

2 день шк. меню (молочный белок)

№ рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб	Химический состав			
				белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>							
304	Рис отварной с маслом растительным (крупа рисовая, растит. масло, йодир. соль)	150	22,00	3,81	6,11	40,01	230,31
288/540	Цыпленок отварной с соусом красным основным (цыпленок, соль йодированная, лук репчатый)	30/50	33,00	19,19	16,49	0,26	226,59
376	Чай с сахаром (чай черный, сахар)	200	4,00	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	0,40	0,40	9,80	47,00
<b>Итого:</b>		<b>595</b>	<b>62,20</b>	<b>26,67</b>	<b>23,50</b>	<b>83,51</b>	<b>654,78</b>
<b>Обед</b>							
102	Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне из мяса цыпленка, зеленью (св. картофель, горох душистый, морковь, лук репч., раст. масло, мякоть цыпленка, укроп зелень, йодир. соль)	200/15/1	14,00	8,82	7,95	25,40	169,33
256	Мясо тушеное (свинина) (мякоть свинины, лук репч., томат. пюре, раст. масло, йодир. соль)	40/50	39,00	12,41	8,82	13,60	139,22
310	Картофель отварной с растительным маслом, зеленью (картофель, масло растит., соль йодир., зелень)	150	22,00	2,83	5,46	22,89	152,31
349	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимон. кислота)	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
<b>Дополнительная витаминизация</b>							
338	Десерт фруктовый (мандарин)	100	19,09	1,35	0,30	12,15	64,50
<b>Итого:</b>		<b>806</b>	<b>87,10</b>	<b>29,56</b>	<b>23,14</b>	<b>130,41</b>	<b>774,28</b>
<b>Всего:</b>		<b>1401</b>	<b>149,30</b>	<b>56,23</b>	<b>46,64</b>	<b>213,92</b>	<b>1429,06</b>

Продукты не содержат ГМО

Заведующий производством

*Ильин*, *Ильин*

Утверждено

МУП "Школа питания" г. Жигулевск

Директор С.А. Кустова

Согласовано

ГБОУ СОУОШ № 10

Директор

10

Меню на "06" декабря 2022г

Возрастная категория с 12 лет и старше

2 день поста (меню) (а.с. вегетарианство на рыбу)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб	Химический состав			
				белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>							
175	Каша вязкая молочная рисовая (крупа рисовая, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, сахар, йодир. соль.)	220/10	33,00	6,31	12,45	37,13	319,79
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
376	Чай с сахаром (чай черный, сахар)	200	4,00	0,07	0,02	15,00	60,00
ПР	Булочная мелочь (мука пшеничн., раст. масло, соль, сахар, дрожжи,)	40	8,00	2,37	3,57	18,54	115,83
ПР	Батон особый	60	5,60	3,20	0,48	18,44	90,88
	<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>75,60</b>	<b>19,43</b>	<b>21,39</b>	<b>88,13</b>	<b>656,64</b>
<b>Обед</b>							
102	Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне из мяса пыплат, зеленью (св. картофель, горох зеленый, морковь, лук)	250/15/1	16,30	10,01	9,06	19,42	199,67
256	Мясо тушеное (свинина) (мякоть свинина, лук репч., томат, поре, раст. масло, йодир. соль)	40/30	34,00	12,23	6,81	1,53	116,21
312	Картофельное пюре (картофель, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, йодир. соль)	150	22,00	3,28	5,60	22,06	152,24
349	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимон. кислота)	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
	<b>Итого:</b>	<b>736</b>	<b>84,40</b>	<b>29,67</b>	<b>22,08</b>	<b>99,38</b>	<b>717,04</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1336</b>	<b>160,00</b>	<b>49,10</b>	<b>43,47</b>	<b>187,51</b>	<b>1373,68</b>

Заведующий производством

*Шушкова*

МУП "Школа № 10" г. Жигулевск  
 Директор: Кустова

ГБОУ С (О)ОП № 10

Согласовано

Меню на "06" декабря 2022г  
 Возрастная категория с 7 до 11 лет

2 день школьного меню (аллергия на рыбу)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб	Химический состав			
				белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>							
175	Каша вязкая молочная рисовая (крупа рисовая, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, сахар, йодир. соль.)	200/10	30,00	5,74	11,32	41,27	290,72
ПР/ПР	Сырники творожные со сгущенным молоком (творог, яйца, сахар, масло раст., молоко сгущенное)	45/25	25,00	9,85	8,44	17,56	185,97
376	Чай с сахаром (чай черный, сахар)	200	4,00	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	0,40	0,40	9,80	47,00
<b>Итого:</b>		<b>620</b>	<b>62,20</b>	<b>19,26</b>	<b>20,66</b>	<b>102,07</b>	<b>674,57</b>
<b>Обед</b>							
102	Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне из мяса цыплят, зеленую (сж. картофель, горох душистый, морковь, лук репч., раст. масло, мясо цыплят, укроп зеленый, йодир. соль)	200/15/1	14,00	8,82	7,95	25,40	169,33
256	Мясо тушеное (свинина) (мякоть свинина, лук репч., томат. пюре, раст. масло, йодир. соль)	40/50	39,00	12,41	8,82	13,60	139,22
312	Картофельное пюре (картофель, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, йодир. соль)	150	22,00	3,28	5,60	22,06	152,24
349	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимон. кислота)	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
<b>Дополнительная витаминизация</b>							
338	Десерт фруктовый (мандарин)	100	19,09	1,35	0,30	12,15	64,50
<b>Итого:</b>		<b>806</b>	<b>87,10</b>	<b>30,01</b>	<b>23,28</b>	<b>129,58</b>	<b>774,21</b>
<b>Всего:</b>		<b>1426</b>	<b>149,30</b>	<b>49,27</b>	<b>43,94</b>	<b>231,65</b>	<b>1448,78</b>

Продукты не содержат ГМО

Заведующий производством

*МШ*, *МШ*