

Меню на " 12 " января" 2022г
Возрастная категория с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб	Химический состав			
				белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
45	Салат из б/к капусты с морковью (капуста б/к., морковь, лук репч., раст. масло, йодир. соль)	50	5,00	0,78	2,54	4,70	45,30
251	Поджарка из свинины (мякоть свинина, лук репч., томат. пюре, раст. масло, йодир. соль)	35/15	34,00	7,80	22,20	2,05	238,00
302	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречка, сл. масло, йодир. соль)	130	15,00	7,82	5,80	35,37	224,62
349	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимон. кислота)	200	6,00	0,66	0,09	32,00	132,80
ПР	Хлеб пшеничный / ржаной (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/20	2,20	2,70	0,42	19,54	92,74
	Итого:	470	62,20	19,76	31,05	93,66	733,46
Обед							
183/184	Борщ "Украинский" с пампушками (б/к капуста, картоф., морковь, свекла, лук репч., перец сладкий, мясо птицы, томат. пюре, сметана 15 %, укроп зелень, йодир. соль, сахар, к-та лимон., мука пшенич., чеснок, яйцо курин.)	200/20	25,00	3,55	5,64	23,12	166,32
289	Рагу из цыплят (картофель, цыплята, морковь, лук репч., томат. пюре, раст. масло, мука пшенич., йодир. соль)	40/150	41,00	12,79	16,39	19,44	277,37
377	Чай с лимоном (чай черный, сахар, лимон св.)	200	5,00	0,16	0,03	15,21	62,99
ПР	Хлеб пшеничный / ржаной (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	3,10	3,49	0,52	24,37	116,12
388	Апельсины свежие	100	13,00	1,25	0,34	11,57	108,00
	Итого:	760	87,10	21,24	22,92	93,71	730,80
	Всего:	1495	149,30	41,00	53,97	187,37	1464,26

Продукты не содержат ГМО

Заведующий производством *Лещев* *Толстолуков Д.В.*

Утверждаю

МУП "Школьное питание" г.о.Жигулевск

Директор Т.П.Олисова

Согласовано

ГБОУ С (О)ОШ № 3

Директор Олисова

Меню на " 12 " января" 2022г
Возрастная категория с 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб	Химический состав			
				белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
45	Салат из б/к капусты с морковью (капуста б/к., морковь, лук репч., раст. масло, йодир. соль)	30	3,00	0,47	1,52	2,82	27,18
251	Поджарка из свинины (мякоть свинина, лук репч., томат. пюре, раст. масло, йодир. соль)	40/15	41,00	8,60	24,50	2,20	262,00
302	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, сл. масло 72%, йодир. соль)	150	17,00	9,02	6,69	40,81	259,18
349	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимон. кислота)	200	6,00	0,66	0,09	32,00	132,80
ПР	Хлеб пшеничный / ржаной (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	25/25	3,00	2,70	0,42	19,54	93,00
Итого:		485	70,00	21,45	33,22	97,37	774,16
Обед							
183/184	Борщ "Украинский" с пампушками (б/к капуста, картоф., морковь, свекла, лук репч., перец сладкий, мясо птицы, томат.пюре, сметана 15 %, укроп зелень, йодир. соль, сахар, к-та лимон., мука пшенич., чеснок, яйцо курин.)	250/20	27,00	3,96	6,64	25,77	189,72
289	Рагу из цыплят (картофель, цыплята, морковь, лук репч., томат. пюре, раст. масло, мука пшенич., йодир. соль)	40/170	43,00	15,84	14,00	18,00	265,00
377	Чай с лимоном (чай черный, сахар, лимон св.)	200	5,00	0,16	0,03	15,21	62,99
ПР	Хлеб пшеничный / ржаной (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	3,10	3,49	0,52	24,37	116,12
Итого:		730	78,10	23,45	21,19	83,35	633,83
Всего:		1215	148,10	44,90	54,41	180,72	1 407,99

Продукты не содержат ГМО

Заведующий производством Тещ Тещенко О.В.

Утверждаю

МУП "Школьное питание" г.о.Жигулевск

Директор

Т.П.Олисова

Меню на " 12 " января" 2022г

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

Согласовано

ГБОУ С (О)ОШ № 3

Директор *Олисова*

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб	Химический состав			
				белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
45	Салат из б/к капусты с морковью (капуста б/к., морковь, лук репч., раст. масло, йодир. соль)	50	5,00	0,78	2,54	4,70	45,30
251	Поджарка из свинины (мякоть свинина, лук репч., томат. пюре, раст. масло, йодир. соль)	35/15	34,00	7,80	22,20	2,05	238,00
302	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, сл. масло, йодир. соль)	130	15,00	7,82	5,80	35,37	224,62
349	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимон. кислота)	200	6,00	0,66	0,09	32,00	132,80
ПР	Хлеб пшеничный / ржаной (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/20	2,20	2,70	0,42	19,54	92,74
	Итого:	470	62,20	19,76	31,05	93,66	733,46
Обед							
183/184	Борщ "Украинский" с пампушками (б/к капуста, картоф., морковь, свекла, лук репч., перец сладкий, мясо птицы, томат.пюре, сметана 15 %, укроп зелень, йодир. соль, сахар, к-та лимон., мука пшенич., чеснок, яйцо курин.)	250/20	27,00	3,96	6,64	25,77	189,72
289	Рагу из цыплят (картофель, цыплята, морковь, лук репч., томат. пюре, раст. масло, мука пшенич., йодир. соль)	40/130	39,00	11,40	14,50	17,30	246,90
377	Чай с лимоном (чай черный, сахар, лимон св.)	200	5,00	0,16	0,03	15,21	62,99
ПР	Хлеб пшеничный / ржаной (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/25	2,30	3,49	0,52	24,37	116,12
	Итого:	685	73,30	19,01	21,69	82,65	615,73
	Всего:	1155	135,50	38,77	52,74	176,31	1349,19

Продукты не содержат ГМО

Заведующий производством

Олисова

Текстелева О.В.