

Утверждаю  
 ООО "Школьное питание г.о. Жигулевск"  
 Директор \_\_\_\_\_ С.А.Кустова

Меню на "30" января 2025г  
 Возрастная категория с 7 до 11 лет

Согласовано  
 ГБОУ С (О)ОШ № 10 \_\_\_\_\_  
 Директор \_\_\_\_\_

9 день цикл. меню(молочный белок)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб	Химический состав			
				белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>							
305	Каша «Янтарная» на воде(из пшена с яблоками) (пшено,яблоки свежие,масло растительное, сахар,соль йодир.)	170/10	32,00	5,73	11,22	32,78	256,36
ПР	Оладьи домашние (мука пшен.,сахар,меланж,масло растит.,соль йодиров.,разрыхлитель,лим.кислота)	50/10	30,00	4,00	3,60	26,10	159,50
349	Компот из смеси сухофруктов ( смесь сухофруктов, сахар, лимон. кислота)	200	10,00	0,00	0,00	19,98	79,87
ПР	Батон особый( мука пшеничная, дрожжи, раст. масло, сахар, йодир. соль)	60	6,68	4,80	0,72	27,66	136,32
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>78,68</b>	<b>14,53</b>	<b>15,54</b>	<b>106,52</b>	<b>632,05</b>
<b>Обед</b>							
106	Суп картофельный с рыбными консервами (картофель, морковь, лук репч., крупа, раст. масло, укроп зелень, консервы рыбные, йодир. соль)	200/1	30,00	1,75	2,31	14,06	128,03
298/540	Куриные шарики с соусом красным основным(мясо цыплят,томат пюре,соль йод.,масло раст.,хлеб пшеничный)	50/55	46,00	9,55	12,71	9,33	190,83
200	Пюре из гороха и картофеля	150	20,00	10,41	7,71	27,27	225,48
377	Чай фруктовый (с/м смородина)(чай черный, сахар, смородина св./мор.)	200	8,00	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
	<b>Итого:</b>	<b>751</b>	<b>108,10</b>	<b>25,62</b>	<b>23,39</b>	<b>83,53</b>	<b>698,04</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1251</b>	<b>186,78</b>	<b>40,15</b>	<b>38,93</b>	<b>190,05</b>	<b>1 330,09</b>

Продукты не содержат ГМО

Заведующий производством \_\_\_\_\_

*И.И. Улаткинова*

Утверждаю

ООО «Школьное питание г.о.Жигулевск»

Директор С.А.Кустова

Меню на "30" января 2025г

Возрастная категория с 12 лет и старше

Согласовано

ГБОУ С (О)ОШ № 10

Директор Ильин

9 день цикл. меню(аллергия на рыбу)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб	Химический состав			
				белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>							
305	Каша «Янтарная» (из пшена с яблоками) (пшено,молоко,яблоки свежие, масло сливочное 72%, сахар,соль йодир.)	180/20	40,00	6,06	11,39	34,64	266,74
ПР	Влажный домашний соевый напиток с натуральным молоком (мука пшен.,сахар,меланж,масло растит.,сгущ.молоко,сыворотка,соль)	50/50	44,00	6,18	6,15	42,70	257,70
349	Компот из смеси сухофруктов ( смесь сухофруктов, сахар, лимон. кислота)	200	10,00	0,00	0,00	19,98	79,87
ПР	Батон особый ( мука пшеничная, дрожжи, раст. масло, сахар, йодир. Соль)	50	6,00	3,85	1,65	24,90	131,00
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>100,00</b>	<b>16,09</b>	<b>19,19</b>	<b>122,22</b>	<b>735,31</b>
<b>Обед</b>							
101	Суп картофельный с рисом на бульоне из мяса цыплят, зеленью ( картофель п/ф., крупа рис., морк., лук репч., мясо кур, масло раст., укроп зелень, йодир. соль)	250/15/1	40,00	2,17	2,88	17,54	105,17
298/331	Куриные шарики с сыром с соусом сметанным с томатом (мясо цыплят,сметана 155,томат пюре,сыр,соль йод.,масло раст.,хлеб пшеничный)	50/70	49,00	9,67	13,02	10,31	244,45
200	Пюре из гороха и картофеля	155	20,00	10,60	7,79	27,30	227,48
377	Чай фруктовый с сахаром (черноплодная рябина)(чай черный, сахар, черноплодн.рябина)	200/15	10,00	0,10	0,03	15,00	60,61
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/30	6,00	4,26	0,75	28,35	137,37
	<b>Итого:</b>	<b>801</b>	<b>125,00</b>	<b>26,80</b>	<b>24,47</b>	<b>98,50</b>	<b>775,08</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1351</b>	<b>225,00</b>	<b>42,89</b>	<b>43,66</b>	<b>220,72</b>	<b>1510,39</b>

Продукты не содержат ГМО

Заведующий производством

Ильин

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

Меню на "30" января 2025г  
 Возрастная категория с 7 до 11 лет



Согласовано  
 10  
 Директор Ильин

9 день цикл. меню(аллергия на рыбу)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб	Химический состав			
				белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>							
305	Каша «Янтарная» (из пшена с яблоками) (пшено,молоко,яблоки свежие, масло сливочное 72%, сахар,соль йодир)	170/10	32,00	5,73	11,22	32,78	256,36
ПР	Оладьи домашние со стущеным молоком (мука пшен.,сахар,меланж,масло растит.,сгущ.молоко,сыворожка,соль)	50/10	30,00	4,00	3,60	26,10	159,50
349	Компот из смеси сухофруктов ( смесь сухофруктов, сахар, лимон. кислота)	200	10,00	0,00	0,00	19,98	79,87
ПР	Батон особый( мука пшеничная, дрожжи, раст. масло, сахар, йодир. соль)	60	6,68	4,80	0,72	27,66	136,32
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>78,68</b>	<b>14,53</b>	<b>15,54</b>	<b>106,52</b>	<b>632,05</b>
<b>Обед</b>							
101	Суп картофельный с рисом на бульоне из мяса цыплят, зеленью ( картофель п/ф., крупа рис., морк., лук репч., мясо кур, масло раст., укроп зелень, йодир. соль)	200/15/1	30,00	1,75	2,31	14,06	128,03
298/331	Куриные шарики с сыром с соусом сметанным с томатом (мясо цыплят,сметана 155,томат пюре,сыр,соль йод.,масло раст.,хлеб пшеничный)	50/55	46,00	9,55	12,71	9,33	190,83
200	Пюре из гороха и картофеля	150	20,00	10,41	7,71	27,27	225,48
377	Чай фруктовый с сахаром (черноплодная рябина)(чай черный, сахар, чернопл.рябина)	200/15	10,00	0,10	0,03	15,00	60,61
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	25/15	4,17	3,75	0,61	22,42	110,40
	<b>Итого:</b>	<b>711</b>	<b>110,17</b>	<b>25,56</b>	<b>23,37</b>	<b>88,08</b>	<b>715,35</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1211</b>	<b>188,85</b>	<b>40,09</b>	<b>38,91</b>	<b>194,60</b>	<b>1 347,40</b>

Продукты не содержат ГМО

Заведующий производством \_\_\_\_\_

Ильин