



ООО «Школа «Виталист (г.о.Жигулевск)»
 «ШКОЛЬСКОГО КРУГА»
 Директор С.А.Кустова



ГБОУ СОШ № 10
 «ОГЛАСОВАНО»
 Директор С.А.Кустова

Меню на "08" марта 2026 г.
 для обучающихся 5 — 11 классов

8 день цикл. меню (аллергия на рыбу)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб	Химический состав			
				белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
67	Винегрет овощной с зеленым горошком	60	12,00	0,87	6,1	5,59	54,36
251	Грудка куриная (филе) тушеная с томатом и луком (мясо цыплят, томат-паста, лук репч. соль йод. масло раст)	45/50	47,00	10,98	8,74	20,60	151,60
305/136	Рис с овощами (крупа рисовая, морковь, лук репч., раст. масло, слив. масло, йодир. соль)	150	20,00	3,55	6,68	24,82	155,18
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.)	30/25	6,46	4,05	0,66	24,64	120,9
	Итого:	575	95,46	19,58	22,20	90,85	544,04
Обед							
70	Овощи консервированные (огурец порционно)	40	10,65	0,16	0,02	0,34	2,60
103	Суп картофельный с макаронными изделиями (картофель, морковь, лук репч., макаронные изделия, раст. масло, укроп зелень, йодир. соль)	250/15/1	40,00	4,18	3,61	18,94	229,44
284/331	Запеканка картофельная с мясом (грудка куриная) (грудки куриные, картофель очищенный, лук репчатый, сметана, масло растит., масло слив., сухари паниров., там. паста, соль йодиров.)	60/180/50	69,00	17,97	23,63	53,22	368,58
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	4,00	2,86	0,39	18,75	89,95
	Итого:	846	133,65	25,33	27,68	101,47	753,56
	Всего:	1421	229,11	44,91	49,88	192,32	1297,60

Продукты не содержат ГМО

Заведующий производством С.А.Кустова
 Дир. по мек. Сар / Давидова Т.В.



Утверждаю
 ООО "Школа № 10 (филиал в г.о. Жигулевск)"
 Директор С.А.Кустова



Согласовано
 ГБОУ С (ООШ) № 10
 Директор Ильин

Меню на "08" марта 2026 г.
 для обучающихся 1 — 4 классов

8 день цикл. меню (аллергия на рыбу)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб	Химический состав			
				белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
67	Винегрет овощной с зеленым горошком	60	12,00	0,87	6,1	5,59	54,36
251	Грудка куриная (филе) тушеная с томатом и луком (мясо цыплят, томат-паста, лук репч. соль йод, масло раст)	40/50	36,00	10,98	6,53	19,20	151,45
305/136	Рис с овощами (крупа рисовая, морковь, лук репч., раст. масло, слив. масло, йодир. соль)	150	20,00	3,55	6,68	24,82	155,18
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	4,06	2,60	0,42	15,69	77,10
	Итого:	550	82,06	18,13	19,75	80,50	500,09
Обед							
70	Овощи консервированные (огурец порционно)	60	12,00	0,48	0,06	1,02	7,80
103	Суп картофельный с макаронными изделиями (картофель, морковь, лук репч., макаронные изделия, раст. масло, укроп зелень, йодир. соль)	200/15/1	30,00	3,75	2,35	18,45	227,03
284/331	Запеканка картофельная с мясом (грудка куриная) (грудки куриные, картофель очищенный, лук репчатый, сметана, масло растит., масло слив., сухари паниров., там. паста, соль йодиров.)	40/170/40	58,00	16,88	22,18	51,97	324,20
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	4,91	2,86	0,39	18,75	89,95
	Итого:	781	114,91	24,13	25,01	100,41	711,97
	Всего:	1331	196,97	42,26	44,76	180,91	1 212,06

Продукты не содержат ГМО

Заведующий производством Мажимова, С.
 Отв. по пит. Кочетков С.В.



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

8 день цикл. меню (молочный белок)

Меню на " 08" апреля 2026 г.
 для обучающихся 1 — 4 классов

ГБОУ С (О)ОШ №

Директор _____



№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб	Химический состав			
				белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак						
67	Винегрет овощной с зеленым горошком	60	12,00	0,87	6,1	5,59	54,36
251	Грудка куриная (филе) тушеная с томатом и ЛУКОМ (мясо цыплят, томат-паста, лук репч. соль йод. масло раст)	40/50	36,00	10,98	6,53	19,20	151,45
305/136	Рис с овощами (крупа рисовая, морковь, лук репч., раст. масло., Йодир. Соль)	150	20,00	3,55	6,68	24,82	155,18
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	4,06	2,60	0,42	15,69	77,10
	Итого:	550	82,06	18,13	19,75	80,50	500,09
	Обед						
70	Овощи консервированные (огурец порционно)	60	12,00	0,48	0,06	1,02	7,80
106	Суп картофельный с рыбными консервами (картофель, морковь, лук репч., крупа, раст. масло, укроп зелень, консервы рыбные, йодир. соль)	200/15/1	30,00	3,75	2,35	18,45	227,03
284	Запеканка картофельная с мясом (грудка куриная) (грудки куриные, картофель очищенный, лук репчатый, масло растит., сухари паниров., там. паста, соль йодиров.)	40/170/40	58,00	16,88	22,18	51,97	324,20
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	4,91	2,86	0,39	18,75	89,95
	Итого:	781	114,91	24,13	25,01	100,41	711,97
	Всего:	1331	196,97	42,26	44,76	180,91	1 212,06

Продукты не содержат ГМО

Заведующий производством _____

Долж. по н.п. Керемова

Машинкова, И.И.
Керемова