

Утверждаю

МУП "Школьное питание" с.о. Жигулевск

Директор Т.П. Олисова

ГБОУ С (О) ОШ № 10

Директор Мещеряков

Согласовано

Меню на "22" ноября 2022г

Возрастная категория с 7 до 11 лет

7 день цикл. меню (аллергия на рыбу)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб	Химический состав			
				белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>							
174	Каша вязкая на молоке из пшеничной и ячневой круп со сливочным маслом (овсяные хлопья "Геркулес", молоко 2,5%, слив. масло 72%, сахар, йодир. соль)	180/10	26,00	7,04	11,21	37,87	284,90
ПР/ПР	Сырники творожные со сгущенным молоком (творог, айшо, сахар, масло раст., молоко сгущенное)	45/25	25,00	9,85	8,44	17,56	185,97
378	Чай с молоком (чай черный, молоко 2,5%, сахар)	200	8,00	1,55	1,63	17,35	90,61
ПР	Батон особый (мука пшеничная, дрожжи, раст. масло, сахар, йодир. соль)	40	3,20	3,20	0,48	18,44	90,88
<b>Дополнительная витаминизация</b>							
338	Десерт фруктовый (яблоко)	100	19,09	1,00	0,40	10,00	44,40
	<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>62,20</b>	<b>22,64</b>	<b>22,16</b>	<b>101,22</b>	<b>696,76</b>
<b>Обед</b>							
98	Суп крестьянский с пшеном на бульоне из цыплят, зеленью (б/к капуста, карт., крупа пшено, морк., лук репч., мясо кур, раст. масло, зелень, йодир. соль)	200/15/1	16,00	7,21	11,22	11,39	140,17
288/331	Цыпленок отварные (цыпленок, соль йодированная, лук репчатый)	30/50	32,00	19,19	16,49	0,26	226,59
312/321	Картофельное пюре/ Капуста тушеная (картофель, молоко 2,5%, слив. масло 72%, йодир. соль, б/к капуста, масло раст.)	130/50	22,00	4,01	6,38	24,46	172,36
377	Чай фруктовый (вишня) (чай черный, сахар, вишня св./мор.)	200	5,00	0,13	0,04	15,22	62,00
ПР	Булочная мелочь (мука пшеничн., раст. масло, соль, сахар, дрожжи.)	40	8,00	2,37	3,57	18,54	115,83
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	4,10	3,49	0,52	24,37	116,12
<b>Дополнительная витаминизация</b>							
338	Десерт фруктовый (апельсин)	150	19,09	1,00	0,20	9,00	43,00
	<b>Итого:</b>	<b>916</b>	<b>87,10</b>	<b>37,40</b>	<b>38,42</b>	<b>103,24</b>	<b>876,07</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1516</b>	<b>149,30</b>	<b>60,04</b>	<b>60,58</b>	<b>204,46</b>	<b>1572,83</b>

Продукты не содержат ГМО

Заведующий производством

Мещеряков

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

7 день цикл. меню (молочный белок)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб	Химический состав			
				белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>							
288/331	Цыпленок отварные (цыпленок, соль йодированная, лук репчатый)	30/50	26,00	19,19	16,49	0,26	226,59
302	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом растительным (крупа пшеничная, масло растит. соль йодир.)	150	25,00	6,93	5,11	37,90	228,87
376	Чай с сахаром (чай черный, сахар)	200	8,00	0,07	0,02	15,00	60,00
ПР	Батон особый (мука пшеничная, дрожжи, раст. масло, сахар, йодир. соль)	40	3,20	3,20	0,48	18,44	90,88
<b>Дополнительная витаминизация</b>							
338	Десерт фруктовый (яблоко)	100	19,09	1,00	0,40	10,00	44,40
<b>Итого:</b>		<b>570</b>	<b>62,20</b>	<b>30,39</b>	<b>22,50</b>	<b>81,60</b>	<b>650,74</b>
<b>Обед</b>							
98	Суп крестьянский с пшеном на бульоне из цыплят, зеленью (б/к капуста, карт., крупа пшено, морк., лук репч., мясо кур, раст. масло, зелень, йодир. соль)	200/15/1	16,00	7,21	11,22	11,39	140,17
98.06/540	Котлета мясо-рыбная "Веста" с соусом красным основным (филе цыпленка, мятная, морковь, лук репчатый, хлеб пшенич., раст. масло)	70/50	32,00	6,31	11,35	11,02	118,06
321	Капуста тушеная (капуста б/к, морковь, масло растит. соль йодир., томат. пюре)	150	22,00	3,60	4,54	15,79	120,68
377	Чай фруктовый (вишня) (чай черный, сахар, вишня св./мор.)	200	5,00	0,13	0,04	15,22	62,00
ПР	Булочная мелочь (мука пшенич., раст. масло, соль, сахар, дрожжи)	40	8,00	2,37	3,57	18,54	115,83
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	4,10	3,49	0,52	24,37	116,12
<b>Дополнительная витаминизация</b>							
338	Десерт фруктовый (апельсин)	150	19,09	1,00	0,20	9,00	43,00
<b>Итого:</b>		<b>926</b>	<b>87,10</b>	<b>24,11</b>	<b>31,44</b>	<b>105,33</b>	<b>715,86</b>
<b>Всего:</b>		<b>1496</b>	<b>149,30</b>	<b>54,50</b>	<b>53,94</b>	<b>186,93</b>	<b>1366,60</b>

Продукты не содержат ГМО

Заведующий производством

*Шер* *Шер*

Утверждено

МУП "Школьное питание" г.о. Жигулевск

Директор Т.Н.Олисова

Согласовано  
ГБОУ С (О)ОШ № 10

Директор

Меню на "22" ноября 2022г

Возрастная категория с 12 лет и старше

7 день цикла меню (аллергия на рыбу)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб	Химический состав			
				белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>							
174	Каша вязкая на молоке из пшеничной и ячневой круп со сливочным маслом (овсяные хлопья "Геркулес", молоко 2,5%, слив.масло 72%, сахар, йодир.соль)	250/10	37,00	9,76	12,36	52,56	366,53
ПР/ПР	Сырники творожные со сгущенным молоком (творог, яйцо, сахар, масло раст.,молоко сгущенное)	45/25	25,00	9,85	8,44	17,56	185,97
378	Чай с молоком (чай черный, молоко 2,5%, сахар)	200	8,00	1,55	1,63	17,35	90,61
ПР	Батон особый (мука пшеничная, дрожжи, раст. масло, сахар, йодир. соль)	60	5,60	3,20	0,48	18,44	90,88
	<b>Итого:</b>	<b>590</b>	<b>75,60</b>	<b>24,36</b>	<b>22,91</b>	<b>105,91</b>	<b>733,99</b>
<b>Обед</b>							
98	Суп крестьянский с пшеном на бульоне из цыплят, зеленью (б/к капуста, карт., крупа пшено, морк., лук репч., мако кур, раст. масло, зелень, йодир. соль)	250/15/1	18,30	7,99	13,14	14,22	163,06
288/331	Цыплята отварные (цыпленок, соль йодированная, лук репчатый)	30/50	32,00	19,19	16,49	0,26	226,59
312/321	Картофельное пюре/ Капуста тушеная (картофель, молоко 2,5%, слив. масло 72%, йодир.соль, б/к капуста,масло раст.)	140/50	25,00	4,23	6,75	25,93	182,51
377	Чай фруктовый (вишня) (чай черный, сахар, вишня св./мор.)	200	5,00	0,13	0,04	15,22	62,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	4,10	3,49	0,52	24,37	116,12
	<b>Итого:</b>	<b>786</b>	<b>84,40</b>	<b>35,03</b>	<b>36,94</b>	<b>80,00</b>	<b>750,28</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1376</b>	<b>160,00</b>	<b>59,39</b>	<b>59,85</b>	<b>185,91</b>	<b>1 484,27</b>

Продукты не содержат ГМО

Заведующий производством

