

Утверждено  
 МУП "Школьное питание" г.о. Жигулевск  
 Директор С.А. Кустова

Меню на "05" апреля 2023г  
 Возрастная категория с 7 до 11 лет

Согласовано  
 ГБОУ С (О)ОШ № 10  
 Директор Мещеряков

3 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>                      |  |                    |               |                   |              |               |                |
| 67                                  | Винегрет овощной (свекла отварная, морковь отварная, горошек консервированный, масло растительное, соль)   | 60                 | 10,00         | 0,87              | 6,10         | 8,59          | 75,37          |
| 269/331                             | Биточки (особые) из говядины и свинины с соусом сметанным с томатом (говядина, свинина мякоть,   | 50/50              | 40,60         | 8,88              | 4,82         | 5,21          | 99,73          |
| 303                                 | Каша гречневая вязкая (крупа гречневая, соль йодированная, масло сливочное)  | 150                | 9,00          | 4,36              | 5,50         | 25,66         | 145,43         |
| 377                                 | Чай фруктовый (с/м смородина)  | 200                | 5,00          | 0,16              | 0,05         | 15,44         | 63,25          |
| ПР                                  | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный   | 20/20              | 3,20          | 2,89              | 0,47         | 17,91         | 87,60          |
|                                     | <b>Итого:</b>  | <b>540</b>         | <b>67,80</b>  | <b>17,16</b>      | <b>16,94</b> | <b>72,81</b>  | <b>471,38</b>  |
| <b>Дополнительная витаминизация</b> |  |                    |               |                   |              |               |                |
| ПР                                  | Кисломолочный продукт  | 95                 | 18,01         | 2,50              | 1,20         | 15,50         | 85,00          |
| <b>Обед</b>                         |  |                    |               |                   |              |               |                |
| 183/184                             | Борщ "Украинский" с пампушками (б/к капуста, картоф., морковь, свекла, лук репч., перец сладкий, мясо птицы, томат.пюре, сметана 15 %, укроп зелень, йодир. соль, сахар, к-та лимон., мука | 200/20/15/10/<br>1 | 26,84         | 5,23              | 10,02        | 26,53         | 215,86         |
| 289                                 | Рагу из ЦЫПЛЯТ (картофель, цыплята, морковь, лук репч., томат. пюре, раст. масло, мука пшеничн., йодир. соль)  | 50/150             | 42,00         | 13,33             | 12,18        | 19,44         | 280,70         |
| 388                                 | Напиток из плодов шиповника (плоды шиповника суш., сахар, лимон. кисл.)  | 200                | 12,00         | 0,00              | 0,00         | 9,98          | 39,90          |
| ПР                                  | Десерт фруктовый(яблоко)   | 100                | 10,00         | 0,40              | 0,40         | 9,80          | 47,00          |
| ПР                                  | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный   | 30/20              | 4,10          | 3,75              | 0,61         | 22,42         | 110,40         |
|                                     | <b>Итого:</b>  | <b>746</b>         | <b>94,94</b>  | <b>22,71</b>      | <b>23,21</b> | <b>88,17</b>  | <b>693,86</b>  |
|                                     | <b>Всего:</b>  | <b>1286</b>        | <b>162,74</b> | <b>39,87</b>      | <b>40,15</b> | <b>160,98</b> | <b>1165,24</b> |
| <b>Дополнительная витаминизация</b> |  |                    |               |                   |              |               |                |
| ПР                                  | Десерт фруктовый (мандарин)  | 100                | 18,01         | 0,81              | 0,31         | 13,34         | 53,00          |

Продукты не содержат ГМО

Заведующий производством А.А. Кустова С.А. Кустова

Утверждаю

Согласовано

МУП "Школьное питание" г.о. Жигулевск

ГБОУ С (О) ОШ № 10

Директор С.А. Кустова

Директор

Меню на "05" апреля 2023г

Возрастная категория с 12 лет и старше

3 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> |   |                    |               |                   |              |               |                |
| 67             | Винегрет овощной с зеленым горошком (свекла отв., морковь отв., картофель отв., горошек консерв., огурцы консерв., масло раст., соль йодированная)                                    | 60                 | 10,00         | 0,87              | 6,1          | 4,59          | 75,37          |
| 269/331        | Биточки (особые) из говядины и свинины с соусом сметанным с томатом (говядина, свинина мякоть,  | 60/50              | 51,80         | 11,46             | 7,31         | 9,73          | 239,79         |
| 303            | Каша гречневая вязкая (крупа гречневая, соль йодированная, масло сливочное)   | 170                | 11,00         | 5,39              | 6,35         | 24,32         | 175,78         |
| 377            | Чай фруктовый (с/м смородина) (чай черный, сахар, смородина св./мор.)   | 200                | 5,00          | 0,16              | 0,05         | 15,44         | 63,25          |
| ПР             | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный  | 30/25              | 4,60          | 4,05              | 0,66         | 24,64         | 120,90         |
|                | <b>Итого:</b>   | <b>595</b>         | <b>82,40</b>  | <b>21,93</b>      | <b>20,47</b> | <b>78,72</b>  | <b>675,09</b>  |
| <b>Обед</b>    |   |                    |               |                   |              |               |                |
| 183/184        | Борщ "Украинский" с пампушками (б/к капуста, картоф., морковь, свекла, лук репч., мясо птицы, томат. пюре, сметана 15 %, укроп зелень, йодир. соль, сахар, к-та лимон., мука пшенич., | 250/20/15/10/<br>1 | 27,60         | 10,04             | 14,8         | 30,39         | 256,96         |
| 289            | Рагу из цыплят (картофель, цыплята, морковь, лук репч., томат. пюре, раст. масло, мука пшенич., йодир. соль)  | 50/140             | 40,00         | 13,33             | 12,18        | 19,44         | 280,70         |
| 388            | Напиток из плодов шиповника (плоды шиповника суш., сахар, лимон. кисл.)   | 200                | 12,00         | 0,00              | 0,00         | 9,98          | 39,90          |
| ПР             | Десерт фруктовый (яблоко)   | 100                | 10,00         | 0,40              | 0,40         | 9,80          | 47,00          |
| ПР             | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный  | 30/20              | 4,10          | 3,75              | 0,61         | 22,42         | 110,40         |
|                | <b>Итого:</b>   | <b>836</b>         | <b>93,70</b>  | <b>27,52</b>      | <b>27,99</b> | <b>92,03</b>  | <b>734,96</b>  |
|                | <b>Всего:</b>   | <b>1431</b>        | <b>176,10</b> | <b>49,45</b>      | <b>48,46</b> | <b>170,75</b> | <b>1410,05</b> |

Продукты не содержат ГМО

Заведующий производством

/ Волына / Фондарикина

Утверждаю  
 МУН "Школьное питание" г.о. Жигулевск  
 Директор С.А. Кустова

Меню на "05" апреля 2023г  
 Возрастная категория с 7 до 11 лет

Согласовано  
 ГБОУ С (О)ОШ № 10

Директор И.И. Сидорова

3 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>                      |   |             |               |                   |              |               |                |
| 67                                  | Винегрет овощной (свекла отварная, морковь отварная, горошек консервированный, масло растительное, соль)  | 60          | 10,00         | 0,87              | 6,10         | 4,59          | 75,37          |
| 269/540                             | Биточки (особые) из говядины и свинины с соусом красным основным (говядина, свинина мякоть, пшеничн. хлеб,, пшеничн сухари, раст. масло, йодир. соль)                                       | 50/50       | 40,60         | 8,88              | 4,82         | 5,21          | 99,73          |
| 303                                 | Каша гречневая вязкая с маслом растительным ( крупа гречка, растит. масло, йодир. соль)   | 150         | 9,00          | 4,76              | 6,19         | 21,46         | 160,38         |
| 377                                 | Чай фруктовый (с/м смородина) (чай черный, сахар, смородина св./мор.)   | 200         | 5,00          | 0,16              | 0,05         | 10,45         | 43,30          |
| ПР                                  | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный  | 20/20       | 3,20          | 2,89              | 0,47         | 17,91         | 87,60          |
|                                     | <b>Итого:</b>   | <b>550</b>  | <b>67,80</b>  | <b>17,56</b>      | <b>17,63</b> | <b>59,62</b>  | <b>466,38</b>  |
| <b>Дополнительная витаминизация</b> |   |             |               |                   |              |               |                |
| ПР                                  | Сок фруктовый в индивидуальной упаковке   | 200         | 18,01         | 0,20              | 0,26         | 22,60         | 92,00          |
| <b>Обед</b>                         |   |             |               |                   |              |               |                |
| 183/184                             | Борщ "Украинский" с пампушками (б/к капуста, картоф., морковь, свекла, лук репч., перец сладкий, мясо птицы, томат.пюре, сметана 15 %, укроп зелень, йодир. соль, сахар, к-та лимон., мука) | 200/20/15/1 | 26,84         | 5,23              | 10,02        | 26,53         | 215,86         |
| 289                                 | Рагу из цыплят (картофель, цыплята, морковь, лук репч., томат. пюре, раст. масло, мука пшеничн., йодир. соль)   | 50/150      | 42,00         | 15,33             | 18,18        | 19,44         | 303,70         |
| 388                                 | Напиток из плодов шиповника (плоды шиповника суш., сахар, лимон. кисл.)   | 200         | 12,00         | 0,00              | 0,00         | 9,98          | 39,90          |
| ПР                                  | Десерт фруктовый(яблоко)  | 100         | 10,00         | 0,40              | 0,40         | 9,80          | 47,00          |
| ПР                                  | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный  | 30/20       | 4,10          | 3,75              | 0,61         | 22,42         | 110,40         |
|                                     | <b>Итого:</b>   | <b>786</b>  | <b>94,94</b>  | <b>24,71</b>      | <b>29,21</b> | <b>88,17</b>  | <b>716,86</b>  |
|                                     | <b>Всего:</b>   | <b>1336</b> | <b>162,74</b> | <b>42,27</b>      | <b>46,84</b> | <b>147,79</b> | <b>1183,24</b> |
| <b>Дополнительная витаминизация</b> |   |             |               |                   |              |               |                |
| ПР                                  | Десерт фруктовый (мандарин)   | 100         | 18,01         | 0,81              | 0,31         | 13,34         | 53,00          |

Продукты не содержат ГМО

Заведующий производством

Ирина Сергеевна