

Утверждаю

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



ГБОУ С (О)ОШ № 10

Директор Ильин



Меню на "23" января 2022г

Возрастная категория с 7 до 11 лет

1 день цикл. меню (молочный белок)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб	Химический состав			
				белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
45	Салат из белокочанной капусты с морковью (капуста б/к., морковь, лук репч., раст. масло, йодир. соль)	60	6,00	0,93	3,05	5,65	54,36
ПР/540	Тефтели из индейки с соусом красным основным (мясо индейки, крупа рисовая, яйцо кур., соус- томат. пюре, мука пшенич., йодир. соль)	65/30	33,00	6,90	8,10	10,79	130,10
309	Макаронные изделия отварные с растительным маслом (макароны из пшеничной муки, масло растит., йодир. соль)	150	20,60	5,41	4,68	34,58	202,27
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.)	20/20	3,20	2,89	0,47	17,91	87,60
	Итого:	545	67,80	16,23	16,33	83,93	534,94
Обед							
93	Щи по-уральски на бульоне из мяса цыплят, с зеленью (б/к капуста, карт., томат. пюре, морк., лук репч., крупа пшено, мясо кур., масло растит., зелень, йодир. соль)	200/15/1	16,84	7,32	4,30	10,71	146,23
243/540	Сосиска отварная с соусом красным основным (сосиска говяжья "Экстра", томатное пюре, мука пшеничная, соль йодированная, лук)	55/50	35,00	6,16	7,00	2,98	173,90
304	Рис отварной с маслом растительным (крупа рисовая, масло растит., йодир. соль)	150	18,00	3,81	6,11	40,01	230,31
389	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	13,00	0,20	0,26	22,60	92,00
ПР	Булочная мелочь (мука пшенич., раст. масло, соль, сахар, дрожжи.)	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:	761	94,94	23,61	21,85	117,26	868,67
	Всего:	1306	162,74	39,84	38,18	201,19	1403,61

Продукты не содержат ГМО

Заведующий производством

Ильин / Ильин

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

Согласовано
 ГБОУ С (О)ОШ № 10

Директор Ильин

Меню на "23" января 2022г

Возрастная категория с 7 до 11 лет

1 день цикл меню (аллергия на рыбу)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб	Химический состав			
				белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
45	Салат из белокочанной капусты с морковью (капуста б/к., морковь, лук репч., раст. масло, йодир. соль)	60	6,00	0,93	3,05	5,65	54,36
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)	150/10	20,60	8,12	8,01	33,05	190,49
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 (пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/20	3,20	2,89	0,47	17,91	87,60
Итого:		555	67,80	18,94	19,66	82,40	523,16
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	7,32	4,30	10,71	146,23
243/540	Сосиска отварная с соусом красным основным (сосиска говяжья "Экстра", томатное пюре, мука пшеничная, соль йодированная, лук)	55/50	35,00	6,16	7,00	2,98	173,90
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	180,18
389	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	13,00	0,20	0,26	22,60	92,00
ПР	Булочная мелочь (мука пшенич., 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.)	30/20	4,10	3,75	0,61	22,42	110,40
Итого:		771	94,94	23,35	27,42	111,07	818,54
Всего:		1326	162,74	42,29	47,08	193,47	1341,70

Продукты не содержат ГМО

Заведующий производством _____

Ильин / Шелестова

Утверждаю

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

Согласовано

ГБОУ С (О)ОШ № 10
 Директор Ильин

Меню на "23" января 2022г

Возрастная категория с 12 лет и старше

1 день цикл меню (аллергия на рыбу)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб	Химический состав			
				белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
45	Салат из белокочанной капусты с морковью (капуста б/к., морковь, лук репч., раст. масло, йодир. соль)	60	6,00	0,93	3,05	5,65	54,36
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)	180/15	33,80	10,44	10,44	44,47	314,66
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)	30/25	4,60	4,05	0,66	24,64	120,90
	Итого:	605	82,40	22,42	22,28	100,55	680,63
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 (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:	1376	176,10	44,71	56,84	210,92	1522,89

Продукты не содержат ГМО

Заведующий производством

Ильин, Ильин