



Утверждаю  
ООО "Школьное питание г.о.Жигулевск"  
Директор \_\_\_\_\_ С.А.Кустова



Согласовано  
ГБОУ С (О)ОШ № 3

Директор \_\_\_\_\_

Меню на " 08" октября 2025 г.

Возрастная категория с 7 до 11 лет

8 день цикл. меню

| №<br>рецептуры | Наименование блюда                                                                                                                                                         | Выход, г    | Цена, руб     | Химический состав |              |               |                 |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------|-------------------|--------------|---------------|-----------------|
|                |                                                                                                                                                                            |             |               | белки, г          | жиры, г      | углеводы, г   | ЭЦ, ккал        |
|                | <b>Завтрак</b>                                                                                                                                                             |             |               |                   |              |               |                 |
| 20             | Салат из свежих огурцов с зеленым луком (огурцы свежие, зелень, лук, раст. масло, йод, соль)                                                                               | 60          | 12,00         | 0,49              | 3,66         | 1,51          | 40,90           |
| 251            | Свинина тушеная с томатом и луком (мякоть свинины, лук репчатый, томатн. паста, масло растит., йод, соль)                                                                  | 35/55       | 33,00         | 13,19             | 7,53         | 22,20         | 151,45          |
| 305/136        | Рис с овощами (крупа рисовая, морковь, лук репч., раст. масло, слив. масло, йод, соль)                                                                                     | 150         | 20,00         | 3,55              | 6,68         | 25,82         | 155,18          |
| 377            | Чай фруктовый с сахаром (с/м смородина) (чай черный, сахар, смородина св./мор.)                                                                                            | 200/15      | 10,00         | 0,13              | 0,02         | 15,20         | 62,00           |
| 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>19,96</b>      | <b>18,31</b> | <b>80,42</b>  | <b>486,63</b>   |
|                | <b>Обед</b>                                                                                                                                                                |             |               |                   |              |               |                 |
| 108/109        | Суп картофельный с клецками на бульоне из мяса цыплят, зелению (картофель, морковь, лук репч., мясо кур., пшен. мука, яйцо кур., раст. масло, зелень, йод, соль)           | 200/15/1    | 30,00         | 8,36              | 7,59         | 29,19         | 196,98          |
| 98.06/331      | Котлета мясо-рыбная "Веста" с соусом сметанным с томатом (филе цыпленка, филе минтая, морковь, лук репч., хлеб пшен., раст. масло, сметана 15%, томатное пюре, мука пшен.) | 50/40       | 46,00         | 9,66              | 6,61         | 12,43         | 163,42          |
| 317/330        | Овощи в соусе сметанном (картофель п/ф., морковь, лук репчат., масло растит., йодир, соль, соус-сметана 15%, мука пшенич., йодир, соль)                                    | 100/50      | 20,00         | 3,24              | 8,80         | 30,05         | 240,35          |
| 377            | Чай с апельсином с сахаром (чай черный, сахар, лимон св.)                                                                                                                  | 200/15      | 10,00         | 0,16              | 0,03         | 10,22         | 62,99           |
| 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>711</b>  | <b>110,17</b> | <b>24,28</b>      | <b>23,42</b> | <b>100,64</b> | <b>753,69</b>   |
|                | <b>Всего:</b>                                                                                                                                                              | <b>1261</b> | <b>188,85</b> | <b>44,24</b>      | <b>41,73</b> | <b>181,06</b> | <b>1 240,32</b> |

Продукты не содержат ГМО

Заведующий производством \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_



Меню на " 08" октября 2025 г.  
Возрастная категория с 12 лет и старше

8 день-цикл. меню

| № рецептуры | Наименование блюда                                                                                                                                                       | Выход, г    | Цена, руб     | Химический состав |              |               |                |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------|-------------------|--------------|---------------|----------------|
|             |                                                                                                                                                                          |             |               | белки, г          | жиры, г      | углеводы, г   | ЭЦ, ккал       |
|             | <b>Завтрак</b>                                                                                                                                                           |             |               |                   |              |               |                |
| 20          | Салат из свежих огурцов с зеленым луком (огурцы свежие, зелен. лук, раст. масло, йод. соль)                                                                              | 60          | 12,00         | 0,49              | 3,66         | 1,51          | 40,90          |
| 251         | Свинина тушеная с томатом и луком (мякоть свинины, лук репчатый, томатн. паста, масло)                                                                                   | 40/50       | 51,00         | 13,87             | 7,83         | 23,60         | 166,34         |
| 305/136     | Рис с овощами (крупа рисовая, морковь, лук репч., раст. масло, слив. масло, йодир. соль)                                                                                 | 150         | 20,00         | 3,55              | 6,68         | 25,82         | 155,18         |
| 377         | Чай фруктовый с сахаром (с/м смородина) (чай черный, сахар, смородина св./мор.)                                                                                          | 220/15      | 12,00         | 0,13              | 0,02         | 15,20         | 62,00          |
| ПР          | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)                                                                                           | 30/20       | 5,00          | 3,75              | 0,61         | 22,42         | 110,4          |
|             | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                            | <b>585</b>  | <b>100,00</b> | <b>21,79</b>      | <b>18,80</b> | <b>88,55</b>  | <b>534,82</b>  |
|             | <b>Обед</b>                                                                                                                                                              |             |               |                   |              |               |                |
| 108/109     | Суп картофельный с клецками на бульоне из мяса цыплят, зеленью (картофель, морковь, лук репч., мясо кур., пшен. мука, яйцо кур., раст. масло, укроп зелень, йодир. соль) | 250/15/1    | 40,00         | 14,18             | 8,61         | 33,94         | 206,44         |
| 98.06/331   | Котлета мясо-рыбная "Веста" с соусом сметанным с томатом (филе цыпленка, филе минтая, морковь, лук репч., хлеб пшен., раст. масло сметана 15% томатное пюре мука пшен.)  | 50/40       | 46,00         | 9,66              | 6,61         | 12,43         | 163,42         |
| 317/330     | Овощи в соусе сметанном (картофель п/ф., морковь, лук репчат., масло растит., йодир. соль, соус-сметана 15%, мука пшенич., йодир. соль)                                  | 140/50      | 26,00         | 3,24              | 8,80         | 30,05         | 240,35         |
| 377         | Чай с апельсином с сахаром (чай черный, сахар, лимон св.)                                                                                                                | 210/15      | 10,00         | 0,16              | 0,03         | 10,22         | 62,99          |
| ПР          | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)                                                                                           | 15/15       | 3,00          | 2,86              | 0,39         | 18,75         | 89,95          |
|             | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                            | <b>801</b>  | <b>125,00</b> | <b>30,10</b>      | <b>24,44</b> | <b>105,39</b> | <b>763,15</b>  |
|             | <b>Всего:</b>                                                                                                                                                            | <b>1386</b> | <b>225,00</b> | <b>51,89</b>      | <b>43,24</b> | <b>193,94</b> | <b>1297,97</b> |

Продукты не содержат ГМО

Заведующий производством С.А.Кустова, Менеева О.А.

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

Согласовано  
 ГБОУ С (О)ОШ № 3  
 Директор *С.А. Кустова*

Меню на " 08" октября 2025 г.

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

8 день цикл. меню

| № рецептуры | Наименование блюда                                                                                                                                                         | Выход, г    | Цена, руб     | Химический состав |              |               |                 |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------|-------------------|--------------|---------------|-----------------|
|             |                                                                                                                                                                            |             |               | белки, г          | жиры, г      | углеводы, г   | ЭЦ, ккал        |
|             | <b>Завтрак</b>                                                                                                                                                             |             |               |                   |              |               |                 |
| 20          | Салат из свежих огурцов с зеленым луком (огурцы свежие, зелен. лук, раст. масло, йод. соль)                                                                                | 60          | 12,00         | 0,49              | 3,66         | 1,51          | 40,90           |
| 251         | Свинина тушеная с томатом и луком (мякоть свинины, лук репчатый, томатн. паста, масло растит. йодирован. соль)                                                             | 35/55       | 33,00         | 13,19             | 7,53         | 22,20         | 151,45          |
| 305/136     | Рис с овощами (крупа рисовая, морковь, лук репч., раст. масло, слив. масло, йодир. соль)                                                                                   | 150         | 20,00         | 3,55              | 6,68         | 25,82         | 155,18          |
| 377         | Чай фруктовый с сахаром (с/м смородина) (чай черный, сахар, смородина св./мор.)                                                                                            | 200/15      | 10,00         | 0,13              | 0,02         | 15,20         | 62,00           |
| 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>520</b>  | <b>78,68</b>  | <b>19,96</b>      | <b>18,31</b> | <b>80,42</b>  | <b>486,63</b>   |
|             | <b>Обед</b>                                                                                                                                                                |             |               |                   |              |               |                 |
| 108/109     | Суп картофельный с клецками на бульоне из мяса цыплят, зеленью (картофель, морковь, лук репч., мясо кур., пшен. мука, яйцо кур., раст. масло, укроп, зелень, йодир. соль)  | 200/15/1    | 30,00         | 8,36              | 7,59         | 29,19         | 196,98          |
| 98.06/331   | Котлета мясо-рыбная "Веста" с соусом сметанным с томатом (филе цыпленка, филе минтая, морковь, лук репч., хлеб пшен., раст. масло, сметана 15%, томатное пюре, мука пшен.) | 50/40       | 46,00         | 9,66              | 6,61         | 12,43         | 163,42          |
| 317/330     | Овощи в соусе сметанном (картофель п/ф., морковь, лук репчат., масло растит. йодир. соль, соус-сметана 15%, мука пшенич. йодир. соль)                                      | 100/50      | 20,00         | 3,24              | 8,80         | 30,05         | 240,35          |
| 377         | Чай с апельсином с сахаром (чай черный, сахар, лимон св.)                                                                                                                  | 200/15      | 10,00         | 0,16              | 0,03         | 10,22         | 62,99           |
| 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>721</b>  | <b>110,17</b> | <b>24,28</b>      | <b>23,42</b> | <b>100,64</b> | <b>753,69</b>   |
|             | <b>Всего:</b>                                                                                                                                                              | <b>1241</b> | <b>188,85</b> | <b>44,24</b>      | <b>41,73</b> | <b>181,06</b> | <b>1 240,32</b> |

Продукты не содержат ГМО

Заведующий производством

*А.А. Шенников*



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



Согласовано  
ГБОУ С (О) ОШ № 3  
Директор С.А. Кустова

Меню на " 08 " октября 2025 г.  
Возрастная категория с 12 лет и старше (детям мобилизованных лиц)

8 день цикл. меню

вторая смена

| № рецептуры | Наименование блюда                                                                                                                                                        | Выход, г   | Цена, руб     | Химический состав |              |               |               |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------------|-------------------|--------------|---------------|---------------|
|             |                                                                                                                                                                           |            |               | белки, г          | жиры, г      | углеводы, г   | ЭЦ, ккал      |
|             | <b>Обед</b>                                                                                                                                                               |            |               |                   |              |               |               |
| 108/109     | Суп картофельный с клецками на бульоне из мяса цыплят, зеленью (картофель, морковь, лук репч., мясо кур., пшен. мука, яйцо кур., раст.масло, укроп, зелень, йодир. соль)  | 250/15/1   | 40,00         | 14,18             | 8,61         | 33,94         | 306,44        |
| 98.06/331   | Котлета мясо-рыбная "Веста" с соусом сметанным с томатом (филе цыпленка, филе минтая, морковь, лук репч., хлеб пшен., раст.масло, сметана 15%, томатное пюре, мука пшен.) | 50/45      | 49,00         | 9,66              | 6,61         | 12,43         | 163,42        |
| 317/330     | Овощи в соусе сметанном (картофель п/ф., морковь, лук репчат., масло растит., йодир. соль, соус-сметана 15%, мука пшенич., йодир. соль)                                   | 140/50     | 26,14         | 3,24              | 8,80         | 30,05         | 240,35        |
| 377         | Чай с апельсином с сахаром (чай черный, сахар, лимон св.)                                                                                                                 | 200/15     | 10,00         | 0,16              | 0,03         | 10,22         | 62,99         |
| ПР          | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)                                                                                            | 15/15      | 3,00          | 2,86              | 0,39         | 18,75         | 89,95         |
|             | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                             | <b>811</b> | <b>128,14</b> | <b>30,10</b>      | <b>24,44</b> | <b>105,39</b> | <b>863,15</b> |
|             | <b>Всего:</b>                                                                                                                                                             | <b>811</b> | <b>128,14</b> | <b>30,10</b>      | <b>24,44</b> | <b>105,39</b> | <b>863,15</b> |
|             | <b>Полдник</b>                                                                                                                                                            |            |               |                   |              |               |               |
| ПР          | Оладьи домашние со стущенным молоком (мука пшен., сахар, меланж, масло растит., сгущ.молоко, сыворотка, соль йодир., разрыхлитель, лим. кислота)                          | 100/25     | 47,11         | 9,85              | 8,44         | 23,56         | 185,97        |
| 377         | Чай фруктовый с сахаром (с/м смородина) (чай черный, сахар, смородина св./мор.)                                                                                           | 200/15     | 10,00         | 0,13              | 0,02         | 15,20         | 62,00         |
|             | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                             | <b>350</b> | <b>57,11</b>  | <b>3,95</b>       | <b>1,93</b>  | <b>47,20</b>  | <b>221,71</b> |

Продукты не содержат ГМО

Заведующий производством С.А. Кустова / С.А. Кустова

Утверждаю  
 ООО "Школьное питание г.о. Жигулевск"  
 Директор С.А. Кустова  
 8 день цикл. меню

Меню на " 08" октября 2025 г.  
 Возрастная категория с 7 до 11 лет (детям мобилизованных лиц)  
 вторая смена

Согласовано  
 ГБОУ С (О) ОШ № 3  
 Директор

| вторая смена |                                                                                                                                                                       |          |           |                   |         |             |          |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------|-------------------|---------|-------------|----------|
| № рецептуры  | Наименование блюда                                                                                                                                                    | Выход, г | Цена, руб | Химический состав |         |             |          |
|              |                                                                                                                                                                       |          |           | белки, г          | жиры, г | углеводы, г | ЭЦ, ккал |
|              | Обед                                                                                                                                                                  |          |           |                   |         |             |          |
| 108/109      | Суп картофельный с клецками на бульоне из мяса цыплят, зеленью (картофель, морковь, лук репч.,мясо кур., пшен. мука, яйцо кур., раст.масло,укроп зелень, йодир. соль) | 200/15/1 | 30,00     | 8,36              | 7,59    | 29,19       | 196,98   |
| 98.06/331    | Котлета мясо-рыбная "Веста" с соусом сметанным с томатом (филе цыпленка, филе минтая, морковь, лук реч., хлеб пшен., раст.масло,сметана 15%,томатное пюре,мука пшен.) | 50/40    | 46,00     | 9,66              | 6,61    | 12,43       | 163,42   |
| 317/330      | Овощи в соусе сметанном ( картофель п/ф., морковь, лук репчат., масло растит., йодир. соль,соус-сметана 15%, мука пшенич., йодир.соль)                                | 100/50   | 20,00     | 3,24              | 8,80    | 30,05       | 240,35   |
| 377          | Чай с апельсином с сахаром (чай черный,сахар,лимон св.)                                                                                                               | 200/15   | 10,00     | 0,16              | 0,03    | 10,22       | 62,99    |
| ПР           | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)                                                                                         | 25/15    | 4,17      | 2,86              | 0,39    | 18,75       | 89,95    |
|              | Итого:                                                                                                                                                                | 721      | 110,17    | 24,28             | 23,42   | 100,64      | 753,69   |
|              | Всего:                                                                                                                                                                | 721      | 110,17    | 24,28             | 23,42   | 100,64      | 753,69   |
|              | Полдник                                                                                                                                                               |          |           |                   |         |             |          |
| ПР           | Оладьи домашние со стуженным молоком (мука пшен.,сахар,меланж,масло растит.,сгущ.молоко,сыворотка,соль йодир.)                                                        | 50/35    | 30,00     | 9,85              | 8,44    | 23,56       | 185,97   |
| 377          | Чай фруктовый с сахаром (с/м смородина) (чай черный, сахар, смородина св./мор.)                                                                                       | 190/15   | 7,83      | 0,13              | 0,02    | 15,20       | 62,00    |
|              | Итого:                                                                                                                                                                | 300      | 37,83     | 3,95              | 1,93    | 47,20       | 221,70   |

Продукты не содержат ГМО

Продукты не содержат ГМО

Заведующий производством Игорь Петрович

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

Согласовано  
 ГБОУ С (О)ОШ № 3  
 Директор 12.10.2025

Меню на " 08" октября 2025 г.  
 Возрастная категория с 12 лет и старше (детям из многодетных семей)

8 день цикл. меню

| № рецептуры | Наименование блюда                                                                                                                                                     | Выход, г    | Цена, руб     | Химический состав |              |               |                 |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------|-------------------|--------------|---------------|-----------------|
|             |                                                                                                                                                                        |             |               | белки, г          | жиры, г      | углеводы, г   | ЭЦ, ккал        |
|             | <b>Завтрак</b>                                                                                                                                                         |             |               |                   |              |               |                 |
| 20          | Салат из свежих огурцов с зеленым луком (огурцы свежие,зелен. лук, раст.масло, йод.соль)                                                                               | 70          | 15,00         | 0,49              | 3,66         | 1,51          | 40,90           |
| 251         | Свинина тушеная с томатом и луком (мякоть свинины,лук репчатый,томат.паста,масло растит. йодирован,соль)                                                               | 40/40       | 41,00         | 13,87             | 7,83         | 23,60         | 166,34          |
| 305/136     | Рис с овощами (крупа рисовая, морковь, лук репч., раст. масло, слив. масло, йодир. соль)                                                                               | 150         | 20,00         | 3,55              | 11,68        | 33,82         | 255,18          |
| 377         | Чай фруктовый с сахаром (с/м смородина) (чай черный, сахар, смородина св./мор.)                                                                                        | 200/15      | 10,00         | 0,13              | 0,02         | 15,20         | 62,00           |
| 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>560</b>  | <b>91,52</b>  | <b>22,09</b>      | <b>23,85</b> | <b>98,77</b>  | <b>645,32</b>   |
|             |                                                                                                                                                                        |             |               |                   |              |               |                 |
|             | <b>Обед</b>                                                                                                                                                            |             |               |                   |              |               |                 |
|             |                                                                                                                                                                        |             |               |                   |              |               |                 |
| 108/109     | Суп картофельный с клецками на бульоне из мяса цыплят, зеленью (картофель, морковь, лук репч.,мясо кур., пшен. мука, яйцо кур., раст.масло,укроп, зелень, йодир. соль) | 250/15/1    | 40,00         | 14,18             | 8,61         | 33,94         | 306,44          |
| 98.06/331   | Котлета мясо-рыбная "Веста" с соусом сметанным с томатом (филе цыпленка, филе минтая, морковь, лук реч., хлеб пшен., раст.масло,сметана 15%,томатное пюре,мука пшен.)  | 50/45       | 49,00         | 9,66              | 6,61         | 12,43         | 163,42          |
| 317/330     | Овощи в соусе сметанном (картофель п/ф., морковь, лук репчат., масло растит., йодир. соль,соус-сметана 15%, мука пшенич., йодир.соль)                                  | 140/55      | 26,14         | 3,24              | 8,80         | 30,05         | 240,35          |
| 377         | Чай с апельсином с сахаром (чай черный,сахар,лимон св.)                                                                                                                | 200/15      | 10,00         | 0,16              | 0,03         | 10,22         | 62,99           |
| ПР          | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)                                                                                          | 15/15       | 3,00          | 2,86              | 0,39         | 18,75         | 89,95           |
|             | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                          | <b>811</b>  | <b>128,14</b> | <b>30,10</b>      | <b>24,44</b> | <b>105,39</b> | <b>863,15</b>   |
|             | <b>Всего:</b>                                                                                                                                                          | <b>1371</b> | <b>219,66</b> | <b>52,19</b>      | <b>48,29</b> | <b>204,16</b> | <b>1 508,47</b> |

Продукты не содержат ГМО

Заведующий производством

*С.А. Кустова*