

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



Согласовано
 Меню на "10" ноября" 2021г
 ГБОУ С (О)ОШ № 10
 Директор

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

рецептурный №	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб	Химический состав				Витамины
				белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал	С, мг
	Завтрак							
Т№ 32	Овощи консервированные (огурец порционно) (огурец, лимон, кислота, йодид соли)	20	2,00	0,16	0,02	0,34	2,60	1,25
279/333	Тефтели из говядины и свинины в соусе (мякоть свинины, говядина, рис круглый, яйцо куриное, соус: томат, пюре, сметана 15%, мука пшенич., йодид соли)	60/50	34,00	9,95	8,67	29,86	235,16	2,92
302	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречка, сл. масло, йодид соли)	130	15,00	7,82	5,80	35,37	224,62	0,00
387	Напиток из с/зам ягод (компотная смесь) (с/зам ягоды клубника, слива, виноград, сахар, лимон кислота)	200	6,00	0,20	0,05	26,62	108,83	3,84
ПР	Хлеб пшеничный / ржаной (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодид)	20/20	2,10	2,70	0,42	19,54	92,74	0,00
	Итого:	500	59,10	20,83	14,96	111,73	663,95	8,01
	Обед							
183/184	Борщ "Украинский" с пампушками (б/к капуста, картофель, морковь, свекла, лук репч., перец сладкий, мясо птицы, томат пюре, сметана 15 %, укроп зеленый, йодид соли, сахар, кислота лимон., мука пшенич., чеснок, яйцо куриное)	250/20	27,00	3,96	6,64	25,77	189,72	9,17
289	Рагу из цыплят (картофель, шпикета, морковь, лук репч., томат пюре, раст. масло, мука пшенич., йодид соли)	40/150	43,00	13,13	17,87	21,97	302,22	1,38
377	Чай с ЛИМОНОМ (чай черный, сахар, лимон сок)	200	5,00	0,16	0,03	15,21	62,99	2,85
ПР	Хлеб пшеничный / ржаной (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодид)	25/30	3,40	3,66	4,23	26,90	127,42	0,00
	Итого:	730	78,40	20,91	28,77	89,85	682,35	13,40
	Всего:	1230	137,50	41,74	43,73	201,58	1346,30	21,41

Продукты не содержат ГМО

Заведующий производством Мур, Машкина

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

Председатель ред. комиссии
 Шкайгераева Т.А.
 Меню на "10" ноября" 2021г

Согласовано
 ГБОУ С (О)ОШ № 10
 Директор Шкайгераева Т.А.

Возрастная категория с 12 лет и старше

№ репертура	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб	Химический состав			Витамины	
				белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал	С, мг
	Завтрак							
Т№ 32	Овощи консервированные (огурец порционно) (огурец, лимон, кислота, йодид соли)	30	3,00	0,24	0,03	0,51	3,90	1,25
279/333	Тефтели из говядины и свинины в соусе (мякоть свинины, говядина, рис круглый, яйцо куриное, соус-томат пюре, сметана 15%, мука пшенич., йодид соли)	70/50	41,00	11,41	9,61	31,40	255,61	2,92
302	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречка, сл. масло, йодид соли)	150	17,00	9,02	6,69	40,81	259,18	0,00
387	Напиток из с/зам ягод (компотная смесь) (с/м. ягода клубника, слива, вишня, сахар, лимон кислота)	200	6,00	0,20	0,05	26,62	108,83	3,84
ПР	Хлеб пшеничный / ржаной (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодид)	25/25	3,00	2,70	0,42	19,54	93,00	0,00
	Итого:	550	70,00	23,57	16,80	118,88	720,52	8,01
	Обед							
183/184	Борщ "Украинский" с пампушками (б/к капуста, картоф., морковь, свекла, лук репч., перец сладкий, мясо птицы, томат пюре, сметана 15%, укроп зелень, йодид соли, сахар, к-та лимон., мука пшенич., чеснок, яйцо куриное)	250/20	27,00	3,96	6,64	25,77	189,72	9,17
289	Рагу из цыплят (картофель, цыпленок, морковь, лук репч., томат пюре, раст. масло, мука пшенич., йодид соли)	40/170	43,00	13,13	17,87	21,97	302,22	1,38
377	Чай с лимоном (чай черный, сахар, лимон св.)	200	5,00	0,16	0,03	15,21	62,99	2,85
ПР	Хлеб пшеничный / ржаной (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодид)	30/20	3,10	3,49	0,52	24,37	116,12	0,00
	Итого:	730	78,10	20,74	25,06	87,32	671,05	13,40
	Всего:	1280	148,10	44,31	41,86	206,20	1 391,57	21,41

Продукты не содержат ГМО

Заведующий производством

Шкайгераева Т.А.

МуП "Школа № 10" г. Жигулевск
 Директор П.П.Олисова



Председатель ред. комиссии
 С.В. Хайлева
 Меню на "10" ноября" 2021г
 Возрастная категория с 7 до 11 лет

Согласовано
 ГБОУ С (О)ОШ № 10
 Директор Шел



№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб	Химический состав				Витамины
				белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал	С, мг
	Завтрак							
Т№ 32	Овощи консервированные (огурец порционный) (огурец, лимон, уксус, йодид соли)	20	2,00	0,16	0,02	0,34	2,60	1,25
279/333	Тефтели из говядины и свинины в соусе (мякоть свинины, говядина, рис круглый, яйцо куриное, соус-томат, морковь, сметана 15%, мука пшеничная, йодид соли)	60/50	34,00	9,95	8,67	29,86	235,16	2,92
302	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречка, сахар, масло, йодид соли)	130	15,00	7,82	5,80	35,37	224,62	0,00
387	Напиток из с/зам ягод (компотная смесь) (св/м. ягоды клубника, слива, виноград, сахар, лимон, уксус)	200	6,00	0,20	0,05	26,62	108,83	3,84
ПР	Хлеб пшеничный / ржаной (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодид)	20/20	2,10	2,70	0,42	19,54	92,74	0,00
	Итого:	500	59,10	20,83	14,96	111,73	663,95	8,01
	Дополнительная витаминизация							
388	Апельсины свежие	150	26,81	0,90	0,68	4,86	54,00	90,00
ПР	Сыр плавленый ломтевой сливочный классич.	18	10,29	1,75	4,73	0,86	50,75	0,00
	Итого:	168	37,10	2,65	5,41	5,72	104,75	90,00
	Обед							
183/184	Борщ "Украинский" с пампушками (б/к капуста, картофель, морковь, свекла, лук репч., перец сладкий, мясо птицы, томат пюре, сметана 15%, укроп зелень, йодид соли, сахар, к-та лимон, мука пшеничная, чеснок, яйцо куриное)	200/20	25,00	3,55	5,64	23,12	166,32	7,34
289	Рагу из цыплят (картофель, цыпленок, морковь, лук репч., томат пюре, раст. масло, мука пшеничная, йодид соли)	40/170	41,00	13,13	17,87	21,97	302,22	1,38
377	Чай с лимоном (чай черный, сахар, лимон св.)	200	5,00	0,16	0,03	15,21	62,99	2,85
ПР	Хлеб пшеничный / ржаной (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодид)	25/20	2,60	3,10	0,47	21,96	148,98	0,00
	Итого:	675	73,60	19,94	24,01	82,26	680,51	11,57
	Всего:	1175	132,70	40,77	38,97	193,99	1 344,46	19,58
	Дополнительная витаминизация							
388	Апельсины свежие	150	26,81	0,90	0,68	4,86	54,00	90,00
ПР	Сыр плавленый ломтевой сливочный классич.	18	10,29	1,75	4,73	0,86	50,75	0,00
	Итого:	168	37,10	2,65	5,41	5,72	104,75	90,00

Продукты не содержат ГМО

Заведующий производством

Шел, *Шел*