



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

«Согласовано»  
Директор ГБОУ СОШ № 14

**Примерное циклическое меню 5-11 классов для организации питания обучающихся  
2-х разовое питание (сезон: зима 2025 г.)**

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
<b>1 день</b>						
<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")	55/50	9,97	11,68	2,39	138,81
302	Каша гречневая рассыпчатая(крупка гречневая,соль йодированная,масло сливочное )	170	9,62	7,13	45,53	276,46
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.)	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	<b>Итого:</b>	<b>585</b>	<b>24,13</b>	<b>25,50</b>	<b>88,99</b>	<b>658,73</b>
<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)	250/15/10/1	9,67	13,24	15,49	225,01
ПР/331	Гёфтели из индейки с соусом сметанным с томатом (мясо индейки, крупка рисовая, яйцо кур.,соус- томат. пюре, сметана 15%, мука пшенич., йодир.соль)	65/40	11,05	5,03	11,18	181,25
309	Макаронные изделия отварные (макароны 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.)	30/30	4,26	0,75	28,35	137,37
	<b>Итого:</b>	<b>806</b>	<b>30,91</b>	<b>24,05</b>	<b>107,27</b>	<b>822,35</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1391</b>	<b>55,04</b>	<b>49,55</b>	<b>196,26</b>	<b>1481,08</b>
<b>2 день</b>						
<i>Завтрак</i>						
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена(крупка рисовая, крупка пшено, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, сахар, йодир. соль.)	180/10	5,05	11,32	29,65	241,34
388	Напиток из плодов шиповника (плоды шиповника суш., сахар, лимон. Кисел.)	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 йодир.,лим.кислота,разрыхлитель)	70/40	6,95	4,45	49,00	260,10
ПР	Батон особый( мука пшеничная, дрожжи, раст. масло, сахар, йодир. соль)	50	3,85	1,65	24,90	131,00
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>15,95</b>	<b>17,45</b>	<b>123,51</b>	<b>712,24</b>
	<i>Обед</i>					
49	Салат витаминный 2 вариант (б/к капуста,морковь,зел горошек)без болгар.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, йодир. соль)	250/15/1	18,19	8,61	23,94	306,44
258	Мясо духовое (свинина мякоть,раст.масло,картофель,морковь,лук репчатый, мука пшеничная,соль йодир.)	40/170	17,72	12,89	21,06	271,47
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.)	30/30	4,26	0,75	28,35	137,37
	<b>Итого:</b>	<b>806</b>	<b>40,37</b>	<b>22,51</b>	<b>93,33</b>	<b>853,74</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1356</b>	<b>56,32</b>	<b>39,96</b>	<b>216,84</b>	<b>1 565,98</b>
	<i>3 день</i>					
	<i>Завтрак</i>					
251	Грудка куриная (филе )тушеная с томатом и луком(мясо цыплят,томат-паста,лук репч.соль йод.масло раст)	50/60	11,97	28,11	8,54	295,55
305	Рис припущенный(крупа рисовая,слив. масло, йодир.соль)	170	6,19	5,50	44,08	242,64
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 йодир.)	30/30	4,26	0,75	28,35	137,37
	<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>10,25</b>	<b>34,39</b>	<b>90,98</b>	<b>716,22</b>
	<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, йодир. соль, сахар, к-та лимон., мука пшенич., чеснок, яйцо курин. )	250/20/15/1 0/1	11,54	14,80	30,39	256,96
279/540	Тефтели из цыплят с соусом красным основным(мясо цыплят, крупа рисовая, яйцо кур.,лук репчатый,морковь,соль,томатное пюре,мало растительное, мука)	50/50	8,54	13,27	11,25	199,11
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.)	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	<b>Итого:</b>	<b>801</b>	<b>32,15</b>	<b>35,26</b>	<b>110,58</b>	<b>845,89</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1356</b>	<b>42,40</b>	<b>69,65</b>	<b>201,56</b>	<b>1562,11</b>
	<b>4 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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 рубленные из цыплят с соусом сметанным с томатом (мясо кур., пшен. хлеб, молоко 2,5 %, пшен. сухари, раст.масло, йодир.сол, сметана 15%, томат.пюре, мука пшеничная))	50/50	12,98	13,24	11,99	211,50
309	Макаронные изделия отварные (макаронны из пшен.муки, слив.масло 72%, йодир.соль)	170	6,57	5,68	42,00	245,62
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.)	30/20	2,60	0,42	15,69	110,40
	<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>23,15</b>	<b>22,60</b>	<b>93,90</b>	<b>694,65</b>
	<b>Обед</b>					
96	Рассольник "Ленинградский" на бульоне из мяса цыплят, сметаной, зелению (картофель п/ф., крупа перловая, огурцы.консервир., морк., лук репч., мясо кур., сметана 15 %, укроп зелень, йодир. соль)	250/15/10/1	11,67	13,24	15,49	173,63
287/331	Голубцы ленивые из цыплят в соусе(б/к капуста, цыплята, рис, лук репчат., сметана, томатн.паста, мука пш., соль йодиров.)	70/40	11,43	8,36	7,65	235,24
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.)	30/30	4,26	0,75	28,35	137,37
	<b>Итого:</b>	<b>811</b>	<b>30,74</b>	<b>27,98</b>	<b>88,55</b>	<b>759,09</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1391</b>	<b>53,89</b>	<b>50,58</b>	<b>182,45</b>	<b>1 453,74</b>
	<b>5 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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)	60/55	11,37	15,03	10,48	223,67

200	Пюре из гороха и картофеля	170	11,80	8,74	30,90	249,88
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.)	30/20	2,60	0,42	15,69	110,40
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>25,90</b>	<b>24,21</b>	<b>72,27</b>	<b>645,95</b>
	<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 цыплят, зеленью(лапша домашняя - мука пшенич., яйца кур., йодир. соль, морковь, лук репч., масло растит., мясо кур., укроп зелень, йод. соль)	250/15/1	10,52	10,31	36,22	280,27
265	Плов из свинины(свинина мякоть, крупа рис., лук репч.морковь, томат., раст. масло, йодир. соль)	40/180	16,84	13,13	48,17	381,28
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.)	30/30	4,26	0,75	28,35	137,37
	<b>Итого:</b>	<b>821</b>	<b>32,59</b>	<b>30,32</b>	<b>127,34</b>	<b>914,95</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1371</b>	<b>58,49</b>	<b>54,53</b>	<b>199,61</b>	<b>1560,90</b>
	<b>6 день</b>					
	<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)	65/50	9,25	5,80	12,12	138,04
204	Макаронные изделия отварные с сыром	170/10	8,89	8,43	41,99	280,15
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.)	30/20	2,60	0,42	15,69	110,40
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>20,90</b>	<b>14,68</b>	<b>80,02</b>	<b>571,63</b>
	<i>Обед</i>					
99	Суп овощной на бульоне из мяса цыплят, зеленью(б/к капуста, картофель, лук репч.,морковь, мясо кур.,зел.горошек конс., раст. масло, укроп зелень, сметана 15%, йодир. соль, лавр.лист)	250/15/10/1	7,44	13,42	11,81	176,32
251	Грудка куриная (филе )тушеная с томатом и луком(мясо цыплят,томат-паста,лук репч.соль йод.масло раст)	40/55	11,72	25,42	8,78	272,37
302	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая,соль йодированная,масло сливочное )	170	10,23	7,58	46,25	293,74

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.)	30/30	4,26	0,75	28,35	137,37
	<b>Итого:</b>	<b>801</b>	<b>33,85</b>	<b>47,43</b>	<b>115,17</b>	<b>959,67</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1361</b>	<b>54,75</b>	<b>62,11</b>	<b>195,19</b>	<b>1531,30</b>
	<b>7 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
174	Каша вязкая молочная рисовая со сливочным маслом (крупа рисовая, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, сахар, йодир. соль.)	190/10	7,07	11,64	46,75	316,76
ПР/ПР	Сырники творожные со сгущенным молоком (творог, яйцо, сахар, масло растительное.,молоко сгущенное)	50/35	10,21	8,87	20,34	202,37
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)	50	3,85	0,65	24,90	131,00
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>21,23</b>	<b>21,19</b>	<b>102,00</b>	<b>690,79</b>
	<b>Обед</b>					
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 луцены, морковь, лук репч., раст. масло, мясо цыплят, укроп зелень, йодир. соль)	250/15/1	12,62	9,06	19,39	236,51
98.06/331	Котлета мясо-рыбная "Веста" с соусом сметанным с томатом (филе цыпленка, филе минтая, морковь, лук репч., хлеб пшен., раст.масло,сметана 15%,томатное пюре,мука пшен.)	50/45	11,40	4,49	9,56	199,06
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.)	30/30	4,26	0,75	28,35	137,37
	<b>Итого:</b>	<b>846</b>	<b>33,57</b>	<b>23,00</b>	<b>96,89</b>	<b>864,81</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1396</b>	<b>54,80</b>	<b>44,19</b>	<b>198,89</b>	<b>1555,60</b>
	<b>8 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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)	50/190	17,51	12,29	40,10	341,33
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.)	30/20	2,60	0,42	15,69	110,40
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>21,18</b>	<b>19,07</b>	<b>82,98</b>	<b>619,10</b>
	<i>Обед</i>					
184/190	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, йодир. соль, сахар, к-та лимон., мука пшенич., чеснок, яйцо курин. )	250/20/15/10/1	11,63	14,80	30,39	256,96
243/540	Мясные изделия с соусом красным основным( мяс.изделия, лук репчатый,морковь,соль,томатное пюре,мало растительное, мука пшеничная")	55/50	9,98	12,09	3,69	188,48
309	Макаронные изделия отварные (макароны 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.)	30/30	4,26	0,75	28,35	137,37
	<b>Итого:</b>	<b>826</b>	<b>31,83</b>	<b>32,68</b>	<b>109,70</b>	<b>842,57</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1376</b>	<b>53,01</b>	<b>51,75</b>	<b>192,68</b>	<b>1 461,67</b>
	<i>9 день</i>					
	<i>Завтрак</i>					
305	Каша «Янтарная» (из пшена с яблоками) (пшено,молоко,яблоки свежие, масло сливочное 72%, сахар,соль,йодир.)	180/20	9,96	11,39	34,64	266,74
ПР	Оладьи домашние со сгущенным молоком (мука пшен.,сахар,меланж,масло растит.,сгущ.молоко,сыворотка,соль йодиров.,разрыхлитель,лим.кислота)	50/50	6,18	6,15	42,70	257,70
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)	50	3,85	1,65	24,90	131,00
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>20,19</b>	<b>19,45</b>	<b>122,22</b>	<b>735,31</b>
	<i>Обед</i>					
106	Суп картофельный с рыбными консервами ( картофель, морковь, лук репч., крупа, раст. масло, укроп зелень, консервы рыбные, йодир. соль)	250/1	4,17	2,88	17,54	135,17
298/331	Куриные шарики с сыром с соусом сметанным с томатом (мясо цыплят,сметана 155,томат пюре,сыр,соль йод.,масло раст.,хлеб пшеничный)	50/70	11,67	13,02	10,31	244,45
200	Пюре из гороха и картофеля	155	10,60	7,79	27,30	227,48

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.)	30/30	4,26	0,75	28,35	137,37
	<b>Итого:</b>	<b>801</b>	<b>30,80</b>	<b>24,47</b>	<b>98,50</b>	<b>805,08</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1351</b>	<b>50,99</b>	<b>43,92</b>	<b>220,72</b>	<b>1 540,39</b>
	<b>10 день</b>					
	<i>Завтрак</i>					
21	Салат из соленых огурцов с репч.луком и зеленым горошком	60	1,88	3,08	1,56	39,98
ПР	Выпечка Кныш(картофель,мясо курицы,мука пшен.,соль йод., масло сливочное)	90	10,30	7,60	20,70	181,30
312	Картофельное пюре ( картофель, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, йодир. соль)	170	3,72	6,35	25,00	172,54
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.)	30/20	2,60	0,42	15,69	110,40
	<b>Итого:</b>	<b>605</b>	<b>18,60</b>	<b>17,48</b>	<b>72,96</b>	<b>544,82</b>
	<i>Обед</i>					
110/392	Суп картофельный с пельменями(картофель, морковь, лук репч., крупа, раст. масло, укроп зелень,пельмени)	250/1	11,23	5,12	22,30	180,75
295/331	Котлеты рубленые из цыплят с соусом сметанным с томатом (мясо кур., пшен. хлеб, молоко 2,5 %, пшен. сухари, раст.масло, йодир.сол,сметана 15%,томат.пюре,мука пшеничная))	50/25	11,08	13,24	12,37	213,54
305	Рис припущенный(крупа рисовая,слив. масло, йодир. Соль)	170	6,19	5,50	44,08	242,64
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.)	30/30	4,26	0,75	28,35	137,37
	<b>Итого:</b>	<b>801</b>	<b>32,89</b>	<b>24,63</b>	<b>122,30</b>	<b>836,30</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1406</b>	<b>51,49</b>	<b>42,11</b>	<b>195,26</b>	<b>1 157,07</b>
	<b>Всего за 10 дней:</b>	<b>13365</b>	<b>465,29</b>	<b>498,29</b>	<b>1978,18</b>	<b>14514,95</b>
	<b>В среднем за 1 день</b>	<b>1336,5</b>	<b>46,53</b>	<b>49,83</b>	<b>197,82</b>	<b>1451,49</b>