

14 день цикл меню (аллергия на рыбу)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб	Химический состав			
				белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
288/331	Цыплята отварные с соусом сметанным с томатом (тушка цыпленка, соль йодированная)	70/50	32,00	19,19	16,49	0,26	226,59
312	Картофельное пюре (картофель, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, йодир. соль)	150	22,00	3,28	5,60	22,06	152,24
377	Чай с лимоном (чай черный, сахар, лимон св.)	200	5,00	0,16	0,03	15,21	62,99
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/20	3,20	2,70	0,42	19,54	92,74
Дополнительная витаминизация							
ПР	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	19,09	1,00	0,20	20,20	86,60
Итого:		710	62,20	26,33	22,74	77,27	621,16
Обед							
37	Салат картофельный с соленым огурцом (картофель, морковь, лук репчатый, соленый огурец, соль йод., масло растительное)	60	8,00	0,88	3,15	5,90	55,98
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)	200/15/1	19,00	6,93	12,33	19,80	142,77
265	Плов из свинины (свинина постная мякоть, крупа рисовая, морковь, лук репч., раст. масло, соль йодир.)	40/150	48,00	16,02	11,82	40,10	331,12
349	Компот из сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар)	200	8,00	0,66	0,09	32,00	132,80
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	4,10	3,49	0,52	24,37	116,12
Дополнительная витаминизация							
ПР	Сыр плавленый ломтевой сливочный классич.	18	19,09	1,75	4,73	0,86	50,75
Итого:		734	87,10	29,73	32,64	123,03	829,54
Всего:		1444	149,30	56,06	55,38	200,30	1450,70

Продукты не содержат ГМО

Заведующий производством

ОК, *И. И. И.*

Меню на "10" ноября 2022 г.
 Возрастная категория с 7 до 11 лет

14 день цикла: меню (Молочный белок)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб	Химический состав			
				белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
98.06/540	Котлеты из рыбы "Веста" с соусом красным основным (филе цыпленка, минтая, морковь, лук репчатый, хлеб пшеничн., раст.масло)	70/50	32,00	6,31	11,35	11,02	118,06
310	Картофель отварной с растительным маслом, зеленью (картофель, масло растит., соль йодир.,зелень)	150	22,00	3,04	5,85	24,53	163,19
377	Чай с лимоном (чай черный,сахар,лимон св.)	200	5,00	0,16	0,03	15,21	62,99
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/20	3,20	2,70	0,42	19,54	92,74
Дополнительная витаминизация							
ПР	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	19,09	1,00	0,20	20,20	86,60
Итого:		710	62,20	13,21	17,85	90,50	523,58
Обед							
37	Салат картофельный с соленым огурцом (картофель,морковь,лук репчатый,соленый огурец,соп йод.,масло растительное)	60	8,00	0,88	3,15	5,90	55,98
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)	200/15/1	19,00	6,93	12,33	19,80	142,77
265	Плов из свинины (свинина постная мякоть, крупа рисовая, морковь, лук репч., раст. масло, соль йодир.)	40/150	48,00	16,02	11,82	40,10	331,12
349	Компот из сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар)	200	8,00	0,66	0,09	32,00	132,80
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	4,10	3,49	0,52	24,37	116,12
Дополнительная витаминизация							
ПР	Сыр плавленый ломтевой сливочный классич.	18	19,09	1,75	4,73	0,86	50,75
Итого:		734	87,10	29,73	32,64	123,03	829,54
Всего:		1444	149,30	42,94	50,49	213,53	1353,12

Продукты не содержат ГМО

Заведующий производством

Олисова, *Мешков*

Утверждаю

МУП "Школьное питание" г.о.Жигулевск

Директор Т.П.Олисова

ГБОУ С(О)ОШ № 10

Согласовано

Директор

Меню на "10" ноября 2022 г.

Возрастная категория с 12 лет и старше

14 день цикла меню (аллергия на рыбу)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб	Химический состав			
				белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
32/2005	Огурцы консервированные (порционно)	25	5,00	0,20	0,03	0,43	3,25
288/331	Цыплята отварные с соусом сметанным с томатом (тушка цыпленка, соль йодированная)	70/50	32,00	19,19	16,49	0,26	226,59
312	Картофельное пюре (картофель, молоко 2,5%, слив. масло 72%, йодир. соль)	180	29,00	3,94	6,13	26,48	182,70
377	Чай с лимоном (чай черный, сахар, лимон св.)	200	5,00	0,16	0,03	15,21	62,99
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/25	4,60	3,77	0,58	26,84	127,62
	Итого:	580	75,60	27,26	23,26	69,22	603,15
Обед							
37	Салат картофельный с соленым огурцом (картофель, морковь, лук репчатый, соленый огурец, соль йод. масло растительное)	30	4,00	0,44	1,58	2,95	27,99
99	Суп овощной на бульоне из мяса цыплят, зеленью (б/к капуста, картофель, лук репч., морковь, мясо кур., зел. горошек консерв., раст. масло, укроп зелень, сметана 15%, йодир. соль, лавр. лист)	250/15/1	20,30	7,58	14,17	12,01	162,41
265	Плов из свинины (свинина постная мякоть, крупа рисовая, морковь, лук репч., раст. масло, соль йодир.)	40/150	48,00	16,02	11,82	40,10	331,12
349	Компот из сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар)	200	8,00	0,66	0,09	32,00	132,80
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	4,10	3,49	0,52	24,37	116,12
	Итого:	736	84,40	28,19	28,18	111,43	770,44
	Всего:	1316	160,00	55,45	51,43	180,65	1373,59

Продукты не содержат ГМО

Заведующий производством

