

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

Согласовано
 ГБОУ С (О)ОШ № 10
 Директор

Меню на "10" марта 2023г
 Возрастная категория с 7 до 11 лет

5 день цикл. меню

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | Цена, руб | Химический состав | | | |
|----------------|--|-------------|---------------|-------------------|--------------|---------------|----------------|
| | | | | белки, г | жиры, г | углеводы, г | ЭЦ, ккал |
| | Завтрак | | | | | | |
| 50 | Салат из свеклы с сыром (свекла отварная, чеснок, сыр, масло растительное) | 60 | 14,00 | 2,84 | 5,70 | 4,37 | 80,59 |
| 291 | Плов из птицы (мясо кур, крупа рисовая, морковь, лук репч., раст. масло, соль йодир.) | 50/150 | 42,60 | 16,85 | 22,00 | 41,19 | 400,85 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимон. кислота) | 200 | 8,00 | 0,00 | 0,00 | 10,00 | 39,97 |
| ПР | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.) | 20/20 | 3,20 | 2,89 | 0,47 | 17,91 | 87,60 |
| | Итого: | 500 | 67,80 | 22,58 | 28,17 | 73,47 | 609,01 |
| | Обед | | | | | | |
| 106 | Суп картофельный с рыбными консервами (картофель, морковь, лук репч., крупа, раст. масло, укроп зелень, консервы рыбные, йодир. соль) | 200/1 | 24,84 | 1,75 | 2,31 | 14,06 | 135,10 |
| 14 (2002) /331 | Голубцы с мясом и рисом (ленивые) в соусе сметанном с томатом (б/к капуста, мясо говядины, свинины, яйцо куриное, крупа рисовая, соус- томат. поре, сметана 15%, мука пшенич., йодир.соль) | 70/30 | 34,00 | 7,40 | 5,48 | 6,97 | 162,50 |
| 312 | Картофельное пюре (картофель, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, йодир.соль) | 150 | 23,00 | 3,28 | 5,60 | 22,06 | 152,24 |
| 376 | Чай с сахаром (чай черный, сахар) | 200 | 4,00 | 0,10 | 0,03 | 10,01 | 40,66 |
| ПР | Булочка Ромашка (мука пшенич., раст. масло, соль, сахар, дрожжи.) | 40 | 5,00 | 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: | 741 | 94,94 | 19,64 | 17,51 | 99,20 | 740,14 |
| | Всего: | 1241 | 162,74 | 42,22 | 45,68 | 172,67 | 1349,15 |

Продукты не содержат ГМО

Заведующий производством  

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



Согласовано
 ГБОУ С (О)ОШ № 10

Директор



Меню на "10" марта 2023г
 Возрастная категория с 12 лет и старше

5 день цикл. меню

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | Цена, руб | Химический состав | | | |
|----------------|---|-------------|---------------|-------------------|--------------|---------------|----------------|
| | | | | белки, г | жиры, г | углеводы, г | ЭЦ, ккал |
| Завтрак | | | | | | | |
| 50 | Салат из свеклы с сыром (свекла отварная, чеснок, сыр, масло растительное) | 60 | 14,00 | 2,84 | 5,70 | 4,37 | 80,59 |
| 291 | Плов из птицы (мясо кур, крупа рисовая, морковь, лук репч., раст. масло, соль йодир.) | 60/180 | 55,80 | 20,22 | 26,40 | 49,41 | 516,86 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимон. кислота) | 200 | 8,00 | 0,00 | 0,00 | 10,00 | 39,97 |
| ПР | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.) | 30/25 | 4,60 | 4,05 | 0,66 | 24,64 | 120,90 |
| | Итого: | 555 | 82,40 | 27,11 | 32,76 | 88,42 | 758,32 |
| Обед | | | | | | | |
| 106 | Суп картофельный с рыбными консервами (картофель, морковь, лук репч., крупа, раст. масло, укроп зелень, консервы рыбные, йодир.) | 250/1 | 25,20 | 4,75 | 5,31 | 15,06 | 135,10 |
| 287 | Голубцы с мясом и рисом (ленивые) в соусе сметанном с томатом (б/к капуста, мясо говядины, свинины, яйцо) | 70/25 | 32,40 | 7,40 | 8,10 | 10,97 | 162,50 |
| 312 | Картофельное пюре (картофель, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, йодир. соль) | 150 | 23,00 | 3,28 | 5,60 | 22,06 | 152,24 |
| 376 | Чай с сахаром (чай черный, сахар) | 200 | 4,00 | 0,10 | 0,03 | 10,01 | 40,66 |
| ПР | Булочка Ромашка (мука пшеничн., раст. масло, соль, сахар, дрожжи.) | 40 | 5,00 | 4,20 | 4,35 | 19,60 | 105,30 |
| ПР | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный | 30/20 | 4,10 | 3,75 | 0,61 | 22,42 | 110,40 |
| | Итого: | 786 | 93,70 | 23,48 | 24,00 | 100,12 | 706,20 |
| | Всего: | 1341 | 176,10 | 50,59 | 56,76 | 188,54 | 1464,52 |

Продукты не содержат ГМО

Заведующий производством

Александр Александрович

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

Меню на "10" марта 2023г

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

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

5 день цикл. меню

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | Цена, руб | Химический состав | | | |
|----------------|---|-------------|---------------|-------------------|--------------|---------------|----------------|
| | | | | белки, г | жиры, г | углеводы, г | ЭЦ, ккал |
| Завтрак | | | | | | | |
| 50 | Салат из свеклы с сыром (свекла отварная, чеснок, сыр, масло растительное) | 60 | 14,00 | 2,84 | 5,70 | 4,37 | 80,59 |
| 291 | Плов из птицы (мясо кур, крупа рисовая, морковь, лук репч., раст. масло, соль йодир.) | 50/150 | 42,60 | 13,35 | 13,10 | 41,19 | 378,10 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимон. кислота) | 200 | 8,00 | 0,00 | 0,00 | 10,00 | 39,97 |
| ПР | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.) | 20/20 | 3,20 | 2,89 | 0,47 | 17,91 | 87,60 |
| | Итого: | 500 | 67,80 | 19,08 | 19,27 | 73,47 | 586,26 |
| Обед | | | | | | | |
| 106 | Суп картофельный с рыбными консервами (картофель, морковь, лук репч., крупа, раст. масло, укроп зелень, консервы рыбные, йодир.) | 200/1 | 24,84 | 4,75 | 5,31 | 15,06 | 135,10 |
| 14 (2002)/331 | Голубцы с мясом и рисом (ленивые) в соусе сметанном с томатом (б/к капуста, мясо говядины, свинины, яйцо куриное, крупа рисовая, соус- томат. пюре, сметана 15%, мука пшенич., йодир. соль) | 70/30 | 34,00 | 7,40 | 8,10 | 10,97 | 162,50 |
| 312 | Картофельное пюре (картофель, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, йодир. соль) | 150 | 23,00 | 3,28 | 5,60 | 22,06 | 152,24 |
| 376 | Чай с сахаром (чай черный, сахар) | 200 | 4,00 | 0,10 | 0,03 | 10,01 | 40,66 |
| ПР | Булочка Ромашка (мука пшенич., раст. масло, соль, сахар, дрожжи.) | 40 | 5,00 | 4,20 | 4,35 | 19,60 | 105,30 |
| ПР | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.) | 30/20 | 4,10 | 3,75 | 0,61 | 22,42 | 110,40 |
| | Итого: | 741 | 94,94 | 23,48 | 24,00 | 100,12 | 706,20 |
| | Всего: | 1241 | 162,74 | 42,56 | 43,27 | 173,59 | 1292,46 |

Продукты не содержат ГМО

Заведующий производством

Александр Александрович

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

Меню на "10" марта 2023г

Директор Ильин

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

5 день цикл. меню

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | Цена, руб | Химический состав | | | |
|-------------|--|------------|--------------|-------------------|--------------|--------------|---------------|
| | | | | белки, г | жиры, г | углеводы, г | ЭЦ, ккал |
| | <i>Обед</i> | | | | | | |
| 106 | Суп картофельный с рыбными консервами (картофель, морковь, лук репч., крупа, раст. масло, укроп зелень, консервы рыбные, йодир. соль) | 200/1 | 24,84 | 4,75 | 5,31 | 15,06 | 135,10 |
| 287 | Голубцы с мясом и рисом (ленивые) в соусе сметанном с томатом (б/к капуста, мясо говядины, свинины, яйцо куриное, крупа рисовая, соус- томат. пюре, сметана 15%, мука пшенич., йодир.соль) | 70/20 | 30,26 | 7,40 | 8,10 | 10,97 | 162,50 |
| 312 | Картофельное пюре (картофель, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, йодир.соль) | 130 | 20,00 | 3,28 | 5,60 | 22,06 | 152,24 |
| 376 | Чай с сахаром (чай черный, сахар) | 200 | 4,00 | 0,10 | 0,03 | 10,01 | 40,66 |
| ПР | Булочка Ромашка (мука пшеничн., раст. масло, соль, сахар. дрожжи.) | 40 | 5,00 | 4,20 | 4,35 | 19,60 | 105,30 |
| ПР | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.) | 20/15 | 2,30 | 2,60 | 0,42 | 15,69 | 77,10 |
| | Итого: | 696 | 86,40 | 22,33 | 23,81 | 93,39 | 672,90 |

Продукты не содержат ГМО

Заведующий производством Ильин

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

Меню на "10" марта 2023г

Согласовано
 ГБОУ С(О)ОШ № 10
 Директор Улес

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

5 день цикл. меню

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | Цена, руб | Химический состав | | | |
|----------------|---|-------------|---------------|-------------------|--------------|---------------|----------------|
| | | | | белки, г | жиры, г | углеводы, г | ЭЦ, ккал |
| Завтрак | | | | | | | |
| 50 | Салат из свеклы с сыром (свекла отварная, чеснок, сыр, масло растительное) | 60 | 14,00 | 2,84 | 5,70 | 4,37 | 80,59 |
| 291 | Плов из птицы (мясо кур, крупа рисовая, морковь, лук репч., раст. масло, соль йодир.) | 60/170 | 0,00 | 20,22 | 26,40 | 49,41 | 516,86 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимон. кислота) | 200 | 8,00 | 0,00 | 0,00 | 10,00 | 39,97 |
| ПР | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.) (мука) | 30/25 | 4,60 | 4,05 | 0,66 | 24,64 | 120,90 |
| Итого: | | 545 | 26,60 | 27,11 | 32,76 | 88,42 | 758,32 |
| Обед | | | | | | | |
| 106 | Суп картофельный с рыбными консервами (картофель, морковь, лук репч., крупа, раст. масло, укроп зелень, консервы рыбные, йодир. соль) | 250/1 | 25,20 | 4,75 | 5,31 | 15,06 | 135,10 |
| 287 | Голубцы с мясом и рисом (ленивые) в соусе сметанном с томатом (б/к капуста, мясо говядины, свинины, яйцо куриное, крупа рисовая, соус- томат. пюре, сметана 15%, мука пшенич., йодир. соль) | 70/25 | 32,40 | 7,40 | 8,10 | 10,97 | 162,50 |
| 312 | Картофельное пюре (картофель, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, йодир. соль) | 150 | 23,00 | 3,28 | 5,60 | 22,06 | 152,24 |
| 376 | Чай с сахаром (чай черный, сахар) | 200 | 4,00 | 0,10 | 0,03 | 10,01 | 40,66 |
| ПР | Булочка Ромашка (мука пшенич., раст. масло, соль, сахар, дрожжи.) | 40 | 5,00 | 4,20 | 4,35 | 19,60 | 105,30 |
| ПР | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.) | 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: | | 986 | 110,42 | 23,48 | 24,00 | 100,12 | 706,20 |
| Всего: | | 1531 | 137,02 | 50,59 | 56,76 | 188,54 | 1464,52 |

Продукты не содержат ГМО

Заведующий производством Иван Бондаренко