

Утверждаю
 ООО «Школьное питание г.о.Жигулевск»
 Директор С.А.Кустова

Согласовано
 ГБОУ СОУОШ № 10
 Директор _____

Меню на "13" января 2025г
 Возрастная категория с 7 до 11 лет

6 день цикл. меню (аллергия на рыбу)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб	Химический состав			
				белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
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)	65/20	45,00	8,68	4,27	9,64	111,81
204	Макаронные изделия с сыром (макароны из пшен. муки, слив. масло 72%, йодир. соль, сыр)	155/10	20,00	8,31	8,11	38,29	260,16
377	Чай с лимоном и сахаром (чай черный, сахар, лимон св.)	200/15	10,00	0,16	0,03	10,22	43,04
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/15	3,68	2,60	0,42	15,69	77,10
	Итого:	500	78,68	19,75	12,83	73,84	492,11
Обед							
99	Суп овощной на бульоне из мяса цыплят, зеленью (б/к капуста, картофель, лук репч., морковь, мясо кур., зел. горошек конс., раст. масло, укроп зелень, сметана 15%, йодир. соль, лавр. лист)	200/15/10/1	30,00	6,80	11,58	9,50	174,67
251	Грудка куриная (филе) тушеная с томатом и луком (мясо цыплят, томат-паста, лук репч. соль йод. масло раст)	40/65	46,00	2,03	30,05	10,38	321,91
302	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, соль йодированная, масло сливочное)	150	20,00	9,02	6,69	40,81	259,18
349	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимон. кислота)	200	10,00	0,00	0,00	19,98	79,87
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	25/15	4,17	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	721	110,17	21,60	48,93	103,09	946,03
	Всего:	1221	188,85	41,35	61,76	176,93	1438,14

Продукты не содержат ГМО

Заведующий производством _____

И.И. Максимов

Утверждаю
 ООО «Школьное питание г.о.Жигулевск»
 Директор С.А.Кустова

Согласовано
 ГБОУ С (О)ОШ № 10
 Директор

Меню на "13" января 2025г

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
Завтрак							
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)	65/60	58,00	9,25	5,80	12,12	138,04
204	Макаронные изделия с сыром (макароны из пшен. муки, слив. масло 72%, йодир. соль, сыр)	170/10	27,00	8,89	8,43	41,99	280,15
377	Чай с лимоном и сахаром (чай черный, сахар, лимон св.)	200/15	10,00	0,16	0,03	10,22	43,04
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	5,00	2,6	0,42	15,69	110,4
	Итого:	570	100,00	20,90	14,68	80,02	571,63
Обед							
99	Суп овощной на бульоне из мяса цыплят, зеленью (б/к капуста, картофель, лук репч., морковь, мясо кур., зел. горошек конц., раст. масло, укроп зелень, сметана 15%, йодир. соль, лавр. лист)	250/15/10/1	40,00	7,44	13,42	11,81	176,32
251	Грудка куриная (филе) тушеная с томатом и луком (мясо цыплят, томат-паста, лук репч. соль йод. масло раст)	40/55	42,00	1,72	25,42	8,78	272,37
302	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, соль йодированная, масло сливочное)	170	27,00	10,23	7,58	46,25	293,74
349	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимон. кислота)	200	10,00	0,00	0,00	19,98	79,87
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/30	6,00	4,26	0,75	28,35	137,37
	Итого:	801	125,00	23,65	47,17	115,17	959,67
	Всего:	1371	225,00	44,55	61,85	195,19	1531,30

Продукты не содержат ГМО

Заведующий производством

С.А. Кустова

Утверждаю
 ООО "Школьное питание г.о.Жигулевск"

Директор С.А.Кустова

Согласовано
 ГБОУ С (О)ОШ № 10

Директор

Меню на "13" декабря 2025г

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							
ПР/540	Тефтели из индейки с соусом красным основным (мясо индейки, крупа рисовая, яйцо кур.,соус- томат. Пюре, мука пшенич., йодир.соль)	65/20	45,00	8,68	4,27	9,64	111,81
309	Макаронные изделия отварные с маслом растит. (макароны из пшен.муки,масло растит., йодир.соль)	155/10	20,00	8,31	8,11	38,29	260,16
377	Чай фруктовый (черноплодная рябина)(чай черный, сахар, черноплodн.рябина)	200/15	10,00	0,16	0,03	10,22	43,04
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/15	3,68	2,60	0,42	15,69	77,10
	Итого:	500	78,68	19,75	12,83	73,84	492,11
Обед							
99	Суп овощной на бульоне из мяса цыплят, зеленью (б/к капуста, картофель, лук репч.,морковь, мясо кур.,зел.горошек конс., раст. масло, укроп зелень, йодир. соль, лавр.лист)	200/15/10/1	30,00	6,80	11,58	9,50	174,67
251	Грудка куриная (филе)тушеная с томатом и луком(мясо цыплят,томат-паста,лук репч.соль йод.масло раст)	40/65	46,00	2,03	30,05	10,38	321,91
302	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая,соль йодированная,масло сливочное)	150	20,00	9,02	6,69	40,81	259,18
349	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимон. кислота)	200	10,00	0,00	0,00	19,98	79,87
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	25/15	4,17	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	721	110,17	21,60	48,93	103,09	946,03
	Всего:	1221	188,85	41,35	61,76	176,93	1438,14

Продукты не содержат ГМО

Заведующий производством

С.А. Мещеряков