

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

Меню на "09" декабря 2022г
Возрастная категория с 7 до 11 лет

Согласовано
ГБОУ С (О)ОШ № 13

5 день цикла меню (молочный белок)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб	Химический состав			
				белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак						
62	Салат из моркови с чесноком (морковь, масло растительное, соль йодированная, чеснок)	60	6,00	0,69	6,05	3,65	72,45
291	Плов из птицы (мясо кур, крупа рисовая, морковь, лук репч., раст. масло, соль йодир.)	50/150	45,00	16,85	22,00	41,19	430,77
349	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимон. кислота)	200	8,00	0,66	0,09	32,00	132,80
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						
338	Десерт фруктовый (мандарин)	100	19,09	1,00	0,20	9,00	43,00
	Итого:	600	62,20	21,90	28,76	105,38	771,76
	Обед						
106	Суп картофельный с рыбными консервами (картофель, морковь, лук репч., крупа, раст. масло, укроп зелень, консервы рыбные, йодир. соль)	200/1	23,00	1,90	2,35	14,51	87,17
14 (2002) /540	Голубцы с мясом и рисом (ленивые) в соусе красном основном (б/к капуста, мясо говядины, свинины, яйцо куриное, крупа рисовая, соус- томат. пюре, 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	22,00	9,02	6,68	23,63	191,08
376	Чай с сахаром (чай черный, сахар)	200	4,00	0,07	0,02	15,00	60,00
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						
338	Десерт фруктовый (яблоко)	100	19,09	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого:	801	87,10	22,28	15,45	94,28	608,87
	Всего:	1401	149,30	44,18	44,21	199,66	1380,63

Продукты не содержат ГМО

Заведующий производством

С.А.Кустова

5 день цикл меню (аллергия на рыбу)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб	Химический состав			
				белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак						
62	Салат из моркови с чесноком (морковь, масло растительное, соль йодированная, чеснок)	60	6,00	0,69	6,05	3,65	72,45
291	Плов из птицы (мясо кур, крупа рисовая, морковь, лук репч., раст. масло, соль йодир.)	50/150	45,00	16,85	22,00	41,19	430,77
349	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимон. кислота)	200	8,00	0,66	0,09	32,00	132,80
ГР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/20	3,20	2,70	0,42	19,54	92,74
	Дополнительная витаминизация						
338	Десерт фруктовый (мандарин)	100	19,09	1,00	0,20	9,00	43,00
	Итого:	500	62,20	21,90	28,76	105,38	771,76
	Обед						
101/105	Суп картофельный с крупой и мясными фрикадельками (картофель, крупа рисовая, лук репч., морковь, масло растит., мясо говяж., лук репчат., яйцо кур., йодир. сол., зелень)	200/20/1	23,00	6,61	4,04	14,92	122,96
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	34,00	7,40	5,48	6,97	165,96
312	Картофельное пюре (картофель, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, йодир. соль)	150	22,00	3,28	5,60	22,06	175,75
376	Чай с сахаром (чай черный, сахар)	200	4,00	0,07	0,02	15,00	60,00
ГР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	4,10	3,49	0,52	24,37	116,12
	Дополнительная витаминизация						
338	Десерт фруктовый (яблоко)	100	19,09	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого:	801	87,10	21,25	16,06	93,12	687,79
	Всего:	1301	149,30	43,15	44,82	198,50	1459,55

Продукты не содержат ГМО

Заведующий производством

С.А. Кустова

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

Меню на "09" декабря 2022г
Возрастная категория с 7 до 11 лет

ГБОУ С (О)ОШ № 13

Директор

5 день цикла: меню (педагогика)

№ рецептуры		Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб	Химический состав			
					белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
		Завтрак						
62	Салат из моркови с чесноком (морковь,масло растительное,соль йодированная,чеснок))		60	6,00	0,69	6,05	3,65	72,45
291	Плов из птицы (мясо кур, крупа рисовая, морковь, лук репч., раст. масло, соль йодир.)		50/150	45,00	16,85	22,00	41,19	430,77
349	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимон. кислота)		200	8,00	0,66	0,09	32,00	132,80
ПР	Хлебцы безглютеновые кукурузно-рисовые		15	3,20	1,20	0,50	8,90	45,00
		Дополнительная витаминизация						
338	Десерт фруктовый (мандарин)		100	19,09	1,00	0,20	9,00	43,00
		Итого:	575	62,20	20,40	28,84	94,74	724,02
		Обед						
106	Суп картофельный с рыбными консервами (картофель, морковь, лук репч., крупа, раст. масло, укроп зелень, консервы рыбные, йодир. соль)		200/1	23,00	1,90	2,35	14,51	87,17
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	34,00	7,40	5,48	6,97	107,50
312	Картофельное пюре (картофель, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, йодир.соль)		150	22,00	3,28	5,60	22,06	152,24
376	Чай с сахаром (чай черный, сахар)		200	4,00	0,07	0,02	15,00	60,00
ПР	Хлебцы безглютеновые кукурузно-рисовые		15	4,10	1,20	0,50	8,90	45,00
		Дополнительная витаминизация						
338	Десерт фруктовый (яблоко)		100	19,09	0,40	0,40	9,80	47,00
		Итого:	766	87,10	14,25	14,35	77,24	498,91
		Всего:	1341	149,30	34,65	43,19	171,98	1222,93

Продукты не содержат ГМО

Заведующий производством

С.А. Кустова

С.А. Кустова