	613,44
	<i>Обед</i>					
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	250/15/1	6,25	6,39	17,54	153,13
298/331	Куриные шарики с сыром с соусом сметанным с томатом	70/30	12,97	16,82	10,01	244,45
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:	826	29,54	31,94	113,84	863,79
	Всего:	1506	52,34	55,40	191,58	1477,23
	5 день					
50	Салат из свеклы с сыром	60	2,84	5,70	4,37	80,59
291	Плов из цыплят	70/170	22,49	27,85	46,68	528,1
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/25	4,05	0,66	24,64	120,9
	Итого:	555	29,48	34,24	85,70	770,25
	<i>Обед</i>					
106	Суп картофельный с рыбными консервами, с зеленью	250/1	1,75	2,31	14,06	128,03
14 (2002) /33	Голубцы с мясом и рисом (ленивые) в соусе сметанном с томатом	70/50	7,4	5,48	6,97	107,5
312	Картофельное пюре	180	3,89	6,68	26,41	181,83
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:	831	19,32	18,68	98,62	686,63
	Всего:	1386	48,80	52,92	184,32	1456,88
	6 день					
	<i>Завтрак</i>					
62	Салат из моркови с чесноком	65	0,87	7,65	4,62	91,57
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	160	9,62	7,13	45,53	276,46
342	Напиток из ягод вишни	200	0,00	0,00	23,97	95,83
ПР	Плюшка "Московская"	50	4,35	3,17	28,89	161,79
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/25	4,05	0,66	24,64	120,9
	Итого:	630	26,81	24,14	133,15	850,24
	<i>Обед</i>					
95	Рассольник домашний на бульоне из цыплят со сметаной, с зеленью	250/15/10/1	8,06	14,67	17,94	195,01
ПР/331	Тефтели из индейки с соусом сметанным с томатом	65/50	9,21	5,42	11,88	133,52
309	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	170	6,58	5,68	41,99	245,62
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:	871	31,42	37,03	131,66	946,61
	Всего:	1501	58,23	61,17	264,81	1796,85
	7 день					
	<i>Завтрак</i>					
173	Каша вязкая молочная геркулесовая со сливочным маслом	180/10	7,06	12,99	32,25	259,15
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	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:	620	20,43	23,95	95,05	663,21
	<i>Обед</i>					
98	Суп крестьянский с пшеном на бульоне из цыплят, зеленью	250/15/1	7,99	13,14	14,22	163,06

98.06/331	Котлета мясо-рыбная "Веста" с соусом сметанным с томатом	60/30	5,23	4,11	8,87	93,80
312	Картофельное пюре	200	4,33	7,42	29,34	202,03
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:	906	21,90	25,94	107,25	708,29
	Всего:	1526	42,33	49,89	202,30	1371,50
	8 день					
	Завтрак					
45	Салат из б/к капусты с горошком	50	0,73	1,70	3,58	30,87
289	Рагу из цыплят с картофелем	60/180	3,14	9,64	23,33	193,53
377	Чай с лимоном	200	0,16	0,03	10,22	43,04
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/25	4,05	0,66	24,64	120,9
	Итого:	545	8,08	12,03	61,77	388,34
	Обед					
103/2011	Суп картофельный с мак.изд. и мясными фрикадельками, с зеленью	250/20/1	7,57	4,65	21,07	156,89
291	Плов из цыплят	70/170	22,49	27,85	46,68	528,1
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:	761	33,81	33,11	110,15	875,26
	Всего:	1306	41,89	45,14	171,92	1263,60
	9 день					
	Завтрак					
295/331	Котлеты рубленые из цыплят с соусом сметанным с томатом	60/30	10,75	12,47	10,96	199,61
204	Макаронные изделия отварные с сыром	150/10	8,12	8,01	37,05	253,49
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	30/25	4,05	0,66	24,64	120,9
	Итого:	605	23,32	21,54	102,41	700,80
	Обед					
37	Салат картофельный с соленым огурцом	80	1,17	4,20	7,87	74,64
88	Цыплят, со сметаной, зеленью	250/15/10/1	7,47	13,6	9,69	147,43
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	170	10,22	7,58	46,25	293,74
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:	981	28,88	37,50	106,85	840,37
	Всего:	1586	52,20	59,04	209,26	1 541,17
	10 день					
	Завтрак					
67	Винегрет овощной с капустой	50	0,78	5,08	3,84	62,98
265	Плов из свинины	50/170	19,56	13,84	45,49	385,05
377	Чай фруктовый (с/м смородина)	200	0,16	0,05	10,45	43,30
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/25	4,05	0,66	24,64	120,9
	Итого:	525	24,55	19,63	84,42	612,23
	Обед					
113/114	Суп-лапша домашняя на бульоне из мяса цыплят, зеленью	250/15/1	9,24	8,95	29,00	233,95
269/331	Биточки (особые) из говядины и свинины с соусом сметанным с томатом	60/30	11,13	6,54	8,34	136,99
200	Пюре из гороха и картофеля	200	13,88	10,28	36,36	293,97
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:	856	42,30	30,76	135,73	990,02
	Всего:	1381	66,85	50,39	220,15	1602,25
	Всего за 10 дней:	14425	536,00	549,12	2 035,97	15 123,85
	В среднем за 1 день:	1442,5	53,60	54,91	203,60	1512,39