

Утверждено

МУП "Школьное питание" г.б. Жигулевск

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

Меню на "13" марта 2023 г.

Возрастная категория с 7 до 11 лет

6 день цикла: меню (аллергия на рыбу)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб	Химический состав			
				белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
260	Гуляш из свинины (мясо свинины, томатное пюре, лук репчатый, соль йодированная, мука пшеничная)	40/30	38,60	11,26	6,81	12,71	117,13
304	Рис отварной (крупа рисовая, слив. масло 72%, йодир. соль)	150	20,00	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:		460	67,80	18,12	12,42	63,95	478,08
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	Десерт фруктовый (яблоко)	100	10,00	0,40	0,40	9,80	47,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	4,10	3,75	0,61	22,42	110,40
Итого:		841	94,94	22,55	22,83	97,06	694,80
Всего:		1301	162,74	40,67	35,25	161,01	1172,88

Продукты не содержат ГМО

Заведующий производством




Утверждаю

Согласовано

МУП "Школьное питание" г.о.Жигулевск

ГБОУ С (О)ОШ № 10

Директор  А.С.Кустова

Меню на "13"марта 2023г.

Директор 

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
260	Гуляш из свинины (мясо свинины, томатное пюре, лук репчатый, соль йодированная, мука пшеничная)	50/50	51,80	15,25	7,76	1,71	137,56
304	Рис отварной (крупа рисовая, слив. масло 72%, йодир. соль)	150	20,00	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:	505	82,40	23,27	13,56	59,68	531,81
	<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 (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	Десерт фруктовый (яблоко)	100	10,00	0,40	0,40	9,80	47,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	4,10	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	871	93,70	24,72	27,62	105,10	758,23
	Всего:	1376	176,10	47,99	41,18	164,78	1290,04

Продукты не содержат ГМО

Заведующий производством



МУП "Школьное питание" г.б.Жигулевск

ГБОУ С (О)ОШ № _____

Директор _____ С.А.Жуева

Меню на "13"марта 2023 г.

Директор _____

Возрастная категория с 7 до 11 лет

6 день цикл: меню (молочный белок)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб	Химический состав			
				белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
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 с маслом растительным (крупа рисовая, масло растительное, йодир. соль)	150	17,00	3,81	5,11	23,11	230,31
376	Чай с сахаром (чай черный, сахар)	200	4,00	0,10	0,03	10,01	40,66
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.)	20/20	3,20	2,89	0,47	17,91	87,60
	Итого:	500	67,80	21,42	15,90	87,42	614,94
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
ПР	Десерт фруктовый (яблоко)	100	10,00	0,40	0,40	9,80	47,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	4,10	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	831	94,94	22,16	22,50	107,64	691,97
	Всего:	1331	162,74	43,58	38,40	195,06	1306,91

Продукты не содержат ГМО

Заведующий производством _____

