

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

Меню на "22 " октября 2026 г  
 для обучающихся 5 — 11 классов

Согласовано  
 ГБОУ С (О)ОШ № 10  
 Директор

8 день цикл меню(куриное яйцо)

| № рецептуры | Наименование блюда                                                                                                                       | Выход, г    | Цена, руб     | Химический состав |              |               |                |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------|-------------------|--------------|---------------|----------------|
|             |                                                                                                                                          |             |               | белки, г          | жиры, г      | углеводы, г   | ЭЦ, ккал       |
|             | <b>Завтрак</b>                                                                                                                           |             |               |                   |              |               |                |
| 71          | Овощи свежие порционно (помидор)                                                                                                         | 60          | 12,00         | 0,66              | 0,12         | 2,28          | 14,40          |
| 298/331     | Куриные шарики с сыром с соусом сметанным с томатом (мясо цыплят, сметана 15%, томат паста, сыр, соль йод., масло раст., хлеб пшеничный) | 50/45       | 40,00         | 9,92              | 14,79        | 6,38          | 193,33         |
| 309         | Макаронные изделия отварные (макарониз из пшен. муки, слив. масло 72%, йодир. соль)                                                      | 180         | 27,00         | 5,80              | 5,01         | 39,05         | 216,72         |
| 349         | Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимон. кислота)                                                                   | 200         | 10,00         | 0,20              | 0,26         | 19,98         | 79,87          |
| ПР          | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)                                                           | 30/25       | 6,46          | 4,05              | 0,66         | 24,64         | 120,9          |
|             | <b>Итого:</b>                                                                                                                            | <b>590</b>  | <b>95,46</b>  | <b>20,63</b>      | <b>20,84</b> | <b>92,33</b>  | <b>625,22</b>  |
|             | <b>Обед</b>                                                                                                                              |             |               |                   |              |               |                |
| 110/392     | Суп картофельный спельменами (картофель, морковь, лук репч., крупа, раст. масло, укроп зелень, пельмени)                                 | 250/1       | 40,00         | 6,93              | 6,12         | 17,3          | 213,75         |
| 265         | Плов из цыплят (мясо цыплят, крупа рис., лук репч. морковь, томат., раст. масло, йодир. Соль)                                            | 40/190      | 63,00         | 12,04             | 17,10        | 22,17         | 351,28         |
| ПР          | Булочка Ромашка (мука пшенич., раст. масло, дрожжи, соль йодированная, сахар)                                                            | 40          | 10,00         | 3,36              | 3,48         | 23,68         | 139,24         |
| 388         | Напиток из плодов шиповника (плоды шиповника суш., сахар, лимон. кисл.)                                                                  | 220         | 13,65         | 0,00              | 0,00         | 19,96         | 79,80          |
| ПР          | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)                                                           | 30/30       | 7,00          | 4,26              | 0,75         | 28,35         | 137,37         |
|             | <b>Итого:</b>                                                                                                                            | <b>801</b>  | <b>133,65</b> | <b>26,59</b>      | <b>27,45</b> | <b>111,46</b> | <b>921,44</b>  |
|             | <b>Всего:</b>                                                                                                                            | <b>1391</b> | <b>229,11</b> | <b>47,22</b>      | <b>48,29</b> | <b>203,79</b> | <b>1546,66</b> |

Продукты не содержат ГМО

Заведующий производством

Ответственный по питанию

Ф.И.О. подпись дата получения

Ф.И.О. подпись дата получения

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

Согласовано  
 ГБОУ С (О)ОШ № 10  
 Директор

Меню на "22 " октября 2026 г  
 для обучающихся 1 — 4 классов

9 день цикла, меню (пелиакция)

| №<br>рецептуры | Наименование блюда                                                                                                                                                | Выход, г    | Цена, руб     | Химический состав |              |               |                |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------|-------------------|--------------|---------------|----------------|
|                |                                                                                                                                                                   |             |               | белки, г          | жиры, г      | углеводы, г   | ЭЦ, ккал       |
|                | <b>Завтрак</b>                                                                                                                                                    |             |               |                   |              |               |                |
| 295/540        | Котлеты рубленые из цыплят с соусом красным основным (грудка кур., молоко 2,5 %, раст.масло, йодир.соль, томат.пюре)                                              | 50/40       | 38,00         | 12,57             | 12,46        | 9,95          | 176,79         |
| 305/136        | Рис с овощами (крупа рисовая, морковь, лук репч., раст. масло, слив. масло, йодир. соль)                                                                          | 195         | 27,00         | 3,55              | 6,68         | 39,82         | 165,18         |
| ПР             | Витаминный напиток «Витошка»                                                                                                                                      | 215         | 17,06         | 0,00              | 0,00         | 15,00         | 60,00          |
|                | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                     | <b>500</b>  | <b>82,06</b>  | <b>16,12</b>      | <b>19,14</b> | <b>64,77</b>  | <b>401,97</b>  |
|                | <b>Обед</b>                                                                                                                                                       |             |               |                   |              |               |                |
| 88             | Щи на бульоне из мяса цыплят, со сметаной и зеленью (б/к капуста, карт., томат.пюре, морк., лук репч., мясо кур., сметана 15%, масло растит., зелень, йодир.соль) | 200/15/5/1  | 30,00         | 6,83              | 11,73        | 7,81          | 216,98         |
| 243/540        | Мясные изделия с соусом красным основным (мяс. изделия, лук репчатый, морковь, соль, томатное пюре, мало растительное)                                            | 55/40       | 50,00         | 6,97              | 4,68         | 22,99         | 138,81         |
| 200            | Пюре из бобовых (гороха) и картофеля (картофель, горох лущеный, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, йодир. соль)                                                       | 190         | 24,91         | 7,45              | 8,48         | 40,76         | 302,53         |
| 376            | Чай с сахаром (чай черный, сахар)                                                                                                                                 | 200/15      | 10,00         | 0,10              | 0,03         | 10,01         | 40,66          |
|                | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                     | <b>721</b>  | <b>114,91</b> | <b>21,35</b>      | <b>24,92</b> | <b>81,57</b>  | <b>698,98</b>  |
|                | <b>Всего:</b>                                                                                                                                                     | <b>1221</b> | <b>196,97</b> | <b>37,47</b>      | <b>44,06</b> | <b>146,34</b> | <b>1100,95</b> |

Продукты не содержат ГМО

Заведующий производством Михайлов / 06.10.26

Ф.И.О. Михайлов / 06.10.26  
 подпись дата получения

Ответственный по питанию Кочеткова / 06.10.26

Ф.И.О. Кочеткова / 06.10.26  
 подпись дата получения

Утверждаю  
 ООО «Школа питания г.о.Жигулевск»  
 Директор С.А.Кустова

Меню на "22 " октября 2026 г  
 для обучающихся 1 — 4 классов

Согласовано  
 ГБОУ С (О)ОШ № 10  
 Директор Иванов

8 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>                                                                                                                          |             |               |                   |              |               |                |
| 71          | Овощи свежие порционно (помидор)                                                                                                        | 60          | 12,00         | 0,66              | 0,12         | 2,28          | 14,40          |
| 298/331     | Куриные шарики с сыром с соусом сметанным с томатом (мясо цыплят, сметана 155, томат пюре, сыр, соль йод., масло раст., хлеб пшеничный) | 50/40       | 36,00         | 9,18              | 14,13        | 5,33          | 176,03         |
| 309         | Макаронные изделия отварные (макароны из пшен. муки, слив. масло 72%, йодир. соль)                                                      | 150         | 20,00         | 5,80              | 5,01         | 37,15         | 216,72         |
| 349         | Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимон. кислота)                                                                  | 200         | 10,00         | 0,20              | 0,26         | 19,98         | 79,87          |
| ПР          | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)                                                          | 20/15       | 4,06          | 2,60              | 0,42         | 15,69         | 77,10          |
|             | <b>Итого:</b>                                                                                                                           | <b>535</b>  | <b>82,06</b>  | <b>18,44</b>      | <b>19,94</b> | <b>80,43</b>  | <b>564,12</b>  |
|             | <b>Обед</b>                                                                                                                             |             |               |                   |              |               |                |
| 110/392     | Суп картофельный с пельменями (картофель, морковь, лук репч., крупа, раст. масло, укроп зелень, пельмени)                               | 200/1       | 30,00         | 6,78              | 5,10         | 16,34         | 211,60         |
| 291         | Плов из цыплят (мясо цыплят, крупа рис., лук репч. морковь, томат., раст. масло, йодир. Соль)                                           | 40/170      | 58,00         | 11,85             | 16,72        | 21,53         | 344,21         |
| ПР          | Булочка Ромашка (мука пшенич., раст. масло, дрожжи, соль йодированная, сахар)                                                           | 40          | 10,00         | 3,36              | 3,48         | 23,68         | 139,24         |
| 388         | Напиток из плодов шиповника (плоды шиповника суш., сахар, лимон. кисл.)                                                                 | 210         | 12,00         | 0,00              | 0,00         | 19,96         | 79,80          |
| ПР          | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)                                                          | 25/15       | 4,91          | 2,86              | 0,39         | 18,75         | 89,95          |
|             | <b>Итого:</b>                                                                                                                           | <b>701</b>  | <b>114,91</b> | <b>24,85</b>      | <b>25,69</b> | <b>100,26</b> | <b>864,80</b>  |
|             | <b>Всего:</b>                                                                                                                           | <b>1236</b> | <b>196,97</b> | <b>43,29</b>      | <b>45,63</b> | <b>180,69</b> | <b>1428,92</b> |

Продукты не содержат ГМО

Заведующий производством

Ф.И.О.

подпись

дата получения

Ответственный по питанию

Ф.И.О.

подпись

дата получения

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

Согласовано  
 ГБОУ С (О)ОШ № 10  
 Директор

Меню на "22 " октября 2026 г  
 для обучающихся 5 — 11 классов

9 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>                                                                                                                                |             |               |                   |              |               |                |
| 295/540        | Котлеты рубленые с соусом красным основным (грудка куриная, пшен. хлеб, вода, пшен. сухари, раст.масло, йодир.соль,томат.пюре,мука пшеничная) | 60/35       | 48,00         | 13,57             | 12,22        | 10,55         | 177,90         |
| 305/136        | Рис с овощами на растит.масле (крупа рисовая, морковь, лук репч., раст. масло, растит.масло, йодир. Соль)                                     | 200         | 27,00         | 4,35              | 10,68        | 40,02         | 205,10         |
| ПР             | Витаминный напиток «Витошка»                                                                                                                  | 200         | 14,00         | 0,00              | 0,00         | 15,00         | 60,00          |
| ПР             | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)                                                                | 30/25       | 6,46          | 4,05              | 0,66         | 24,64         | 120,9          |
|                | <b>Итого:</b>                                                                                                                                 | <b>550</b>  | <b>95,46</b>  | <b>21,97</b>      | <b>23,56</b> | <b>90,21</b>  | <b>563,90</b>  |
|                | <b>Обед</b>                                                                                                                                   |             |               |                   |              |               |                |
| 88             | Щи на бульоне из мяса цыплят, с зеленью (б/к капуста, карт., томат.пюре, морк., лук репч., мясо кур., масло растит.,зелень, йодир.соль)       | 250/15/10/1 | 40,00         | 6,85              | 11,85        | 8,10          | 218,32         |
| 243/540        | Мясные изделия с соусом красным основным( мяс.изделия, лук репчатый,морковь,соль,томатное пюре,мало растительное, мука пшеничная")            | 55/40       | 50,00         | 9,97              | 11,68        | 12,99         | 138,81         |
| 200            | Пюре из бобовых (гороха) и картофеля на воде с растит.маслом (картофель, горох лущеный, растит.масло, йодир. Соль)                            | 200         | 27,00         | 7,45              | 9,48         | 40,90         | 322,53         |
| 376            | Чай с сахаром (чай черный, сахар)                                                                                                             | 205/15      | 10,65         | 0,10              | 0,03         | 10,01         | 40,66          |
| ПР             | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)                                                                 | 30/20       | 6,00          | 3,75              | 0,61         | 22,42         | 110,4          |
|                | <b>Итого:</b>                                                                                                                                 | <b>841</b>  | <b>133,65</b> | <b>28,12</b>      | <b>33,65</b> | <b>94,42</b>  | <b>830,72</b>  |
|                | <b>Всего:</b>                                                                                                                                 | <b>1391</b> | <b>229,11</b> | <b>50,09</b>      | <b>57,21</b> | <b>184,63</b> | <b>1394,62</b> |

Продукты не содержат ГМО

Заведующий производством Кустова С.А. / 06.10.26

Ф.И.О. подпись дата получения

Ответственный по питанию Кустова С.А. / 06.10.26

Ф.И.О. подпись дата получения

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

Меню на "22" октября 2026 г  
 для обучающихся 1 — 4 классов

Согласовано  
 ГБОУ С (О)ОШ № 10  
 Директор И.И. И.

9 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>                                                                                                                                  |             |               |                   |              |               |                |
| 295/540        | Котлеты рубленые с соусом красным основным (грудка куриная, пшен. хлеб, вода, пшен. сухари, раст.масло, йодир.соль, томат.пюре, мука пшеничная) | 50/40       | 37,00         | 12,57             | 12,46        | 9,95          | 176,79         |
| 305/136        | Рис с овощами на растит.масле (крупа рисовая, морковь, лук репч., раст. масло, растит.масло, йодир. Соль)                                       | 180         | 27,00         | 3,55              | 6,68         | 39,82         | 165,18         |
| ПР             | Витаминный напиток «Витошка»                                                                                                                    | 200         | 14,00         | 0,00              | 0,00         | 15,00         | 60,00          |
| ПР             | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)                                                                  | 20/15       | 4,06          | 2,60              | 0,42         | 15,69         | 77,10          |
|                | <b>Итого:</b>                                                                                                                                   | <b>505</b>  | <b>82,06</b>  | <b>18,72</b>      | <b>19,56</b> | <b>80,46</b>  | <b>479,07</b>  |
|                | <b>Обед</b>                                                                                                                                     |             |               |                   |              |               |                |
| 88             | Щи на бульоне из мяса цыплят, с зеленью (б/к капуста, карт., томат.пюре, морк., лук репч., мясо кур., масло растит., зелень, йодир.соль)        | 200/15/10/1 | 30,00         | 6,83              | 11,73        | 7,81          | 216,98         |
| 243/540        | Мясные изделия с соусом красным основным (мяс.изделия, лук репчатый, морковь, соль, томатное пюре, мало растительное, мука пшеничная)           | 55/40       | 50,00         | 9,97              | 11,68        | 12,99         | 138,81         |
| 200            | Пюре из бобовых (гороха) и картофеля на воде с растит.маслом (картофель, горох луцный, растит.масло, йодир. Соль)                               | 150         | 20,00         | 7,45              | 8,48         | 40,76         | 302,53         |
| 376            | Чай с сахаром (чай черный, сахар)                                                                                                               | 200/15      | 10,00         | 0,10              | 0,03         | 10,01         | 40,66          |
| ПР             | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)                                                                  | 25/15       | 4,91          | 2,86              | 0,39         | 18,75         | 89,95          |
|                | <b>Итого:</b>                                                                                                                                   | <b>726</b>  | <b>114,91</b> | <b>27,21</b>      | <b>32,31</b> | <b>90,32</b>  | <b>788,93</b>  |
|                | <b>Всего:</b>                                                                                                                                   | <b>1231</b> | <b>196,97</b> | <b>45,93</b>      | <b>51,87</b> | <b>170,78</b> | <b>1268,00</b> |

Продукты не содержат ГМО

Заведующий производством Матвиенко / 16.10.26

Ф.И.О. подпись дата получения

Ответственный по питанию Кочеткова / И.И. И. / 16.10.26

Ф.И.О. подпись дата получения