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

Согласовано
ГБОУ С (О)ОШ № 7
Директор

Меню на "16" октября 2023г

Возрастная категория с 7 до 11 лет

1 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						
49	Витаминный с кукурузой (капуста б/к,перец сладкий,кукуруза конс.,соль йодир.,масло раст.)	60	13,00	1,82	4,22	12,16	94,25
241	Мясо отварное свинина (мясо свинина, соль йодированная)	50	36,60	11,30	15,80	0,00	187,50
309	Макаронные изделия отварные (макароны из пшен.муки, слив.масло 72%, йодир.соль)	150	10,00	5,80	5,01	37,05	216,72
377	Чай фруктовый с черноплодной рябиной (сахар,рябина черноплордная с/м)	200	5,00	0,10	0,03	10,01	40,66
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**	**21,91**	**25,53**	**77,13**	**626,73**
	Дополнительная витаминизация						
ПР	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	**200**	**18,01**	**0,20**	**0,26**	**22,60**	**92,00**
	Обед						
93	Щи по-уральски вегетарианские со сметаной и зеленью (б/к капуста, карт., томат.пюре, морк., лук репч., сметана 15%, масло растит., укроп зелень, йодир.соль)	200/10/1	16,84	2,59	8,55	15,90	129,21
241	Мясо отварное говядина (мякоть говядины,соль йодированная)	40	43,00	10,28	3,24	0,01	70,00
305/136	Рис с овощами (крупа рисовая, морковь, лук репч., раст. масло, слив. масло, йодир. соль)	150	18,00	3,55	11,68	43,82	255,18
389	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	13,00	0,20	0,26	22,60	92,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	4,10	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	**651**	**94,94**	**20,37**	**24,34**	**104,75**	**656,79**
	Всего:	**1151**	**162,74**	**42,28**	**49,87**	**181,88**	**1283,52**
	Дополнительная витаминизация						
ПР	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	**200**	**18,01**	**0,20**	**0,26**	**22,60**	**92,00**

Продукты не содержат ГМО

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

Согласовано
ГБОУ С (О)ОШ № 7
/ Директор

Меню на "16" октября 2023г

Возрастная категория с 7 до 11 лет

1 день цикл. меню(молочный белок)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб	Химический состав			
				белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак						
49	Витаминный с кукурузой (капуста б/к,перец сладкий,кукуруза конс.,соль йодир.,масло раст.)	60	13,00	1,82	4,22	12,16	94,25
ПР/540	Тефтели из индейки с соусом красным основным(мясо индейки, крупа рисовая, яйцо кур.,соус- томат. пюре, мука пшенич., йодир.соль)	65/30	35,60	8,88	4,65	10,49	119,59
309	Макаронные изделия отварные с растительным маслом(макароны из пшен.муки, масло растит., йодир.соль)	150	11,00	5,80	5,01	37,05	216,72
377	Чай фруктовый с черноплодной рябиной (сахар,рябина черноплодная с/м)	200	5,00	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука	20/20	3,20	2,89	0,47	17,91	87,60
	Итого:	**545**	**67,80**	**19,49**	**14,38**	**87,62**	**558,82**
	Дополнительная витаминизация						
ПР	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	**200**	**18,01**	**0,20**	**0,26**	**22,60**	**92,00**
	Обед						
93	Щи по-уральски на бульоне из мяса цыплят, с зеленью (б/к капуста, карт., томат.пюре, морк., лук репч.,крупа пшено, мясо кур., масло растит., зелень, йодир.соль)	200/15/1	16,84	6,28	9,30	10,20	150,66
293/540	Цыплята порциями в соусе красном основном (цыплята,соль йодированная,масло растительное, томатное пюре,морковь,лук репчатый,мука пшеничная)	60/30	43,00	16,22	18,11	2,04	236,51
305/136	Рис с овощами (крупа рисовая, морковь, лук репч., раст. масло, слив. масло, йодир. соль)	150	18,00	3,55	11,68	43,82	255,18
389	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	13,00	0,20	0,26	22,60	92,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	4,10	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	**706**	**94,94**	**30,00**	**39,96**	**101,08**	**844,75**
	Всего:	**1251**	**162,74**	**49,49**	**54,34**	**188,70**	**1403,57**
	Дополнительная витаминизация						
ПР	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	**200**	**18,01**	**0,20**	**0,26**	**22,60**	**92,00**

Продукты не содержат ГМО

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

Согласовано
ГБОУ С (О)ОШ № 7
/ Директор

Меню на "16" октября 2023г
Возрастная категория с 7 до 11 лет

1 день цикл. меню(аллергия на рыбу)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб	Химический состав			
				белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак						
49	Витаминный с кукурузой (капуста б/к,перец сладкий,кукуруза конс.,соль йодир.,масло раст.)	60	13,00	1,82	4,22	12,16	94,25
ПР/331	Тефтели из индейки с соусом сметанным с томатом (мясо индейки, крупа рисовая, яйцо кур.,соус- томат. пюре, сметана 15%, мука пшенич., йодир.соль)	65/30	36,60	8,88	4,65	10,49	119,59
309	Макаронные изделия отварные (макароны из пшен.муки, слив.масло 72%, йодир.соль)	150	10,00	5,80	5,01	37,05	216,72
377	Чай фруктовый с черноплодной рябиной (сахар,рябина черноплодная с/м)	200	5,00	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/20	3,20	2,89	0,47	17,91	87,60
	Итого:	**545**	**67,80**	**19,49**	**14,38**	**87,62**	**558,82**
	Дополнительная витаминизация						
ПР	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	**200**	**18,01**	**0,20**	**0,26**	**22,60**	**92,00**
	Обед						
93	Щи по-уральски на бульоне из мяса цыплят, со сметаной и зеленью (б/к капуста, карт., томат.пюре, морк., лук репч.,крупа пшено, мясо кур., сметана 15%, масло растит.,зелень, йодир.соль)	200/15/10/1	20,84	6,28	9,30	15,90	150,66
293/330	Цыплята порциями с соусом сметанным (цыплята порц., сметана 15%, мука пшенич.,йодир.соль)	60/30	39,00	16,40	18,64	1,95	241,67
305/136	Рис с овощами (крупа рисовая, морковь, лук репч., раст. масло, слив. масло, йодир. соль)	150	18,00	3,55	11,68	33,82	255,18
389	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	13,00	0,20	0,26	22,60	92,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	4,10	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	**716**	**94,94**	**30,18**	**40,49**	**96,69**	**849,91**
	Всего:	**1261**	**162,74**	**49,67**	**54,87**	**184,31**	**1408,73**
	Дополнительная витаминизация						
ПР	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	**200**	**18,01**	**0,20**	**0,26**	**22,60**	**92,00**

Продукты не содержат ГМО

Утверждаю
МУП"Школьное питание"г.о.Жигулевск
Директор_____С.А.Кустова

Согласовано
ГБОУ С (О)ОШ № 7 от
Директор

Меню на "16" октября 2023г

Возрастная категория с 12 лет и старше

1 день цикл. меню(аллергия на рыбу)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб	Химический состав			
				белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак						
49	Витаминный с кукурузой (капуста б/к,перец сладкий,кукуруза конс.,соль йодир.,масло раст.)	50	11,00	1,52	3,51	10,13	78,54
ПР/331	Тефтели из индейки с соусом сметанным с томатом (мясо индейки, крупа рисовая, яйцо кур.,соус- томат. пюре, сметана 15%, мука пшенич., йодир.соль)	65/30	36,60	8,88	4,65	10,49	119,59
204	Макаронные изделия с сыром (макароны из пшен.муки, слив.масло 72%, йодир.соль,сыр)	150/15	25,20	9,28	9,48	37,05	271,69
377	Чай фруктовый с черноплодной рябиной (сахар,рябина черноплордная с/м)	200	5,00	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/25	4,60	4,05	0,66	24,64	120,9
	Итого:	**575**	**82,40**	**23,83**	**18,33**	**92,32**	**631,38**
	Обед						
93	Щи по-уральски на бульоне из мяса цыплят, со сметаной и зеленью (б/к капуста, карт., томат.пюре, морк., лук репч.,крупа пшено, мясо кур., сметана 15%, масло растит.,зелень, йодир.соль)	250/15/10/1	22,90	7,85	11,62	19,87	188,32
293/330	Цыплята порциями с соусом сметанным (цыплята порц., сметана 15%, мука пшенич.,йодир.соль)	80/30	45,00	21,71	24,47	1,92	315,33
305/136	Рис с овощами (крупа рисовая, морковь, лук репч., раст. масло, слив. масло, йодир. соль)	150	18,00	3,55	11,68	33,82	255,18
389	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	13,00	0,20	0,26	22,60	92,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	4,10	3,75	0,61	22,42	110,4
	Итого:	**786**	**103,00**	**37,06**	**48,64**	**100,63**	**961,23**
	Всего:	**1361**	**185,40**	**60,89**	**66,97**	**192,95**	**1592,61**

Продукты не содержат ГМО