"Утверждаю"
Директор ООО " Школьное питание г.о. Жигулевск «
_____ С.А.Кустова

"Согласовано"
Директор ГБОУ СОШ № 3
_____

Примерное циклическое меню для организации питания обучающихся 1-4 классов с целиакией 2-х разовое питание (ноябрь-декабрь 2026 г.)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	1 день					
	Завтрак					
ПР	Икра кабачковая	80	0,00	4,20	4,20	54,00
243/540	Мясные изделия с соусом красным основным(мяс.изделия, лук репчаты,морковь,соль,томатное пюре,мало растительное)	55/35	9,72	10,27	12,39	124,30
302	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая,соль йодированная,масло сливочное)	150	3,61	6,61	21,40	227,18
376	Чай с сахаром (чай черный, сахар)	200/15	0,10	0,03	10,01	40,66
	Итого:	**535**	**13,43**	**21,11**	**48,00**	**446,14**
	Обед					
45	Салат из б/к капусты с морковью (капуста белокачан.,морковь,сахар,масло растит.,соль йодир.,кислота лим.)	80	0,93	3,05	5,65	54,36
106	Суп картофельный с рыбными консервами (картофель, морковь, лук репч., крупа, раст. масло, укроп зелень, консервы рыбные, йодир. соль)	200/15/1	5,75	6,35	16,05	167,03
265	Плов из свинины(свинина мякоть, крупа рис., лук репч.морковь, томат., раст. масло, йодир. соль)	35/170	14,58	15,09	37,49	364,75
389	Сок фруктовый	200	0,20	0,26	22,60	92,00
	Итого:	**701**	**21,46**	**24,75**	**81,79**	**678,14**
	Всего:	**1236**	**34,89**	**45,86**	**129,79**	**1124,28**
	2 день					
	Завтрак					
174	Каша вязкая молочная из риса со сливочным маслом (крупа рисовая, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, сахар, йодир. соль.)	160/5	11,54	15,13	35,01	210,47
377	Чай с лимоном с сахаром (чай черный,сахар,лимон св.)	200/15	0,16	0,03	10,22	62,99
15	Сыр порциями	20	6,02	3,53	25,66	166,72
ПР	Десерт фруктовый(яблоко)	150	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого:	**550**	**18,12**	**19,09**	**80,69**	**487,18**
	Обед					
70	Овощи консервированные порционно (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	4,40
108	Суп картофельный на бульоне из мяса цыплят (картофель, морковь, лук репч.,мясо кур., раст.масло, йодир. соль)	215	7,36	5,59	23,61	200,98
98.06/540	Котлета мясо-рыбная "Веста" с соусом красным основным (грудка цыпленка, филе минтая, морковь, лук реч., раст.масло,,томатное пюре)	50/40	8,66	13,45	14,43	236,79
310	Картофель отварной с растит.маслом	150	4,28	5,60	22,06	152,24
376	Чай с сахаром (чай черный, сахар)	200/15	0,10	0,03	10,01	40,66
	Итого:	**735**	**20,88**	**24,73**	**71,13**	**635,07**
	Всего:	**1285**	**39,00**	**43,82**	**151,82**	**1 122,25**

	3 день					
	Завтрак					
32	Свекла вареная кусочками	60	0,90	0,06	5,28	25,20
251	Свинина тушеная с томатом и луком	90	11,98	12,53	21,20	151,45
302	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая,соль йодированная,масло сливочное)	170	3,61	6,61	21,40	227,18
388	Напиток из плодов шиповника (плоды шиповника суш., сахар, лимон. кисл.)	180	0,00	0,00	19,96	79,80
	Итого:	**500**	**15,59**	**19,14**	**62,56**	**458,43**
	Обед					
ПР	Икра кабачковая	60	0,00	4,20	4,20	54,00
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)	200/15/1	10,82	8,95	26,33	199,10
321	Бигус (капуста тушеная с мясными изделиями)	200/35	9,75	12,25	41,36	371,18
376	Чай с сахаром (чай черный, сахар)	215	0,10	0,03	10,01	40,66
	Итого:	**705**	**20,67**	**25,43**	**81,90**	**664,94**
	Всего:	**1205**	**36,26**	**44,57**	**144,46**	**1123,37**
	4 день					
	Завтрак					
305	Каша «Янтарная» с яблоками	190	10,73	11,22	35,78	256,36
ПР	Десерт фруктовый(яблоко)	100	7,90	7,81	29,60	161,12
377	Чай фруктовый с сахаром	215	0,10	0,03	15,00	60,61
	Итого:	**505**	**18,73**	**19,06**	**80,38**	**478,09**
	Обед					
104	Суп картофельный	200	6,24	4,95	19,43	227,03
293/331	Цыплята порциями с соусом сметанным (цыплята порц., сметана 15%, мука пшенич.,йодир.соль)	110	9,40	15,64	13,35	202,00
305	Рис припущенный	160	5,70	4,86	38,89	214,10
376	Чай с сахаром (чай черный, сахар)	215	0,10	0,03	10,01	40,66
	Итого:	**700**	**21,44**	**25,48**	**81,68**	**683,79**
	Всего:	**1205**	**40,17**	**44,54**	**162,06**	**1 161,88**
	5 день					
	Завтрак					
47	Салат из квашеной капусты	60	0,04	3,00	3,24	40,17
258	Мясо духовое	205	14,88	13,18	36,93	257,26
376	Чай с сахаром (чай черный, сахар)	200/15	0,10	0,03	10,01	40,66
	Итого:	**500**	**15,02**	**16,21**	**50,18**	**338,09**
	Обед					
67	Винегрет овощной (с зеленым горошком)	60	0,87	6,10	5,59	74,00
99	Суп овощной на бульоне из мяса цыплят	220	6,9	9,58	15,8	174,67

295/540	Котлеты рубленые из цыплят с соусом красным основным (грудка кур.,молоко 2,5%,раст.масло, йодир.соль,томат.пюре)	90	8,57	6,46	12,45	176,79
171	Каша перловая рассыпчатая с овощами	150	5,88	4,85	39,42	233,94
377	Чай с апельсином с сахаром (чай черный,сахар,лимон св.)	215	0,16	0,03	10,22	51,00
	Итого:	**755**	**22,38**	**27,02**	**83,48**	**710,40**
	Всего:	**1255**	**37,40**	**43,23**	**133,66**	**1048,49**
	6 день					
	Завтрак					
260	Гуляш (мякоть свинины,лук репчатый,том.паста,масло растит.,мука в/с,соль йодир.,лавр.лист)	90	11,92	12,79	33,53	197,33
302/136	Каша гречневая рассыпчатая с овощами (крупа гречневая,соль йодированная,масло растит.)	190	3,61	6,61	21,40	227,18
376	Чай с сахаром	220	0,10	0,03	10,01	40,66
	Итого:	**500**	**15,63**	**19,43**	**64,94**	**465,17**
	Обед					
49	Салат «Витаминный»	70	0,95	3,66	5,74	56,45
96	Рассольник "Ленинградский" на бульоне из мяса цыплят, сметаной (картофель п/ф., крупа рисовая, огурцы.консервир., морк., лук репч., мясо кур., сметана 15 %, йодир. Соль)	220	4,60	6,46	28,10	190,30
289	Рагу из цыплят	190	15,96	14,77	38,02	356,97
377	Чай с лимоном с сахаром (чай черный,сахар,лимон св.)	215	0,16	0,03	10,22	62,99
	Итого:	**700**	**21,67**	**24,92**	**82,08**	**666,71**
	Всего:	**1200**	**37,3**	**44,35**	**181,31**	**1131,88**
	7 день					
	Завтрак					
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена со сливочным маслом(крупа рисовая,крупа пшено, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, сахар, йодир. соль.)	205	4,50	10,98	26,43	223,14
ПР/ПР	Сырники творожные со сгущенным молоком (творог, яйцо, сахар, масло растительное.,молоко сгущеное)	75	10,49	8,02	17,91	119,60
377	Чай с апельсином с сахаром (чай черный,сахар,лимон св.)	215	0,16	0,03	10,22	62,99
	Итого:	**500**	**15,15**	**19,03**	**54,56**	**405,73**
	Обед					
47	Салат из квашеной капусты	60	0,04	3,00	3,24	40,17
184	Борщ со сметаной	220	4,73	7,36	20,49	215,12
284/331	Запеканка картофельная с мясом	240	15,88	17,18	37,08	354,06
389	Сок фруктовый	200	0,20	0,26	22,60	92,00
	Итого:	**726**	**20,85**	**27,80**	**83,41**	**701,35**
	Всего:	**1226**	**36,00**	**46,83**	**137,97**	**1107,08**
	8 день					
	Завтрак					
67	Винегрет овощной (с зеленым горошком)	60	0,87	6,10	5,59	74,00
298/331	Куриные шарики с сыром с соусом сметанным с томатом (мясо цыплят,сметана 15%,томат пюре,сыр,соль йод.,масло раст.)	90	9,18	14,13	5,33	176,03
302	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая,соль йодированная,масло сливочное)	150	3,61	6,61	21,40	227,18

376	Чай с сахаром (чай черный, сахар)	215	0,10	0,03	10,01	40,66
	Итого:	**525**	**13,76**	**26,87**	**42,33**	**517,87**
	Обед					
70	Овощи консервированные порционно (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	4,40
108	Суп картофельный на бульоне из мяса цыплят (картофель, морковь, лук репч.,мясо кур., раст.масло, йодир. соль)	200	7,36	5,59	23,61	200,98
291	Плов из цыплят	205	11,85	16,72	21,53	344,21
388	Напиток из плодов шиповника (плоды шиповника суш., сахар, лимон. кисл.)	220	0,00	0,00	19,96	79,80
	Итого:	**700**	**19,69**	**22,37**	**66,12**	**629,39**
	Всего:	**1225**	**33,45**	**49,24**	**108,45**	**1 147,26**
	9 день					
	Завтрак					
295/540	Котлеты рубленые из цыплят с соусом красным основным (грудка кур., молоко, раст.масло, йодир.соль,томат.пюре)	100	12,57	12,46	9,95	176,79
171	Каша перловая рассыпчатая с овощами	190	5,85	10,08	41,55	280,72
377	Чай с лимоном с сахаром (чай черный,сахар,лимон св.)	200/15	0,16	0,03	10,22	44,00
	Итого:	**500**	**18,58**	**22,57**	**61,72**	**501,51**
	Обед					
88	Щи на бульоне из мяса цыплят,со сметаной	220	6,83	11,73	7,81	216,98
243/540	Мясные изделия с соусом красным основным(мяс.изделия, лук репчаты,морковь,соль,томатное пюре,мало растительное)	95	6,97	4,68	22,99	138,81
200	Пюре из бобовых (гороха) и картофеля	190	7,45	8,48	40,76	302,53
376	Чай с сахаром (чай черный, сахар)	215	0,10	0,03	10,01	40,66
	Итого:	**720**	**21,35**	**24,92**	**81,57**	**698,98**
	Всего:	**1220**	**39,93**	**47,49**	**143,29**	**1 200,49**
	10 день					
	Завтрак					
70	Овощи консервированные порционно (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	4,40
279/540	Тефтели из цыплят с соусом красным основным	90	10,57	13,06	25,45	199,40
310	Картофель отварной с растит.маслом	150	4,28	5,60	22,06	152,24
377	Чай фруктовый с сахаром	215	0,10	0,03	15,00	60,61
	Итого:	**520**	**15,43**	**18,75**	**63,53**	**416,65**
	Обед					
104/105	Суп с рисовой крупой и мясными фрикадельками	220	5,66	5,59	19,03	195,30
251	Свинина тушеная с томатом и луком	95	11,98	12,53	21,20	151,45
302	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая,соль йодированная,масло сливочное)	200	3,61	6,61	21,40	227,18
388	Напиток из плодов шиповника (плоды шиповника суш., сахар, лимон. кисл.)	220	0,00	0,00	19,96	79,80
	Итого:	**735**	**21,25**	**24,73**	**81,59**	**653,73**
	Всего:	**1255**	**36,68**	**43,48**	**145,12**	**1 189,00**
	Всего за 10 дней:	**12665**	**427,41**	**447,79**	**1809,96**	**12422,98**
	В среднем за 1 день	**1266**	**42,740**	**44,780**	**180,990**	**1242,290**