

МУП "Школа № 10" г. Жигулевск

Директор Т.П.Олисова



Согласовано
ГБОУ С (О)ОШ № 4/10

Директор М.А.Масин

Меню на "09" ноября 2022 г.

Возрастная категория с 7 до 11 лет

13 день шк. меню

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | Цена, руб | Химический состав | | | |
|-------------------------------------|--|------------|--------------|-------------------|--------------|--------------|---------------|
| | | | | белки, г | жиры, г | углеводы, г | ЭЦ, ккал |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | |
| 287 /331 | Голубцы ленивые из цыплят в соусе (б/к капуста, мясо кур., яйцо куриное, крупа рисовая, соус- томат. пюре, сметана 15%, мука пшенич., Яодир. соль.) | 70/30 | 30,00 | 6,95 | 7,98 | 6,96 | 128,27 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, сл. масло 72%, Яодир. соль.) | 130 | 16,00 | 7,82 | 5,80 | 35,37 | 224,62 |
| 377 | Чай фруктовый (вишня) (чай черный, сахар, вишня сл./мор.) | 200 | 5,00 | 0,13 | 0,04 | 15,22 | 62,00 |
| ПР | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль Яодир.) | 20/20 | 3,20 | 2,70 | 0,42 | 19,54 | 92,74 |
| ПР | Булочная мелочь (мука пшенич., раст. масло, соль, сахар, дрожжи.) | 40 | 8,00 | 2,37 | 3,57 | 18,54 | 115,83 |
| <i>Дополнительная витаминизация</i> | | | | | | | |
| ПР | Сыр плавленый ломтевой сливочный классич. | 18 | 19,09 | 1,75 | 4,73 | 0,86 | 50,75 |
| | Итого: | 528 | 62,20 | 21,72 | 22,54 | 96,49 | 674,21 |

Продукты не содержат ГМО

Заведующий производством

М.А.Масин

Утвержден
 МУП "Школа-детский сад" г.о. Жигулевск
 Директор Г.И.Олисова

Согласовано
 ГБОУ С (О)ОШ № 101
 Директор М.С.Сидорова

Меню на "09" ноября 2022 г.
 Возрастная категория с 12 лет и старше

13 день шест. меню

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | Цена, руб | Химический состав | | | |
|----------------|---|-------------|---------------|-------------------|--------------|---------------|----------------|
| | | | | белки, г | жиры, г | углеводы, г | ЭЦ, ккал |
| Завтрак | | | | | | | |
| 287/331 | Голубцы ленивые из цыплят в соусе (б/е капуста, мясо кур., яйцо куриное, крупа рисовая, соус-томат, поре, сметана 15%, мука пшенич., йодир. соль.) | 100/30 | 40,00 | 9,74 | 10,91 | 9,17 | 174,90 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, сл. масло 72%, йодир. соль.) | 150 | 18,00 | 9,02 | 6,69 | 40,81 | 254,18 |
| 377 | Чай фруктовый (вишня) (чай черный, сахар, вишня суш./мор.) | 200 | 5,00 | 0,13 | 0,04 | 15,22 | 62,00 |
| ПР | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.) | 30/25 | 4,60 | 3,77 | 0,58 | 26,84 | 127,62 |
| ПР | Булочная мелочь (мука пшенич., раст. масло, соль, сахар, дрожжи.) | 40 | 8,00 | 2,37 | 3,57 | 18,54 | 115,83 |
| | Итого: | 575 | 75,60 | 25,03 | 21,79 | 110,58 | 734,53 |
| Обед | | | | | | | |
| 104/105 | Суп картофельный с фрикадельками из цыплят с зеленью (картофель п/ф., море., лук репч., томат. поре, масло раст., укроп зелень, лавр. лист, йодир. соль, мясо кур., лук репчат., яйцо куриное, йодир. соль.) | 250/20/1 | 23,30 | 13,61 | 12,52 | 18,76 | 242,87 |
| 290/330 | Грудка куриная (филе) в соусе сметанном (мясо кур., сметана 15%, сл. масло 72%, йодир. соль.) | 40/30 | 33,00 | 0,81 | 3,72 | 3,48 | 51,04 |
| 309 | Макаронные изделия отварные (макароны из пшени. муки, слив. масло 72%, йодир. соль.) | 150 | 10,00 | 5,80 | 5,01 | 37,05 | 216,72 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 14,00 | 4,07 | 3,53 | 17,58 | 118,60 |
| ПР | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.) | 30/20 | 4,10 | 3,49 | 0,52 | 24,37 | 116,12 |
| | Итого: | 741 | 84,40 | 27,78 | 25,30 | 101,24 | 745,35 |
| | Всего: | 1316 | 160,00 | 52,81 | 47,09 | 211,82 | 1479,88 |

Продукты не содержат ГМО

Заведующий производством

Сидорова М.С.

МУП "Школа № 10" г.о.Жигулевск

Директор Т.П.Олисова

Меню на "09" ноября 2022 г.

ГБОУ С (О)ОШ № 4/100

Согласовано

Директор

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

13 день цикл. меню

| № рецептур | Наименование блюда | Выход, г | Цена, руб | Химический состав | | | |
|-------------------------------------|---|-------------|---------------|-------------------|--------------|---------------|----------------|
| | | | | белки, г | жиры, г | углеводы, г | ЭЦ, ккал |
| Завтрак | | | | | | | |
| 287/331 | Голубцы ленивые из цыплят в соусе (б/к капуста, мясо кур., яйцо куриное, крупа рисовая, соус- томат, пюре, сметана 15%, мука пшенич., йодир. соль.) | 70/30 | 30,00 | 6,95 | 7,98 | 6,96 | 128,27 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, сл. масло 72%, йодир. соль.) | 130 | 16,00 | 7,82 | 5,80 | 35,37 | 224,62 |
| 377 | Чай фруктовый (вишня) (чай черный, сахар, вишня сл./мер.) | 200 | 5,00 | 0,13 | 0,04 | 15,22 | 62,00 |
| ПР | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.) | 20/20 | 3,20 | 2,70 | 0,42 | 19,54 | 92,74 |
| ПР | Булочная мелочь (мука пшенич., раст. масло, соль, сахар, дрожжи.) | 40 | 8,00 | 2,37 | 3,57 | 18,54 | 115,83 |
| Дополнительная витаминизация | | | | | | | |
| ПР | Сыр плавленый ломтевой сливочный классич. | 18 | 19,09 | 1,75 | 4,73 | 0,86 | 50,75 |
| Итого: | | 528 | 62,20 | 21,72 | 22,54 | 96,49 | 674,21 |
| Обед | | | | | | | |
| 104/105 | Суп картофельный с фрикадельками из цыплят (картофель п/ф., морк., лук репчат., томат. пюре, масло раст., укроп зелень, лавр. лист, йодир. соль, мясо кур, лук репчат., яйцо куриное, йодир. соль.) | 200/20/1 | 22,00 | 7,54 | 7,14 | 14,91 | 154,51 |
| 290/330 | Грудка куриная (филе) в соусе сметанном (мясо кур., сметана 15%, сл. масло 72%, йодир. соль.) | 40/50 | 37,00 | 0,71 | 3,52 | 3,10 | 47,20 |
| 309 | Макаронные изделия отварные (макароны из тверд. муки, сл. масло 72%, йодир. соль.) | 150 | 10,00 | 5,80 | 5,01 | 37,05 | 216,72 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 14,00 | 4,07 | 3,53 | 17,58 | 118,60 |
| ПР | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.) | 30/20 | 4,10 | 3,49 | 0,52 | 24,37 | 116,12 |
| Дополнительная витаминизация | | | | | | | |
| ПР | Сок фруктовый в индивидуальной упаковке | 200 | 19,09 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,60 |
| Итого: | | 911 | 87,10 | 22,61 | 19,92 | 117,21 | 739,75 |
| Всего: | | 1439 | 149,30 | 44,33 | 42,46 | 213,70 | 1413,96 |

Продукты не содержат ГМО

Заведующий производством

С.С.Семанова *С.С.Семанова*