

Утверждаю  
 МУП "Школьное питание" г.о.Жигулевск  
 Директор Т.П.Олисова

Председатель родительского комитета Михайлов Ч.А.

Согласовано

ГБОУ С (О) ОШ № 10

Меню на " 01 " декабря " 2021г

ОВЗ. Возрастная категория с 7 до 11 лет. Возрастная категория с 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб	Химический состав			
				белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>							
32	Овощи консервированные (огурец порц.) (огурец, лимон. кисл., йодир соль)	20	2,00	0,16	0,02	0,34	2,60
279/333	Тефтели из говядины и свинины в соусе (мякоть свинина, говядина, рис круглый, яйцо куриное, соус- томат. пюре, сметана 15%, мука пшенич., йодир.соль)	60/25	34,00	9,95	8,67	29,86	235,16
302	Каша гречневая рассыпчатая ( крупа гречневая, сл. масло, йодир. соль)	130	15,00	7,82	5,80	35,37	224,62
387	Напиток из с/зам ягод (компотная смесь) (св/м. ягоды: клубника, слива, виноград, сахар, лимон.кисл.)	200	6,00	0,20	0,05	26,62	108,83
ПР	Хлеб пшеничный / ржаной ( мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/20	2,10	2,70	0,42	19,54	92,74
<b>Итого:</b>		<b>475</b>	<b>59,10</b>	<b>20,83</b>	<b>14,96</b>	<b>111,73</b>	<b>663,95</b>
<b>Обед</b>							
183/184	Борщ "Украинский" с пампушками (б/к капуста, картоф., морковь, свекла, лук репч., перец сладкий, мясо птицы, томат.пюре, сметана 15 %, укроп зелень, йодир. соль, сахар, к-та лимон., мука пшенич., чеснок, яйцо куриное.)	250/20	27,00	3,96	6,64	25,77	189,72
289	Рагу из цыплят (картофель, цыпленок, морковь, лук репч., томат. пюре, раст. масло, мука пшенич., йодир. соль)	40/150	41,00	12,79	16,39	19,44	277,37
377	Чай с лимоном (чай черный, сахар, лимон св.)	200	5,00	0,16	0,03	15,21	62,99
ПР	Хлеб пшеничный / ржаной ( мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	25/30	3,40	3,77	0,58	26,84	127,62
<b>Итого:</b>		<b>615</b>	<b>76,40</b>	<b>20,68</b>	<b>23,64</b>	<b>87,26</b>	<b>657,70</b>
<b>Всего:</b>		<b>1090</b>	<b>135,50</b>	<b>41,51</b>	<b>38,60</b>	<b>198,99</b>	<b>1321,65</b>

Продукты не содержат ГМО

Заведующий производством

*Михайлов Ч.А.*, *Михайлов Ч.А.*

Утверждаю  
 МУП "Школьное питание" г.о.Жигулевск  
 Директор Т.П.Олисова

Председатель жюри конкурса Михайлова Ю.А.

Согласовано  
 ГБОУ С (О)ОШ № 10  
 Директор

Меню на " 03 "декабря" 2021г

Возрастная категория с 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб	Химический состав			
				белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>							
52	Салат из свеклы отварной (свекла, раст.масло, лимон.кисл., Йодир.соль)	60	6,00	0,88	3,66	5,08	56,63
290/330	Грудка куриная (филе) в сметанном соусе (мясо кур., сметана 15%, сл.масло 72%, Йодир.соль)	50/50	44,00	0,81	3,92	3,48	52,84
302	Каша пшеничная рассыпчатая (крупа пшеничная, сл.масло 72%, Йодир.соль)	150	7,00	6,93	5,11	37,90	228,87
389	Сок фруктовый	200	10,00	1,00	0,20	20,20	86,60
ПР	Хлеб пшеничный / ржаной ( мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль Йодир.)	25/25	3,00	3,38	0,53	24,43	115,93
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>70,00</b>	<b>13,00</b>	<b>13,42</b>	<b>91,09</b>	<b>540,87</b>
<b>Обед</b>							
106/107	Суп картофельный с рыбными фрикадельками (картофель, морковь, лук репч., томат паста, раст. масло, укроп зелень, филе рыбы, яйцо куриное, лук репчат., Йодир.соль)	250/20	25,00	5,40	3,36	18,80	211,70
287/331	Голубцы ленивые из цыплят в соусе (б/к капуста, мясо кур., яйцо куриное, крупа рисовая, соус-томат. пюре, сметана 15%, мука пшенич., Йодир.соль)	70/30	27,00	7,26	8,16	23,26	193,50
200	Пюре из гороха и картофеля (картофель, горох душистый, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, Йодир.соль)	160	20,00	12,50	9,25	32,72	264,57
376	Чай с сахаром (чай черный, сахар)	200	3,00	0,07	0,02	15,00	60,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржаной ( мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль Йодир.)	30/20	3,10	3,10	1,52	0,62	104,43
	<b>Итого:</b>	<b>780</b>	<b>78,10</b>	<b>28,33</b>	<b>22,31</b>	<b>90,40</b>	<b>834,20</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1340</b>	<b>148,10</b>	<b>41,33</b>	<b>35,73</b>	<b>181,49</b>	<b>1375,07</b>

Продукты не содержат ГМО

Заведующий производством

*М*, *Машкина*

Утверждаю  
 МУП "Школьное питание" г.о.Жигулевск  
 Директор Т.П.Олисова

Председатель ред. комитета Михайлова Ю.Ф.

Согласовано  
 ГБОУ С (О)ОШ № 10  
 Директор

Меню на " 03 "декабря" 2021г

ОВЗ. Возрастная категория с 7 до 11 лет. Возрастная категория с 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб	Химический состав			
				белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	<b>Завтрак</b>						
52	Салат из свеклы отварной (свекла, раст.масло, лимон.кисл., йодир.соль)	50	5,00	0,73	3,05	4,23	47,19
290/330	Грудка куриная (филе) в сметанном соусе (мясо кур., сметана 15%, сл.масло 72%, йодир.соль)	45/50	40,00	0,81	3,72	3,48	51,04
302	Каша пшеничная рассыпчатая (крупа пшеничная, сл.масло 72%, йодир. соль)	150	7,00	6,93	5,11	37,90	228,87
377	Чай фруктовый (смородина) (чай черный, сахар, смородина черн.с/м.)	200	4,00	0,13	0,02	15,20	62,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржаной (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	3,10	3,49	0,52	24,37	116,12
	<b>Итого:</b>	<b>545</b>	<b>59,10</b>	<b>12,09</b>	<b>12,42</b>	<b>85,18</b>	<b>505,22</b>
	<b>Обед</b>						
106/107	Суп картофельный с рыбными фрикадельками (картофель, морковь, лук репч., томат паста, раст. масло, укроп зелень, филе рыбы, яйцо куриное, лук репчат., йодир. соль)	250/20	25,00	5,40	3,36	18,80	211,70
287/331	Голубцы ленивые из цыплят в соусе (б/к капуста, мясо кур., яйцо куриное, крупа рисовая, соус-томат. пюре, сметана 15%, мука пшенич., йодир.соль)	70/30	27,00	7,26	8,16	23,26	193,50
200	Пюре из гороха и картофеля (картофель, горох лущеный, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, йодир. соль)	150	18,00	11,70	8,67	30,60	248,00
376	Чай с сахаром (чай черный, сахар)	200	3,00	0,07	0,02	15,00	60,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржаной (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	25/30	3,40	3,77	0,58	26,84	127,62
	<b>Итого:</b>	<b>775</b>	<b>76,40</b>	<b>28,20</b>	<b>20,79</b>	<b>114,50</b>	<b>840,82</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1320</b>	<b>135,50</b>	<b>40,29</b>	<b>33,21</b>	<b>199,68</b>	<b>1346,04</b>

Продукты не содержат ГМО

Заведующий производством

*Михайлова Ю.Ф.*, *Михайлова Ю.Ф.*