

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

Согласовано
 ГБОУ СОУОШ № 10 имени
 Директор

Меню на " 22" апреля 2022г
 Возрастная категория с 12 лет и старше

10 день цикл. меню

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб	Химический состав			
				белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
71	Овощи свежие (помидоры порциями)	20	6,00	0,22	0,04	0,76	4,80
265	Плов из свинины (свинина мякоть, крупа рисовая, лук репч., томат., раст. масло, йодир. соль)	45/150	56,00	17,51	12,29	40,10	341,33
388	Напиток из плодов шиповника и лимона (плоды шиповника суш., лимон, сахар, лимон. кислота)	200	9,00	0,68	0,28	20,76	88,20
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/25	4,60	3,55	0,60	22,55	110,00
	Итого:	470	75,60	21,96	13,21	84,17	544,33
Обед							
113/114	Суп-лапша домашняя на бульоне из мяса цыплят, зеленью (лапша домашняя - мука пшенич., яйца кур., йодир. соль, морковь, лук репч., масло растит., мясо кур., укроп зелень, йод. соль)	250	21,30	9,18	14,36	19,71	192,03
231	Рыба (минтай), припущенная (рыба минтай- филе, мука пшенич., лук репч., раст. масло)	55(40/15)	33,00	9,38	5,58	5,28	109,32
312	Картофельное пюре (картофель, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, йодир. соль)	140	22,00	3,00	5,00	21,00	142,00
377	Чай с сахаром (чай черный, сахар)	200	4,00	0,07	0,02	15,00	60,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	4,10	3,50	0,88	22,00	109,00
	Итого:	695	84,40	25,13	25,84	82,99	612,35
	Всего:	1165	160,00	47,09	39,05	167,16	1156,68

Продукты не содержат ГМО

Заведующий производством _____, _____

Утверждаю

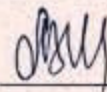
Согласовано

10 день цикл. меню.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб	Химический состав			
				белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
71	Овощи свежие (помидоры порциями)	20	6,00	0,22	0,04	0,76	4,80
265	Плов из свинины (свинина някоть, крупа рисовая, лук репч., томат., раст. масло, йодир. соль)	30/150	44,00	13,03	10,87	40,10	310,70
388	Напиток из плодов шиповника и лимона (плоды шиповника суш., лимон, сахар, лимон. кисл.)	200	9,00	0,68	0,28	20,76	88,20
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/20	3,20	2,90	0,82	17,90	89,00
дополнительная витаминизация							
338	Десерт фруктовый (яблоко свежее порционно)	100	16,55	1,00	0,40	10,00	44,40
Итого:		540	78,75	17,83	12,41	89,52	537,10
Обед							
113/114	Суп-лапша домашняя на бульоне из мяса цыплят, зеленью (лапша домашняя - мука пшенич., яйца кур., йодир. соль, морковь, лук репч., масло растит., мясо кур., укроп зелень, йод. соль)	200	19,00	8,16	12,18	15,77	163,21
231	Рыба (минтай), припущенная (рыба минтай- филе, мука пшеничн., лук репч., раст.масло)	55(40/15)	33,00	9,38	5,58	5,28	109,32
312	Картофельное пюре (картофель, молоко 2,5%, слив. масло 72%, йодир.соль)	160	27,00	4,20	5,76	22,40	156,60
377	Чай с сахаром (чай черный, сахар)	200	4,00	0,13	0,02	15,20	62,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	4,10	3,50	0,88	22,00	109,00
дополнительная витаминизация							
338	Десерт фруктовый (апельсин свежий порционно)	80	16,55	1,00	0,20	9,00	43,00
Итого:		745	103,65	26,37	24,62	89,65	643,13
Всего:		1285	182,40	44,20	37,03	179,17	1180,23

Продукты не содержат ГМО

Заведующий производством


, Машкина

Утверждаю

Согласовано

МУП "Школьное питание" г.о.Жигулевск

ГБОУ С (О)ОН № 10

Директор Т.П.Олисова

Меню на " 22" апреля 2022г

Возрастная категория с 7 до 11 лет (средства родительской платы)

10 день цикл. меню

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб	Химический состав			
				белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	<i>Обед</i>						
113/114	Суп-лапша домашняя на бульоне из мяса цыплят, зеленью (лапша домашняя - мука пшенич., яйца кур., водир. соль, морковь, лук репч., масло растит., мясо кур., укроп зелень, вод. соль)	200	19,00	8,16	12,18	15,77	163,21
231	Рыба (минтай), припущенная (рыба минтай- филе, мука пшеничн., лук репч., раст.масло)	55(40/15)	33,00	9,38	5,58	5,28	109,32
312	Картофельное пюре (картофель, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, водир.соль)	130	21,00	3,30	5,60	22,00	152,00
377	Чай с сахаром (чай черный, сахар)	200	4,00	0,13	0,02	15,20	62,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль водир.)	20/15	2,30	2,30	0,44	14,40	70,00
	Итого:	620	79,30	23,27	23,82	72,65	556,53

Продукты не содержат ГМО

Заведующий производством

Олисова Т.П., *Минкина*

Меню на " 22" апреля 2022г
Возрастная категория с 7 до 11 лет

10 день цикл. меню

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб	Химический состав			
				белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
71	Овощи свежие (помидоры порциями)	20	6,00	0,22	0,04	0,76	4,80
265	Плов из свинины (свинина мякоть, крупа рисовая, лук репч., томат., раст. масло, йодир. соль)	30/150	44,00	13,03	10,87	40,10	310,70
388	Напиток из плодов шиповника и лимона (плоды шиповника суш., лимон, сахар, лимон. кисл.)	200	9,00	0,68	0,28	20,76	88,20
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/20	3,20	2,90	0,82	17,90	89,00
дополнительная витаминизация							
338	Десерт фруктовый (яблоко свежее порционно)	100	16,55	1,00	0,40	10,00	44,40
Итого:		540	78,75	17,83	12,41	89,52	537,10
Обед							
113/114	Суп-лапша домашняя на бульоне из мяса цыплят, зеленью (лапша домашняя - мука пшенич., яйца кур., йодир. соль, морковь, лук репч., масло растит., мясо кур., укроп зелень, йод. соль)	200	19,00	8,16	12,18	15,77	163,21
231	Рыба (минтай), припущенная (рыба минтай- филе, мука пшенич., лук репч., раст.масло)	55(40/15)	33,00	9,38	5,58	5,28	109,32
312	Картофельное пюре (картофель, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, йодир.соль)	160	27,00	4,20	5,76	22,40	156,60
377	Чай с сахаром (чай черный, сахар)	200	4,00	0,13	0,02	15,20	62,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	4,10	3,50	0,88	22,00	109,00
дополнительная витаминизация							
338	Десерт фруктовый (апельсин свежий порционно)	80	16,55	1,00	0,20	9,00	43,00
Итого:		745	103,65	26,37	24,62	89,65	643,13
Всего:		1285	182,40	44,20	37,03	179,17	1180,23

Продукты не содержат ГМО

Заведующий производством

М.И. Шихин