

Утверждаю
 МУП "Школа-предприятие" г.о. Жигулевск
 Директор С.А. Кустова

Меню на "06" октября 2023г
 Возрастная категория с 7 до 11 лет

Согласовано
 ГБОУ С (ОУ) № 98
 Директор

10 день цикл. Меню (молочный белок)

| № рецептур | Наименование блюда | Выход, г | Цена, руб | Химический состав | | | |
|-------------------------------------|---|-------------|---------------|-------------------|--------------|---------------|----------------|
| | | | | белки, г | жиры, г | углеводы, г | ЭЦ, ккал |
| Завтрак | | | | | | | |
| 49 | Витаминный с горошком (капуста б/к, перец сладкий, горошек консерв., соль йодированная, масло раст.) | 60 | 13,00 | 0,95 | 3,66 | 5,74 | 56,45 |
| 265 | Плов из свинины (крупа рис., лук репчатый, морковь, томат, раст. масло, йодир. соль) (свинина мякоть, | 40/160 | 46,60 | 16,29 | 12,35 | 42,78 | 347,82 |
| 377 | Чай фруктовый (с/м смородина) | 200 | 5,00 | 0,16 | 0,05 | 10,45 | 43,30 |
| 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 | 20,29 | 16,53 | 76,88 | 535,17 |
| Дополнительная витаминизация | | | | | | | |
| ПР | Сок фруктовый в индивидуальной упаковке | 200 | 18,01 | 0,20 | 0,26 | 22,60 | 92,00 |
| Обед | | | | | | | |
| 113/114 | Суп-лапша домашняя на бульоне из мяса цыплят, зеленью (лапша домашняя - мука пшенич., яйца кур., йодир. соль, морковь, лук репчат., масло растит., мясо кур., укроп зелень, йод. соль) | 200/15/1 | 17,84 | 9,24 | 8,95 | 29,00 | 233,95 |
| 279/540 | Тефтели из мяса цыплят с соусом красным основным (филе кур, крупа рисовая, яйцо кур., лук репчат., морковь, соус-томат, специи, мука пшенич., йодир. соль) | 60/20 | 37,00 | 11,13 | 6,54 | 8,34 | 136,99 |
| 199 | Пюре гороховое с маслом растительным (горох душистый, масло растит. соль йодированная) | 150 | 22,00 | 9,02 | 6,69 | 40,81 | 259,18 |
| 376 | Чай с сахаром (чай, сахар) | 200 | 4,00 | 0,10 | 0,03 | 10,01 | 40,66 |
| ПР | Булочка Десертная (мука пшенич., раст. масло, дрожжи, соль йодированная, сахар) | 50 | 10,00 | 4,20 | 4,35 | 29,60 | 174,05 |
| ПР | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный | 30/20 | 4,10 | 3,75 | 0,61 | 22,42 | 110,40 |
| | Итого: | 756 | 94,94 | 37,44 | 27,17 | 140,18 | 955,23 |
| | Всего: | 1256 | 162,74 | 57,73 | 43,70 | 217,06 | 1490,40 |
| Дополнительная витаминизация | | | | | | | |
| ПР | Сок фруктовый в индивидуальной упаковке | 200 | 18,01 | 0,20 | 0,26 | 22,60 | 92,00 |

Продукты не содержат ГМО

Заведующий производством

Александра В. Алексеева

Утверждено

МУП "Школа питания" г. Дзугулевск
Директор С.А. Кустова

Согласовано
ГБОУ СОУОШ №

Директор

Меню на "06" октября 2023г
Возрастная категория с 7 до 11 лет

10 день цикла меню (альтернатива на рыбу)

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | Цена, руб | Химический состав | | | |
|-------------------------------------|--|-------------|---------------|-------------------|--------------|---------------|----------------|
| | | | | белки, г | жиры, г | углеводы, г | ЭЦ, ккал |
| Завтрак | | | | | | | |
| 49 | Витаминный с горошком (сладкий, горошек консервированный, соль йодированная, масло раст.) | 60 | 13,00 | 0,95 | 3,66 | 5,74 | 56,45 |
| 265 | Плов из свинины (крупа рис., лук репчатый, морковь, томат., раст. масло, йодир. соль) | 40/160 | 46,60 | 16,29 | 12,35 | 42,78 | 347,82 |
| 377 | Чай фруктовый (с/м смородина) | 200 | 5,00 | 0,16 | 0,05 | 10,45 | 43,30 |
| 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 | 20,29 | 16,53 | 76,88 | 535,17 |
| Дополнительная витаминизация | | | | | | | |
| ПР | Сок фруктовый в индивидуальной упаковке | 200 | 18,01 | 0,20 | 0,26 | 22,60 | 92,00 |
| Обед | | | | | | | |
| 113/114 | Суп-лапша домашняя на бульоне из мяса цыплят, зеленой лапша домашняя - мука пшенич., яйца кур., йодир. соль, морковь, лук репчат., масло растит., мясо кур., укроп зеленый, йод. соль) | 200/15/1 | 15,05 | 9,24 | 8,95 | 29,00 | 233,95 |
| 269/331 | Биточки (особые) из говядины и свинины с соусом сметанным с томатом (говядина, свинина мякоть, пшеничн. хлеб., пшеничн. сухари, раст. масло, йодир. соль) | 60/30 | 44,79 | 11,13 | 6,54 | 8,34 | 136,99 |
| 200 | Пюре из гороха и картофеля (картофель, горох лущеный, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, йодир. соль) | 150 | 17,00 | 10,41 | 7,71 | 27,27 | 220,48 |
| 376 | Чай с сахаром (черный, сахар) | 200 | 4,00 | 0,10 | 0,03 | 10,01 | 40,66 |
| ПР | Булочка Десертная (пшеничн., раст. масло, дрожжи, соль йодированная, сахар) | 50 | 10,00 | 4,20 | 4,35 | 29,60 | 174,05 |
| ПР | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный | 30/20 | 4,10 | 3,75 | 0,61 | 22,42 | 110,40 |
| | Итого: | 756 | 94,94 | 38,83 | 28,19 | 126,64 | 916,53 |
| | Всего: | 1256 | 162,74 | 59,12 | 44,72 | 203,52 | 1451,70 |
| Дополнительная витаминизация | | | | | | | |
| ПР | Сок фруктовый в индивидуальной упаковке | 200 | 18,01 | 0,20 | 0,26 | 22,60 | 92,00 |

Продукты не содержат ГМО

Заведующий производством

Александра В. Аким

Утверждаю
 МУП "Школа-детский сад" г.о.Жигулевск
 Директор С.А.Кустова

Согласовано
 ГБОУ СО (О)ОШ № 5
 Директор

Меню на "06" октября 2023г
 Возрастная категория с 7 до 11 лет

10 день цикл: меню (мелникая)

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | Цена, руб | Химический состав | | | |
|-------------------------------------|---|-------------|---------------|-------------------|--------------|---------------|----------------|
| | | | | белки, г | жиры, г | углеводы, г | ЭЦ, ккал |
| Завтрак | | | | | | | |
| 49 | Витаминный с горошком <small>(капуста б/к, перец сладкий, горошек консерв., соль йодированная, масло раст.)</small> | 60 | 13,00 | 0,95 | 3,66 | 5,74 | 56,45 |
| 265 | Плов из свинины <small>(свинина мякоть, крупа рис., лук репч. морковь, томат., раст. масло, йодир. соль)</small> | 40/160 | 46,60 | 16,29 | 12,35 | 42,78 | 347,82 |
| 377 | Чай фруктовый (с/м смородина) | 200 | 5,00 | 0,16 | 0,05 | 10,45 | 43,30 |
| ПР | Хлебцы безглют. кукурузно-рисовые | 15 | 3,20 | 1,20 | 0,50 | 8,90 | 45,00 |
| | Итого: | 475 | 67,80 | 18,60 | 16,56 | 67,87 | 492,57 |
| Дополнительная витаминизация | | | | | | | |
| ПР | Сок фруктовый в индивидуальной упаковке | 200 | 18,01 | 0,20 | 0,26 | 22,60 | 92,00 |
| Обед | | | | | | | |
| 113/114 | Суп-лапша домашняя на бульоне из мяса пыпят, зеленью <small>(лапша домашняя - мука пшенич., яйца кур., йодир. соль, морковь, лук репч., масло растит., мясо кур., укроп зелень, йод. соль)</small> | 200/15/1 | 15,05 | 9,24 | 8,95 | 29,00 | 233,95 |
| 269/331 | Биточки (особые) из говядины и свинины с соусом сметаным с томатом <small>(говядина, свинина мякоть, пшеничн. хлеб., пшеничн. сухари, раст. масло, йодир. соль)</small> | 60/30 | 55,69 | 11,13 | 6,54 | 8,34 | 136,99 |
| 200 | Пюре из гороха и картофеля <small>(картофель, горох лущеный, молоко 2,5%, слив. масло 72%, йодир. соль)</small> | 150 | 17,00 | 10,41 | 7,71 | 27,27 | 220,48 |
| 376 | Чай с сахаром <small>(чай черный, сахар)</small> | 200 | 4,00 | 0,10 | 0,03 | 10,01 | 40,66 |
| ПР | Хлебцы безглют. кукурузно-рисовые | 15 | 3,20 | 1,20 | 0,50 | 8,90 | 45,00 |
| | Итого: | 671 | 94,94 | 32,08 | 23,73 | 83,52 | 677,08 |
| | Всего: | 1146 | 162,74 | 50,68 | 40,29 | 151,39 | 1169,65 |
| Дополнительная витаминизация | | | | | | | |
| ПР | Сок фруктовый в индивидуальной упаковке | 200 | 18,01 | 0,20 | 0,26 | 22,60 | 92,00 |

Продукты не содержат ГМО

Заведующий производством

С.А. Кустова