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

"Согласовано"
Директор ГБОУ СОШ №

**Примерное цикличное меню для организации питания обучающихся 1-4 классов (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 | 60 | 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, мука пшеничная") | 90 | 9,72 | 10,27 | 12,39 | 142,38 |
| 309 | Макаронные изделия отварные (макароны из пшен.муки, слив.масло 72%, йодир.соль) | 150 | 5,80 | 5,01 | 38,09 | 216,72 |
| 376 | Чай с сахаром ( чай черный, сахар) | 215 | 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 |
| | **Итого:** | **550** | **18,22** | **19,93** | **80,38** | **530,86** |
| | ***Обед*** | | | | | |
| 45 | Салат из б/к капусты с морковью (капуста белокачан.,морковь,сахар,масло растит.,соль йодир.,кислота лим.) | 60 | 0,93 | 3,05 | 5,65 | 54,36 |
| 106 | Суп картофельный с рыбными консервами ( картофель, морковь, лук репч., крупа, раст. масло,консервы рыбные, йодир. соль) | 215 | 5,75 | 6,35 | 16,05 | 156,20 |
| 265 | Плов из свинины(свинина мякоть, крупа рис., лук репч.морковь, томат., раст. масло, йодир. соль) | 205 | 14,58 | 15,09 | 37,49 | 375,58 |
| 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 |
| | **Итого:** | **720** | **24,32** | **25,14** | **100,54** | **768,09** |
| | **Всего:** | **1270** | **42,54** | **45,07** | **180,92** | **1298,95** |
| | **2 день** | | | | | |
| | ***Завтрак*** | | | | | |
| 174 | Каша вязкая молочная из риса со сливочным маслом (крупа рисовая, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, сахар, йодир. соль.) | 160 | 11,54 | 15,13 | 35,01 | 290,70 |
| 377 | Чай с лимоном с сахаром (чай черный,сахар,лимон св.) | 215 | 0,16 | 0,03 | 10,22 | 44,00 |
| ПР/ПР | Батон нарезной / Сыр порциями | 45/10 | 6,02 | 3,53 | 25,66 | 148,00 |
| ПР | Десерт фруктовый(яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 36,00 |
| | **Итого:** | **530** | **18,12** | **19,09** | **80,69** | **518,70** |
| | ***Обед*** | | | | | |
| 70 | Овощи консервированные порционно (огурец) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 4,40 |
| 108/109 | Суп картофельный с клецками на бульоне из мяса цыплят (картофель, морковь, лук репч.,мясо кур., пшен. мука, яйцо кур., раст.масло, йодир. соль) | 215 | 7,36 | 5,59 | 23,61 | 195,00 |
| 98.06/540 | Котлета мясо-рыбная "Веста" с соусом красным основным (грудка цыпленка, филе минтая, морковь, лук реч., хлеб пшен., раст.масло,,томатное пюре,мука пшен.) | 90 | 8,66 | 13,45 | 15,43 | 229,00 |
| 312 | Картофельное пюре (картофель,молоко 2,5%,слив.масло 72%,йодир.соль) | 150 | 4,28 | 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 |
| | **Итого:** | **755** | **23,84** | **25,35** | **100,85** | **750,46** |
| | **Всего:** | **1285** | **41,96** | **44,44** | **181,54** | **1 269,16** |
| | **3 день** | | | | | |
| | ***Завтрак*** | | | | | |
| 32 | Свекла вареная кусочками | 60 | 0,90 | 0,06 | 5,28 | 25,20 |
| 251 | Свинина тушеная с томатом и луком | 90 | 11,50 | 12,53 | 18,20 | 151,45 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая,соль йодированная,масло сливочное ) | 150 | 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 |
| ПР | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.) | 20/15 | 2,60 | 0,42 | 15,69 | 77,10 |
| | **Итого:** | **515** | **18,61** | **19,62** | **80,53** | **560,73** |
| | ***Обед*** | | | | | |
| ПР | Икра кабачковая | 60 | 0,00 | 4,20 | 4,20 | 54,00 |
| 102 | Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне из мяса цыплят (св. картофель, горох лущеный, морковь, лук репч., раст. масло, мясо цыплят, йодир. соль) | 215 | 10,82 | 8,95 | 26,33 | 207,00 |
| 321 | Бигус (капуста тушеная с мясными изделиями) | 205 | 9,75 | 12,25 | 41,36 | 340,00 |
| 376 | Чай с сахаром ( чай черный, сахар) | 215 | 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:** | **745** | **23,53** | **25,82** | **100,65** | **731,61** |
| | **Всего:** | **1260** | **42,14** | **45,44** | **181,18** | **1292,34** |
| | **4 день** | | | | | |
| | ***Завтрак*** | | | | | |
| 305 | Каша «Янтарная» с яблоками | 175 | 10,73 | 11,22 | 35,78 | 256,36 |
| ПР/ПР | Блинчики французские с фруктовым повидлом (мука пшен,сахар,мол.сыворотка,растит.масло,меланж, повидло,соль йодир.,лим.кислота,разрыхлитель) | 90/20 | 7,90 | 7,81 | 29,60 | 200,64 |
| 377 | Чай фруктовый с сахаром | 200/15 | 0,10 | 0,03 | 15,00 | 60,61 |
| | **Итого:** | **500** | **18,73** | **0,00** | **80,38** | **517,61** |
| | ***Обед*** | | | | | |
| 113/114 | Суп-лапша домашняя на бульоне из мяса цыплят (лапша домашняя - мука пшенич., яйца кур., йодир. соль, морковь, лук репч., масло растит., мясо кур., йод. соль) | 215 | 6,24 | 4,95 | 19,43 | 159,00 |
| 293/331 | Цыплята порциями с соусом сметанным (цыплята порц., сметана 15%, мука пшенич.,йодир.соль) | 90 | 9,40 | 15,64 | 13,35 | 255,20 |
| 305 | Рис припущенный | 150 | 5,70 | 4,86 | 38,89 | 214,10 |
| 376 | Чай с сахаром ( чай черный, сахар) | 215 | 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:** | **710** | **24,30** | **25,87** | **100,43** | **758,91** |
| | **Всего:** | **1210** | **43,03** | **25,87** | **180,81** | **1 276,52** |
| | **5 день** | | | | | |
| | ***Завтрак*** | | | | | |
| 47 | Салат из квашеной капусты | 60 | 0,04 | 3,00 | 3,24 | 40,17 |
| 258 | Мясо духовое | 205 | 15,88 | 16,18 | 41,93 | 339,00 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 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.) | 20/15 | 2,60 | 0,42 | 15,69 | 77,10 |
| | **Итого:** | **500** | **18,72** | **19,86** | **80,84** | **536,14** |
| | ***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 | 5,9 | 8,58 | 14,1 | 174,67 |
| 295/540 | Котлеты рубленые из цыплят с соусом красным основным (грудка кур., пшен.хлеб, пшен. сухари, раст.масло, йодир.соль,томат.пюре,мука пшеничная)) | 90 | 8,57 | 5,46 | 12,45 | 141,00 |
| 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 | 44,00 |
| ПР | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.) | 25/15 | 2,86 | 0,39 | 18,75 | 89,95 |
| | **Итого:** | **775** | **24,24** | **25,41** | **100,53** | **757,56** |
| | **Всего:** | **1275** | **42,96** | **45,27** | **181,37** | **1293,70** |
| | **6 день** | | | | | |
| | ***Завтрак*** | | | | | |
| 260 | Гуляш ( мякоть свинины,лук репчатый,том.паста,масло растит.,мука в/с,соль йодир.,лавр.лист) | 45/55 | 11,92 | 12,79 | 33,53 | 197,33 |
| 302/136 | Каша гречневая рассыпчатая с овощами (крупа гречневая,соль йодированная,масло растит. ) | 150 | 3,61 | 6,61 | 21,40 | 227,18 |
| 376 | Чай с сахаром | 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 |
| | **Итого:** | **500** | **18,23** | **19,85** | **80,63** | **542,27** |
| | ***Обед*** | | | | | |
| 49 | Салат «Витаминный» | 60 | 0,95 | 3,66 | 5,74 | 70,40 |
| 96 | Рассольник «Ленинградский» на бульоне из мяса цыплят,сметаной | 220 | 4,60 | 6,46 | 28,10 | 190,30 |
| 285 | Паста (макаронные изделия) с мясным соусом | 220 | 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 | 44,00 |
| ПР | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.) | 25/15 | 2,86 | 0,39 | 18,75 | 89,95 |
| | **Итого:** | **756** | **24,53** | **25,31** | **100,83** | **751,62** |
| | **Всего:** | **1256** | **42,76** | **45,16** | **181,31** | **1293,89** |
| | **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.) | 175 | 4,50 | 10,98 | 26,43 | 223,14 |
| ПР/ПР | Сырники творожные со сгущенным молоком (творог, яйцо, сахар, масло растительное.,молоко сгущеное) | 65 | 10,49 | 8,02 | 17,91 | 143,86 |
| 377 | Чай с апельсином с сахаром (чай черный,сахар,лимон св.) | 215 | 0,16 | 0,03 | 10,22 | 44,00 |
| ПР | Батон нарезной ( мука пшеничная, дрожжи, раст. масло, сахар, йодир. соль) | 45 | 3,80 | 0,72 | 25,66 | 130,62 |
| | **Итого:** | **500** | **18,95** | **19,75** | **80,22** | **541,62** |
| | ***Обед*** | | | | | |
| 47 | Салат из квашеной капусты | 60 | 0,04 | 3,00 | 3,24 | 40,17 |
| 184/190 | Борщ с пампушками со сметаной | 240 | 4,73 | 7,36 | 20,49 | 179,30 |
| 284/331 | Запеканка картофельная с мясом | 240 | 15,88 | 14,18 | 35,48 | 354,06 |
| 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 |
| | **Итого:** | **780** | **23,71** | **25,19** | **100,56** | **755,48** |
| | **Всего:** | **1280** | **42,66** | **44,94** | **180,78** | **1297,10** |
| | **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.,хлеб пшеничный) | 50/40 | 9,18 | 14,13 | 5,33 | 136,07 |
| 309 | Макаронные изделия отварные (макароны из пшен.муки, слив.масло 72%, йодир.соль) | 150 | 5,80 | 5,01 | 37,15 | 216,72 |
| 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.) | 20/15 | 2,60 | 0,42 | 15,69 | 77,10 |
| | **Итого:** | **535** | **18,65** | **25,92** | **83,74** | **583,76** |
| | ***Обед*** | | | | | |
| 70 | Овощи консервированные порционно (огурец) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 4,40 |
| 110/392 | Суп картофельный с пельменями(картофель, морковь, лук репч., крупа, раст. масло,пельмени) | 200 | 8,78 | 8,10 | 36,44 | 227,00 |
| 291 | Плов из цыплят | 210 | 11,85 | 16,72 | 24,53 | 331,00 |
| 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 |
| | **Итого:** | **710** | **23,97** | **25,27** | **100,70** | **732,15** |
| | **Всего:** | **1245** | **42,62** | **51,19** | **184,44** | **1 315,91** |
| | **9 день** | | | | | |
| | ***Завтрак*** | | | | | |
| 295/540 | Котлеты рубленые из цыплят с соусом красным основным (грудка кур., пшен.хлеб, пшен. сухари, раст.масло, йодир.соль,томат.пюре,мука пшеничная) | 90 | 9,57 | 9,46 | 12,95 | 151,8 |
| 171 | Каша перловая рассыпчатая с овощами | 180 | 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 |
| ПР | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.) | 20/15 | 2,60 | 0,42 | 15,69 | 77,10 |
| | **Итого:** | **505** | **18,18** | **19,99** | **80,41** | **553,62** |
| | ***Обед*** | | | | | |
| 88 | Щи на бульоне из мяса цыплят,со сметаной | 200/15/5 | 6,83 | 11,73 | 7,81 | 184 |
| 243/540 | Мясные изделия с соусом красным основным( мяс.изделия, лук репчаты,морковь,соль,томатное пюре,мало растительное, мука пшеничная") | 55/40 | 6,97 | 4,68 | 22,99 | 149,00 |
| 200 | Пюре из бобовых (гороха) и картофеля | 150 | 7,45 | 8,48 | 40,76 | 290,00 |
| 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:** | **721** | **24,21** | **25,31** | **100,32** | **753,61** |
| | **Всего:** | **1226** | **42,39** | **45,30** | **180,73** | **1 307,23** |
| | **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 | 50/40 | 10,57 | 13,06 | 25,45 | 229,00 |
| 312 | Картофельное пюре (картофель,молоко 2,5%,слив.масло 72%,йодир.соль) | 150 | 4,28 | 5,60 | 22,46 | 152,24 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 377 | Чай фруктовый с сахаром | 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** | **18,03** | **19,17** | **79,62** | **523,35** |
| | ***Обед*** | | | | | |
| 104/105 | Суп с рисовой крупой и мясными фрикадельками | 220 | 5,66 | 5,59 | 19,03 | 169,00 |
| 251 | Свинина тушеная с томатом и луком | 95 | 11,98 | 12,53 | 21,20 | 225,00 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая,соль йодированная,масло сливочное ) | 150 | 3,61 | 6,61 | 21,40 | 179,00 |
| 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:** | **705** | **24,31** | **25,38** | **100,36** | **742,82** |
| | **Всего:** | **1255** | **42,34** | **44,55** | **179,98** | **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** |