



"Утверждаю"

Директор ООО «Школьное питание г.о. Жигулевск»

С.А.Кустова



"Согласовано"

Директор ГБОУ СОШ № 7

Примерное циклическое меню для организации питания обучающихся 1-4 классов (весна 2026 г.)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	<b>1 день</b>					
	<i>Завтрак</i>					
ПР	Икра кабачковая	60	0,00	4,20	4,20	54,00
243/540	Мясные изделия с соусом красным основным( мяс.изделия, лук репчатый,морковь,соль,томатное пюре,мало растительное, мука пшеничная")	55/35	9,72	8,13	14,39	100,30
309	Макаронные изделия отварные (макароны из пшен.муки, слив.масло 72%, йодир.соль)	150	5,80	7,01	36,05	202,24
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.)	20/15	2,60	0,42	15,69	77,10
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>18,22</b>	<b>19,79</b>	<b>80,34</b>	<b>474,30</b>
	<i>Обед</i>					
25	Салат «Степной»	60	0,89	3,71	4,48	52,67
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)	200/15/10/1	6,90	9,58	15,80	174,67
265	Плов из свинины(свинина мякоть, крупа рис., лук репч.морковь, томат., раст. масло, йодир. соль)	40/170	13,58	11,89	41,51	364,75
388	Напиток из плодов шиповника (плоды шиповника суш., сахар, лимон. кисл.)	200	0,00	0,00	19,96	79,80
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	25/15	2,86	0,39	18,75	89,95
	<b>Итого:</b>	<b>736</b>	<b>24,23</b>	<b>25,57</b>	<b>100,50</b>	<b>761,84</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1286</b>	<b>42,45</b>	<b>45,36</b>	<b>180,84</b>	<b>1236,14</b>
	<b>2 день</b>					
	<i>Завтрак</i>					
174	Каша вязкая молочная из риса со сливочным маслом (крупа рисовая, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, сахар, йодир. соль.)	160/10	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
ПР/ПР	Батон нарезной / Сыр порциями	45/10	6,02	3,53	25,66	166,72
ПР	Десерт фруктовый(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>18,12</b>	<b>19,09</b>	<b>80,69</b>	<b>487,18</b>
	<i>Обед</i>					
50	Салат из свеклы отварной с сыром и чесноком	60	2,84	5,70	4,37	80,59
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)	200/20/1	6,60	5,45	24,10	186,30
279/540	Тефтели из цыплят с соусом красным основным	50/40	8,57	7,86	11,25	189,44

312	Картофельное пюре (картофель,молоко 2,5%,слив.масло 72%,йодир.соль)	150	3,28	5,60	22,06	152,24
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
	<b>Итого:</b>	<b>761</b>	<b>24,35</b>	<b>25,26</b>	<b>100,51</b>	<b>778,39</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1301</b>	<b>42,47</b>	<b>44,35</b>	<b>181,20</b>	<b>1 265,57</b>
	<b>3 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
293/330	Цыплята порциями с соусом сметанным (цыплята порц., сметана 15%, мука пшенич.,йодир.соль)	60/40	12,40	10,64	14,95	122,00
317/330	Овощи в соусе сметанном	100/50	3,24	8,80	30,05	240,35
388	Напиток из плодов шиповника (плоды шиповника суш., сахар, лимон. кисл.)	215	0,00	0,00	19,96	79,80
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/15	2,60	0,42	15,69	77,10
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>18,24</b>	<b>19,86</b>	<b>80,65</b>	<b>519,25</b>
	<b>Обед</b>					
184/190	Борщ "Украинский" с пампушками на бульоне из мяса цыплат 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. )	200/20/15/10/1	7,73	10,36	22,49	215,12
268/331	Шницель из свинины с соусом сметанным с томатом (мясо свинины,хлеб пшеничный,лук репчатый,соль йодированная,масло растительное,сметана 15%,томатное пюре)	50/40	10,27	7,47	22,86	149,42
302	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая,соль йодированная,масло сливочное )	160	3,61	6,61	21,40	227,18
ПР	Витаминный напиток «Витошка»	200	0,00	0,00	15,00	60,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	25/15	2,86	0,39	18,75	89,95
	<b>Итого:</b>	<b>736</b>	<b>24,47</b>	<b>25,33</b>	<b>100,50</b>	<b>741,67</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1236</b>	<b>42,71</b>	<b>45,19</b>	<b>181,15</b>	<b>1260,92</b>
	<b>4 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
305	Каша «Янтарная» с яблоками	185/10	10,73	11,22	35,78	256,36
ПР/ПР	Блинчики французские со сгущенным молоком(мука пшен,сахар,мол.сыворожка,растит.масло,меланж,сгущ.молоко,соль йодир.,лим.кислота,разрыхлитель)	70/15	7,90	7,81	29,60	161,12
377	Чай фруктовый с сахаром (черноплодная рябина) (чай черный, сахар, черноплоди.рябина)	205/15	0,10	0,03	15,00	60,61
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>18,73</b>	<b>19,06</b>	<b>80,38</b>	<b>478,09</b>
	<b>Обед</b>					
75	Икра морковная	60	1,04	4,56	5,91	69,95
113/114	Суп-лапша домашняя на бульоне из мяса цыплат, зеленью (лапша домашняя - мука пшенич., яйца кур., йодир. соль, морковь, лук репч., масло растит., мясо кур., укроп зелень, йод. соль)	200/15/1	6,24	4,95	26,03	203,95
295/540	Котлеты рубленые из цыплат с соусом сметанным с томатом (мясо кур., пшен. хлеб, молоко 2,5 %, пшен. сахара, раст.масло, йодир.сол,сметана 15%,томат.пюре,мука пшеничная)	90	10,57	8,46	9,95	176,79

305/136	Рис с овощами (крупа рисовая, морковь, лук репч., раст. масло, слив. масло, йодир. соль)	150	3,55	7,36	29,82	155,18
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
	<b>Итого:</b>	<b>771</b>	<b>24,36</b>	<b>25,07</b>	<b>100,47</b>	<b>736,48</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1271</b>	<b>43,09</b>	<b>44,13</b>	<b>180,85</b>	<b>1 214,57</b>
	<b>5 день</b>					
	<i>Завтрак</i>					
70	Овощи консервированные (огурец порционно)	60	0,48	0,06	1,02	7,80
251	Свинина тушеная с томатом и луком (мякоть свинины, лук репчатый, томатн. паста, масло растит., йодирован. соль)	35/55	10,44	11,83	23,90	151,45
312	Картофельное пюре (картофель, молоко 2,5%, слив. масло 72%, йодир. соль)	150	3,28	5,60	22,06	152,24
378	Чай с молоком с сахаром (чай черный, молоко, сахар)	200/15	1,55	1,63	17,35	90,61
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/15	2,60	0,42	15,69	77,10
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>18,35</b>	<b>19,54</b>	<b>80,02</b>	<b>479,20</b>
	<i>Обед</i>					
67	Винегрет овощной с зел. горошком	60	0,87	6,1	5,59	54,36
104/105	Суп с рисовой крупой и мясными фрикадельками	200/15/10/1	7,66	8,45	25,83	245,3
321	Капуста тушеная с мясными изделиями	150/25	12,75	10,25	35,06	271,18
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
	<b>Итого:</b>	<b>716</b>	<b>24,27</b>	<b>25,21</b>	<b>100,43</b>	<b>722,79</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1266</b>	<b>42,62</b>	<b>44,75</b>	<b>180,45</b>	<b>1201,99</b>
	<b>6 день</b>					
	<i>Завтрак</i>					
ПР	Икра кабачковая	60	0,00	4,2	4,2	54
ПР/331	Тефтели из индейки с соусом сметанным с томатом	65/25	9,68	8,89	14,24	100,81
309	Макаронные изделия отварные (макароны из пшен. муки, слив. масло 72%, йодир. соль)	150	5,80	6,01	36,05	192,46
377	Чай с апельсином с сахаром (чай черный, сахар, лимон св.)	200/15	0,16	0,03	10,22	62,99
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/15	2,60	0,42	15,69	77,10
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>18,24</b>	<b>19,55</b>	<b>80,40</b>	<b>487,36</b>
	<i>Обед</i>					
25	Салат «Степной»	60	0,89	3,71	4,48	52,67
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	8,82	8,95	25,53	230,33
291	Плов из цыплят	40/170	11,85	12,01	41,53	344,21
377	Чай с лимоном с сахаром (чай черный, сахар, лимон св.)	200/15	0,16	0,03	10,22	62,99
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	25/15	2,86	0,39	18,75	89,95
	<b>Итого:</b>	<b>741</b>	<b>24,58</b>	<b>25,09</b>	<b>100,51</b>	<b>780,15</b>

	<b>Всего:</b>	<b>1291</b>	<b>42,82</b>	<b>44,64</b>	<b>181,31</b>	<b>1267,51</b>
	<b>7 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена со сливочным маслом(крупа рисовая,крупа пшено, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, сахар, йодир. соль.)	160/10	4,50	10,98	26,43	223,14
ПР/ПР	Сырники творожные со сгущенным молоком (творог, яйцо, сахар, масло растительное.,молоко сгущенное)	50/20	10,49	8,02	17,91	119,60
376	Чай с сахаром( чай черный, сахар)	200/15	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Батон нарезной ( мука пшеничная, дрожжи, раст. масло, сахар, йодир. соль)	45	3,80	0,72	25,66	130,62
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>18,89</b>	<b>19,75</b>	<b>80,01</b>	<b>514,02</b>
	<b>Обед</b>					
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)	200/15/1	8,36	7,59	27,19	196,98
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	9,66	10,45	10,43	176,79
302/136	Каша гречневая рассыпчатая с овощами (крупа гречневая,соль йодированная,масло сливочное )	160	3,61	6,61	21,40	227,18
389	Сок фруктовый	200	0,20	0,26	22,60	92,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	25/15	2,86	0,39	18,75	89,95
	<b>Итого:</b>	<b>706</b>	<b>24,69</b>	<b>25,30</b>	<b>100,37</b>	<b>782,90</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1206</b>	<b>43,58</b>	<b>45,05</b>	<b>180,38</b>	<b>1296,92</b>
	<b>8 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
67	Винегрет овощной с зел.горошком	60	0,87	6,10	5,59	54,36
251	Грудка куриная (филе) тушеная с томатом и луком	40/50	10,98	6,53	19,20	151,45
305/136	Рис с овощами (крупа рисовая, морковь, лук репч., раст. масло, слив. масло, йодир. соль)	150	3,55	6,68	24,82	155,18
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
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>18,13</b>	<b>19,75</b>	<b>80,50</b>	<b>500,09</b>
	<b>Обед</b>					
70	Овощи консервированные (огурец порционно)	60	0,48	0,06	1,02	7,80
106	Суп картофельный с рыбными консервами (картофель, морковь, лук репч., крупа, раст. масло, укроп зелень, консервы рыбные, йодир. соль)	200/15/1	3,75	2,35	18,45	227,03
284/331	Запеканка картофельная с мясом	40/170/40	16,88	22,18	51,97	324,20
377	Чай с апельсином с сахаром (чай черный,сахар,лимон св.)	200/15	0,16	0,03	10,22	62,99
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	25/15	2,86	0,39	18,75	89,95
	<b>Итого:</b>	<b>781</b>	<b>24,13</b>	<b>25,01</b>	<b>100,41</b>	<b>711,97</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1331</b>	<b>42,26</b>	<b>44,76</b>	<b>180,91</b>	<b>1 212,06</b>
	<b>9 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					

298/331	Куриные шарики с сыром с соусом сметанным с томатом (мясо цыплят, сметана 15%, томат пюре, сыр, соль йод., масло раст., хлеб пшеничный)	50/40	8,18	10,13	19,33	176,03
200	Пюре из бобовых (гороха) и картофеля	165	7,45	8,48	29,99	192,53
ПР	Витаминный напиток «Витошка»	210	0,00	0,00	15,00	60,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/15	2,60	0,42	15,69	77,10
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>18,23</b>	<b>19,03</b>	<b>80,01</b>	<b>505,66</b>
	<i>Обед</i>					
93	Щи по-уральски на бульоне из мяса цыплят, со сметаной и зеленью (б/к капуста, карт., томат.пюре, морк., лук репч., крупа пшено, мясо кур., сметана 15%, масло растит., зелень, йодир. соль)	200/15/10/1	6,28	9,3	27,79	216,98
293/330	Цыплята порциями с соусом сметанным (цыплята порц., сметана 15%, мука пшенич., йодир. соль)	60/30	9,40	10,64	12,95	222,00
309	Макаронные изделия отварные (макароны из пшен. муки, слив. масло 72%, йодир. соль)	150	5,80	5,01	31,05	192,46
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
	<b>Итого:</b>	<b>721</b>	<b>24,44</b>	<b>25,37</b>	<b>100,55</b>	<b>762,05</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1221</b>	<b>42,67</b>	<b>44,40</b>	<b>180,56</b>	<b>1 267,71</b>
	<b>10 день</b>					
	<i>Завтрак</i>					
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)	50/40	12,36	12,35	23,89	183,76
302	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, соль йодированная, масло сливочное)	165	3,61	6,61	21,40	227,18
349	Компот из смеси сухофруктов	210	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	15,69	77,10
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>18,77</b>	<b>19,64</b>	<b>80,96</b>	<b>567,91</b>
	<i>Обед</i>					
ПР	Икра кабачковая	60	0,00	4,20	4,20	54,00
110/392	Суп картофельный спельменами (картофель, морковь, лук репч., крупа, раст. масло, укроп зелень, пельмени)	200/1	5,78	5,10	24,14	211,60
260	Гуляш из свинины	40/50	12,46	10,18	14,73	196,03
312	Картофельное пюре (картофель, молоко 2,5%, слив. масло 72%, йодир. соль)	150	3,28	5,60	23,76	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
	<b>Итого:</b>	<b>756</b>	<b>24,48</b>	<b>25,50</b>	<b>100,58</b>	<b>764,43</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1256</b>	<b>43,25</b>	<b>45,14</b>	<b>181,54</b>	<b>1 189,00</b>
	<b>Всего за 10 дней:</b>	<b>12665</b>	<b>427,41</b>	<b>447,79</b>	<b>1809,96</b>	<b>12422,98</b>
	<b>В среднем за 1 день</b>	<b>1266</b>	<b>42,740</b>	<b>44,780</b>	<b>180,990</b>	<b>1242,290</b>