

Утверждаю

Согласовано

МУП "Школьное питание" г. Жигулевск

Директор С.А. Кустова

ГБОУ СОШ № 10

Директор

Меню на "23" декабря 2022 г.

Возрастная категория с 12 лет и старше

15 день школьного меню (а.с.г.е.р.т.я на рыбу)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб	Химический состав			
				белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>							
297/331	Фрикадельки из цыплят в соусе сметанном с томатом (мясо кур., хлеб пшенич., молоко 2,5%, яйцо кур., раст. масло, йодир, соль, соус - томат пюре, сметана 15%, раст. масло, соль йодир.)	70/50	49,00	12,71	15,08	14,21	244,11
305/136	Рис с овощами (крупа рисовая, морковь, лук репч., раст. масло, слив. масло, йодир, соль)	150	18,00	3,55	11,68	33,82	255,18
376	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.)	30/25	4,60	3,77	0,58	26,84	127,62
	<b>Итого:</b>	<b>525</b>	<b>75,60</b>	<b>20,10</b>	<b>27,36</b>	<b>89,87</b>	<b>686,91</b>
<b>Обед</b>							
108/109	Суп картофельный с клецками на бульоне из мяса цыплят, зеленью (картофель, морковь, лук репч., мясо кур., пшенич. мука, яйцо кур., раст. масло, укроп зелень, йодир, соль)	250/15/10/1	21,30	8,19	8,61	23,94	206,44
260	Гуляш из свинины (мясо свинины, томатное пюре, лук репчатый, соль йодированная, мука пшеничная)	40/30	38,00	12,46	8,83	10,80	140,73
302	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, сл. масло, йодир, соль)	130	16,00	7,82	5,80	35,37	224,62
377	Чай фруктовый (черноплодная рябина) (чай черный, сахар, рябина св./мор.)	200	5,00	0,10	0,03	15,00	60,61
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>726</b>	<b>84,40</b>	<b>32,06</b>	<b>23,79</b>	<b>109,48</b>	<b>748,52</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1251</b>	<b>160,00</b>	<b>52,16</b>	<b>51,15</b>	<b>199,35</b>	<b>1435,43</b>

Продукты не содержат ГМО

Заведующий производством

Машкина

15 день поста, меню (аллергия на рыбу)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб	Химический состав			
				белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>							
297/331	Фрикадельки из цыплят в соусе сметанном с томатом (мясо кур., хлеб пшенич., молоко 2,5%, яйцо кур., раст. масло, йодир. соль, соус - томат пюре, сметана 15%, раст. масло, соль йодир.)	60/50	37,00	10,61	12,19	8,66	187,45
305/136	Рис с овощами (крупа рисовая, морковь, лук репч., раст. масло, слив. масло, йодир. соль)	150	18,00	3,55	11,68	33,82	255,18
376	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.)	20/20	3,20	2,70	0,42	19,54	92,74
<b>Дополнительная витаминизация</b>							
338	Десерт фруктовый (мандарин)	100	19,09	1,00	0,20	9,00	43,00
	<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>62,20</b>	<b>17,93</b>	<b>24,51</b>	<b>86,02</b>	<b>638,37</b>
<b>Обед</b>							
108/109	Суп картофельный с клецками на бульоне из мяса цыплят, зеленью (картофель, морковь, лук репч., мясо кур., пшенич. мука, яйцо кур., раст. масло, укроп зелень, йодир. соль)	200/15/10/1	20,00	7,38	7,59	31,80	174,98
260	Гуляш из свинины (мясо свинины, томатное пюре, лук репчатый, соль, йодированная мука пшеничная)	40/50	40,00	12,46	8,83	10,80	140,73
302	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, сл. масло, йодир. соль)	150	18,00	9,02	6,69	40,81	259,18
377	Чай фруктовый (черноплодная рябина) (чай черный, сахар, рябина св./мор.)	200	5,00	0,10	0,03	15,00	60,61
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 (яблоко свежее)	100	19,09	1,00	0,40	10,00	44,40
	<b>Итого:</b>	<b>816</b>	<b>87,10</b>	<b>33,45</b>	<b>24,06</b>	<b>132,78</b>	<b>796,02</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1416</b>	<b>149,30</b>	<b>51,38</b>	<b>48,57</b>	<b>218,80</b>	<b>1434,39</b>

Продукты не содержат ГМО

Заведующий производством \_\_\_\_\_

*ММ*, *Ишмаилов*

15 день вкл. меню (аллергия на молочный белок)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб	Химический состав			
				белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>							
297/540	Фрикадельки из цыплят в соусе красном основном (мясо кур., хлеб пшениц., яйцо кур., раст.масло, йодир.соль, соус - томат пюре, раст.масло, соль йодир.)	60/50	37,00	10,61	12,19	8,66	187,45
305/136	Рис с овощами с маслом растительным (крупа рисовая, морковь, лук репч., раст.масло, йодир.соль)	150	18,00	3,55	11,68	33,82	255,18
376	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.)	20/20	3,20	2,70	0,42	19,54	92,74
<b>Дополнительная витаминизация</b>							
338	Десерт фруктовый (мандарин)	100	19,09	1,00	0,20	9,00	43,00
<b>Итого:</b>		<b>600</b>	<b>62,20</b>	<b>17,93</b>	<b>24,51</b>	<b>86,02</b>	<b>638,37</b>
<b>Обед</b>							
108/109	Суп картофельный с клецками на бульоне из мяса цыплят, зеленью (картофель, морковь, лук репч., мясо кур., пшен. мука, яйцо кур., раст.масло, укроп зелень, йодир.соль)	200/15/10/1	20,00	7,38	7,59	31,80	174,98
260	Гуляш из свинины (мясо свинины, томатное пюре, лук репчатый, сол. йодированная, мука пшеничная)	40/50	40,00	12,46	8,83	10,80	140,73
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным (крупа гречневая, растит.масло, йодир.соль)	150	18,00	9,02	6,69	40,81	259,18
377	Чай фруктовый (черноплодная рябина) (чай черный, сахар, рябина суш./мор.)	200	5,00	0,10	0,03	15,00	60,61
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 (яблоко свежее)	100	19,09	1,00	0,40	10,00	44,40
<b>Итого:</b>		<b>816</b>	<b>87,10</b>	<b>33,45</b>	<b>24,06</b>	<b>132,78</b>	<b>796,02</b>
<b>Всего:</b>		<b>1416</b>	<b>149,30</b>	<b>51,38</b>	<b>48,57</b>	<b>218,80</b>	<b>1434,39</b>

Продукты не содержат ГМО

Заведующий производством

*С.А.Кустова*, *М.И.Кустова*