

Утверждаю

МУП "Школьное питание" г.о. Жигулевск

Директор С.А. Кустова

Согласовано
ГБОУ СО(О)ОШ № 10

Директор Ильин

Меню на "12" января 2022г
Возрастная категория с 7 до 11 лет

9 день цикл меню (молочный белок)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб	Химический состав			
				белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
295/540	Котлеты рубленые из цыплят с соусом красным основным (мясо кур., пшен. хлеб, пшен. сухари, раст. масло, йодир. сол. томат. пюре, мука пшеничная)	60/30	36,60	10,10	12,47	10,98	151,60
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
376	Чай с сахаром (чай черный, сахар)	200	4,00	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Плюшка Московская (мука пшеничн., раст. масло, соль, сахар, дрожжи)	50	13,00	0,00	1,50	20,80	102,30
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/20	3,20	2,89	0,47	17,91	87,60
	Итого:	530	67,80	18,50	19,15	94,28	584,43
Обед							
37	Салат картофельный с соленым огурцом (картофель, морковь, лук репчатый, соленый огурец, соль йод., масло растительное)	60	7,00	0,88	3,15	5,90	55,98
88	Щи из свежей капусты и картофеля на бульоне из мяса цыплят, зеленью (б/к капуста, томат. пюре, морк., лук репч., мясо кур., масло растит., укроп зелень, йодир. соль)	200/15/1	20,24	6,83	11,73	7,81	129,29
260	Гуляш из говядины (мясо говядины, лук репчатый, томат паста, соль йодированная, мука пшеничная, масло растительное)	30/60	40,60	9,84	6,18	3,70	110,14
303	Каша гречневая вязкая с маслом растительным (крупа гречка, растит. масло, йодир. соль)	150	18,00	8,37	8,42	37,07	258,75
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 (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	4,10	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	766	94,94	29,83	30,14	87,35	707,86
	Всего:	1296	162,74	48,33	49,29	181,63	1 292,29

Продукты не содержат ГМО

Заведующий производством Ильин, Ильин

Утверждаю

МУП "Школьное питание" г.б. Жигулевск

Директор  С.А. КустоваСогласовано
ГБОУ С(О)ОШ № 10Директор 

Меню на "12" января 2022г

Возрастная категория с 7 до 11 лет

9 день цикл. меню (аллергия на рыбу)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб	Химический состав			
				белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
295/331	Котлеты рубленые из цыплят с соусом сметанным с томатом (мясо кур., пшен. хлеб, молоко 2,5 %, пшен. сухари, раст.масло,	60/30	36,60	10,10	12,47	10,98	151,60
309	Макаронные изделия отварные (макароны из пшен.муки, слив.масло 72%, йодир.соль)	150	11,00	5,80	5,01	24,00	205,10
376	Чай с сахаром (чай черный, сахар)	200	4,00	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Плюшка Московская (мука пшеничн., раст. масло, соль, сахар, дрожжи)	50	13,00	0,00	1,50	20,80	102,30
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/20	3,20	2,89	0,47	17,91	87,60
	Итого:	530	67,80	18,89	19,48	83,70	587,26
Обед							
37	Салат картофельный с соленым огурцом (картофель, морковь, лук репчатый, соленый огурец, соль йод., масло растительное)	60	7,00	0,88	3,15	5,90	55,98
88	Щи из свежей капусты и картофеля на бульоне из мяса цыплят, со сметаной, зеленью (б/к капуста, томат.пюре, морк., лук репч., мясо кур.,масло растит., сметана 15%, укроп зелень, йодир. соль)	200/15/10/1	20,24	2,80	10,40	17,50	129,29
260	Гуляш из говядины (мякоть говядины, лук репчатый, томатное пюре, мука пшеничная, масло растительное)	30/60	40,60	9,84	6,18	3,70	110,14
302	Каша гречневая рассыпчая (крупа гречневая, сл. масло, йодир. соль)	150	18,00	9,02	6,69	40,81	259,18
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 (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	4,10	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	776	94,94	26,45	27,08	100,78	708,29
	Всего:	1306	162,74	45,34	46,56	184,48	1 295,55

Продукты не содержат ГМО

Заведующий производством  , 

Утверждаю

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

Согласовано

ГБОУ С (О)ОШ № 10Директор Ильина

Меню на "12" января 2022г

Возрастная категория с 12 лет и старше

9 день цикл. меню (аллергия на рыбу)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб	Химический состав			
				белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
295/331	Котлеты рубленые из цыплят с соусом сметанным с томатом (мясо кур., пшен. хлеб, молоко 2,5 %, пшен. сухари, раст.масло, йодир.сол,сметана 15%,томат.пюре,мука пшеничная)	70/30	49,80	12,38	14,31	12,82	230,18
309	Макаронные изделия отварные (макароны из пшен.муки, слив.масло 72%, йодир.соль)	150	11,00	5,80	5,01	24,00	205,10
376	Чай с сахаром (чай черный, сахар)	200	4,00	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Плюшка Московская (мука пшеничн., раст. масло, соль, сахар, дрожжи)	50	13,00	0,00	1,50	20,80	102,30
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/25	4,60	4,05	0,66	24,64	120,90
	Итого:	555	82,40	22,33	21,51	92,27	699,14
Обед							
37	Салат картофельный с соленым огурцом (картофель,морковь,лук репчатый,соленый огурец,соль йод.,масло растительное)	50	6,00	0,73	2,63	4,92	46,65
88	Щи из свежей капусты и картофеля на бульоне из мяса цыплят, со сметаной, зеленью (б/к капуста, томат.пюре, морк., лук репч.,мясо кур.,масло растит., сметана 15%, укроп зелень, йодир. соль)	250/15/10/1	21,60	7,47	13,6	9,69	147,43
260	Гуляш из говядины(мякоть говядины,лук репчатый,томатное пюре,мука пшеничная,масло растительное)	30/60	39,00	9,84	6,18	3,70	110,14
302	Каша гречневая рассыпчая (крупа гречневая, сл. масло, йодир. соль)	150	18,00	9,02	6,69	40,81	259,18
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 (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	4,10	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	806	93,70	30,97	29,76	91,99	717,10
	Всего:	1361	176,10	53,30	51,27	184,26	1 416,24

Продукты не содержат ГМО

Заведующий производством Ильина