



Утверждаю
ООО «Школьное питание г.о.Жигулевск»
Директор С.А.Кустова
6-й день цикл. меню

Меню на "10 " ноября 2025г
Возрастная категория с 7 до 11 лет

Согласовано
ГБОУ С (О)ОШ № 10
Директор

№ рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб	Химический состав			
				белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак						
62	Салат из моркови с чесноком	60	12,00	0,69	6,05	12,16	72,45
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)	65/25	33,00	9,68	7,27	11,64	111,81
309	Макаронные изделия отварные (макароны из пшен.муки, слив.масло 72%, йодир.соль)	150	20,00	5,80	5,01	31,05	192,46
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.)	20/15	3,68	2,60	0,42	15,69	77,10
	Итого:	550	78,68	18,93	18,78	80,76	516,81
	Обед						
67	Винегрет овощной с зел.горошком	60	12,00	0,87	6,1	5,59	54,36
102	Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне из мяса цыплят, зеленью (св. картофель, горох лущеный, морковь, лук репч., раст. масло, мясо цыплят, укроп зелень, йодир. соль)	200/15/1	30,00	8,82	7,95	22,53	230,33
265	Плов из курицы(мясо цыплят, крупа рис., лук репч.морковь, томат., раст. масло, йодир. Соль)	40/170	54,00	11,85	10,01	43,46	344,21
377	Чай с лимоном 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:	741	110,17	24,56	24,48	100,55	781,84
	Всего:	1291	188,85	43,49	43,26	181,31	1298,65

Продукты не содержат ГМО

Заведующий производством

М.М.Мамлюба

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

Меню на "10 " ноября 2025г
 Возрастная категория с 12 лет и старше

Согласовано
 ГБОУ С (О)ОШ № 10
 Директор Ширя

6 день цикл. меню

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб	Химический состав			
				белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	<i>Завтрак</i>						
62	Салат из моркови с чесноком	60	12,00	0,69	6,05	12,16	72,45
ПР/331	Тефтели из индейки с соусом сметанным с томатом (мясо индейки, крупа рисовая, яйцо кур.,соус- томат. пюре, сметана 15%, мука пшенич., йодип.соль)	65/40	46,00	10,05	7,71	12,10	111,95
309	Макаронные изделия отварные (макароны из пшен.муки, слив.масло 72%, йодир.соль)	170	27,00	5,80	5,01	37,05	216,72
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.)	30/20	5,00	3,75	0,61	22,42	110,4
	Итого:	600	100,00	20,45	19,41	93,95	574,51
	<i>Обед</i>						
67	Винегрет овощной с зел.горошком	60	12,00	0,87	6,1	5,59	54,36
102	Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне из мяса цыплят, зеленью (св. картофель, горох лущеный, морковь, лук репч., раст.масло, мясо цыплят, укроп зелень, йодип. соль)	250/15/1	40,00	10,0	9,06	23,39	236,51
265	Плов из курицы(мясо цыплят, крупа рис., лук репч.морковь, томат., раст. масло, йодир. Соль)	40/190	60,00	13,84	11,13	45,17	381,28
377	Чай с лимоном 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
	Итого:	801	125,00	27,73	26,71	103,12	825,09
	Всего:	1401	225,00	48,18	46,12	197,07	1399,60

Продукты не содержат ГМО

Заведующий производством

Мамминов



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

Согласовано
ГБОУ С (О)ОШ № 10

Директор Миря

Меню на "10 " ноября 2025г

ОВЗ. Возрастная категория с 7 до 11 лет. Возрастная категория с 12 лет и старше

6 день цикл. меню

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб	Химический состав			
				белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	<i>Завтрак</i>						
62	Салат из моркови с чесноком	60	12,00	0,69	6,05	12,16	72,45
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)	65/25	33,00	9,68	7,27	11,64	111,81
309	Макаронные изделия отварные (макаронны из пшен.муки, слив.масло 72%, йодир.соль)	150	20,00	5,80	5,01	31,05	192,46
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.)	20/15	3,68	2,60	0,42	15,69	77,10
	Итого:	550	78,68	18,93	18,78	80,76	516,81
	<i>Обед</i>						
67	Винегрет овощной с зел.горошком	60	12,00	0,87	6,1	5,59	54,36
102	Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне из мяса цыплят, зеленью (св. картофель, горох лущеный, морковь, лук репч., раст. масло, мясо цыплят, укроп зелень, йодир. соль)	200/15/1	30,00	8,82	7,95	22,53	230,33
291	Плов из курицы(мясо цыплят, крупа рис., лук репч.морковь, томат., раст. масло, йодир. соль)	40/170	54,00	11,85	10,01	43,46	344,21
377	Чай с лимоном 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:	741	110,17	24,56	24,48	100,55	781,84
	Всего:	1291	188,85	43,49	43,26	181,31	1298,65

Продукты не содержат ГМО

Заведующий производством

Мамин

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

Согласовано
 ГБОУ С (О)ОШ № 40
 Директор Мини

Меню на "10 " ноября 2025г
 Возрастная категория с 7 до 11 лет (средства родительской платы)

6 день цикл. меню

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб	Химический состав			
				белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	<i>Обед</i>						
67	Винегрет овощной с зел.горошком	50	10,00	0,80	5,89	5,3	54,12
102	Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне из мяса цыплят, зеленью (св. картофель, горох лущеный, морковь, лук репч., раст. масло, мясо цыплят, укроп зелень, йодир. соль)	200/15/1	30,00	8,82	7,95	22,53	230,33
291	Плов из курицы(мясо цыплят, крупа рис., лук репч.морковь, томат., раст. масло, йодир. Соль)	40/160	52,00	11,29	9,56	42,78	337,82
377	Чай с лимоном 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
	Итого:	711	105,00	23,93	23,82	99,58	775,21

Продукты не содержат ГМО

Заведующий производством

с/п М.М.Маслова



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

Меню на "10 " ноября 2025г
Возрастная категория с 7 до 11 лет(детям мобилизованных лиц)

Согласовано
ГБОУ С (О)ОШ № 10
Директор Михайлов

6 день цикл. меню

вторая смена

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб	Химический состав			
				белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	<i>Обед</i>						
67	Винегрет овощной с зел.горошком	60	12,00	0,87	6,1	5,59	54,36
102	Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне из мяса цыплят, зеленыю (св. картофель, горох лущеный, морковь, лук репч., раст. масло, мясо цыплят, укроп зелень, йодир. соль)	200/15/1	30,00	8,82	7,95	22,53	230,33
291	Плов из курицы(мясо цыплят, крупа рис., лук репч.морковь, томат., раст. масло, йодир. соль)	40/170	54,00	11,85	10,01	43,46	344,21
377	Чай с лимоном 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:	741	110,17	24,56	24,48	100,55	781,84
	Всего:	741	110,17	24,56	24,48	100,55	781,84
	<i>Полдник</i>						
ПР	Плюшка "Московская"	100	23,00	4,35	3,17	28,89	161,79
389	Сок фруктовый	205	14,83	0,20	0,26	22,60	92,00
	Итого:	305	37,83	4,55	3,43	51,49	253,79

Продукты не содержат ГМО

Заведующий производством Михайлов

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

Согласовано:
 ГБОУ С (О)ОШ № 10
 Директор Михайлов

Меню на "10 " ноября 2025г
 Возрастная категория с 12 лет и старше (детям из многодетных семей)

6 день цикл, меню

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб	Химический состав			
				белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак						
62	Салат из моркови с чесноком	60	12,00	0,69	6,05	12,16	72,45
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)	65/35	44,00	9,72	7,31	11,70	111,89
309	Макаронные изделия отварные (макаронны из пшен.муки, слив.масло 72%, йодир.соль)	150	20,00	5,80	5,01	31,05	192,46
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.)	30/25	5,52	4,05	0,66	24,64	120,9
	Итого:	580	91,52	20,42	19,06	89,77	560,69
	Обед						
67	Винегрет овощной с зел.горошком	65	15,14	0,90	6,16	6	54,69
102	Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне из мяса цыплят, зеленью (св. картофель, горох лущеный, морковь, лук репч., раст. масло, мясо цыплят, укроп зелень, йодир. соль)	250/15/1	40,00	10,0	9,06	23,39	236,51
291	Плов из курицы (мясо цыплят, крупа рис., лук репч. морковь, томат., раст. масло, йодир. Соль)	40/190	60,00	13,84	11,13	45,17	381,28
377	Чай с лимоном 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
	Итого:	806	128,14	27,76	26,77	103,53	825,42
	Всего:	1386	219,66	48,18	45,83	193,30	1 386,11

Продукты не содержат ГМО

Заведующий производством

Михайлов

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

Согласовано:
 ГБОУ С (О)ОШ № 10
 Директор Миря

Меню на "10 " ноября 2025г
 Возрастная категория с 12 лет и старше (детям мобилизованных лиц)
 первая смена

6 день цикл. меню

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб	Химический состав			
				белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак						
62	Салат из моркови с чесноком	60	12,00	0,69	6,05	12,16	72,45
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)	65/35	44,00	9,72	7,31	11,70	111,89
309	Макаронные изделия отварные (макаронны из пшен.муки, слив.масло 72%, йодир.соль)	150	20,00	5,80	5,01	31,05	192,46
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.)	30/25	5,52	4,05	0,66	24,64	120,9
	Итого:	580	91,52	20,42	19,06	89,77	560,69
	Обед						
67	Винегрет овощной с зел.горошком	65	15,14	0,90	6,16	6	54,69
102	Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне из мяса цыплят, зеленью (св. картофель, горох лущеный, морковь, лук репч., раст. масло, мяо цыплят, укроп зелень, йодир. соль)	250/15/1	40,00	10,0	9,06	23,39	236,51
291	Плов из курицы(мясо цыплят, крупа рис., лук репч.морковь, томат., раст. масло, йодир. Соль)	40/190	60,00	13,84	11,13	45,17	381,28
377	Чай с лимоном 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
	Итого:	806	128,14	27,76	26,77	103,53	825,42
	Всего:	1386	219,66	48,18	45,83	193,30	1 386,11

Продукты не содержат ГМО

Заведующий производством

М.М.Михайлова

Утверждаю
 ООО «Школьное питание г.о.Жигулевск»
 Директор С.А.Кустова
 6 день цикл. меню

Согласовано
 ГБОУ С (О)ОШ № 40
 Директор Ширяев

Меню на "10 " ноября 2025г
 Возрастная категория с 7 до 11 лет(детям мобилизованных лиц)
 первая смена

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб	Химический состав			
				белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак						
62	Салат из моркови с чесноком	60	12,00	0,69	6,05	12,16	72,45
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)	65/25	33,00	9,68	7,27	11,64	111,81
309	Макаронные изделия отварные (макаронны из пшен.муки, слив.масло 72%, йодир.соль)	150	20,00	5,80	5,01	31,05	192,46
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.)	20/15	3,68	2,60	0,42	15,69	77,10
	Итого:	550	78,68	18,93	18,78	80,76	516,81
	Обед						
67	Винегрет овощной с зел.горошком	60	12,00	0,87	6,1	5,59	54,36
102	Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне из мяса цыплят, зеленью (св. картофель, горох лущеный, морковь, лук репч., раст. масло, мясо цыплят, укроп зелень, йодир. соль)	200/15/1	30,00	8,82	7,95	22,53	230,33
291	Плов из курицы(мясо цыплят, крупа рис., лук репч.морковь, томат., раст. масло, йодир. соль)	40/170	54,00	11,85	10,01	43,46	344,21
377	Чай с лимоном 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:	741	110,17	24,56	24,48	100,55	781,84
	Всего:	1291	188,85	43,49	43,26	181,31	1298,65

Продукты не содержат ГМО

Заведующий производством

С.А.Меншиков