



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



Директор ТБОУ СОШ №

Примерное циклическое меню для организации питания обучающихся. Возрастная категория с 7 до 11 лет (детям мобилизованных лиц) 2-х разовое питание (сезон: зима 2025 г.)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
1 день						
<i>Завтрак</i>						
62	Салат из моркови с чесноком	60	0,69	6,05	3,65	72,45
243/540	Мясные изделия с соусом красным основным(мяс.изделия, лук репчатый,морковь,соль,томатное пюре,мало растительное, мука пшеничная")	55/35	9,80	11,27	2,39	138,81
302	Каша гречневая рассыпчатая(крупа гречневая,соль йодированная,масло сливочное)	150	9,02	6,69	40,81	259,18
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.)	20/15	2,60	0,42	15,69	77,10
Итого:		550	18,21	24,46	76,24	598,48
<i>Обед</i>						
95	Рассольник домашний на бульоне из мяса цыплят со сметаной,зеленью(картофель, огурцы консервир., морк., лук репч., мясо кур., масло растит., сметана 15%, укроп зелень, йодир.соль)	200/15/10/1	8/99	11,45	12,45	219,23
ПР/331	Тефтели из индейки с соусом сметанным с томатом (мясо индейки, крупа рисовая, яйцо кур.,соус- томат. пюре, сметана 15%, мука пшенич., йодир.соль)	65/30	10,76	4,46	9,95	143,79
309	Макаронные изделия отварные (макаронны из пшен.муки, слив.масло 72%, йодир.соль)	150	5,80	5,01	37,05	216,72
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.)	25/15	2,86	0,39	18,75	89,95
Итого:		726	19,55	21,33	93,40	731,69
Всего:		1276	37,76	45,79	169,64	1330,17
2 день						
<i>Завтрак</i>						
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена(крупа рисовая, крупа пшено, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, сахар, йодир. соль.)	150/10	4,23	10,81	24,79	213,96
388	Напиток из плодов шиповника (плоды шиповника суш., сахар, лимон. Кисл.)	200	0,10	0,03	19,96	79,80

ПР	Блинчики французские со сгущенным молоком(мука пшен,сахар,мол.сыворожка,растит.масло,меланж,сгущ.молоко,соль йодид. лим. кислота.разрыхлитель)	70/10	5/85	1,90	32,20	161,10
ПР	Батон особый(мука пшеничная, дрожжи, раст. масло, сахар, йодид. соль)	60	4,80	0,72	27,66	136,32
	Итого:	500	9,13	13,46	104,61	591,18
	<i>Обед</i>					
49	Салат витаминный 2 вариант (б/к капуста,морковь,зел горошек)без болг.перца	60	0,98	3,66	5,84	58,59
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, йодид. соль)	200/15/1	17,38	17,38	19,19	296,98
258	Мясо духовое (свинина мякоть,раст.масло,картофель,морковь,лук репчатый, мука пшеничная,соль йодид.)	40/160	14,75	11,95	21,06	251,18
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,20	0,26	19,98	79,87
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодид.)	25/15	2,86	0,39	18,75	89,95
	Итого:	716	35,19	29,98	78,98	717,98
	Всего:	1216	44,32	43,44	183,59	1 309,16
	3 день					
	<i>Завтрак</i>					
251	Грудка куриная (филе) тушеная с томатом и луком(мясо цыплят,томат-паста,лук репч.соль йод.масло раст)	40/60	11,88	27,74	9,59	297,16
305	Рис припущенный(крупа рисовая,слив. масло, йодид.соль)	150	5,70	4,86	38,89	214,10
376	Чай с сахаром (чай черный,сахар,лимон св.)	200/15	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодид.)	20/15	2,60	0,42	15,69	77,10
	Итого:	500	8,28	33,05	74,18	629,02
	<i>Обед</i>					
183/184	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, йодид. соль, сахар, к-та лимон., мука пшенич., чеснок, яйцо курин.)	200/20/15/10/1	11,23	13,02	26,53	229,86
279/540	Гёфтели из цыплят с соусом красным основным(мясо цыплят, крупа рисовая, яйцо кур.,лук репчатый,морковь,соль,томатное пюре,мало растительное, мука)	50/40	8,46	13,07	10,60	194,28
302	Каша гречневая рассыпчатая(крупа гречневая,соль йодированная,масло сливочное)	150	9,02	6,69	40,81	259,18

377	Чай с лимоном и сахаром (чай черный, сахар, лимон св.)	200/15	0,16	0,03	10,22	43,04
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	25/15	2,86	0,39	18,75	89,95
	Итого:	741	31,73	33,20	106,91	816,31
	Всего:	1241	40,01	66,25	181,09	1445,33
	4 день					
	Завтрак					
52	Салат из свеклы с чесноком (свекла вареная, чеснок, масло растит., йодир. соль)	60	0,80	3,00	4,24	47,26
295/331	Котлеты рубленые из цыплят с соусом сметаным с томатом (мясо кур., пшен. хлеб, молоко 2,5 %, пшен. сухари, раст. масло, йодир. сол, сметана 15%, томат. пюре, мука пшеничная)	50/40	12,20	10,96	10,19	176,79
309	Макаронные изделия отварные (макаронны из пшен. муки, слив. масло 72%, йодир. соль)	150	5,80	5,01	37,05	216,72
349	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимон. кислота)	200	0,20	0,26	19,98	79,87
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/15	2,60	0,42	15,89	77,10
	Итого:	535	17,60	16,39	82,91	550,48
	Обед					
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)	200/15/10/1	10,99	10,45	22,40	190,30
287/331	Голубцы ленивые из цыплят в соусе (б/к капуста, цыплята, рис, лук репчат., сметана, томатн. паста, мука пш. соль йодиров.)	70/30	11,40	5,48	6,96	228,27
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.)	25/15	2,86	0,39	18,75	89,95
	Итого:	731	28,63	21,95	85,17	721,37
	Всего:	1266	46,23	38,34	168,08	1 271,85
	5 день					
	Завтрак					
298/540	Куриные шарики с сыром с соусом красным основным (мясо цыплят, лук репч., морковь, соус- томат. пюре, мука, сыр, соль, Йод, масло растит., хлеб пшеничный)	50/50	9,51	12,60	9,01	188,43
200	Пюре из гороха и картофеля	150	12,50	9,25	32,72	264,57

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.)	20/15	2,60	0,42	15,69	77,10
	Итого:	500	24,74	22,29	72,62	592,10
	<i>Обед</i>					
67	Винегрет овощной с зеленым горошком	60	0,87	6,1	4,59	75,37
113/114	Суп-лапша домашняя на бульоне из мяса цыплат, зелению(лапша домашняя - мука пшенич., яйца кур., йодир. соль, морковь, лук репч., масло растит., мясо кур., укроп зелень, йод. соль)	200/15/1	9,24	8,95	29,00	233,95
265	Плов из свинины(свинина мякоть, крупа рис., лук репч.морковь, томат., раст. масло, йодир. соль)	40/170	16,57	12,89	45,49	364,63
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.)	25/15	2,86	0,39	18,75	89,95
	Итого:	741	29,64	28,36	107,84	804,56
	Всего:	1241	54,38	50,65	180,46	1396,66
	6 день					
	<i>Завтрак</i>					
ПР/331	Тефтели из индейки с соусом сметанным с томатом (мясо индейки, крупа рисовая, яйцо кур.,соус- томат. пюре, сметана 15%, мука пшенич., йодир.соль)	65/25	8,68	4,27	9,64	111,81
204	Макаронные изделия отварные с сыром	155/10	8,31	8,11	38,29	260,16
377	Чай с лимоном и сахаром (чай черный,сахар,лимон св.)	200/15	0,16	0,03	10,22	43,04
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/15	2,60	0,42	15,69	77,10
	Итого:	505	19,75	12,83	73,84	492,11
	<i>Обед</i>					
99	Суп овощной на бульоне из мяса цыплат, зелению(б/к капуста, картофель, лук репч.,морковь, мясо кур.,зел.горошек конс., раст. масло, укроп зелень, сметана 15%, йодир. соль, лавр.лист)	200/15/10/1	6,80	11,58	9,50	174,67
251	Грудка куриная (филе) тушеная с томатом и луком(мясо цыплат,томат-паста,лук репч.соль йод.масло раст)	40/65	12,03	30,05	10,38	321,91
302	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая,соль йодированная,масло сливочное)	150	9,02	6,69	40,81	259,18
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,20	0,26	19,98	79,87

ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	25/15	2,86	0,39	18,75	89,95
	Итого:	721	30,91	48,97	99,42	925,58
	Всего:	1226	50,66	61,80	173,26	1417,69
	7 день					
	Завтрак					
174	Каша вязкая молочная рисовая со сливочным маслом (крупа рисовая, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, сахар, йодир. соль.)	150/10	6,54	10,98	31,90	239,77
ПР/ПР	Сырники творожные со сгущенным молоком (творог, яйцо, сахар, масло растительное.,молоко сгущеное)	50/15	9,49	8,02	14,79	169,57
376	Чай с сахаром(чай черный, сахар)	200/15	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Батон особый (мука пшеничная, дрожжи, раст. масло, сахар, йодир. соль)	60	4,80	0,72	27,66	136,32
	Итого:	500	20,93	19,75	84,36	586,32
	Обед					
62	Салат из моркови с чесноком	60	0,69	6,05	3,65	72,45
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	11,82	7,95	15,53	230,33
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.)	50/40	10,66	6,61	8,43	163,42
312	Картофельное пюре(картофель,молоко 2,5%,слив.масло 72%,йодир.соль)	150	3,28	5,60	22,06	157,42
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.)	25/15	2,86	0,39	18,75	89,95
	Итого:	771	28,75	20,57	79,97	718,53
	Всего:	1271	49,68	40,32	164,33	1304,85
	8 день					
	Завтрак					
67	Винегрет овощной с зеленым горошком	60	0,87	6,10	4,59	75,37
265	Плов из свинины(свинина мякоть, крупа рис., лук репч.морковь, томат., раст.масло. йодир. Соль)	40/165	16,29	12,35	42,78	347,82
389	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,20	0,26	22,60	92,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/15	2,60	0,42	15,69	77,10

	Итого:	500	19,96	19,13	85,66	592,29
	<i>Обед</i>					
184/190	Борщ "Украинский" с пампушками на бульоне из мяса цыплят со сметаной, зелению (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 курин.)	200/20/15/10/1	11,23	13,02	26,53	229,86
243/540	Мясные изделия с соусом красным основным(мяс.изделия, лук репчатый,морковь,соль,томатное пюре,мало растительное, мука пшеничная")	55/35	9,80	11,68	2,39	138,81
309	Макаронные изделия отварные (макаронны из пшен.муки, слив.масло 72%, йодир.соль)	150	5,80	5,01	37,05	216,72
377	Чай с лимоном с сахаром(чай черный,сахар,лимон св.)	200/15	0,16	0,03	10,22	43,04
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	25/15	2,86	0,39	18,75	89,95
	Итого:	741	29,85	30,13	94,94	718,38
	Всего:	1241	49,81	49,26	180,60	1 310,67
	9 день					
	<i>Завтрак</i>					
305	каша «янтарная» (из пшена с яблоками) (пшено,молоко,яблоки свежие, масло сливочное 72%, сахар,соль, йодир.)	170/10	9,73	11,22	32,78	256,36
ПР	Оладьи домашние со сгущенным молоком (мука пшен.,сахар,меланж,масло растит.,сгущ.молоко,сыворожка,соль йодипов. пазрыхлитель. лим кислота)	50/10	5,00	3,60	26,10	159,50
349	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимон. кислота)	200	0,20	0,26	19,98	79,87
ПР	Батон особый(мука пшеничная, дрожжи, раст. масло, сахар, йодир. соль)	60	4,80	0,72	27,66	136,32
	Итого:	500	19,73	15,80	106,52	632,05
	<i>Обед</i>					
106	Суп картофельный с рыбными консервами (картофель, морковь, лук репч., крупа, раст. масло, укроп зелень, консервы рыбные, йодир. соль)	200/1	3,75	2,31	14,06	128,03
298/331	Куриные шарики с сыром с соусом сметанным с томатом (мясо цыплят,сметана 155,томат пюре,сыр,соль йод.,масло раст.,хлеб пшеничный)	50/55	11,55	12,71	9,33	190,83
200	Пюре из гороха и картофеля	150	10,41	7,71	27,27	264,57
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.)	25/15	2,86	0,39	18,75	89,95
	Итого:	711	28,67	23,15	84,41	733,99
	Всего:	1211	48,40	38,95	190,93	1 366,04
	10 день					
	<i>Завтрак</i>					
21	Салат из соленых огурцов с репч.луком и зеленым горошком	60	1,88	3,08	1,56	39,98
243/540	Мясные изделия с соусом красным основным(мяс.изделия, лук репчатый,морковь,соль,томатное пюре,мало растительное, мука пшеничная)	55/35	9,80	11,68	2,39	155,22
312	Картофельное пюре (картофель, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, йодир. соль)	150	3,28	5,60	22,06	157,42
376	Чай с сахаром(чай черный, сахар)	200/15	0,10	0,03	10,01	40,60
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/15	2,60	0,42	15,69	77,10
	Итого:	525	17,66	20,81	51,71	470,32
	<i>Обед</i>					
110/392	Суп картофельный спельменями(картофель, морковь, лук репч., крупа, раст. масло, укроп зелень,пельмени)	200/1	10,88	4,10	17,64	174,60
295/331	Котлеты рубленые из цыплят с соусом сметаным с томатом (мясо кур., пшен. хлеб, молоко 2,5 %, пшен. сухари, раст.масло, йодир.сол,сметана 15%,томат.пюре,мука пшеничная))	50/40	12,20	10,05	9,36	183,65
305	Рис припущенный(крупа рисовая,слив. масло, йодир. Соль)	155	5,75	6,11	40,00	230,31
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.)	25/15	2,86	0,39	18,75	89,95
	Итого:	701	31,82	20,67	100,95	740,51
	Всего:	1226	49,48	41,48	152,66	1 157,07
	Всего за 10 дней:	12360	425,48	468,58	1740,13	13282,59
	В среднем за 1 день	1236	42,55	46,86	174,01	1328,26

Полдник						
1 день						
ПР	Блинчики французские с молоком сгущенным	70/15	3,85	1,90	32,20	161,10
377	Чай фруктовый с сахаром (черноплодная рябина)(чай черный, сахар, чернопл.рябина)	200/15	0,10	0,03	15,00	60,61
Итого:		300	12,95	11,53	48,48	349,24
2 день						
ПР	Плюшка "Московская"	50	4,35	3,17	28,89	161,79
376	Чай с сахаром(чай черный, сахар)	200/15	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Десерт фруктовый(яблоко)	110	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого:		345	4,45	3,20	38,90	202,45
3 день						
ПР/ПР	Сырники творожные со сгущенным молоком (творог, яйцо, сахар, масло растительное.,молоко сгущеное)	50/35	9,49	8,02	14,79	169,57
376	Чай с сахаром(чай черный, сахар)	200/15	0,10	0,03	10,01	40,66
Итого:		300	9,59	8,05	24,8	210,23
4 день						
ПР	Блинчики французские с молоком сгущенным	70/10	3,85	1,90	32,20	161,10
349	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимон. кислота)	220	0,20	0,26	19,98	79,87
Итого:		300	4,05	2,16	52,18	240,97
5 день						
ПР	Слойка с фруктовой начинкой	100	7,00	3,90	43,50	240,00
377	Чай фруктовый с сахаром (с/м смородина) (чай черный, сахар, смородина св./мор.)	200/15	0,16	0,05	10,45	43,30
Итого:		315	7,16	3,95	53,95	283,30
6 день						
ПР	Печенье с овсяными хлопьями	32	6,50	4,00	33,50	210,00
377	Чай с лимоном с сахаром(чай черный,сахар,лимон св.)	220/15	0,16	0,03	10,22	43,04
Итого:		300	6,66	3,90	63,46	253,04
7 день						
ПР	Слойка с фруктовой начинкой	100	7,00	3,90	43,50	240,00
376	Чай с сахаром(чай черный, сахар)	200/15	0,10	0,03	10,01	40,66
Итого:		315	7,10	3,93	53,51	280,66
8 день						
ПР	Булочка «Ромашка»	60	5,25	3,60	43,40	227,10
376	Чай с сахаром(чай черный, сахар)	210/15	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Сырок «Дружба»	19	6,50	4,00	33,50	210,00
Итого:		304	5,35	3,63	53,41	267,76
9 день						
ПР	Плюшка "Московская"	50	4,35	3,17	28,89	161,79
349	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимон. кислота)	200/	0,20	0,26	19,98	79,87
ПР	Десерт фруктовый Яблоко	80	0,40	0,40	9,80	47,00

	Итого:	330	4,95	3,83	58,67	288,66
	10 день					
ПР	Слойка с фруктовой начинкой	100	7,00	3,90	43,50	240,00
376	Чай с сахаром(чай черный, сахар)	200/15	0,16	0,05	10,45	43,30
	Итого:	315	7,16	3,95	53,95	283,30