

Утверждаю

МУП "Школьное питание" г.о. Жигулевск

Директор Т.П.Олисова

Согласовано

ГБОУ С (ОУ) № 13

Директор

Меню на " 18 " ноября " 2021г

Возрастная категория с 12 лет и старше

рецептура	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб	Химический состав				Витамины
				белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал	С, мг
	Завтрак							
ПР/331	Тефтели из мяса индейки с соусом (филе индейки, крупа рис, яйцо кур., лук репч., соус- томат, пюре, сметана 15%, мука пшенич., йодир. соль)	90/25	33,00	1,44	0,18	3,06	182,70	0,51
200	Пюре из гороха и картофеля (картофель, горох лущеный, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, йодир. соль)	160	19,00	15,33	18,18	19,44	303,70	6,60
387	Напиток из с/зам ягод (компотная смесь) (св/м. ягоды: клубника, слива, виноград, сахар, лимон.кисл.)	200	6,00	0,22	0,19	28,36	117,41	3,84
ПР	Хлеб пшеничный / ржаной (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	25/25	3,00	3,95	0,50	24,15	116,90	0,00
ПР	Десерт фруктовый (яблоко свежее)	80	9,00	0,32	0,32	7,84	35,52	8,00
	Итого:	605	70,00	21,26	19,37	82,85	756,23	18,95
	Обед							
52	Салат из свеклы отварной (свекла, раст.масло, лимон.кисл., йодир.соль)	25	4,00	0,36	1,53	2,11	23,60	4,75
88	Щи из свежей капусты и картофеля на бульоне из мяса цыплят, со сметаной, зеленью (б/к капуста, томат пюре, морк., лук репч., мясо кур., масло растит., сметана 15%, укроп зелень, йодир. соль)	250	21,00	7,26	14,35	9,90	155,70	35,98
256	Мясо тушеное (свинина) (свинина мякоть, морковь, лук репч., раст. масло, томат. соус, пшеничн мука, йодир.соль)	30/50	29,00	9,42	7,87	2,55	118,80	1,49
302	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречка, сл. масло, йодир. соль)	160	18,00	9,62	7,13	43,53	276,46	0,00
377	Чай с сахаром (чай черный, сахар)	200	3,00	0,07	0,02	15,00	60,00	0,03
ПР	Хлеб пшеничный / ржаной (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	3,10	3,49	0,52	24,37	116,12	0,00
	Итого:	765	78,10	30,22	31,42	97,46	750,68	42,25
	Всего:	1355	148,10	51,48	50,79	180,31	1 506,91	61,20

Продукты не содержат ГМО

Заведующий производством

Утверждаю

Согласовано

МУП "Школьное питание" г.о.Жигулевск

ГБОУ СОУОШ № 13

Директор Т.П.Олисова

Меню на " 18 " ноября " 2021г

Директор

ОВЗ. Возрастная категория с 7 до 11 лет. Возрастная категория с 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб	Химический состав				Витамины
				белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал	С, мг
Завтрак								
ПР/331	Тефтели из мяса индейки с соусом (филе индейки, крупа рис, яйцо кур., лук репч., соус- томат, пюре, сметана 15%, мука пшенич., йодир.соль)	90/25	33,00	1,84	1,14	4,80	200,09	0,51
200	Пюре из гороха и картофеля (картофель, горох лущеный, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, йодир. соль)	150	17,00	10,43	7,43	27,29	218,09	6,60
387	Напиток из с/зам ягод (компотная смесь) (св/м. ягоды: клубника, слива, виноград, сахар, лимон.кисл.)	200	6,00	0,20	0,05	26,62	108,83	3,84
ПР	Хлеб пшеничный / ржаной (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	3,10	3,49	0,52	24,37	116,12	0,00
	Итого:	515	59,10	15,96	9,14	83,08	643,13	10,95
Обед								
52	Салат из свеклы отварной (свекла, раст.масло, лимон.кисл., йодир.соль)	50	5,00	0,36	1,53	2,11	23,60	4,75
88	Щи из свежей капусты и картофеля на бульоне из мяса дыплят, со сметаной, зеленью (б/к капуста, томат.пюре, морк., лук репч.,мясо кур.,масло растит., сметана 15%, укроп зелень, йодир. соль)	250	21,00	7,26	14,35	9,90	155,70	35,98
256	Мясо тушеное (свинина) (свинина мякоть, морковь, лук репч., раст. масло, томат. соус, пшеничн.мука, йодир.соль)	30/50	29,00	9,42	7,87	2,55	118,80	1,49
302	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречка, сл. масло, йодир. соль)	130	15,00	9,62	7,13	43,53	276,46	0,00
377	Чай с сахаром (чай черный, сахар)	200	3,00	0,07	0,02	15,00	60,00	0,03
ПР	Хлеб пшеничный / ржаной (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	25/30	3,40	3,66	4,23	26,90	127,42	0,00
	Итого:	765	76,40	30,39	35,13	99,99	761,98	42,25
	Всего:	1280	135,50	46,35	44,27	183,07	1 405,11	53,20

Продукты не содержат ГМО

Заведующий производством _____