

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

Согласовано
 ГБОУ С (О)ОШ № 10
 Директор Ильина

Меню на "09" января 2022 г.

Возрастная категория с 7 до 11 лет

6 день цикла меню (молочный белок)

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | Цена, руб | Химический состав | | | |
|----------------|--|-------------|---------------|-------------------|--------------|---------------|----------------|
| | | | | белки, г | жиры, г | углеводы, г | ЭЦ, ккал |
| Завтрак | | | | | | | |
| 62 | Салат из моркови с чесноком (морковь, масло растительное, соль йодированная, чеснок) | 60 | 6,00 | 0,69 | 6,05 | 3,65 | 72,45 |
| 260 | Гуляш из свинины (мясо свинины, томатное пюре, лук репчатый, соль йодированная, мука пшеничная) | 40/30 | 35,60 | 11,26 | 6,81 | 12,71 | 117,13 |
| 304 | Рис отварной (крупа рисовая, слив. масло 72%, йодир. соль) | 150 | 17,00 | 3,81 | 5,11 | 23,11 | 230,31 |
| 377 | Чай с лимоном (чай черный, сахар, лимон св.) | 200 | 6,00 | 0,16 | 0,03 | 10,22 | 43,04 |
| ПР | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.) | 20/20 | 3,20 | 2,89 | 0,47 | 17,91 | 87,60 |
| Итого: | | 520 | 67,80 | 18,81 | 18,47 | 67,60 | 550,53 |
| Обед | | | | | | | |
| 95 | Рассольник домашний на бульоне из цыплят (картофель, огурцы консервир., морк., лук репч., мясо кур., масло растит., укроп зелень, йодир. соль) | 200/15//1 | 21,84 | 5,50 | 8,45 | 7,45 | 110,20 |
| ПР/540 | Тефтели из индейки с соусом красным основным (мясо индейки, крупа рисовая, яйцо кур., соус- томат. пюре, мука пшенич., йодир. соль) | 65/50 | 35,00 | 6,90 | 8,10 | 10,79 | 130,10 |
| 309 | Макаронные изделия отварные с растительным маслом (макароны из пшен. муки, масло растит., йодир. соль) | 150 | 11,00 | 5,41 | 4,68 | 34,58 | 202,27 |
| 389 | Сок фруктовый (в ассортименте) | 200 | 13,00 | 0,20 | 0,26 | 22,60 | 92,00 |
| | Булочка Desertная (мука пшеничная, соль йодированная, дрожжи хлебопекарные, сахар) | 50 | 10,00 | 4,20 | 4,35 | 29,60 | 174,05 |
| ПР | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.) | 30/20 | 4,10 | 3,75 | 0,61 | 22,42 | 110,40 |
| Итого: | | 781 | 94,94 | 25,96 | 26,45 | 127,44 | 819,02 |
| Всего: | | 1301 | 162,74 | 44,77 | 44,92 | 195,04 | 1369,55 |

Продукты не содержат ГМО

Заведующий производством _____

Ильина, Ильина

Утверждаю

МУП "Школьное питание" г.о. Жигулевск

Директор /  С.А. Кустова

Согласовано

ГБОУ С (О)ОШ № 10

Директор 

Меню на "09" января 2022 г.

Возрастная категория с 7 до 11 лет

6 день цикл. меню (аллергия на рыбу)

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | Цена, руб | Химический состав | | | |
|-------------|---|-------------|---------------|-------------------|--------------|---------------|----------------|
| | | | | белки, г | жиры, г | углеводы, г | ЭЦ, ккал |
| | Завтрак | | | | | | |
| 62 | Салат из моркови с чесноком (морковь, масло растительное, соль йодированная, чеснок) | 60 | 6,00 | 0,69 | 6,05 | 3,65 | 72,45 |
| 260 | Гуляш из свинины (мясо свинины, томатное пюре, лук репчатый, соль йодированная, мука пшеничная) | 40/30 | 35,60 | 11,26 | 6,81 | 12,71 | 117,13 |
| 304 | Рис отварной (крупа рисовая, слив. масло 72%, йодир. соль) | 150 | 17,00 | 3,81 | 5,11 | 23,11 | 230,31 |
| 377 | Чай с лимоном (чай черный, сахар, лимон св.) | 200 | 6,00 | 0,16 | 0,03 | 10,22 | 43,04 |
| ПР | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.) | 20/20 | 3,20 | 2,89 | 0,47 | 17,91 | 87,60 |
| | Итого: | 520 | 67,80 | 18,81 | 18,47 | 67,60 | 550,53 |
| | Обед | | | | | | |
| 95 | Рассольник домашний на бульоне из цыплят (картофель, огурцы консервир., морк., лук репч., мясо кур., масло растит., сметана 15%, укроп зелень, йодир. соль) | 200/15/10/1 | 21,84 | 5,50 | 8,45 | 7,45 | 110,20 |
| 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) | 65/50 | 35,00 | 6,90 | 8,10 | 10,79 | 130,10 |
| 309 | Макаронные изделия отварные (макароны из пшен. муки, слив. масло 72%, йодир. соль) | 150 | 11,00 | 5,80 | 5,01 | 24,00 | 205,10 |
| 389 | Сок фруктовый (в ассортименте) | 200 | 13,00 | 0,20 | 0,26 | 22,60 | 92,00 |
| ПР | Булочка Десертная (мука пшеничная, соль йодированная, дрожжи хлебопекарные, сахар) | 50 | 10,00 | 4,20 | 4,35 | 29,60 | 174,05 |
| ПР | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.) | 30/20 | 4,10 | 3,75 | 0,61 | 22,42 | 110,40 |
| | Итого: | 791 | 94,94 | 26,35 | 26,78 | 116,86 | 821,85 |
| | Всего: | 1311 | 162,74 | 45,16 | 45,25 | 184,46 | 1372,38 |

Продукты не содержат ГМО

Заведующий производством  , 

Утверждаю

МУП "Школьное питание" г.о. Жигулевск

Директор А.С. Кустова

Согласовано

ГБОУ С (О) ОШ № 10

Директор Шуль

Меню на "09" января 2023 г.

Возрастная категория с 12 лет и старше

6 день цикл. меню (аллергия на рыбу)

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | Цена, руб | Химический состав | | | |
|---------------|---|-------------|---------------|-------------------|--------------|---------------|----------------|
| | | | | белки, г | жиры, г | углеводы, г | ЭЦ, ккал |
| 62 | Салат из моркови с чесноком (морковь, масло растительное, соль йодированная, чеснок) | 60 | 6,00 | 0,69 | 6,05 | 3,65 | 72,45 |
| 260 | Гуляш из свинины (мясо свинины, томатное пюре, лук репчатый, соль йодированная, мука пшеничная) | 50/50 | 48,80 | 15,25 | 7,76 | 1,71 | 137,56 |
| 304 | Рис отварной (крупа рисовая, слив. масло 72%, йодир. соль) | 150 | 17,00 | 3,81 | 5,11 | 23,11 | 230,31 |
| 377 | Чай с лимоном (чай черный, сахар, лимон св.) | 200 | 6,00 | 0,16 | 0,03 | 10,22 | 43,04 |
| ПР | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.) | 30/25 | 4,60 | 4,05 | 0,66 | 24,64 | 120,90 |
| Итого: | | 565 | 82,40 | 23,96 | 19,61 | 63,33 | 604,26 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | |
| 95 | Рассольник домашний на бульоне из цыплят (картофель, огурцы консервир., морк., лук репч., мясо кур., масло растит., сметана 15%, укроп зелень, йодир. соль) | 250/15/10/1 | 22,60 | 7,67 | 13,24 | 15,49 | 173,63 |
| 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 |
| 309 | Макаронные изделия отварные (макаронны из пшен. муки, слив. масло 72%, йодир. соль) | 150 | 11,00 | 5,80 | 5,01 | 24,00 | 205,10 |
| 389 | Сок фруктовый (в ассортименте) | 200 | 13,00 | 0,20 | 0,26 | 22,60 | 92,00 |
| ПР | Булочка Десертная (мука пшеничная, соль йодированная, дрожжи хлебопекарные, сахар) | 50 | 10,00 | 4,20 | 4,35 | 29,60 | 174,05 |
| ПР | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.) | 30/20 | 4,10 | 3,75 | 0,61 | 22,42 | 110,40 |
| Итого: | | 821 | 93,70 | 28,52 | 31,57 | 124,90 | 885,28 |
| Всего: | | 1386 | 176,10 | 52,48 | 51,18 | 188,23 | 1489,54 |

Продукты не содержат ГМО

Заведующий производством

Шуль, Шуль