

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

Согласовано
 ГБОУ С (О)ОШ № 10
 Директор

Меню на " 10 "ноября 2025г

Возрастная категория с 7 до 11 лет

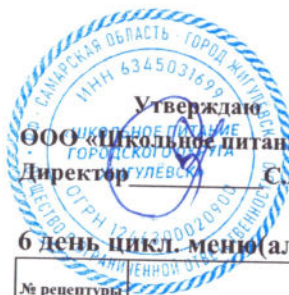
6 день цикл. меню (молочный белок)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб	Химический состав			
				белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак						
62	Салат из моркови с чесноком	60	12,00	0,69	6,05	12,16	72,45
ПР/540	Тефтели из индейки с соусом красным основным (мясо индейки, крупа рисовая, яйцо кур., соус- томат. Пюре, мука пшенич., йодир. соль)	65/25	33,00	8,68	10,27	11,64	111,81
309	Макаронные изделия отварные (макароны из пшен. муки, маслорастительное, 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	17,93	21,78	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	14,21	45,49	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	24,39	26,23	101,97	783,30
	Всего:	1291	188,85	42,32	48,01	182,73	1 300,11

Продукты не содержат ГМО

Заведующий производством

Математика



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

ГБОУ С (О)ОШ №

Согласовано

Директор Ширяева

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

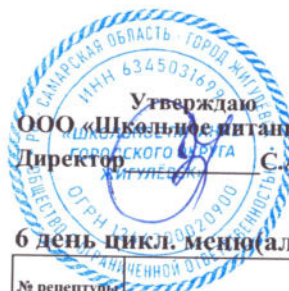
6 день цикл. меню (аллергия на рыбу)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб	Химический состав			
				белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак						
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, зелению (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

И.И. Мамкина



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

Согласовано
ГБОУ С (О)ОШ № 10
Директор Смирнов

Меню на "10 " ноября 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						
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)	65/40	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
	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)	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

С.А. Матемов