

Утверждено
МУП "Школьное питание" г.о. Жигулевск
Директор Т.П.Олисова

Меню на "07" ноября 2022г
Возрастная категория с 7 до 11 лет

Согласовано
ГБОУ СОШ № 13
Директор

11 день цикла меню (молочный белок)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб	Химический состав			
				белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
ПР/540	Тефтели из индейки с соусом красным ОСНОВНЫМ (мясо индейки, крупа рисовая, яйцо кур., соус- томат. пюре, мука пшенич., йодир. соль)	75/30	34,00	8,00	14,00	15,00	220,00
309	Макаронные изделия отварные с растительным МАСЛОМ (макароны из пшен. муки, масло растит., йодир. соль)	150	20,00	5,80	5,01	37,05	216,72
377	Чай с лимоном (чай черный, сахар, лимон св.)	200	5,00	0,16	0,03	15,21	62,99
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/20	3,20	2,70	0,42	19,54	92,74
Дополнительная витаминизация							
ПР	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	19,09	1,00	0,20	20,20	86,60
Итого:		695	62,20	17,66	19,66	107,00	679,05
Обед							
82	Борщ с капустой и картофелем, мясом цыпленка, зеленью (свекла, картофель, мясо кур, лук репч., морковь, томат. пюре, раст. масло, сахар, йодир. соль, укроп зелень)	200/15/10/1	21,00	5,71	8,40	15,20	140,35
293/540	Цыплята порциями в соусе красном основном (цыплята порц, соль йодир, масло растит., томат паста, морковь, лук репчатый)	60/50	37,00	19,92	20,03	1,75	266,76
304	Рис отварной с маслом растительным (крупа рисовая, масло растит., йодир. соль)	150	17,00	3,81	6,11	40,01	230,31
377	Чай фруктовый (ассорти) (чай черный, смородина с/м, вишня с/м, сахар)	200	8,00	0,10	0,03	15,00	60,61
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	4,10	3,49	0,52	24,37	116,12
Дополнительная витаминизация							
ПР	Сыр плавленый ломтевой сливочный классич.	18	19,09	1,75	4,73	0,86	50,75
Итого:		754	87,10	34,78	39,82	97,19	864,90
Всего:		1449	149,30	52,44	59,48	204,19	1543,95

Продукты не содержат ГМО

Заведующий производством

А.В.Сидорова, *А.В.Сидорова*

Меню на "07" ноября 2022г
 Возрастная категория с 7 до 11 лет

11 день цикл. меню (аллергия на рыбу)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб	Химический состав			
				белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак						
ПР/331	Тфтели из индейки с соусом сметанным с томатом (мясо индейки, крупа рисовая, яйцо кур., соус- томат. поре, сметана 15%, мука пшенич., йодир.соль)	65/50	34,00	10,71	9,23	32,06	251,86
204	Макаронны отварные с сыром (макаронны из пшен.муки, сыр п/тв.45%, слив.масло 72%, йодир.соль)	150/10	20,00	8,12	8,01	47,10	253,49
377	Чай с лимоном (чай черный, сахар, лимон св.)	200	5,00	0,16	0,03	15,21	62,99
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/20	3,20	2,70	0,42	19,54	92,74
	Дополнительная витаминизация						
ПР	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	19,09	1,00	0,20	20,20	86,60
	Итого:	715	62,20	22,69	17,89	134,11	747,68
	Обед						
82	Борщ с капустой и картофелем, мясом цыпленка, сметаной, зеленью (свекла, картофель, мясо кур, лук репч., морковь, томат.поре, раст. масло, сметана 15%, сахар, йодир. соль, укроп зелень)	200/15/10/1	21,00	5,71	8,40	15,20	140,35
293/330	Цыплята порциями в соусе сметанном (цыплята порц., сметана 15%, мука пшенич., йодир.соль)	60/30	37,00	16,78	19,41	3,57	256,82
304	Рис отварной (крупа рисовая, слив. масло 72%, йодир. соль)	150	17,00	3,81	6,11	43,10	230,31
378	Чай фруктовый (ассорти)(вишня с/м, смородина с/м, сахар, чай черный)	200	8,00	0,10	0,03	15,00	60,61
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	4,10	3,49	0,52	24,37	116,12
	Дополнительная витаминизация						
ПР	Сыр плавленый ломтевой сливочный классич.	18	19,09	1,75	4,73	0,86	50,75
	Итого:	734	87,10	31,64	39,20	102,10	854,96
	Всего:	1449	149,30	54,33	57,09	236,21	1602,64

Продукты не содержат ГМО

Заведующий производством

Алиса, Алисаева И.И.

МУП "Школьное питание" г.о. Жигулевск
Директор Т.П.Олисова

Согласовано
ГБОУ С (О)ОШ № 13

Меню на "07" ноября 2022г
Возрастная категория с 7 до 11 лет

11 день цикла меню (целиакия)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб	Химический состав			
				белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
ПР/331	Тфтели из индейки с соусом сметанным с томатом (мясо индейки, крупа рисовая, яйцо кур., соус- томат. пюре, сметана 15%, мука пшенич., йодир. соль)	65/50	34,00	10,71	9,23	32,06	251,86
302	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, сл. масло, йодир. соль)	150	20,00	9,02	6,69	40,81	259,18
377	Чай с лимоном (чай черный, сахар, лимон св.)	200	5,00	0,16	0,03	15,21	62,99
ПР	Хлебцы безглютеновые кукурузно-рисовые	15	3,20	1,20	0,50	8,90	45,00
Дополнительная витаминизация							
ПР	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	19,09	1,00	0,20	20,20	86,60
Итого:		680	62,20	22,09	16,65	117,18	705,63
Обед							
82	Борщ с капустой и картофелем, мясом цыпленка, сметаной, зеленью (свекла, картофель, мясо кур, лук репч., морковь, томат.пюре, раст. масло, сметана 15%, сахар, йодир. соль, укроп зелень)	200/15/10/1	21,00	5,71	8,40	15,20	140,35
293/330	Цыплята порциями в соусе сметанном (цыплята порц., сметана 15%, мука пшенич., йодир. соль)	60/30	37,00	16,78	19,41	3,57	256,82
304	Рис отварной (крупа рисовая, слив. масло 72%, йодир. соль)	150	17,00	3,81	6,11	43,10	230,31
377	Чай фруктовый (ассорти) (чай черный, смородина с/м, вишня с/м, сахар)	200	8,00	0,10	0,03	15,00	60,61
ПР	Хлебцы безглютеновые кукурузно-рисовые	15	4,10	1,20	0,50	8,90	45,00
Дополнительная витаминизация							
ПР	Сыр плавленый ломтевой сливочный классич.	18	19,09	1,75	4,73	0,86	50,75
Итого:		699	87,10	29,35	39,18	86,63	783,84
Всего:		1379	149,30	51,44	55,83	203,81	1489,47

Продукты не содержат ГМО

Заведующий производством

Алиса *Алиса*