



«Утверждаю»
МУП «Школьное питание»
г.о. Жигулевск
Директор:  С.А.Кустова
м.п.



«Согласовано»
ГБОУ С(О)Ш № 2
г.о. Жигулевск
Директор: 
м.п.



«Согласовано»
Председатель родительского
комитета ГБОУ С(О)Ш № 2
г.о. Жигулевск


ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
МУП « ШКОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ »
весенний период
для организации питания обучающихся с ОВЗ
(2024г.)

возрастная категория: с 7 до 11 лет
возрастная категория: с 12 лет и старше

г. о. Жигулевск

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

"Согласовано"
 Директор ГБОУ СОШ № 2

Примерное циклическое меню для организации питания обучающихся с ОВЗ. Возрастная категория с 7 до 11 лет. Возрастная категория с 12 лет и старше 2-х разовое питание (сезон весна 2024 г.)

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | Химический состав | | | |
|----------------|--|-------------|-------------------|--------------|---------------|----------------|
| | | | белки, г | жиры, г | углеводы, г | ЭЦ, ккал |
| 1 день | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 59 | Салат из моркови с яблоками (Морковь, яблоки, сахар) | 70 | 0,75 | 0,12 | 6,73 | 32,19 |
| 243/540 | Мясные изделия с соусом красным основным(мяс. изделия, лук репчатый, морковь, соль, томатное пюре, мало растительное, мука пшеничная") | 55/50 | 5,72 | 11,06 | 0,44 | 124,30 |
| 302 | Каша гречневая расщипчатая (крупа гречневая, соль йодированная, масло растительное) | 150 | 9,02 | 6,69 | 40,81 | 259,18 |
| 342 | Напиток из ягод вишни (вишня с/м, сахар) | 200 | 0,00 | 0,00 | 23,97 | 95,83 |
| ПР | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.) | 20/20 | 2,89 | 0,47 | 17,91 | 87,60 |
| | Итого: | 560 | 18,38 | 18,34 | 89,86 | 599,10 |
| Обед | | | | | | |
| 95 | Рассольник домашний на бульоне из мяса щиплят со сметаной, зеленью(картофель, огурцы консервир., морк., лук репч., мясо кур., масло растит., сметана 15%, укроп зелень, йодир. соль) | 200/15/10/1 | 6,99 | 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 | 8,88 | 4,65 | 10,49 | 119,59 |
| 305 | Рис припущенный(крупа рисовая, слив. масло, йодир. Соль) | 150 | 3,18 | 6,11 | 40,00 | 230,31 |
| 377 | Чай фруктовый (с/м смородина) (чай черный, сахар, смородина св./мор.) | 200 | 0,16 | 0,05 | 10,45 | 43,30 |
| ПР | Круассан слоеный со сгущенным молоком | 60 | 3,72 | 10,62 | 27,42 | 221,40 |
| ПР | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.) | 30/20 | 3,75 | 0,61 | 22,42 | 110,40 |
| | Итого: | 781 | 26,68 | 33,49 | 123,23 | 944,23 |
| | Всего: | 1341 | 45,06 | 51,83 | 213,09 | 1543,33 |
| 2 день | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 175 | Каша вязкая молочная из риса и пшена(крупа рисовая, крупа пшено, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, сахар, йодир. соль.) | 160/10 | 4,50 | 10,98 | 26,43 | 223,14 |
| 376 | Чай с сахаром (чай черный, сахар) | 200 | 0,10 | 0,03 | 10,01 | 40,66 |
| ПР | Выпечка Кныш с картофелем, курицей | 90 | 8,30 | 7,60 | 20,70 | 181,30 |
| ПР | Батон особый(мука пшеничная, дрожжи, раст. масло, сахар, йодир. соль) | 40 | 3,08 | 1,32 | 19,92 | 104,80 |
| | Итого: | 500 | 15,98 | 19,93 | 77,06 | 549,90 |
| Обед | | | | | | |
| 108/109 | Суп картофельный с клецками на бульоне из мяса щиплят, зеленью (картофель, морковь, лук репч., мясо кур., пшен. мука, яйцо кур., раст. масло, укроп зелень, йодир. | 200/15/1 | 7,38 | 7,59 | 19,19 | 174,98 |

| | | | | | | |
|----------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| 289 | Рагу из щиплят (картофель, щиплята, морковь, лук репч., томат. пюре, раст. масло, мука пшеничн., йодир. соль) | 50/160 | 15,51 | 18,53 | 20,74 | 312,80 |
| ПР | Десерт фруктовый(яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| 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 | 3,75 | 0,61 | 22,42 | 110,40 |
| | Итого: | 776 | 27,24 | 27,39 | 94,75 | 737,18 |
| | Всего: | 1276 | 43,22 | 47,32 | 171,81 | 1 287,08 |
| | 3 день | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 45 | Салат из ошк. капусты с горошком (капуста б/к, морковь, горошек консервированный, масло растительное, соль йодир.) | 60 | 0,87 | 2,05 | 4,29 | 37,04 |
| 258 | Мясо духовое(свинина мякоть, раст. масло, картофель, морковь, лук репчатый, мука пшеничная, соль йодир.) | 40/160 | 14,75 | 11,95 | 2,06 | 251,18 |
| 377 | Чай с лимоном (чай черный, сахар, лимон св.) | 200 | 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 |
| | Итого: | 500 | 18,67 | 14,50 | 34,48 | 418,86 |
| | Обед | | | | | |
| 103/2011 | Суп картофельный с мак. изд. и мясными фрикадельками с зеленью(картофель, лапша, лук репч., морковь, масло растит., яйцо св.) | 200/20/1 | 7,00 | 4,06 | 16,92 | 132,51 |
| 279/540 | Суп из щиплят с соусом красным основным(мясо щиплят, крупа рисовая, яйцо кур., лук) | 60/30 | 8,39 | 14,74 | 9,53 | 204,69 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, соль йодированная, масло сливочное) | 150 | 9,02 | 6,69 | 40,81 | 259,18 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов(смесь сухофруктов, сахар, лимон. кислота) | 200 | 0,00 | 0,00 | 19,98 | 79,87 |
| ПР | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.) | 30/20 | 3,75 | 0,61 | 22,42 | 110,40 |
| | Итого: | 711 | 28,16 | 26,10 | 109,66 | 786,65 |
| | Всего: | 1211 | 46,83 | 40,60 | 144,14 | 1205,51 |
| | 4 день | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 295/331 | Котлеты рулетные из щиплят с соусом сметанным с томатом (мясо кур., пшен. хлеб, молоко 2,5 %, пшен. сухари, раст. масло, йодир. соль сметана 15%, томат. пюре, мука) | 60/30 | 10,75 | 12,47 | 10,96 | 199,61 |
| 309 | Макаронные изделия отварные со сливочным маслом (макарроны из пшен. муки, слив. масло 72%, йодир. соль) | 150 | 5,80 | 5,01 | 37,05 | 216,72 |
| ПР | Десерт фруктовый(яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| 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.) | 20/20 | 2,89 | 0,47 | 17,91 | 87,60 |
| | Итого: | 580 | 19,84 | 18,35 | 95,68 | 630,73 |
| | Обед | | | | | |
| 37 | Салат картофельный с соленым огурцом | 60 | 0,88 | 3,15 | 5,90 | 55,98 |
| 88 | Суп из свежей капусты и картофеля на бульоне из мяса щиплят, со сметаной, зеленью (б/к капуста, томат. пюре, морк., лук репч., мясо кур., масло растит., сметана 15%, сливочное масло, йодир. соль) | 200/15/10/1 | 6,83 | 11,73 | 7,81 | 129,29 |

| | | | | | | |
|-----------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| | Итого: | 565 | 19,06 | 13,63 | 96,53 | 583,06 |
| | <i>Обед</i> | | | | | |
| 99 | Суп овощной на бульоне из мяса щиплят, зеленью (б/к капуста, картофель, лук репч., морковь, мясо кур., зел. горошек конс., раст. масло, укроп, зелень, йодир. соль) | 200/15/10/1 | 6,80 | 11,58 | 9,50 | 137,67 |
| 251 | Грудка куриная (филе) тушеная с томатом и луком (мясо щиплят, томат-паста, лук репч., соль йод. масло раст.) | 40/50 | 0,38 | 5,62 | 1,92 | 60,17 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, соль йодированная, масло сливочное) | 150 | 9,02 | 6,69 | 40,81 | 259,18 |
| 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 | 3,75 | 0,61 | 22,42 | 110,40 |
| | Итого: | 716 | 20,15 | 24,76 | 97,25 | 659,42 |
| | Всего: | 1281 | 39,21 | 38,39 | 193,78 | 1242,48 |
| | 7 день | | | | | |
| | <i>Завтрак</i> | | | | | |
| 174 | Каша вязкая молочная рисовая со сливочным маслом (крупа рисовая, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, сахар, йодир. соль.) | 150/10 | 4,54 | 10,98 | 32,52 | 247,65 |
| ПР/ПР | Сырники творожные со сгущенным молоком (творог, яйцо, сахар, масло растительное, молоко сгущенное) | 45/20 | 9,49 | 8,02 | 14,79 | 169,57 |
| 376 | Чай с сахаром(чай черный, сахар) | 200 | 0,10 | 0,03 | 10,01 | 40,66 |
| ПР | Булочка Ромашка(мука пшенич., раст.масло, дрожжи, соль йодированная, сахар) | 40 | 3,36 | 3,48 | 23,68 | 139,24 |
| ПР | Батон особый (мука пшеничная, дрожжи, раст. масло, сахар, йодир. соль) | 40 | 3,08 | 1,32 | 19,92 | 104,80 |
| | Итого: | 505 | 20,57 | 23,83 | 100,92 | 701,92 |
| | <i>Обед</i> | | | | | |
| 102 | Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне из мяса щиплят, зеленью(св. картофель, горох лущеный, морковь, лук репч., раст. масло, мясо щиплят, укроп, зелень, йодир. соль) | 200/15/1 | 8,82 | 7,95 | 15,53 | 169,33 |
| 98.06/331 | Котлета мясо-рыбная "Веста" с соусом сметанам с томатом (филе щипленка, филе минтая, морковь, лук репч., хлеб пшен., раст.масло, сметана 15% томатные) | 60/30 | 5,23 | 4,11 | 8,87 | 93,80 |
| 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/м смородина)(чай черный, сахар, смородина св./мор.) | 200 | 0,16 | 0,05 | 10,45 | 43,30 |
| ПР | Десерт фруктовый(яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| ПР | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.) | 30/20 | 3,75 | 0,61 | 22,42 | 110,40 |
| | Итого: | 806 | 21,64 | 18,72 | 89,13 | 616,07 |
| | Всего: | 1311 | 42,21 | 42,55 | 190,05 | 1317,99 |
| | 8 день | | | | | |
| | <i>Завтрак</i> | | | | | |

| | | | | | | |
|---------|--|-----------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| 289 | Рагу из цыплят (картофель, цыплята, морковь, лук репч., томат, шпоре, раст. масло, мука пшеничн., йодир. соль) | 50/150 | 15,33 | 18,18 | 19,44 | 303,70 |
| ПР | Десерт фруктовый(яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| 377 | Чай с лимоном (чай черный,сахар,лимон св.) | 200 | 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 |
| | Итого: | 540 | 18,78 | 19,08 | 57,37 | 481,34 |
| | <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 шпоре, сметана 15 %, зелень, йодир. соль, сахар, к-та лимон, мука пшеничн.) | 200/20/15/10 /1 | 9,23 | 13,02 | 26,53 | 229,86 |
| 243/331 | Мясные изделия отварные с соусом сметанным с томатом (мяси.изделия,лук репч.,морковь,соль,томат,шпоре,масло раст.,мука) | 105 | 6,53 | 12,98 | 3,92 | 159,12 |
| 204 | Макаронные изделия с сыром (макароны из пшен.муки, слив.масло 72%, йодир.соль,сыр) | 150/5 | 6,96 | 6,53 | 37,05 | 235,29 |
| 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 | 3,75 | 0,61 | 22,42 | 110,40 |
| | Итого: | 706 | 26,67 | 33,40 | 112,52 | 826,67 |
| | Всего: | 1246 | 45,45 | 52,48 | 169,89 | 1 308,01 |
| | <i>9 день</i> | | | | | |
| | <i>Завтрак</i> | | | | | |
| 25 | Салат Степной (горошек зеленый, лук репчатый,морковь,огурец соленый,соль йодированная,масло растительное) | 60 | 0,88 | 3,71 | 4,58 | 53,74 |
| 265 | Голов из свинины (свинина мякоть, крупа рис., лук репч.морковь, томат., раст. масло, йодир. соль) | 40/160 | 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.) | 20/20 | 2,89 | 0,47 | 17,91 | 87,60 |
| | Итого: | 500 | 20,26 | 16,79 | 87,87 | 581,16 |
| | <i>Обед</i> | | | | | |
| 50 | Салат из свеклы с сыром (свекла отварная,чеснок,сыр,масло растительное) | 60 | 2,84 | 5,70 | 4,37 | 80,59 |
| 106 | Суп картофельный с рыбными консервами (картофель, морковь, лук репч., крупа, раст. масло, укроп зелень, консервы рыбные, йодир. соль) | 200/1 | 1,75 | 2,31 | 14,06 | 128,03 |
| 298/331 | Курные шарики с сыром с соусом сметанным с томатом (мясо цыплят,сметана 15%,томат шпоре,сыр,соль йод.,масло раст.,хлеб пшеничный) | 60/30 | 11,39 | 15,04 | 9,00 | 217,98 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая,соль йодированная,масло сливочное) | 150 | 9,02 | 6,69 | 40,81 | 259,18 |

| | | | | | | |
|---------|---|--------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|
| 349 | Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимон. кислота) | 200 | 0,00 | 0,00 | 19,98 | 79,87 |
| ПР | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.) | 30/20 | 3,75 | 0,61 | 22,42 | 110,40 |
| | Итого: | 751 | 28,75 | 30,35 | 110,64 | 876,05 |
| | Всего: | 1251 | 49,01 | 47,14 | 198,51 | 1 457,21 |
| | 10 день | | | | | |
| | <i>Завтрак</i> | | | | | |
| 21 | Салат из соленого огурца с луком репчатым и зел горошек (огурец консервир.,масло растит.,лук репч.,горошек консервир) | 60 | 0,51 | 3,06 | 1,56 | 36,98 |
| 256 | Мясо тушеное (свинина) (мякоть свинина, лук репч.,морковь, томат. пюре, раст. масло, йодир.соль) | 40/50 | 12,41 | 8,82 | 2,55 | 139,22 |
| 312 | Картофельное пюре (картофель, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, йодир. соль) | 150 | 3,28 | 5,60 | 22,06 | 152,24 |
| 376 | Чай с сахаром (чай черный, сахар) | 200 | 0,10 | 0,03 | 10,01 | 40,66 |
| ПР | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.) | 20/20 | 2,89 | 0,47 | 17,91 | 87,60 |
| | Итого: | 540 | 19,19 | 17,98 | 54,09 | 456,70 |
| | <i>Обед</i> | | | | | |
| 392 | Суп картофельный спельменами(картофель, морковь, лук репч., крупа, раст. масло, укроп зелень,пельмени) | 200/1 | 5,78 | 4,10 | 17,64 | 144,60 |
| 295/331 | Котлеты рубленные из цыплат с соусом сметанным с томатом (мясо кур., пшен. хлеб, молоко 2,5 %, пшен. сухари, раст.масло, йодир.сол,сметана 15%,томат.пюре,мука пшеничная) | 60/30 | 10,75 | 12,47 | 10,96 | 199,61 |
| 309 | Макаронные изделия отварные (макаронны из пшен.муки, слив.масло 72%, йодир.соль) | 150 | 5,80 | 5,01 | 37,05 | 216,72 |
| ПР | Гирожок со сладкой начинкой (мука пшен., дрожжи, соль йодированная,яблочный) | 30 | 2,37 | 3,57 | 18,54 | 115,83 |
| 377 | Чай с лимоном (чай черный,сахар,лимон св.) | 200 | 0,16 | 0,03 | 10,22 | 43,04 |
| ПР | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.) | 30/20 | 3,75 | 0,61 | 22,42 | 110,40 |
| | Итого: | 721 | 28,61 | 25,79 | 116,83 | 830,20 |
| | Всего: | 1261 | 47,80 | 43,77 | 170,92 | 1 286,90 |
| | Всего за 10 дней: | 13045 | 461,72 | 490,00 | 1945,00 | 13770,00 |
| | В среднем за 1 день | 1305 | 46,17 | 49,00 | 194,50 | 1377,00 |