

Утверждаю

МУП "Школьное питание" г.о. Жигулевск

Директор А.С. Кустова

ГБОУ С (О)ОШ № 10

Согласовано

10

Директор Ильин

Меню на "31" января 2023г

Возрастная категория с 12 лет и старше

7 день цикла меню

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | Цена, руб | Химический состав | | | |
|----------------|---|-------------|---------------|-------------------|--------------|---------------|----------------|
| | | | | белки, г | жиры, г | углеводы, г | ЭЦ, ккал |
| Завтрак | | | | | | | |
| ПР | Выпечка Кныш (картофель,мясо курицы,мука пшеничная,соль йодированная, масло сливочное) | 90 | 40,00 | 8,30 | 7,60 | 20,70 | 181,30 |
| 173 | Каша вязкая молочная геркулесовая со сливочным маслом(крупа геркулесовая, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, сахар, йодир. соль.) | 200/10 | 21,20 | 7,78 | 13,49 | 36,01 | 280,06 |
| 378 | Чай с молоком (чай черный, молоко 2,5 %, сахар) | 200 | 8,00 | 1,59 | 1,64 | 12,38 | 70,96 |
| ПР | Десерт фруктовый(яблоко) | 100 | 10,00 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| ПР | Батон особый | 40 | 3,20 | 3,08 | 1,32 | 19,92 | 104,80 |
| | Итого: | 640 | 82,40 | 21,15 | 24,45 | 98,81 | 684,12 |
| Обед | | | | | | | |
| 67 | Винегрет овощной (свекла отварная,морковь отварная,горошек консервированный,масло растительное,соль йодированная,картофель отв.) | 70 | 12,00 | 0,87 | 6,10 | 10,02 | 75,37 |
| 98 | Суп крестьянский с пшеном на бульоне из цыплят, зеленью (б/к капуста, карт., крупа пшено, морк., лук репч., мясо кур, раст. масло, зелень, йодир. соль) | 250/15/1 | 19,20 | 9,21 | 9,50 | 21,36 | 170,50 |
| 288/30 | Цыплята отварные с соусом сметанным с томатом (цыпленок, соль йодированная) | 70/30 | 30,40 | 15,48 | 10,45 | 2,09 | 165,59 |
| 312 | Картофельное пюре (картофель, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, йодир.соль) | 150 | 23,00 | 3,28 | 5,60 | 22,06 | 152,24 |
| 377 | Чай фруктовый (вишня) (чай черный, сахар,вишня св./мор.) | 200 | 5,00 | 0,10 | 0,03 | 10,01 | 40,66 |
| ПР | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.) | 30/20 | 4,10 | 3,75 | 0,61 | 22,42 | 110,40 |
| | Итого: | 836 | 93,70 | 32,69 | 32,29 | 87,96 | 714,76 |
| | Всего: | 1476 | 176,10 | 53,84 | 56,74 | 186,77 | 1398,88 |

Продукты не содержат ГМО

Заведующий производством Ильин

Ильин