

Утверждаю  
 МУП "Школа № 7 г.о.Жигулевск"  
 Директор Т.П.Олисова

Согласовано  
 ГБОУ С (О)ОШ № 7  
 Директор М.А.Маслов

Меню на "10" октября 2022г  
 Возрастная категория с 7 до 11 лет

11 день цикл. меню (аллергия на куриный белок)

№ рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб	Химический состав			
				белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>							
279/331	Тефтели из говядины и свинины в соусе (мякоть свинины, говядина, рис круглый, яйцо куриное, соус из том. пасты, сметаны 15%, йодир, соль)	60/50	34,00	9,95	8,67	29,86	235,16
204	Макароны отварные с сыром (макароны из пшеничной муки, сыр п/тв.45%, слив.масло 72%, йодир, соль)	150/10	20,00	8,12	8,01	37,05	253,49
377	Чай с лимоном (чай черный, сахар, лимон с/к.)	200	5,00	0,16	0,03	15,21	62,99
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/20	3,20	2,70	0,42	19,54	92,74
<b>Дополнительная витаминизация</b>							
ПР	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	19,09	1,00	0,20	20,20	86,60
<b>Итого:</b>		<b>710</b>	<b>62,20</b>	<b>21,93</b>	<b>17,33</b>	<b>121,86</b>	<b>730,98</b>
<b>Обед</b>							
84	Борщ с фасолью и картофелем на мясном бульоне со сметаной и зеленью (свекла, картофель, фасоль, лук репчат., морковь, томат.соус, раст. масло, сметаны 15%, сахар, йодир, соль, укроп зелень)	200/10/1	21,00	4,16	11,60	11,54	135,00
241/330	Мясо отварное (говядина) с соусом (мясо говядина, соль йодир, сметаны 15%, )	40/50	37,00	1,22	4,34	5,18	65,25
304	Рис отварной (крупа рисовая, слив. масло 72%, йодир, соль.)	150	17,00	3,81	6,11	40,01	230,31
349	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимон. кислота)	200	8,00	0,66	0,09	32,00	132,80
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	4,10	3,49	0,52	24,37	116,12
<b>Дополнительная витаминизация</b>							
ПР	Сыр плавленный ломтевой сливочный классич.	18	19,09	1,75	4,73	0,86	50,75
<b>Итого:</b>		<b>719</b>	<b>87,10</b>	<b>15,09</b>	<b>27,39</b>	<b>113,96</b>	<b>730,23</b>
<b>Всего:</b>		<b>1429</b>	<b>149,30</b>	<b>37,02</b>	<b>44,72</b>	<b>235,82</b>	<b>1461,21</b>

Продукты не содержат ГМО

Заведующий производством \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

МУП "Школьное питание" г.о. Жигулевск  
 Директор Т.Н.Олисова

Согласовано  
 ГБОУ С (О)ОШ №4  
 Директор

Меню на "10" октября 2022г  
 Возрастная категория с 7 до 11 лет

11 день цикла меню (аллергия на молочный белок)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб	Химический состав			
				белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>							
ПР/540	Тефтели из индейки с соусом красным основным (мясо индейки, крупа рисовая, яйцо кур., соус-томат, поре, мука пшенич., йодир. соль)	65/30	34,00	8,00	14,00	15,00	220,00
309	Макаронные изделия отварные с растительным маслом (макаронные из пшени муки, масло растит., йодир. соль)	150	20,00	5,80	5,01	37,05	216,72
377	Чай с лимоном (чай черный, сахар, лимон сл.)	200	5,00	0,16	0,03	15,21	62,99
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/20	3,20	2,70	0,42	19,54	92,74
<b>Дополнительная витаминизация</b>							
ПР	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	19,09	1,00	0,20	20,20	86,60
<b>Итого:</b>		<b>685</b>	<b>62,20</b>	<b>17,66</b>	<b>19,66</b>	<b>107,00</b>	<b>679,05</b>
<b>Обед</b>							
84	Борщ с фасолью и картофелем, мясом цыпленка, с зеленью (свежая, картофель, фасоль, мясо кур, лук репч., морковь, томат.поре, раст. масло, сахар, йодир. соль, укроп зелень)	200/15/1	21,00	7,59	10,85	11,24	140,65
293/540	Цыплята порциями в соусе красном основном (цыпленок порц, соль йодир., масло растит., томат паста, морковь, лук репчатый)	60/50	37,00	19,92	20,03	1,75	266,76
304	Рис отварной с маслом растительным (крупа рисовая, масло растит., йодир. соль)	150	17,00	3,81	6,11	40,01	230,31
349	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимон кислоты)	200	8,00	0,66	0,09	32,00	132,80
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	4,10	3,49	0,52	24,37	116,12
<b>Дополнительная витаминизация</b>							
338	Десерт фруктовый (апельсин свежий)	150	19,09	1,00	0,20	9,00	43,00
<b>Итого:</b>		<b>876</b>	<b>87,10</b>	<b>36,47</b>	<b>37,80</b>	<b>118,37</b>	<b>929,64</b>
<b>Всего:</b>		<b>1561</b>	<b>149,30</b>	<b>54,13</b>	<b>57,46</b>	<b>225,37</b>	<b>1608,69</b>

Продукты не содержат ГМО

Утверждаю  
 МУП "Школьное питание" г.о.Жигулевск  
 Директор Т.П.Олисова

Согласовано  
 ГБОУ С (О)ОШ № 4  
 Директор Мещеряков

Меню на "10" октября 2022г  
 Возрастная категория с 7 до 11 лет

11 день цикла меню (аллергия на рыбу)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб	Химический состав			
				белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
<i>Завтрак</i>							
ПР/331	Тефтели из индейки с соусом (мясо индейки, крупа рисовая, яйцо кур., соус-томат, лук поре, сметана 15%, мука пшенич., йодир. соль)	65/50	34,00	10,71	9,23	32,00	251,86
204	Макарони отварные с сыром (макарони из пшеничной муки, сыр п/тв. 45%, слив. масло 72%, йодир. соль)	150/10	20,00	8,12	8,01	37,05	253,49
377	Чай с лимоном (чай черный, сахар, лимон со.)	200	5,00	0,16	0,03	15,21	62,99
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/20	3,20	2,70	0,42	19,54	92,74
<i>Дополнительная витаминизация</i>							
ПР	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	19,09	1,00	0,20	20,20	86,60
<b>Итого:</b>		<b>715</b>	<b>62,20</b>	<b>22,69</b>	<b>17,89</b>	<b>124,00</b>	<b>747,68</b>
<i>Обед</i>							
84	Борщ с фасолью и картофелем, мясом цыпленка, сметаной, зеленью (овекта, картофель, фасоль, мясо кур, лук репч., морковь, томат поре, раст. масло, сметана 15%, сахар, йодир. соль, укроп зелень)	200/15/10/1	21,00	7,85	12,35	11,54	156,45
293/330	Цыплята порциями в соусе сметанном (цыплята порц., сметана 15%, мука пшенич., йодир. соль)	60/50	37,00	17,55	23,49	3,59	297,34
304	Рис отварной (крупа рисовая, слив. масло 72%, йодир. соль)	150	17,00	3,81	6,11	40,01	230,31
349	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимон. кислота)	200	8,00	0,66	0,09	32,00	132,80
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	4,10	3,49	0,52	24,37	116,12
<i>Дополнительная витаминизация</i>							
ПР	Сыр плавленый ломтевой сливочный классич.	18	19,09	1,75	4,73	0,86	50,75
<b>Итого:</b>		<b>754</b>	<b>87,10</b>	<b>35,11</b>	<b>47,29</b>	<b>112,37</b>	<b>983,77</b>
<b>Всего:</b>		<b>1469</b>	<b>149,30</b>	<b>57,80</b>	<b>65,18</b>	<b>236,37</b>	<b>1731,45</b>

Продукты не содержат ГМО

Утверждаю  
 МУП "Школьное питание" г.о.Жигулевск  
 Директор Т.П.Олисова

Согласовано  
 ГБОУ С (О)ОШ № 7  
 Директор *М.А.Сидорова*

Меню на "10" октября 2022г  
 Возрастная категория с 12 лет и старше

11 день цикла, меню (аллергия на рыбу)

№ рецептурной	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб	Химический состав			
				белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
<i>Завтрак</i>							
ПР/331	Тефтели из индейки с соусом (мясо индейки, крупа рисовая, яйцо кур., соус- томат, перец, сметана 15%, мука пшенич., йодир. соль)	65/50	34,00	10,71	9,23	32,00	251,86
204	Макаронны отварные с сыром (макаронны из пшени. муки, сыр п/тв. 45%, слив. масло 72%, йодир. соль)	180/15	32,00	9,74	9,61	44,46	304,89
377	Чай с лимоном (чай черный, сахар, лимон сл.)	200	5,00	0,16	0,03	15,21	62,99
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/25	4,60	3,77	0,58	26,84	127,62
<b>Итого:</b>		<b>565</b>	<b>75,60</b>	<b>24,38</b>	<b>19,45</b>	<b>118,51</b>	<b>747,35</b>
<i>Обед</i>							
84	Борщ с фасолью и картофелем, мясом цыпленка, сметаной, зеленью (свекла, картофель, фасоль, мясо кур., лук репч., морковь, томат. перец, раст. масло, сметана 15%, сахар, йодир. соль, укроп зелень)	250/15/10/1	22,30	8,80	14,57	14,43	183,57
293/330	Цыплята порциями в соусе сметанном (цыплята порц., сметана 15%, мука пшенич., йодир. соль)	60/25	34,00	17,55	23,49	3,59	297,34
304	Рис отварной (крупа рисовая, слив. масло 72%, йодир. соль)	140	16,00	3,55	5,70	37,34	214,96
349	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимон. кислота)	200	8,00	0,66	0,09	32,00	132,80
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	4,10	3,50	0,52	24,37	116,12
<b>Итого:</b>		<b>751</b>	<b>84,40</b>	<b>34,06</b>	<b>44,37</b>	<b>111,73</b>	<b>944,79</b>
<b>Всего:</b>		<b>1316</b>	<b>160,00</b>	<b>58,44</b>	<b>63,82</b>	<b>230,24</b>	<b>1 692,15</b>

Продукты не содержат ГМО