

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

Меню на "13" апреля 2023г
 Возрастная категория с 7 до 11 лет

Согласовано
 ГБОУ СО(О)ОЦ № 13



9 день цикла (меню: Молодой белок)

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | Цена, руб | Химический состав | | | |
|-------------------------------------|---|-------------|---------------|-------------------|--------------|---------------|-----------------|
| | | | | белки, г | жиры, г | углеводы, г | клетчатка, г |
| Завтрак | | | | | | | |
| 295/540 | Котлеты рубленые из цыплят с соусом красным ОСНОВНЫМ (мясо кур., пшен. хлеб, пшен. сухари, раст.масло, йодир. сол. томат. пюре, мука пшеничная) | 60/50 | 36,60 | 10,10 | 12,47 | 10,98 | 151,60 |
| 309 | Макаронные изделия отварные с растительным маслом (макаронны из пшен. муки, масло растит., йодир. соль) | 150 | 14,00 | 5,41 | 4,68 | 34,58 | 202,27 |
| 376 | Чай с сахаром (чай черный, сахар) | 200 | 4,00 | 0,10 | 0,03 | 10,01 | 40,66 |
| ПР | Десерт фруктовый (яблоко) | 100 | 10,00 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| ПР | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.) | 20/20 | 3,20 | 2,89 | 0,47 | 17,91 | 87,60 |
| | Итого: | 580 | 67,80 | 18,90 | 18,05 | 83,28 | 529,13 |
| Дополнительная витаминизация | | | | | | | |
| ПР | Сыр плавленый ломтевой сливочный | 18 | 18,01 | 1,75 | 4,73 | 0,86 | 50,75 |
| Обед | | | | | | | |
| 88 | Щи из свежей капусты и картофеля на бульоне из мяса цыплят, зеленью (б/к капуста, томат. пюре, морк., лук репч., мясо кур., масло растит., укроп зелень, йодир. соль) | 200/15/1 | 20,24 | 6,83 | 11,73 | 7,81 | 129,29 |
| 260 | Гуляш из говядины (мясо говядины, лук репчатый, томат паста, соль йодированная, мука пшеничная, масло растительное) | 35/50 | 47,60 | 9,84 | 6,18 | 3,70 | 110,14 |
| 303 | Каша гречневая вязкая с маслом растительным (крупа гречка, растит. масло, йодир. соль) | 150 | 18,00 | 8,37 | 8,42 | 37,07 | 258,75 |
| 377 | Чай фруктовый (с/м смородина) (чай черный, сахар, смородина св./мор.) | 200 | 5,00 | 0,16 | 0,05 | 10,45 | 43,30 |
| ПР | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный | 30/20 | 4,10 | 3,75 | 0,61 | 22,42 | 110,40 |
| | Итого: | 766 | 94,94 | 28,95 | 26,99 | 81,45 | 651,88 |
| | Всего: | 1346 | 162,74 | 47,85 | 45,04 | 164,73 | 1 181,01 |
| 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

Утверждаю

МУП "Школьное питание" г.о.Жигулевск

Директор С.А. Кустова

Согласовано
ГБОУ СОШ №13

Меню на "13" апреля 2023г
Возрастная категория с 7 до 11 лет

9 день цикл. меню (аллергия на рыбу)

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | Цена, руб | Химический состав | | | |
|-------------------------------------|--|-------------|---------------|-------------------|--------------|---------------|-----------------|
| | | | | белки, г | жиры, г | углеводы, г | ккал |
| Завтрак | | | | | | | |
| 295/331 | Котлеты рубленые из цыплят с соусом сметанным с томатом (мясо кур., пшен. хлеб, молоко 2,5 %, пшен. сухари, раст.масло, | 60/50 | 39,60 | 10,10 | 12,47 | 10,98 | 151,60 |
| 309 | Макаронные изделия отварные (макароны из пшен.муки, слив.масло 72%, йодир.соль) | 150 | 11,00 | 5,80 | 5,01 | 24,00 | 205,10 |
| 376 | Чай с сахаром (чай черный, сахар) | 200 | 4,00 | 0,10 | 0,03 | 10,01 | 40,66 |
| ГР | Десерт фруктовый(яблоко) | 100 | 10,00 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| ГР | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.) | 20/20 | 3,20 | 2,89 | 0,47 | 17,91 | 87,60 |
| | Итого: | 600 | 67,80 | 19,29 | 18,38 | 72,70 | 531,96 |
| Дополнительная витаминизация | | | | | | | |
| ГР | Сыр плавленый ломтевой сливочный | 18 | 18,01 | 1,75 | 4,73 | 0,86 | 50,75 |
| Обед | | | | | | | |
| 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) | 200/15/10/1 | 20,24 | 2,80 | 10,40 | 17,50 | 129,29 |
| 260 | Гуляш из говядины(мякоть говядины,лук репчатый,томатное пюре,мука пшеничная,масло растительное) | 35/50 | 47,60 | 9,84 | 6,18 | 3,70 | 110,14 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, сл. масло, йодир. соль) | 160 | 18,00 | 9,02 | 6,69 | 40,81 | 259,18 |
| 377 | Чай фруктовый (с/м смородина) (чай черный, сахар, смородина св./мор.) | 200 | 5,00 | 0,16 | 0,05 | 10,45 | 43,30 |
| ГР | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.) | 30/20 | 4,10 | 3,75 | 0,61 | 22,42 | 110,40 |
| | Итого: | 711 | 94,94 | 25,57 | 23,93 | 94,88 | 652,31 |
| | Всего: | 1311 | 162,74 | 44,86 | 42,31 | 167,58 | 1 184,27 |
| Дополнительная витаминизация | | | | | | | |
| ГР | 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

Утверждаю

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

ГБОУ СОШ № 13



Меню на "13" апреля 2023г
 Возрастная категория с 7 до 11 лет

9 день цикла меню (пятидневный)

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | Цена, руб | Химический состав | | | |
|-------------------------------------|--|-------------|---------------|-------------------|--------------|---------------|-----------------|
| | | | | белки, г | жиры, г | углеводы, г | Э, ккал |
| Завтрак | | | | | | | |
| 295/331 | Котлеты рубленые из цыплят с соусом сметанным с томатом (мясо кур., пшен. хлеб, молоко 2,5 %, пшен. сухари, раст.масло, йодир.сол,сметана 15%,томат.пюре,мука пшеничная) | 60/50 | 30,60 | 10,10 | 12,47 | 10,98 | 151,60 |
| 312 | Картофельное пюре (картофель, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, йодир.соль) | 150 | 20,00 | 3,28 | 5,60 | 22,06 | 152,24 |
| 376 | Чай с сахаром (чай черный, сахар) | 200 | 4,00 | 0,10 | 0,03 | 10,01 | 40,66 |
| ПР | Десерт фруктовый(яблоко) | 100 | 10,00 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| ПР | Хлебцы безглютеновые кукурузно-рисовые | 15 | 3,20 | 1,20 | 0,50 | 8,90 | 45,00 |
| | Итого: | 575 | 67,80 | 15,08 | 19,00 | 61,75 | 436,50 |
| Дополнительная витаминизация | | | | | | | |
| ПР | Сыр плавленый ломтевой сливочный | 18 | 18,01 | 1,75 | 4,73 | 0,86 | 50,75 |
| Обед | | | | | | | |
| 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) | 200/15/10/1 | 21,14 | 2,80 | 10,40 | 17,50 | 129,29 |
| 260 | Гуляш из говядины(мякоть говядины,лук репчатый,томатное пюре,мука пшеничная,масло растительное) | 35/50 | 47,60 | 9,84 | 6,18 | 3,70 | 110,14 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, сл. масло, йодир. соль) | 160 | 18,00 | 9,02 | 6,69 | 40,81 | 259,18 |
| 377 | Чай фруктовый (с/м смородина) (чай черный, сахар, смородина св./мор.) | 200 | 5,00 | 0,16 | 0,05 | 10,45 | 43,30 |
| ПР | Хлебцы безглютеновые кукурузно-рисовые | 15 | 3,20 | 1,20 | 0,50 | 8,90 | 45,00 |
| | Итого: | 686 | 94,94 | 23,02 | 23,82 | 81,36 | 586,91 |
| | Всего: | 1261 | 162,74 | 38,10 | 42,82 | 143,11 | 1 023,41 |
| 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 *М.А.Кустова*