

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

ГБОУ С (О)ОШ № 10

Согласовано
 Директор Шля

Меню на "06" марта 2023г
 Возрастная категория с 7 до 11 лет

1 день цикл: меню

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб	Химический состав			
				белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
ПР/331	Тефтели из индейки с соусом сметанным с томатом (мясо индейки, крупа рисовая, яйцо кур., соус- томат. пюре, сметана 15%, мука пшенич., йодир. соль)	65/30	33,00	8,28	4,40	9,89	112,54
204	Макаронные изделия отварные с сыром (макароны из пшен. муки, сыр п/тв. 45%, слив. масло 72%, йодир. соль)	160/15	26,60	9,67	9,69	39,52	285,02
377	Чай фруктовый (черноплодная рябина) (чай черный, черноплодная рябина, сахар)	200	5,00	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/20	3,20	2,89	0,47	17,91	87,60
Итого:		510	67,80	20,94	14,59	77,33	525,82
Обед							
93	Щи по-уральски на бульоне из мяса цыплят, со сметаной и зеленью (б/к капуста, карт., томат. пюре, морк., лук репч., крупа пшено, мясо кур., сметана 15%, масло растит., зелень, йодир. соль)	200/15/10/1	16,84	6,28	9,30	10,20	150,66
243/540	Сосиска отварная с соусом красным основным (сосиска говяжья "Экстра", томатное пюре, мука пшеничная, соль йодированная, лук)	55/50	35,00	6,53	12,98	3,92	159,12
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
389	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	13,00	0,20	0,26	22,60	92,00
ПР	Булочная мелочь (мука пшеничн., раст. масло, соль, сахар. дрожжи.)	40	8,00	3,36	3,48	23,68	139,24
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	4,10	3,75	0,61	22,42	110,40
Итого:		771	94,94	23,67	38,31	116,64	906,60
Всего:		1281	162,74	44,61	52,90	193,97	1432,42

Продукты не содержат ГМО

Заведующий производством

Шля *Семаринко А.П.*

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

Согласовано
 ГБОУ С (О)ОШ № 10
 Директор Ильин

Меню на "06" марта 2023г
 Возрастная категория с 12 лет и старше

1 день цикл. меню

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб	Химический состав			
				белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак						
ПР/331	Тефтели из индейки с соусом сметанным с томатом (мясо индейки, крупа рисовая, яйцо кур., соус- томат. пюре, сметана 15%, мука пшенич., йодир. соль)	65/30	33,00	6,90	8,10	10,79	130,10
204	Макаронные изделия отварные с сыром (макароны из пшен. муки, сыр п/тв. 45%, слив. масло 72%, йодир. соль)	180/20	39,80	11,60	11,92	44,47	332,86
377	Чай фруктовый (черноплодная рябина) (чай черный, черноплодная рябина, сахар)	200	5,00	0,10	0,03	15,00	60,61
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/25	4,60	4,05	0,66	24,64	120,90
	Итого:	550	82,40	22,65	20,71	94,90	644,47
	Обед						
93	Щи по-уральски на бульоне из мяса цыплят, со сметаной и зеленью (б/к капуста, карт., томат. пюре, морк., лук репч., крупа пшено,	250/15/10/1	17,60	6,84	9,63	13,32	168,61
243	Сосиска отварная (сосиска говяжья "Экстра")	55	33,00	5,72	11,06	0,44	124,30
305/136	Рис с овощами (крупа рисовая, морковь, лук репч., раст. масло, слив. масло, йодир. соль)	150	18,00	3,41	9,43	33,05	231,12
389	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	13,00	0,20	0,26	22,60	92,00
ПР	Булочная мелочь	40	8,00	2,37	3,57	18,54	115,83
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	4,10	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	771	93,70	22,29	34,56	110,37	842,26
	Всего:	1321	176,10	44,94	55,27	205,27	1486,73

Продукты не содержат ГМО

Заведующий производством

Ильин Сонгарешко Л.П.

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



Согласовано
 ГБОУ С (О)ОШ № 10
 Директор *Ильин*



Меню на "06" марта 2023г

ОВЗ. Возрастная категория с 7 до 11 лет. Возрастная категория с 12 лет и старше

1 день цикл. меню

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб	Химический состав			
				белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
<i>Завтрак</i>							
ПР/331	Тефтели из индейки с соусом сметанным с томатом (мясо индейки, крупа рисовая, яйцо кур., соус- томат. пюре, сметана 15%, мука пшенич., йодир. соль)	65/30	33,00	8,28	4,40	9,89	112,54
204	Макаронные изделия отварные с сыром (макароны из пшен. муки, сыр п/тв.45%, слив.масло 72%, йодир.соль)	160/15	26,60	9,67	9,69	39,52	285,02
377	Чай фруктовый (черноплодная рябина) (чай черный, черноплодная рябина, сахар)	200	5,00	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/20	3,20	2,89	0,47	17,91	87,60
	Итого:	510	67,80	20,94	14,59	77,33	525,82
<i>Обед</i>							
93	Щи по-уральски на бульоне из мяса цыплят, со	200/15/10/1	16,84	6,28	9,30	10,20	150,66
243/540	Сосиска отварная с соусом красным основным (сосиска говяжья "Экстра", томатное пюре, мука пшеничная, соль йодированная, лук репчатый, морковь)	55/50	35,00	6,53	12,98	3,92	159,12
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
389	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	13,00	0,20	0,26	22,60	92,00
ПР	Булочная мелочь	40	8,00	3,36	3,48	23,68	139,24
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	4,10	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	771	94,94	23,67	38,31	116,64	906,60
	Всего:	1281	162,74	44,61	52,90	193,97	1432,42

Продукты не содержат ГМО

Заведующий производством *Ильин* *Бурарешко Л.В.*

Утверждаю

МУП "Школьное питание" г.о. Жигулевск

Директор С.А. Кустова

Меню на "06" марта 2023г

ГБОУ С (О)ОШ № 10

Согласовано

Директор Ильин

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

1 день цикл. меню

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб	Химический состав			
				белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	<i>Обед</i>						
93	Щи по-уральски на бульоне из мяса цыплят, со сметаной и зеленью (б/к капуста, карт., томат. пюре, морк., лук репч., крупа пшено, мясо кур., сметана 15%, масло растит., зелень, йодир. соль)	200/15/10/1	16,84	7,32	4,30	10,71	146,23
243	Сосиска отварная (сосиска говяжья "Экстра")	55	33,00	5,72	11,06	0,44	124,30
305/136	Рис с овощами (крупа рисовая, морковь, лук репч., раст. масло, слив. масло, йодир. соль)	130	13,26	3,41	9,43	33,05	231,12
389	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	13,00	0,20	0,26	22,60	92,00
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.)	20/15	2,30	2,60	0,42	15,69	77,10
	Итого:	686	86,40	21,62	29,04	101,03	786,58

Продукты не содержат ГМО

Заведующий производством

Ильин Сотарикино В.П.

Утверждаю: МУП "Школьное питание" г.о.Жигулевск

Директор С.А.Кустова

Согласовано:

ГБОУ С (О)ОШ № 10

Директор *Млет*

Меню на "06" марта 2023г

Возрастная категория с 12 лет и старше (детям мобилизованных лиц)

1 день цикл. меню

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб	Химический состав			
				белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
ПР	Тефтели из индейки <small>(индейки, крупа рисовая, яйцо кур., мука пшенич., йодир.соль)</small>	65	29,46	6,90	8,10	10,79	130,10
204	Макаронные изделия отварные с сыром <small>(макаронны из пшен.муки, сыр п/тв.45%, слив.масло 72%, йодир.соль)</small>	180/20	39,80	11,60	11,92	44,47	332,86
377	Чай фруктовый (черноплодная рябина) <small>(чай черный, черноплодная рябина, сахар)</small>	200	5,00	0,10	0,03	15,00	60,61
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/25	4,60	4,05	0,66	24,64	120,90
	Итого:	520	78,86	22,65	20,71	94,90	644,47
Обед							
93	Щи по-уральски на бульоне из мяса цыплят, со сметаной и зеленью(б/к капуста, карт., томат.пюре, морк., лук репч.,крупа пшено, мясо кур., сметана 15%, масло растит., зелень, йодир.соль)	250/15/10/1	17,60	6,84	9,63	13,32	168,61
243	Сосиска отварная (сосиска говяжья "Экстра")	55	33,00	5,72	11,06	0,44	124,30
305/136	Рис с овощами <small>(крупа рисовая, морковь, лук репч., раст. масло, слив. масло, йодир. соль)</small>	150	18,00	3,41	9,43	33,05	231,12
389	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	13,00	0,20	0,26	22,60	92,00
ПР	Булочная мелочь <small>(мука пшеничн., раст. масло, соль, сахар, дрожжи.)</small>	40	8,00	2,37	3,57	18,54	115,83
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный <small>(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)</small>	30/20	4,10	3,75	0,61	22,42	110,40
ПР	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	16,72	0,20	0,26	22,60	92,00
	Итого:	971	110,42	22,29	34,56	110,37	842,26
	Всего:	1491	189,28	44,94	55,27	205,27	1486,73

Продукты не содержат ГМО

Заведующий производством

Иванов *Сергей*