

Утверждаю  
 ООО «Школьное питание г.о.Жигулевск»  
 Директор С.А.Кустова



ГБОУ С (О)ОШ № 3

Директор

Меню на "31" января 2025г  
 Возрастная категория с 7 до 11 лет

10 день цикл: меню

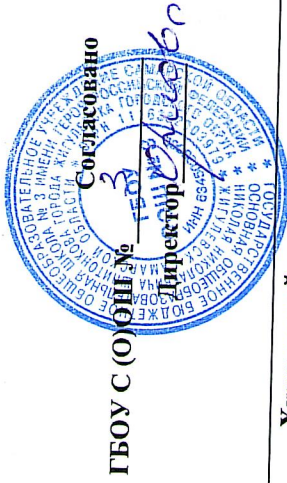
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб	Химический состав			ЭЦ, ккал
				белки, г	жиры, г	углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
21	Салат из соленых огурцов с репч.луком и зеленым горошком	60,00	12,00	1,88	3,08	2,33	36,84
243/540	Мясные изделия с соусом красным основным( мяс.изделия, лук репчатый,морковь,соль,томатное)	55/35	33,00	9,80	12,09	3,69	148,48
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)	200/15	10,00	0,10	0,03	10,01	40,60
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/15	3,68	2,60	0,42	15,69	77,10
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>78,68</b>	<b>17,66</b>	<b>21,22</b>	<b>53,78</b>	<b>455,26</b>
<b>Обед</b>							
110/392	Суп картофельный с сельменями(картофель, морковь, лук репч., крупа, раст. масло, укроп зелень,пельмени)	200/1	30,00	10,88	4,10	17,64	174,60
295/331	Котлеты рубленые из цыплят с соусом сметаным с томатом (мясо кур., пшен. хлеб, молоко 2,5%, пшен. сахар, раст.масло, йодир.сол,сметана 15%,томат.пюре,мука пшеничная)	50/40	46,00	12,20	10,05	9,36	183,65
305	Рис припущенный(крупа рисовая,слив. масло, йодир. Соль)	155	20,00	5,75	6,11	40,00	230,31
377	Чай фруктовый с сахаром (с/м смородина) (чай черный, сахар, смородина св./мор.)	200/15	10,00	0,16	0,05	10,45	43,30
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	25/15	4,17	2,86	0,39	18,75	89,95
	<b>Итого:</b>	<b>701</b>	<b>110,17</b>	<b>31,85</b>	<b>20,70</b>	<b>96,20</b>	<b>721,81</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1251</b>	<b>188,85</b>	<b>49,51</b>	<b>41,92</b>	<b>149,98</b>	<b>1 177,07</b>

Продукты не содержат ГМО

Заведующий производством *С.А. Кустова*



ООО «Школьное питание г.о.Жигулевск»  
 Директор С.А.Кустова



ГБОУ С (О)УН № 3

Меню на "31" января 2025г  
 Возрастная категория с 12 лет и старше

10 день цикл. меню

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб	Химический состав			ЭЦ, ккал
				белки, г	жиры, г	углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
21	Салат из соленых огурцов с репч.луком и зеленым горошком	60,00	12,00	1,88	3,08	2,33	36,84
ПР	Выпечка Кныш(картофель,мясо курицы,мука пшен.,соль йод., масло сливочное)	90	46,00	10,30	7,60	20,70	181,30
312	Картофельное пюре (картофель, молоко 2,5%, слив. масло 72%, йодир. соль)	170	27,00	3,72	6,35	25,00	172,54
376	Чай с сахаром (чай черный, сахар)	200/15	10,00	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	5,00	2,6	0,42	15,69	110,4
	<b>Итого:</b>	<b>605</b>	<b>100,00</b>	<b>18,60</b>	<b>17,48</b>	<b>73,73</b>	<b>541,74</b>
<b>Обед</b>							
110/392	Суп картофельный с пельменями(картофель, морковь, лук репч., крупа, раст. масло, укроп зелень,пельмени)	250/1	40,00	11,23	5,12	22,3	180,75
295/331	Котлеты рубленые из цыплят с соусом сметаным с томатом (мясо кур., пшен. хлеб, молоко 2,5%, пшен. сахар, раст.масло, йодир.сол,сметана 15%,томат.пюре,мука пшеничная)	50/25	42,00	11,08	13,24	12,37	213,54
305	Рис припущенный(крупа рисовая,слив. масло, йодир. Соль)	170	27,00	6,19	5,50	44,08	242,64
377	Чай фруктовый с сахаром (с/м смородина) (чай черный, сахар, смородина св./мор.)	200/15	10,00	0,16	0,05	10,45	43,30
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/30	6,00	4,26	0,75	28,35	137,37
	<b>Итого:</b>	<b>801</b>	<b>125,00</b>	<b>32,92</b>	<b>24,66</b>	<b>117,55</b>	<b>817,60</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1406</b>	<b>225,00</b>	<b>51,52</b>	<b>42,14</b>	<b>191,28</b>	<b>1359,34</b>

Продукты не содержит ГМО

Заведующий производством *Андрей* / *Александр*



Утверждаю  
 ООО «Школьное питание г.о.Жигулевск»

Директор С.А.Кустова

Согласовано

ГБОУ С (О)ОШ № 3

Директор *Сучков*

Меню на "31" января 2025г  
 ОВ3. Возрастная категория с 7 до 11 лет. Возрастная категория с 12 лет и старше

10 день цикл. меню

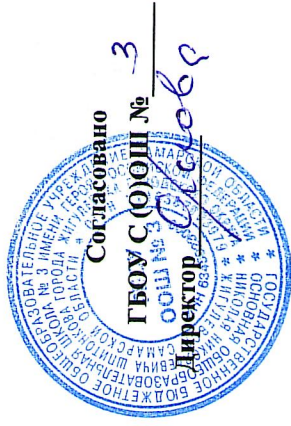
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб	Химический состав			ЭЦ, ккал
				белки, г	жиры, г	углеводы, г	
	<b>Завтрак</b>						
21	Салат из соленых огурцов с репч.луком и зеленым горошком	60,00	12,00	1,88	3,08	2,33	36,84
243/540	Мясные изделия с соусом красным основным( мяс.изделия, лук репчатый,морковь,соль,томатное)	55/35	33,00	9,80	12,09	3,69	148,48
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)	200/15	10,00	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/15	3,68	2,60	0,42	15,69	77,10
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>78,68</b>	<b>17,66</b>	<b>21,22</b>	<b>53,78</b>	<b>455,32</b>
	<b>Обед</b>						
110/392	Суп картофельный с пельменями(картофель, морковь, лук репч., крупа, раст. масло, укроп зелень,пельмени)	200/1	30,00	10,88	4,10	17,64	174,60
295/331	Котлеты рубленые из цыплят с соусом сметаным с томатом (мясо кур., пшен. хлеб, молоко 2,5%, пшен. сухари, раст.масло, йодир.соль,сметана,15%,томат.пюре,мука пшеничная)	50/40	46,00	12,20	10,05	9,36	183,65
305	Рис припущенный(крупа рисовая,слив. масло, йодир. Соль)	155	20,00	5,75	4,86	38,89	214,10
377	Чай фруктовый с сахаром (с/м смородина) (чай черный, сахар, смородина св./мор.)	200/15	10,00	0,16	0,05	10,45	43,30
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	25/15	4,17	2,86	0,39	18,75	89,95
	<b>Итого:</b>	<b>701</b>	<b>110,17</b>	<b>31,85</b>	<b>19,45</b>	<b>95,09</b>	<b>722,26</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1251</b>	<b>188,85</b>	<b>49,51</b>	<b>40,67</b>	<b>148,87</b>	<b>1 177,58</b>

Продукты не содержат ГМО

Заведующий производством *СЧ* / *Смирнова*



ООО «Школьное питание г.о. Жигулевск»  
 Директор С.А.Кустова



Меню на "31" января 2025г  
 Возрастная категория с 12 лет и старше (детям мобилизованных лиц)  
 вторая смена

10 день цикл. меню

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб	Химический состав			
				белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	<b>Обед</b>						
110/392	Суп картофельный с пельменями (картофель, морковь, лук репч., крупа, раст. масло, укроп зелень, пельмени)	250/1	40,00	11,23	5,12	22,3	180,75
295/331	Котлеты рубленые из цыплят с соусом сметаным с томатом (мясо кур., пшен. хлеб, молоко 2,5 %, пшен. сахар, раст. масло, йодир, сол. сметана 15% томат. пюре, мука пшеничная)	50/40	47,00	12,20	15,13	13,85	183,65
305	Рис припущенный (крупа рисовая, слив. масло, йодир. Соль)	155	20,00	5,75	4,92	39,20	230,31
377	Чай фруктовый с сахаром (с/м смородина) (чай черный, сахар, смородина св./мор.)	200/15	10,00	0,16	0,05	10,45	43,30
ПР	Булочка Ромашка (мука пшеничн., раст. масло, дрожжи, соль йодированная, сахар)	40	6,14	3,36	3,48	23,68	139,24
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	5,00	2,6	0,42	15,69	110,4
	<b>Итого:</b>	<b>801</b>	<b>128,14</b>	<b>35,30</b>	<b>29,12</b>	<b>125,17</b>	<b>887,65</b>
	<b>Всего:</b>	<b>801</b>	<b>128,14</b>	<b>35,30</b>	<b>29,12</b>	<b>125,17</b>	<b>887,65</b>
	<b>Полдник</b>						
ПР	Плошка "Московская"	50	14,00	4,35	3,17	28,89	161,79
ПР	Десерт фруктовый (яблоко)	80	14,00	0,40	0,40	9,80	47,00
ПР	Сырок «Дружба»	19	19,11	6,50	4,00	33,50	210,00
376	Чай с сахаром (чай черный, сахар)	200/15	10,00	0,10	0,03	10,01	40,66
	<b>Итого:</b>	<b>364</b>	<b>57,11</b>	<b>11,35</b>	<b>7,60</b>	<b>82,20</b>	<b>459,45</b>

Продукты не содержит ГМО

Заведующий производством С.А.Кустова



Утверждено  
 ООО «Школьное питание г.о. Жигулевск»  
 Директор С.А.Кустова



ГБОУ С (О)УШ № 3  
 Директор Д.А.Степанов

Меню на "31" января 2025г

Возрастная категория с 7 до 11 лет (детям мобилизованных лиц)

10 день цикл. меню

вторая смена

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб	Химический состав			ЭЦ, ккал
				белки, г	жиры, г	углеводы, г	
	<b>Обед</b>						
110/392	Суп картофельный с сельменями (картофель, морковь, лук репч., крупа, раст. масло, укроп зелень, сельмен)	200/1	30,00	10,88	4,10	17,64	174,60
295/331	Котлеты рубленые из цыплят с соусом сметаным с томатом (мясо кур., пшен. хлеб, молоко 2,5 %, пшен. сухари, раст.масло, йодир, сол.сметана 15%, томат. пюре, мука пшеничная)	50/40	46,00	12,20	10,05	9,36	183,65
305	Рис припущенный (крупа рисовая, слив. масло, йодир. Соль)	155	20,00	5,75	6,11	40,00	230,31
377	Чай фруктовый с сахаром (с/м смородина) (чай черный, сахар, смородина св./мор.)	200/15	10,00	0,16	0,05	10,45	43,30
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	25/15	4,17	2,86	0,39	18,75	89,95
	<b>Итого:</b>	<b>701</b>	<b>110,17</b>	<b>31,85</b>	<b>20,70</b>	<b>96,20</b>	<b>721,81</b>
	<b>Всего:</b>	<b>701</b>	<b>110,17</b>	<b>31,85</b>	<b>20,70</b>	<b>96,20</b>	<b>721,81</b>
	<b>Полдник</b>						
ПР	Слойка с фруктовой начинкой (повидло)	100	27,83	7,00	3,90	43,50	240,00
376	Чай с сахаром (чай черный, сахар)	215	10,00	0,10	0,03	10,01	40,66
		<b>315</b>	<b>37,83</b>	<b>7,10</b>	<b>3,93</b>	<b>53,51</b>	<b>280,66</b>

Продукты не содержат ГМО

Заведующий производством *Степанов* / *Степанов*



ООО «Школьное питание» г.о.Жигулевск  
 Директор С.А.Кустова



Меню на "31" января 2025г  
 Возрастная категория с 12 лет и старше (детям из многодетных семей)

10 день цикл. меню

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб	Химический состав			ЭЦ, ккал
				белки, г	жиры, г	углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
21	Салат из соленых огурцов с репч.луком и зеленым горошком	50,00	10,00	1,43	2,55	1,30	30,82
ПР	Выпечка Кныш (картофель,мясо курицы,мука пшен.,соль йод., масло сливочное)	90	46,00	10,30	7,60	20,70	181,30
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)	200/15	10,00	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/25	5,52	4,05	0,66	24,64	120,9
	<b>Итого:</b>	<b>575</b>	<b>91,52</b>	<b>19,16</b>	<b>16,44</b>	<b>78,71</b>	<b>525,92</b>
<b>Обед</b>							
110/392	Суп картофельный с пельменями (картофель, моркови, лук репч., крупа, раст. масло, укроп зелень,пельмени)	250/1	40,00	11,23	5,12	22,3	180,75
295/331	Котлеты рубленые из цыплят с соусом сметаным с томатом (мясо кур., пшен. хлеб, молоко 2,5%, пшен. сухари, раст.масло, йодир.сол.сметана 15%,томат.пюре,мука пшеничная)	50/40	47,00	12,20	15,13	13,85	243,33
305	Рис припущенный (крупа рисовая,слив. масло, йодир. Соль)	155	20,00	5,75	4,92	39,20	216,50
377	Чай фруктовый с сахаром (с/м смородина) (чай черный, сахар, смородина ов./мол.)	200/15	10,00	0,16	0,05	10,45	43,30
ПР	Булочка Ромашка (мука пшенич., раст.масло, дрожжи, соль йодированная, сахар)	40	6,14	3,36	3,48	23,68	139,24
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	5,00	2,6	0,42	15,69	110,4
	<b>Итого:</b>	<b>831</b>	<b>128,14</b>	<b>35,30</b>	<b>29,12</b>	<b>125,17</b>	<b>933,52</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1406</b>	<b>219,66</b>	<b>54,46</b>	<b>45,56</b>	<b>203,88</b>	<b>1 459,44</b>

Продукты не содержат ГМО

Заведующий производством *Андрей* / *Александрова*