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

Согласовано
ГБОУ С (О)ОШ № 7
/ Директор _____

Меню на "12" октября 2023 г.

Возрастная категория с 7 до 11 лет

14 день цикл. меню(аллергия на куриный белок)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб	Химический состав			
				белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак						
241	Мясо отварное свинина (мясо свинина, соль йодированная)	50	37,60	11,30	15,80	0,00	187,50
312	Картофельное пюре (картофель, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, йодир. соль)	150	19,00	3,28	5,60	22,06	152,24
349	Компот из сухофруктов	200	8,00	0,00	0,00	19,98	79,87
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/20	3,20	2,89	0,47	17,91	87,60
	Итого:	**440**	**67,80**	**17,47**	**21,87**	**59,95**	**507,21**
	Дополнительная витаминизация						
ПР	Сыр плавленый ломтевой сливочный	**18**	**18,01**	**1,75**	**4,73**	**0,88**	**53,03**
	Обед						
62	Салат из моркови с чесноком (морковь,масло растительное,соль йодированная,чеснок)	60	6,00	0,69	6,05	13,65	72,45
99	Суп овощной с зеленью (б/к капуста, картофель, лук репч.,морковь, зел.горошек конс., раст. масло, укроп зелень,йодир. соль, лавр.лист)	200/1	20,84	3,24	11,58	17,30	121,37
265	Плов из свинины (мякоть свинины, крупа рис,морковь,лук репчатый,масло растительное.,соль.йодированная)	40/160	46,00	16,29	12,35	42,78	347,82
377	Чай фруктовый (вишня) (чай черный, сахар,вишня св./мор.)	200	5,00	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	4,10	3,75	0,61	22,42	110,40
ПР	Плюшка "Московская" (мука пшеничная,соль йодированная,масло сливочное,молоко,сахар)	50	13,00	4,35	3,17	48,89	161,79
	Итого:	**711**	**94,94**	**28,42**	**33,79**	**155,05**	**854,49**
	Всего:	**1151**	**162,74**	**45,89**	**55,66**	**215,00**	**1 361,70**
	Дополнительная витаминизация						
ПР	Сыр плавленый ломтевой сливочный	**18**	**18,01**	**1,75**	**4,73**	**0,88**	**53,03**

Продукты не содержат ГМО

Утверждаю

МУП"Школьное питание" г.о. Жигулевск

Директор_____ С.А.Кустова

Согласовано

ГБОУ С (О)ОШ № 7

/ Директор

Меню на "12" октября 2023 г.

Возрастная категория с 7 до 11 лет

14 день цикл. меню(молочный белок)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб	Химический состав			
				белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак						
279/540	Тефтели из мяса цыплят с соусом красным основным(филе кур, крупа рисовая, яйцо кур., лук репч.,морковь, соус- томат. пюре, мука пшенич., йодир.соль)	60/50	37,60	8,39	14,74	9,53	204,69
310	Картофель отварной с растительным маслом, зеленью (картофель, масло растит., соль йодир.,зелень)	150	19,00	3,04	5,85	24,53	163,19
349	Компот из сухофруктов	200	8,00	0,00	0,00	19,98	79,87
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/20	3,20	2,89	0,47	17,91	87,60
	Итого:	**500**	**67,80**	**14,32**	**21,06**	**71,95**	**535,35**
	Дополнительная витаминизация						
ПР	Сыр плавленый ломтевой сливочный	**18**	**18,01**	**1,75**	**4,73**	**0,86**	**50,75**
	Обед						
62	Салат из моркови с чесноком (морковь,масло растительное,соль йодированная,чеснок)	60	6,00	0,69	6,05	13,65	72,45
99	Суп овощной на бульоне из мяса цыплят, зеленью (б/к капуста, картофель, лук репч.,морковь, мясо кур.,зел.горошек конс., раст. масло, укроп зелень, сметана 15%, йодир. соль, лавр.лист)	200/15/1	20,24	6,80	11,58	19,50	137,67
265	Плов из свинины (мякоть свинины, крупа рис,морковь,лук репчатый,масло растительное ,соль йодированная)	40/160	46,60	16,29	12,35	42,78	347,82
377	Чай фруктовый (вишня) (чай черный, сахар,вишня св./мор.)	200	5,00	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	4,10	3,75	0,61	22,42	110,40
ПР	Плюшка "Московская" (мука пшеничная,соль йодированная,масло сливочное,молоко,сахар)	50	13,00	4,35	3,17	48,89	161,79
	Итого:	**776**	**94,94**	**31,98**	**33,79**	**157,25**	**870,79**
	Всего:	**1276**	**162,74**	**46,30**	**54,85**	**229,20**	**1 406,14**
	Дополнительная витаминизация						
ПР	Сыр плавленый ломтевой сливочный	**18**	**18,01**	**1,75**	**4,73**	**0,86**	**50,75**

Продукты не содержат ГМО

Утверждаю

МУП"Школьное питание" г.о. Жигулевск

Директор_____ С.А.Кустова

Согласовано

ГБОУ С (О)ОШ № 7

/ Директор_____

Меню на "12" октября 2023 г.

Возрастная категория с 7 до 11 лет

14 день цикл. меню(аллергия на рыбу)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб	Химический состав			
				белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак						
279/540	Тефтели из мяса цыплят с соусом красным основным(филе кур, крупа рисовая, яйцо кур., лук репч.,морковь, соус- томат. пюре, мука пшенич., йодир.соль)	60/50	37,60	8,39	14,74	9,53	204,69
312	Картофельное пюре (картофель, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, йодир. соль)	150	19,00	3,28	5,60	22,06	152,24
349	Компот из сухофруктов	200	8,00	0,00	0,00	19,98	79,87
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/20	3,20	2,89	0,47	17,91	87,60
	Итого:	**500**	**67,80**	**14,56**	**20,81**	**69,48**	**524,40**
	Дополнительная витаминизация						
ПР	Сыр плавленый ломтевой сливочный	**18**	**18,01**	**1,75**	**4,73**	**0,86**	**50,75**
	Обед						
62	Салат из моркови с чесноком (морковь,масло растительное,соль йодированная,чеснок)	60	6,00	0,69	6,05	3,65	72,45
99	Суп овощной на бульоне из мяса цыплят, зеленью (б/к капуста, картофель, лук репч.,морковь, мясо кур.,зел.горошек конс., раст. масло, укроп зелень, сметана 15%, йодир. соль, лавр.лист)	200/15/1	20,24	6,80	11,58	9,50	137,67
265	Плов из свинины (мякоть свинины, крупа рис,морковь,лук репчатый,масло растительное,соль йодированная)	40/160	46,60	16,29	12,35	42,78	347,82
377	Чай фруктовый (вишня) (чай черный, сахар,вишня св./мор.)	200	5,00	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	4,10	3,75	0,61	22,42	110,40
ПР	Плюшка "Московская" (мука пшеничная,соль йодированная,масло сливочное,молоко,сахар)	50	13,00	4,35	3,17	28,89	161,79
	Итого:	**776**	**94,94**	**31,98**	**33,79**	**117,25**	**870,79**
	Всего:	**1276**	**162,74**	**46,54**	**54,60**	**186,73**	**1 395,19**
	Дополнительная витаминизация						
ПР	Сыр плавленый ломтевой сливочный	**18**	**18,01**	**1,75**	**4,73**	**0,86**	**50,75**

Продукты не содержат ГМО

Утверждаю
МУП "Школьное питание" г.о.Жигулевск
Директор_____ С.А.Кустова

Согласовано
ГБОУ С (О)ОШ №7
/Директор

Меню на "12" октября 2023 г.

Возрастная категория с 12 лет и старше

14 день цикл. меню(аллергия на рыбу)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб	Химический состав			
				белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак						
279/540	Тефтели из мяса цыплят с соусом красным основным(филе кур, крупа рисовая, яйцо кур., лук репч.,морковь, соус- томат. пюре, мука пшенич., йодир.соль)	60/30	34,80	8,39	14,74	9,53	204,69
312	Картофельное пюре (картофель, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, йодир. соль)	180	23,00	3,89	6,68	26,41	181,83
ПР	Десерт фруктовый(яблоко)	100	12,00	0,40	0,40	9,80	47,00
349	Компот из сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар)	200	8,00	0,00	0,00	19,98	79,87
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/25	4,60	4,05	0,66	24,64	120,9
	Итого:	**625**	**82,40**	**16,73**	**22,48**	**90,36**	**634,29**
	Обед						
62	Салат из моркови с чесноком (морковь,масло растительное,соль йодированная,чеснок)	50	5,00	0,57	5,04	3,03	60,13
99	Суп овощной на бульоне из мяса цыплят, зеленью (б/к капуста, картофель, лук репч.,морковь, мясо кур.,зел.горошек конс., раст. масло, укроп зелень, сметана 15%, йодир. соль, лавр.лист)	250/15/1	22,30	7,44	13,42	11,81	154,15
265	Плов из свинины (мякоть свинины, крупа рис,морковь,лук репчатый,масло растительное.,соль йодированная)	45/160	53,60	17,51	12,29	40,10	341,33
377	Чай фруктовый (вишня) (чай черный, сахар,вишня св./мор.)	200	5,00	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	4,10	3,75	0,61	22,42	110,40
ПР	Плюшка "Московская" (мука пшеничная,соль йодированная,масло сливочное,молоко,сахар)	50	13,00	4,35	3,17	28,89	161,79
	Итого:	**821**	**103,00**	**33,72**	**34,56**	**116,26**	**868,46**
	Всего:	**1446**	**185,40**	**50,45**	**57,04**	**206,62**	**1502,75**

Продукты не содержат ГМО