





Утверждено

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

ГБОУ СОШ №6

Меню на "29" декабря 2023г  
 Возрастная категория с 7 до 11 лет



5 день цикла меню (молодой белок)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб	Химический состав			
				белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>							
52	Салат из свеклы с чесноком (свекла отварная, чеснок, масло растительное, соль йодированная)	60	13,00	0,73	3,05	4,25	47,26
291	Плов из цыплят (мясо кур, крупа рисовая, морковь, лук репч., раст. масло, соль йодир.)	50/150	47,60	16,85	22,00	41,19	430,77
376	Чай с сахаром (чай черный, сахар)	200	4,00	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	20/20	3,20	2,89	0,47	17,91	87,60
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>67,80</b>	<b>20,57</b>	<b>25,55</b>	<b>73,36</b>	<b>606,29</b>
<b>Дополнительная витаминизация</b>							
ПР	Десерт фруктовый(яблоко)	100	<b>18,01</b>	0,40	0,40	9,80	47,00
<b>Обед</b>							
106	Суп картофельный с рыбными консервами (картофель, морковь, лук репч., крупа, раст. масло, укроп зелень, консервы рыбные, йодир.)	200/1	21,61	1,75	2,31	14,06	128,03
287/540	Голубцы с мясом и рисом (ленивые) в соусе красном основном (б/к капуста, мясо говядины, свинины, яйцо куриное, крупа рисовая, соус- томат. поре, мука пшенич., йодир. соль)	70/30	34,00	7,40	5,48	6,97	107,50
200	Пюре из гороха и картофеля с маслом растительным (картофель, горох лущеный, масло растит., йодир. соль)	150	17,23	9,02	6,68	23,63	191,08
ПР	Пирожок с яблочной начинкой (мука пшенич., дрожжи, соль йодированная, яблочный джем, молоко, сахар)	30	10,00	2,37	3,57	48,54	115,83
377	Чай с лимоном (чай черный, сахар, лимон св.)	200	8,00	0,16	0,03	10,22	43,04
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	4,10	3,75	0,61	22,42	110,40
	<b>Итого:</b>	<b>731</b>	<b>94,94</b>	<b>24,45</b>	<b>18,68</b>	<b>125,84</b>	<b>695,88</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1231</b>	<b>162,74</b>	<b>45,02</b>	<b>44,23</b>	<b>199,20</b>	<b>1 302,17</b>
<b>Дополнительная витаминизация</b>							
ПР	Десерт фруктовый(яблоко)	100	<b>18,01</b>	0,40	0,40	9,80	47,00

Продукты не содержат ГМО

Заведующий производством

*С.А. Кустова*



Утверждаю

МУП "Школьное питание" г.о.Жигулевск

Директор А.А.Кустова

Согласовано

ГБОУ СОШ №6

Меню на "29" декабря 2023г  
Возрастная категория с 7 до 11 лет

5 день цикла меню (пятидневка)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб	Химический состав			
				белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>							
50	Салат из свеклы с сыром (отварная, чеснок, сыр, масло растительное)	60	13,00	2,84	5,70	4,37	80,59
291	Плов из цыплят (мясо кур, крупа рисовая, морковь, лук репч., раст. масло, соль йодир.)	50/150	47,60	16,85	22,00	41,19	430,77
376	Чай с сахаром (чай черный, сахар)	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
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>67,80</b>	<b>20,99</b>	<b>28,23</b>	<b>64,47</b>	<b>597,02</b>
<b>Дополнительная витаминизация</b>							
ПР	Десерт фруктовый(яблоко)	100	18,01	0,40	0,40	9,80	47,00
<b>Обед</b>							
106	Суп картофельный с рыбными консервами (картофель, морковь, лук репч., крупа, раст. масло, укроп зелень, консервы рыбные, йодир. соль)	200/1	21,61	1,75	2,31	14,06	128,03
14 (2002) /331	Голубцы с мясом и рисом (ленивые) в соусе (б/к капуста, мясо говядины, свинины, яйцо куриное, крупа рисовая, соус-томат. пюре, сметана 15%, мука пшенич., йодир.соль)	70/30	43,13	7,40	5,48	26,97	107,50
312	Картофельное пюре (картофель, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, йодир. соль)	150	19,00	3,28	5,60	22,06	152,24
377	Чай с лимоном (чай черный, сахар, лимон св.)	200	8,00	0,16	0,03	10,22	43,04
ПР	Хлебцы безглют. кукурузно-рисовые	15	3,20	1,20	0,50	8,90	45,00
	<b>Итого:</b>	<b>666</b>	<b>94,94</b>	<b>13,79</b>	<b>13,92</b>	<b>82,21</b>	<b>475,81</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1166</b>	<b>162,74</b>	<b>34,78</b>	<b>42,15</b>	<b>146,68</b>	<b>1 072,83</b>
<b>Дополнительная витаминизация</b>							
ПР	Десерт фруктовый(яблоко)	100	18,01	0,40	0,40	9,80	47,00

Продукты не содержат ГМО

Заведующий производством

*А.А.Кустова*