

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



«Согласовано»  
ГБОУ СОШ № 3  
г.о. Жигулевск  
Директор: Орлова  
м.п.



«Согласовано»  
Председатель родительского  
комитета ГБОУ СОШ № 3  
г.о. Жигулевск

Ва

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ  
МУП « ШКОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ»  
на осенний период  
(2023г.)**

**возрастная категория: с 7 до 11 лет  
1-4 класс**

**г. о. Жигулевск**

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

С.А.Кустова

"Согласовано"  
 Директор ГБОУ СОШ № 3

Орилова

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭШ, ккал
<b>1 день</b>						
<i>Завтрак</i>						
49	Витаминный с кукурузой	60	1,82	4,22	12,16	94,25
ПР/331	Тефтели из индейки с соусом	65/30	8,88	4,65	20,49	119,59
309	Макаронные изделия отварные	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
	<b>Итого:</b>	<b>545</b>	<b>19,49</b>	<b>14,38</b>	<b>97,62</b>	<b>558,82</b>
<i>Обед</i>						
93	Щи по-уральски на бульоне изцыплят	200/15/10/1	6,28	9,30	25,90	150,66
293/330	Цыплята порциями с соусом сметанным	60/30	16,40	18,64	11,95	241,67
305/136	Рис с овощами	150	3,55	11,68	43,82	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
	<b>Итого:</b>	<b>716</b>	<b>30,18</b>	<b>40,49</b>	<b>126,69</b>	<b>849,91</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1261</b>	<b>49,67</b>	<b>54,87</b>	<b>224,31</b>	<b>1408,73</b>
<b>2 день</b>						
<i>Завтрак</i>						
174	Каша вязкая молочная рисовая	150/10	4,54	10,98	42,52	247,65
ПР/ПР	Сырники творожные со сгущ. молоком	45/20	9,49	8,02	24,79	169,57
378	Чай с молоком	200	1,59	1,64	12,38	70,96
ПР	Булочка Ромашка	40	3,36	3,48	53,68	139,24
ПР	Батон особый	40	3,08	1,32	19,92	104,80
	<b>Итого:</b>	<b>505</b>	<b>22,06</b>	<b>25,44</b>	<b>153,29</b>	<b>732,22</b>
<i>Обед</i>						
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	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
	<b>Итого:</b>	<b>806</b>	<b>28,85</b>	<b>23,30</b>	<b>82,01</b>	<b>705,00</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1311</b>	<b>50,91</b>	<b>48,74</b>	<b>235,30</b>	<b>1437,22</b>
<b>3 день</b>						
<i>Завтрак</i>						
24	Салат из помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	12,21	45,17
271/331	Котлеты домашние с соусом	60/30	10,08	7,11	28,43	138,27
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,02	6,69	40,81	259,18
646	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	10,46	45,34
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>22,72</b>	<b>17,98</b>	<b>109,82</b>	<b>575,56</b>
<i>Обед</i>						
183/184	Борщ "Украинский" с пампушками	200/20/15/1	9,23	13,02	36,53	229,86
289	Рагу из цыплят	50/160	15,51	18,53	30,74	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
	<b>Итого:</b>	<b>706</b>	<b>28,69</b>	<b>32,42</b>	<b>112,29</b>	<b>745,06</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1246</b>	<b>51,41</b>	<b>50,40</b>	<b>222,11</b>	<b>1 320,62</b>
<b>4 день</b>						
<i>Завтрак</i>						
260	Гуляш из говядины	30/60	12,76	9,21	2,85	145,62
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
	<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>26,56</b>	<b>17,82</b>	<b>67,84</b>	<b>541,36</b>
<i>Обед</i>						
49	Витаминный с горошком	60	0,95	3,66	5,74	56,45
101	Суп картофельный с рисом из цыплят	200/15/1	5,82	5,82	14,06	132,23
298/331	Куриные шарики с сыром с соусом	60/30	11,39	15,04	9,00	217,98

309	Макаронные изделия отварные	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
	<b>Итого:</b>	<b>766</b>	<b>27,71</b>	<b>30,14</b>	<b>108,25</b>	<b>813,65</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1346</b>	<b>54,27</b>	<b>47,96</b>	<b>176,09</b>	<b>1 355,01</b>
	<b>5 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>22,68</b>	<b>28,20</b>	<b>73,48</b>	<b>639,62</b>
	<b>Обед</b>					
106	Суп картофельный с рыб. консервами	200/1	1,75	2,31	14,06	128,03
14 (2002) /331	Голубцы с мясом и рисом (ленивые)	70/30	7,40	5,48	26,97	107,50
312	Картофельное пюре	150	3,28	5,60	22,06	152,24
ПР	Пирожок с яблочной начинкой	30	2,37	3,57	48,54	115,83
646	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	10,46	45,34
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	<b>Итого:</b>	<b>731</b>	<b>18,69</b>	<b>17,59</b>	<b>144,51</b>	<b>659,34</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1231</b>	<b>41,37</b>	<b>45,79</b>	<b>217,99</b>	<b>1 298,96</b>
	<b>6 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
18	Салат зеленый с огурцом	60	0,70	3,65	4,98	55,82
260	Гуляш из свинины	40/50	12,46	8,83	2,85	140,73
302	Каша гречневая рассыпчатая	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
	<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>25,07</b>	<b>19,64</b>	<b>90,52</b>	<b>639,16</b>
	<b>Обед</b>					
95	Рассольник домашний на бульоне	200/15/10/1	6,99	11,45	12,45	219,23
ПР/331	Тефтели из индейки с соусом	65/30	8,88	4,65	20,49	119,59
309	Макаронные изделия отварные	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 сгущ. молоком	60	3,72	10,62	47,42	221,40
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	<b>Итого:</b>	<b>781</b>	<b>29,24</b>	<b>32,37</b>	<b>149,84</b>	<b>928,00</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1321</b>	<b>54,31</b>	<b>52,01</b>	<b>240,36</b>	<b>1 567,16</b>
	<b>7 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
173	Каша вязкая молочная геркулесовая	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	90	8,30	7,60	40,70	181,30
ПР	Батон особый	40	3,08	1,32	19,92	104,80
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>19,21</b>	<b>23,01</b>	<b>99,43</b>	<b>586,49</b>
	<b>Обед</b>					
98	Суп крестьянский с пшеном из цыплят	200/15/1	7,21	11,22	11,39	213,56
98.06/331	Котлета мясо-рыбная "Веста" с соусом	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
	<b>Итого:</b>	<b>806</b>	<b>20,07</b>	<b>22,20</b>	<b>97,14</b>	<b>709,00</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1306</b>	<b>39,28</b>	<b>45,21</b>	<b>196,57</b>	<b>1 295,49</b>
	<b>8 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
62	Салат из моркови с чесноком	60	0,73	3,05	4,25	47,26
258	Мясо духовое	45/160	16,25	12,43	21,06	297,10
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
	<b>Итого:</b>	<b>505</b>	<b>20,03</b>	<b>15,98</b>	<b>53,44</b>	<b>475,00</b>
	<b>Обед</b>					
103/2011	Суп картофельный с мак.изд. и мясными	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
	<b>Итого:</b>	<b>701</b>	<b>30,70</b>	<b>31,33</b>	<b>105,99</b>	<b>829,93</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1206</b>	<b>50,73</b>	<b>47,31</b>	<b>159,43</b>	<b>1304,93</b>

9 день						
Завтрак						
295/331	Котлеты рубленые из цыплят с соусом	60/30	10,75	12,47	10,96	199,61
309	Макаронные изделия отварные	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
	<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>19,84</b>	<b>18,35</b>	<b>95,68</b>	<b>630,73</b>
Обед						
24	Салат из помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,21	45,17
88	Щи из свежей капусты и картофеля	200/15/10/1	6,83	11,73	7,81	129,29
260	Гуляш из говядины	40/50	12,76	9,21	2,85	145,62
302	Каша гречневая рассыпчая	150	9,02	6,69	40,81	259,18
377	Чай 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
	<b>Итого:</b>	<b>776</b>	<b>33,10</b>	<b>31,98</b>	<b>86,48</b>	<b>732,52</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1356</b>	<b>52,94</b>	<b>50,33</b>	<b>182,16</b>	<b>1 363,25</b>
10 день						
Завтрак						
49	Витаминный с горошком	60	0,95	3,66	5,74	56,45
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
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>20,29</b>	<b>16,53</b>	<b>76,88</b>	<b>535,17</b>
Обед						
113/114	Суп-лапша домашняя из мяса цыплят	200/15/1	9,24	8,95	29,00	233,95
269/331	Биточки (особые) из гов. и свинины	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
	<b>Итого:</b>	<b>756</b>	<b>38,83</b>	<b>28,19</b>	<b>126,64</b>	<b>916,53</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1256</b>	<b>59,12</b>	<b>44,72</b>	<b>203,52</b>	<b>1451,70</b>
11 день						
Завтрак						
45	Салат из бел. капусты с морковью	60	0,93	3,05	5,65	54,36
293/330	Цыплята порциями с соусом	60/50	16,67	33,58	3,145	254,53
309	Макаронные изделия отварные	150	5,80	5,01	37,05	216,72
377	Чай фруктовый (ассорти)	200	0,15	0,05	10,38	42,86
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>26,44</b>	<b>42,16</b>	<b>74,14</b>	<b>656,07</b>
Обед						
82	Борщ с картофелем, мясом цыпленка	200/15/10/1	5,71	8,40	10,30	140,35
260	Гуляш из свинины	40/50	12,46	8,83	2,85	140,73
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,02	6,69	40,81	259,18
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
ПР	Булочная мелочь	40	3,36	3,48	23,68	139,24
	<b>Итого:</b>	<b>756</b>	<b>34,50</b>	<b>28,27</b>	<b>122,66</b>	<b>881,90</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1316</b>	<b>60,94</b>	<b>70,43</b>	<b>196,80</b>	<b>1537,97</b>
12 день						
Завтрак						
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена со	160/10	4,50	10,98	26,43	223,14
298	Куриные шарики с сыром	50	9,09	11,57	5,76	164,25
378	Чай с молоком	200	1,59	1,64	12,38	70,96
ПР	Круассан без наполнителя	40	2,68	9,04	37,12	160,80
ПР	Батон особый	40	2,89	0,47	17,91	87,60
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>20,75</b>	<b>33,70</b>	<b>99,60</b>	<b>706,75</b>
Обед						
96	Рассольник "Ленинградский" из цыплят	200/15/10/1	7,30	12,43	14,53	166,52
268/331	Шницель из свинины с соусом сметанным	60/30	11,57	7,65	11,43	161,00
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
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,00	0,00	19,96	79,80
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	<b>Итого:</b>	<b>816</b>	<b>26,30</b>	<b>26,69</b>	<b>100,20</b>	<b>716,96</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1316</b>	<b>47,05</b>	<b>60,39</b>	<b>199,80</b>	<b>1423,71</b>
13 день						

	<b>Завтрак</b>					
52	Салат из свеклы с чесноком	60	0,73	3,05	4,25	47,26
250	Бефстроганов из свинины	40/50	14,11	14,58	5,62	210,61
305	Рис припущенный	150	3,18	6,11	40	230,31
377	Чай с лимоном	200	0,16	0,03	15,21	62,99
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>21,07</b>	<b>24,24</b>	<b>82,99</b>	<b>638,77</b>
	<b>Обед</b>					
104/105	Суп картофельный с фрикад. из цыплят	200/20/1	7,00	4,06	16,92	142,51
290/330	Грудка куриная (филе ) в соусе сметанном	50/50	0,81	3,92	3,48	152,84
309	Макаронные изделия отварные	150	5,80	5,01	37,05	216,72
342	Напиток из ягод вишни	200	0,00	0,00	23,97	95,83
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	<b>Итого:</b>	<b>721</b>	<b>17,36</b>	<b>13,60</b>	<b>103,84</b>	<b>718,30</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1261</b>	<b>38,43</b>	<b>37,84</b>	<b>186,83</b>	<b>1357,07</b>
	<b>14 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
279/540	Тефтели из мяса цыплят с соусом	60/50	8,39	14,74	9,53	204,69
312	Картофельное пюре	150	3,28	5,60	22,06	152,24
349	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	19,98	79,87
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>14,56</b>	<b>20,81</b>	<b>69,48</b>	<b>524,40</b>
	<b>Обед</b>					
62	Салат из моркови с чесноком	60	0,69	6,05	13,65	72,45
99	Суп овощной на бульоне из цыплят	200/15/1	6,80	11,58	19,50	137,67
265	Плов из свинины	40/160	16,29	12,35	42,78	347,82
377	Чай фруктовый (вишня)	200	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
ПР	Плошка "Московская"	50	4,35	3,17	48,89	161,79
	<b>Итого:</b>	<b>776</b>	<b>31,98</b>	<b>33,79</b>	<b>157,25</b>	<b>870,79</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1276</b>	<b>46,54</b>	<b>54,60</b>	<b>226,73</b>	<b>1 395,19</b>
	<b>15 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
29	Салат из сырых овощей	60	0,66	3,67	2,29	45,46
251	Свинина тушеная с томатом и луком	40/50	13,24	11,08	2,40	162,43
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,02	6,69	40,81	259,18
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
	<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>25,91</b>	<b>21,94</b>	<b>73,42</b>	<b>595,33</b>
	<b>Обед</b>					
108/109	Суп картоф. с клецками из цыплят	200/15/10/1	7,38	7,59	19,19	174,98
295/540	Котлеты рубленые из цыплят с соусом	60/30	10,75	12,47	30,96	199,61
142/330	Картофель и овощи, тушеные в соусе	140/30	3,84	11,61	39,17	237,10
389	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,20	0,26	22,60	92,00
ПР	Булочка Ромашка	40	3,36	3,48	43,00	139,24
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	<b>Итого:</b>	<b>776</b>	<b>29,28</b>	<b>36,02</b>	<b>177,34</b>	<b>953,33</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1316</b>	<b>55,19</b>	<b>57,96</b>	<b>250,76</b>	<b>1548,66</b>
	<b>Всего за 15 дней:</b>	<b>19325</b>	<b>752,16</b>	<b>768,56</b>	<b>3 118,76</b>	<b>21 065,67</b>
	<b>В среднем за 1 день:</b>	<b>1288</b>	<b>50,14</b>	<b>51,24</b>	<b>207,92</b>	<b>1404,38</b>