

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

Меню на " 08" октября 2025 г.

Согласовано  
 ГБОУ С (О) ОШ № 10  
 Директор

Возрастная категория с 7 до 11 лет

8 день цикла, меню(аллергия на рыбу)

| №<br>рецептур<br>ы | Наименование блюда                                                                                                                                                    | Выход, г | Цена, руб | Химический состав |         |             |          |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------|-------------------|---------|-------------|----------|
|                    |                                                                                                                                                                       |          |           | белки, г          | жиры, г | углеводы, г | ЭЦ, ккал |
|                    | Завтрак                                                                                                                                                               |          |           |                   |         |             |          |
| 20                 | Салат из свежих огурцов с зеленым луком (огурцы свежие,зелен. лук, раст. масло, йод.соль)                                                                             | 60       | 12,00     | 0,49              | 3,66    | 1,51        | 40,90    |
| 265                | Плов из свинины(свинина мякоть, крупа рис., лук репч.морковь, томат., раст. масло, йодир. соль)                                                                       | 40/170   | 53,00     | 16,58             | 12,89   | 45,49       | 364,75   |
| 377                | Чай фруктовый с сахаром (с/м смородина) (чай черный, сахар, смородина св./мор.)                                                                                       | 200/15   | 10,00     | 0,13              | 0,02    | 15,20       | 62,00    |
|                    |                                                                                                                                                                       |          |           |                   |         |             |          |
| 377                | Чай фруктовый с сахаром (с/м смородина) (чай черный, сахар, смородина св./мор.)                                                                                       | 200/15   | 10,00     | 0,13              | 0,02    | 15,20       | 62,00    |
| ПР                 | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)                                                                                         | 520      | 3,68      | 2,60              | 0,42    | 15,69       | 77,10    |
|                    | Итого:                                                                                                                                                                | 550      | 78,68     | 19,93             | 20,63   | 83,65       | 571,19   |
|                    |                                                                                                                                                                       |          |           |                   |         |             |          |
|                    | Обед                                                                                                                                                                  |          |           |                   |         |             |          |
| 108/109            | Суп картофельный с клецками на бульоне из мяса цыплят, зеленью (картофель, морковь, лук репч.,мясо кур., пшен. мука, яйцо кур., раст.масло,укроп зелень, йодир. соль) | 200/15/1 | 30,00     | 13,36             | 7,59    | 29,19       | 296,98   |
| 98.06/331          | Котлета мясо-рыбная "Веста" с соусом сметанным с томатом (филе цыпленка, филе минтая, морковь, лук реч., хлеб пшен., раст.масло,сметана 15%,томатное пюре,мука пшен.) | 50/40    | 46,00     | 9,66              | 6,61    | 12,43       | 163,42   |
| 317/330            | Овощи в соусе сметанном ( картофель п/ф., морковь, лук репчат., масло растит., йодир. соль,соус-сметана 15%, мука пшенич., йодир.соль)                                | 100/50   | 20,00     | 3,24              | 8,80    | 30,05       | 240,35   |
| 377                | Чай с апельсином с сахаром (чай черный,сахар,лимон св.)                                                                                                               | 200/15   | 10,00     | 0,16              | 0,03    | 10,22       | 62,99    |
|                    |                                                                                                                                                                       |          |           |                   |         |             |          |
| ПР                 | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)                                                                                        | 25/15    | 4,17      | 2,86              | 0,39    | 18,75       | 89,95    |
|                    | Итого:                                                                                                                                                                | 721      | 110,17    | 29,28             | 23,42   | 100,64      | 853,69   |
|                    | Всего:                                                                                                                                                                | 1271     | 188,85    | 49,21             | 44,05   | 184,29      | 1 424,88 |

Продукты не содержат ГМО

Заведующий производством

*И.А. Максимова*

ООО "Школьное питание г.о.Жигулевск"

Директор С.А.Кустова

ГБОУ С (О)ОШ № 10

Директор Ильин

Меню на " 08" октября 2025 г.

Возрастная категория с 12 лет и старше

8 день цикл. меню(аллергия на рыбу)

| №<br>рецептур-<br>ы | Наименование блюда                                                                                                                                                         | Выход, г    | Цена, руб     | Химический состав |              |               |                |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------|-------------------|--------------|---------------|----------------|
|                     |                                                                                                                                                                            |             |               | белки, г          | жиры, г      | углеводы, г   | ЭЦ, ккал       |
|                     | <b>Завтрак</b>                                                                                                                                                             |             |               |                   |              |               |                |
| 20                  | Салат из свежих огурцов с зеленым луком (огурцы свежие, зелен. лук, раст. масло, йод. соль)                                                                                | 70          | 15,00         | 0,49              | 3,66         | 1,51          | 40,90          |
| 265                 | Плов из свинины (свинина мякоть, крупа рис., лук репч. морковь, томат., раст. масло, йодир. соль)                                                                          | 50/190      | 68,00         | 16,84             | 13,13        | 48,17         | 381,28         |
| 377                 | Чай фруктовый с сахаром (с/м смородина) (чай черный, сахар, смородина св./мор.)                                                                                            | 220/15      | 12,00         | 0,13              | 0,02         | 15,20         | 62,00          |
| ПР                  | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)                                                                                             | 30/20       | 5,00          | 3,75              | 0,61         | 22,42         | 110,4          |
|                     | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                              | <b>595</b>  | <b>100,00</b> | <b>21,21</b>      | <b>17,42</b> | <b>87,30</b>  | <b>594,58</b>  |
|                     | <b>Обед</b>                                                                                                                                                                |             |               |                   |              |               |                |
| 108/109             | Суп картофельный с клецками на бульоне из мяса цыплят, зеленью (картофель, морковь, лук репч., мясо кур., пшен. мука, яйцо кур., раст. масло, укроп, зелень, йодир. соль)  | 250/15/1    | 40,00         | 14,18             | 8,61         | 33,94         | 306,44         |
| 98.06/331           | Котлета мясо-рыбная "Веста" с соусом сметанным с томатом (филе цыпленка, филе минтая, морковь, лук репч., хлеб пшен., раст. масло, сметана 15%, томатное пюре, мука пшен.) | 50/40       | 46,00         | 9,66              | 6,61         | 12,43         | 163,42         |
| 317/330             | Овощи в соусе сметанном (картофель п/ф., морковь, лук репчат., масло растит., йодир. соль, соус-сметана 15%, мука пшенич., йодир. соль)                                    | 140/50      | 26,00         | 3,24              | 8,80         | 30,05         | 240,35         |
| 377                 | Чай с апельсином с сахаром (чай черный, сахар, лимон св.)                                                                                                                  | 200/15      | 10,00         | 0,16              | 0,03         | 10,22         | 62,99          |
| ПР                  | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)                                                                                             | 15/15       | 3,00          | 2,86              | 0,39         | 18,75         | 89,95          |
|                     | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                              | <b>801</b>  | <b>125,00</b> | <b>30,10</b>      | <b>24,44</b> | <b>105,39</b> | <b>863,15</b>  |
|                     | <b>Всего:</b>                                                                                                                                                              | <b>1396</b> | <b>225,00</b> | <b>51,31</b>      | <b>41,86</b> | <b>192,69</b> | <b>1457,73</b> |

Продукты не содержат ГМО

Заведующий производством

И.И. Максимов



Самарская область  
г. Жигулевск  
ОГБОУ «Школьное питание г.о. Жигулевск»  
Директор С.А. Кустова

Согласовано  
ГБОУ С (О)ОШ № 10  
Директор Мер

Меню на "08" октября 2025 г  
Возрастная категория с 7 до 11 лет

8 день цикл. меню (молочный белок)

| №<br>рецептуры | Наименование блюда                                                                                                                                                        | Выход, г    | Цена, руб     | Химический состав |              |               |                 |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------|-------------------|--------------|---------------|-----------------|
|                |                                                                                                                                                                           |             |               | белки, г          | жиры, г      | углеводы, г   | ЭЦ, ккал        |
|                | <b>Завтрак</b>                                                                                                                                                            |             |               |                   |              |               |                 |
| 20             | Салат из свежих огурцов с зеленым луком (огурцы свежие, зелен. лук, раст. масло, йод. соль)                                                                               | 60          | 12,00         | 0,49              | 3,66         | 1,51          | 40,90           |
| 265            | Плов из свинины (свинина мякоть, крупа рис., лук репч. морковь, томат., раст. масло, йодир. соль)                                                                         | 40/170      | 53,00         | 16,58             | 12,89        | 45,49         | 364,75          |
| 377            | Чай фруктовый с сахаром (с/м смородина) (чай черный, сахар, смородина св./мор.)                                                                                           | 200/15      | 10,00         | 0,13              | 0,02         | 15,20         | 62,00           |
| ПР             | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)                                                                                            | 20/15       | 3,68          | 2,60              | 0,42         | 15,69         | 77,10           |
|                | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                             | <b>520</b>  | <b>78,68</b>  | <b>19,80</b>      | <b>16,99</b> | <b>77,89</b>  | <b>544,75</b>   |
|                | <b>Обед</b>                                                                                                                                                               |             |               |                   |              |               |                 |
| 108/109        | Суп картофельный с клецками на бульоне из мяса цыплят, зеленью (картофель, морковь, лук репч., мясо кур., пшен. мука, яйцо кур., раст. масло, укроп, зелень, йодир. соль) | 200/15/1    | 30,00         | 13,36             | 7,59         | 29,19         | 296,98          |
| 98.06/540      | Котлета мясо-рыбная "Веста" с соусом красным основным (филе цыпленка, филе минтая, морковь, лук репч., хлеб пшен., раст. масло, томатное пюре, мука пшен.)                | 50/40       | 46,00         | 5,66              | 6,61         | 18,43         | 163,42          |
| 310            | Картофель отварной с растительным маслом, зеленью (картофель, масло растит., соль йодир., зелень)                                                                         | 150         | 20,00         | 4,33              | 7,42         | 33,50         | 202,03          |
| 377            | Чай с апельсином с сахаром (чай черный, сахар, лимон св.)                                                                                                                 | 200/15      | 10,00         | 0,16              | 0,03         | 10,22         | 62,99           |
| ПР             | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)                                                                                            | 25/15       | 4,17          | 2,86              | 0,39         | 18,75         | 89,95           |
|                | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                             | <b>721</b>  | <b>110,17</b> | <b>26,37</b>      | <b>22,04</b> | <b>110,09</b> | <b>815,37</b>   |
|                | <b>Всего:</b>                                                                                                                                                             | <b>1241</b> | <b>188,85</b> | <b>46,17</b>      | <b>39,03</b> | <b>187,98</b> | <b>1 360,12</b> |

Продукты не содержат ГМО

Заведующий производством

Матильдов