

Утверждено  
МУП "Школьное питание" г. Жигулевск  
Директор С.А. Кустова

Меню на "11" января 2023г  
Возрастная категория с 7 до 11 лет

Согласовано  
ГБОУ СОШ № 7  
Директор М.А. Саф

8 день цикла меню (Заставка на куриный белок)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб	Химический состав			ЭЦ, ккал
				белки, г	жиры, г	углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
21	Салат из соленого огурца с луком репчатым (огурец соленый, лук репчатый, масло растительное)	60	10,00	0,00	3,06	3,56	36,98
258	Мясо духовое (свинина) мякоть, раст. масло, картофель, морковь, лук репчатый, мука пшеничная, соль, йодир.)	45/160	49,60	16,25	12,43	31,06	285,00
377	Чай фруктовый (черноплодная рябина) (чай черный, сахар, рябина св./мор.)	200	5,00	0,10	0,03	15,00	60,61
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/20	3,20	2,89	0,47	17,91	87,60
	<b>Итого:</b>	<b>505</b>	<b>67,80</b>	<b>19,24</b>	<b>15,99</b>	<b>67,53</b>	<b>470,19</b>
<b>Обед</b>							
101/105	Суп картофельный с крупой и мясными фрикадельками (картофель, крупа рисовая, лук репч., морковь, масло растит., мясо говяд., лук репчат., яйцо кур., йодир. сол., зелень)	200/20/1	33,84	6,61	4,04	14,92	122,96
241	Мясо отварное свинина (мясо свинины, соль йодированная)	50	35,00	11,30	15,80	0,00	187,50
305/136	Рис с овощами (крупа рисовая, морковь, лук репч., раст. масло, слив. масло, йодир. соль)	150	9,00	3,55	11,68	33,82	180,18
349	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимон. кислота)	200	8,00	0,66	0,09	32,00	132,80
ПР	Булочка Ромашка (мука пшенич., раст. масло, соль, сахар, дрожжи)	40	5,00	4,20	4,35	19,60	105,30
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	4,10	3,75	0,61	22,42	110,40
	<b>Итого:</b>	<b>711</b>	<b>94,94</b>	<b>30,07</b>	<b>36,57</b>	<b>122,76</b>	<b>839,14</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1216</b>	<b>162,74</b>	<b>49,31</b>	<b>52,56</b>	<b>190,29</b>	<b>1309,33</b>

Продукты не содержат ГМО

Утверждаю  
 МУП "Школьное питание" г.о. Жигулевск  
 Директор / *С.А. Кустова*

Согласовано  
 ГБОУ С (О)ОШ № 7  
 Директор *Морозов*

Меню на "11" января 2023г  
 Возрастная категория с 7 до 11 лет

8 день цикла меню (молочный белок)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб	Химический состав			
				белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>							
21	Салат из соленого огурца с луком репчатым (огурец соленый, лук репчатый, масло растительное)	60	10,00	0,00	3,06	3,56	36,98
258	Мясо духовое (свинина) мякоть, раст. масло, картофель, морковь, лук репчатый, мука пшеничная, соль йодир.)	45/160	49,60	16,25	12,43	31,06	285,00
377	Чай фруктовый (черноплодная рябина) (чай черный, сахар, рябина сл./мор.)	200	5,00	0,10	0,03	15,00	60,61
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/20	3,20	2,89	0,47	17,91	87,60
<b>Итого:</b>		<b>505</b>	<b>67,80</b>	<b>19,24</b>	<b>15,99</b>	<b>67,53</b>	<b>470,19</b>
<b>Обед</b>							
101/105	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясными фрикадельками (картофель, макаронные изделия, лук репчат., морковь, масло растит., мясо говяд., лук репчат., яйцо кур., йодир. соль, зелень)	200/20/1	33,84	7,00	4,06	4,10	132,56
291	Плов из цыплят (мясо кур., крупа рисовая, лук репчат., морковь, масло растит., томат пюре, йодир. соль)	40/160	44,00	11,20	18,31	38,93	340,41
349	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимон. кислота)	200	8,00	0,66	0,09	32,00	132,80
ПР	Булочка Ромашка (мука пшеничн., раст. масло, соль, сахар, дрожжи)	40	5,00	4,20	4,35	19,60	105,30
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	4,10	3,75	0,61	22,42	110,40
<b>Итого:</b>		<b>711</b>	<b>94,94</b>	<b>26,81</b>	<b>27,42</b>	<b>117,05</b>	<b>821,47</b>
<b>Всего:</b>		<b>1216</b>	<b>162,74</b>	<b>46,05</b>	<b>43,41</b>	<b>184,58</b>	<b>1291,66</b>

Продукты не содержат ГМО

Утверждено  
 МУП "Школьное питание" г. Жигулевск  
 Директор А.А. Кустова

Согласовано  
 ГБОУ СО(О)Ш № 4  
 Директор Масеев

Меню на "11" января 2023г  
 Возрастная категория с 7 до 11 лет

8 день цикла меню (аллергия на рыбу)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб	Углеводный состав			
				белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	<b>Завтрак</b>						
21	Салат из соленого огурца с луком репчатым (огурец соленый, лук репчатый, масло растительное)	60	10,00	0,00	3,06	3,56	36,98
258	Мясо духовое (свинина мякоть, раст. масло, картофель, морковь, лук репчатый, мука пшеничная, соль йодир.)	45/160	49,60	16,25	12,43	31,06	285,00
377	Чай фруктовый (черноплодная рябина) (чай черный, сахар, рябина суш./мор.)	200	5,00	0,10	0,03	15,00	60,61
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/20	3,20	2,89	0,47	17,91	87,60
	<b>Итого:</b>	<b>505</b>	<b>67,80</b>	<b>19,24</b>	<b>15,99</b>	<b>67,53</b>	<b>470,19</b>
	<b>Обед</b>						
101/105	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясными фрикадельками (картофель, макаронные изделия, лук репчат., морковь, масло растит., мясо говяд., лук репчат., яйцо кур., йодир. соль, зелень)	200/20/1	33,84	7,00	4,06	4,10	132,56
291	Плов из цыплят (мясо кур., крупа рисовая, лук репчат., морковь, масло растит., томат пюре, йодир. соль)	50/160	44,00	11,20	18,31	38,93	340,41
349	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимон. кислота)	200	8,00	0,66	0,09	32,00	132,80
ПР	Булочка Ромашка (мука пшенич., раст. масло, соль, сахар, дрожжи)	40	5,00	4,20	4,35	19,60	105,30
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	4,10	3,75	0,61	22,42	110,40
	<b>Итого:</b>	<b>721</b>	<b>94,94</b>	<b>26,81</b>	<b>27,42</b>	<b>117,05</b>	<b>821,47</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1226</b>	<b>162,74</b>	<b>46,05</b>	<b>43,41</b>	<b>184,58</b>	<b>1291,66</b>

Продукты не содержат ГМО

Утверждаю

МУП "Школьное питание" г. Жигулевск  
 Директор *С.А. Кустова*



Согласовано  
 ГБОУ С (О)ОШ № 7

Директор *Маслов*

Меню на "11" января 2023г

Возрастная категория с 12 лет и старше

8 день цикла меню (аллергия на рыбу)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб	Химический состав			
				белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>							
21	Салат из соленого огурца с луком репчатым (огурец соленый, лук репчатый, масло растительное)	60	10,00	0,00	3,06	3,56	36,98
258	Мясо духовое (свинина мякоть, раст. масло, картофель, морковь, лук репчатый, мука пшеничная, соль йодир.)	50/170	62,80	17,92	13,41	22,36	282,14
377	Чай фруктовый (черноплодная рябина) (чай черный, сахар, рябина св./мор.)	200	5,00	0,10	0,03	15,00	60,61
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/25	4,60	4,05	0,66	24,64	120,90
<b>Итого:</b>		<b>535</b>	<b>82,40</b>	<b>22,07</b>	<b>17,16</b>	<b>65,56</b>	<b>500,63</b>
<b>Обед</b>							
103	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясными фрикадельками (картофель, макаронные изделия, лук репчат., морковь, масло растит., мясо говяд., лук репчат., яйцо кур., йодир. сол. зелень)	250/20/1	34,00	7,57	4,65	21,07	156,89
291	Плов из цыплят (мясо кур., крупа рисовая, лук репчат., морковь, масло растит., томат пюре, йодир. соль)	50/150	42,60	11,20	18,31	38,93	340,41
349	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимон. кислота)	200	8,00	0,66	0,09	32,00	132,80
ПР	Булочка Ромашка (мука пшенична., раст. масло, соль, сахар, дрожжи)	40	5,00	4,20	4,35	19,60	105,30
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	4,10	3,75	0,61	22,42	110,40
<b>Итого:</b>		<b>751</b>	<b>93,70</b>	<b>27,38</b>	<b>28,01</b>	<b>134,02</b>	<b>845,80</b>
<b>Всего:</b>		<b>1286</b>	<b>176,10</b>	<b>49,45</b>	<b>45,17</b>	<b>199,58</b>	<b>1346,43</b>

Продукты не содержат ГМО