

Утверждаю  
 ООО «Школьное питание г.о.Жигулевск»  
 Директор С.А.Кустова  
 6 день цикл. меню

Меню на "08 " декабря 2025г  
 Возрастная категория с 7 до 11 лет

ГБОУ С (О)ОШ № 3  
 Директор



| № рецептуры | Наименование блюда                                                                                                                                                             | Выход, г    | Цена, руб     | Химический состав |              |               |                |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------|-------------------|--------------|---------------|----------------|
|             |                                                                                                                                                                                |             |               | белки, г          | жиры, г      | углеводы, г   | ЭЦ, ккал       |
|             | <b>Завтрак</b>                                                                                                                                                                 |             |               |                   |              |               |                |
| 55          | Салат из свеклы отварной с солеными огурцами и зел.горошком                                                                                                                    | 60          | 12,00         | 0,86              | 3,66         | 4,01          | 50,87          |
| ПР/331      | Тефтели из индейки с соусом сметанным с томатом (мясо индейки, крупа рисовая, яйцо кур., соус- томат. пюре, сметана 15%, мука пшенич., йодир.соль)                             | 65/25       | 33,00         | 8,68              | 8,27         | 14,64         | 111,81         |
| 309         | Макаронные изделия отварные (макароны из пшен.муки, слив.масло 72%, йодир.соль)                                                                                                | 150         | 20,00         | 5,80              | 7,01         | 36,05         | 192,46         |
| 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.)                                                                                                 | 20/15       | 3,68          | 2,60              | 0,42         | 15,69         | 77,10          |
|             | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                  | <b>550</b>  | <b>78,68</b>  | <b>18,10</b>      | <b>19,39</b> | <b>80,61</b>  | <b>495,23</b>  |
|             | <b>Обед</b>                                                                                                                                                                    |             |               |                   |              |               |                |
| 49          | Салат Витаминный 2 вариант (без болг.перца)                                                                                                                                    | 60          | 12,00         | 0,98              | 3,66         | 10,84         | 58,59          |
| 102         | Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне из мяса цыплят, зеленью (св. картофель, горох лущеный, морковь, лук репч., раст. масло, мясо цыплят, укроп зелень, йодир. соль) | 200/15/1    | 30,00         | 8,82              | 7,95         | 22,53         | 230,33         |
| 291         | Плов из цыплят (мясо цыплят, крупа рис., лук репч.морковь, томат., раст. масло, йодир. Соль)                                                                                   | 40/170      | 54,00         | 11,85             | 13,01        | 39,46         | 344,21         |
| 377         | Чай с лимоном 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>741</b>  | <b>110,17</b> | <b>24,67</b>      | <b>25,04</b> | <b>100,80</b> | <b>786,07</b>  |
|             | <b>Всего:</b>                                                                                                                                                                  | <b>1291</b> | <b>188,85</b> | <b>42,77</b>      | <b>44,43</b> | <b>181,41</b> | <b>1281,30</b> |

Продукты не содержат ГМО

Заведующий производством

*Секретарь*



Утверждаю  
ООО «Школьное питание г.о.Жигулевск»

Директор С.А.Кустова

6-день цикл. меню

Меню на "08 " декабря 2025г

Возрастная категория с 12 лет и старше



ГБОУ С (О)ОИ № 3

Директор

| № рецептуры | Наименование блюда                                                                                                                                                             | Выход, г    | Цена, руб     | Химический состав |              |               |                |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------|-------------------|--------------|---------------|----------------|
|             |                                                                                                                                                                                |             |               | белки, г          | жиры, г      | углеводы, г   | ЭЦ, ккал       |
|             | <b>Завтрак</b>                                                                                                                                                                 |             |               |                   |              |               |                |
| 55          | Салат из свеклы отварной с солеными огурцами и зел.горошком                                                                                                                    | 60          | 12,00         | 0,86              | 3,66         | 4,01          | 50,87          |
| ПР/331      | Тефтели из индейки с соусом сметанным с томатом (мясо индейки, крупа рисовая, яйцо кур.,соус- томат. пюре, сметана 15%, мука пшенич., йодир.соль)                              | 65/40       | 46,00         | 10,05             | 8,71         | 15,10         | 111,95         |
| 309         | Макаронные изделия отварные (макароны из пшен.муки, слив.масло 72%, йодир.соль)                                                                                                | 170         | 27,00         | 5,80              | 8,01         | 37,05         | 216,72         |
| 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.)                                                                                                 | 30/20       | 5,00          | 3,75              | 0,61         | 22,42         | 110,4          |
|             | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                  | <b>600</b>  | <b>100,00</b> | <b>20,62</b>      | <b>21,02</b> | <b>88,80</b>  | <b>552,93</b>  |
|             | <b>Обед</b>                                                                                                                                                                    |             |               |                   |              |               |                |
| 49          | Салат Витаминный 2 вариант (без болг.перца))                                                                                                                                   | 60          | 12,00         | 0,98              | 3,66         | 10,84         | 58,59          |
| 102         | Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне из мяса цыплят, зеленью (св. картофель, горох лущеный, морковь, лук репч., раст. масло, мясо цыплят, укроп зелень, йодир. соль) | 250/15/1    | 40,00         | 10,0              | 9,06         | 23,39         | 236,51         |
| 265         | Плов из цыплят (мясо цыплят, крупа рис., лук репч.морковь, томат., раст. масло, йодир. Соль)                                                                                   | 40/190      | 60,00         | 13,84             | 11,13        | 45,17         | 381,28         |
| 377         | Чай с лимоном 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>801</b>  | <b>125,00</b> | <b>27,73</b>      | <b>26,71</b> | <b>103,12</b> | <b>825,09</b>  |
|             | <b>Всего:</b>                                                                                                                                                                  | <b>1401</b> | <b>225,00</b> | <b>48,35</b>      | <b>47,73</b> | <b>191,92</b> | <b>1378,02</b> |

Продукты не содержат ГМО

Заведующий производством

*Иванов* 1.12.2024





Утверждаю  
ООО «Школьное питание г.о.Жигулевск»

Директор С.А.Кустова

Меню на "08 " декабря 2025г

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

6 день цикл. меню

ГБОУ С (О)ОШ № 3

Директор



| № рецептуры | Наименование блюда                                                                                                                                                             | Выход, г    | Цена, руб     | Химический состав |              |               |                |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------|-------------------|--------------|---------------|----------------|
|             |                                                                                                                                                                                |             |               | белки, г          | жиры, г      | углеводы, г   | ЭЦ, ккал       |
|             | <b>Завтрак</b>                                                                                                                                                                 |             |               |                   |              |               |                |
| 55          | Салат из свеклы отварной с солеными огурцами и зел.горошком                                                                                                                    | 60          | 12,00         | 0,86              | 3,66         | 4,01          | 50,87          |
| ПР/331      | Тефтели из индейки с соусом сметанным с томатом (мясо индейки, крупа рисовая, яйцо кур.,соус- томат. пюре, сметана 15%, мука пшенич., йодир.соль)                              | 65/25       | 33,00         | 8,68              | 8,27         | 14,64         | 111,81         |
| 309         | Макаронные изделия отварные (макароны из пшен.муки, слив.масло 72%, йодир.соль)                                                                                                | 150         | 20,00         | 5,80              | 7,01         | 36,05         | 192,46         |
| 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.)                                                                                                 | 20/15       | 3,68          | 2,60              | 0,42         | 15,69         | 77,10          |
|             | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                  | <b>550</b>  | <b>78,68</b>  | <b>18,10</b>      | <b>19,39</b> | <b>80,61</b>  | <b>495,23</b>  |
|             |                                                                                                                                                                                |             |               |                   |              |               |                |
|             | <b>Обед</b>                                                                                                                                                                    |             |               |                   |              |               |                |
| 49          | Салат Витаминный 2 вариант (без болг.перца))                                                                                                                                   | 60          | 12,00         | 0,98              | 3,66         | 10,84         | 58,59          |
| 102         | Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне из мяса цыплят, зеленью (св. картофель, горох лущеный, морковь, лук репч., раст. масло, мясо цыплят, укроп зелень, йодир. соль) | 200/15/1    | 30,00         | 8,82              | 7,95         | 22,53         | 230,33         |
| 291         | Плов из цыплят (мясо цыплят, крупа рис., лук репч.морковь, томат., раст. масло, йодир. Соль)                                                                                   | 40/170      | 54,00         | 11,85             | 13,01        | 38,46         | 344,21         |
| 377         | Чай с лимоном 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>741</b>  | <b>110,17</b> | <b>24,67</b>      | <b>25,04</b> | <b>100,80</b> | <b>786,07</b>  |
|             | <b>Всего:</b>                                                                                                                                                                  | <b>1291</b> | <b>188,85</b> | <b>42,77</b>      | <b>44,43</b> | <b>181,41</b> | <b>1281,30</b> |

Продукты не содержат ГМО

Заведующий производством

*С.А. Кустова*

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

Согласовано:  
 ГБОУ С (О)ОШ № 3  
 Директор Гришва

Меню на "08 " декабря 2025г  
 Возрастная категория с 12 лет и старше (детям мобилизованных лиц)  
 вторая смена

6 день цикл. меню

| № рецептуры | Наименование блюда                                                                                                                                                             | Выход, г   | Цена, руб     | Химический состав |              |               |               |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------------|-------------------|--------------|---------------|---------------|
|             |                                                                                                                                                                                |            |               | белки, г          | жиры, г      | углеводы, г   | ЭЦ, ккал      |
|             | <b>Обед</b>                                                                                                                                                                    |            |               |                   |              |               |               |
| 49          | Салат Витаминный 2 вариант (без болг.перца))                                                                                                                                   | 70         | 15,14         | 0,98              | 3,66         | 10,84         | 58,59         |
| 102         | Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне из мяса цыплят, зелению (св. картофель, горох лущеный, морковь, лук репч., раст. масло, мясо цыплят, укроп зелень, йодир. соль) | 250/15/1   | 40,00         | 10,0              | 9,06         | 23,39         | 236,51        |
| 291         | Плов из цыплят (мясо цыплят, крупа рис., лук репч.морковь, томат., раст. масло, йодир. Соль)                                                                                   | 40/190     | 60,00         | 13,84             | 11,13        | 45,17         | 381,28        |
| 377         | Чай с лимоном 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>806</b> | <b>128,14</b> | <b>27,84</b>      | <b>24,27</b> | <b>108,37</b> | <b>829,32</b> |
|             | <b>Всего:</b>                                                                                                                                                                  | <b>806</b> | <b>128,14</b> | <b>27,84</b>      | <b>24,27</b> | <b>108,37</b> | <b>829,32</b> |
|             | <b>Полдник</b>                                                                                                                                                                 |            |               |                   |              |               |               |
| ПР          | Плюшка "Московская"                                                                                                                                                            | 100        | 23,00         | 4,35              | 3,17         | 28,89         | 161,79        |
| ПР          | Сырок «Дружба»                                                                                                                                                                 | 19         | 23,00         | 6,50              | 4,00         | 33,50         | 210,00        |
| 377         | Чай с лимоном с сахаром (чай черный,сахар,лимон св.)                                                                                                                           | 220/15     | 11,11         | 0,16              | 0,03         | 10,22         | 62,99         |
|             | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                  | <b>354</b> | <b>57,11</b>  | <b>11,41</b>      | <b>7,60</b>  | <b>82,41</b>  | <b>461,83</b> |

Продукты не содержат ГМО

Заведующий производством

Гришва Александров



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

Меню на "08 " декабря 2025г  
Возрастная категория с 7 до 11 лет(детям мобилизованных лиц)

ГБОУ С (О)ОШ № 3



Согласовано  
Директор

6 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>                                                                                                                                                                    |            |               |                   |              |               |               |
| 49          | Салат Витаминный 2 вариант (без болг.перца))                                                                                                                                   | 60         | 12,00         | 0,98              | 3,66         | 10,84         | 58,59         |
| 102         | Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне из мяса цыплят, зеленью (св. картофель, горох лущеный, морковь, лук репч., раст. масло, мясо цыплят, укроп зелень, йодир. соль) | 200/15/1   | 30,00         | 8,82              | 7,95         | 22,53         | 230,33        |
| 291         | Плов из цыплят (мясо цыплят, крупа рис., лук репч.морковь, томат., раст. масло, йодир. Соль)                                                                                   | 40/170     | 54,00         | 11,85             | 13,01        | 38,46         | 344,21        |
| 377         | Чай с лимоном с сахаром (чай черный,сахар,лимон св.)                                                                                                                           | 200/15     | 10,00         | 0,16              | 0,03         | 10,22         | 62,99         |
| ПР          | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный<br>(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)                                                                                              | 25/15      | 4,17          | 2,86              | 0,39         | 18,75         | 89,95         |
|             | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                  | <b>741</b> | <b>110,17</b> | <b>24,67</b>      | <b>25,04</b> | <b>100,80</b> | <b>786,07</b> |
|             | <b>Всего:</b>                                                                                                                                                                  | <b>741</b> | <b>110,17</b> | <b>24,67</b>      | <b>25,04</b> | <b>100,80</b> | <b>786,07</b> |
|             | <b>Полдник</b>                                                                                                                                                                 |            |               |                   |              |               |               |
| ПР          | Плюшка "Московская"                                                                                                                                                            | 100        | 23,00         | 4,35              | 3,17         | 28,89         | 161,79        |
| 389         | Сок фруктовый                                                                                                                                                                  | 205        | 14,83         | 0,20              | 0,26         | 22,60         | 92,00         |
|             | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                  | <b>305</b> | <b>37,83</b>  | <b>4,55</b>       | <b>3,43</b>  | <b>51,49</b>  | <b>253,79</b> |

Продукты не содержат ГМО

Заведующий производством

*С.А. Кустова*

*С.А. Кустова*





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

6 день цикл. меню

ГБОУ С (О)ОШ № 3

Директор



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

| № рецептуры | Наименование блюда                                                                                                                                                             | Выход, г    | Цена, руб     | Химический состав |              |               |                 |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------|-------------------|--------------|---------------|-----------------|
|             |                                                                                                                                                                                |             |               | белки, г          | жиры, г      | углеводы, г   | ЭЦ, ккал        |
|             | <b>Завтрак</b>                                                                                                                                                                 |             |               |                   |              |               |                 |
| 55          | Салат из свеклы отварной с солеными огурцами и зел.горошком                                                                                                                    | 60          | 12,00         | 0,86              | 3,66         | 4,01          | 50,87           |
| ПР/331      | Тефтели из индейки с соусом сметанным с томатом (мясо индейки, крупа рисовая, яйцо кур.,соус- томат. пюре, сметана 15%, мука пшенич., йодир.соль)                              | 65/35       | 44,00         | 9,72              | 7,31         | 11,70         | 111,89          |
| 309         | Макаронные изделия отварные (макароны из пшен.муки, слив.масло 72%, йодир.соль)                                                                                                | 150         | 20,00         | 5,80              | 5,01         | 31,05         | 192,46          |
| 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.)                                                                                                  | 30/25       | 5,52          | 4,05              | 0,66         | 24,64         | 120,9           |
|             | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                  | <b>580</b>  | <b>91,52</b>  | <b>20,59</b>      | <b>16,67</b> | <b>81,62</b>  | <b>539,11</b>   |
|             |                                                                                                                                                                                |             |               |                   |              |               |                 |
|             | <b>Обед</b>                                                                                                                                                                    |             |               |                   |              |               |                 |
| 49          | Салат Витаминный 2 вариант (без болг.перца))                                                                                                                                   | 70          | 15,14         | 0,98              | 3,66         | 10,84         | 58,59           |
| 102         | Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне из мяса цыплят, зеленью (св. картофель, горох лущеный, морковь, лук репч., раст. масло, мясо цыплят, укроп зелень, йодир. соль) | 250/15/1    | 40,00         | 10,0              | 9,06         | 23,39         | 236,51          |
| 291         | Плов из цыплят (мясо цыплят, крупа рис., лук репч.морковь, томат., раст. масло, йодир. Соль)                                                                                   | 40/190      | 60,00         | 13,84             | 11,13        | 45,17         | 381,28          |
| 377         | Чай с лимоном 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>806</b>  | <b>128,14</b> | <b>27,84</b>      | <b>24,27</b> | <b>108,37</b> | <b>829,32</b>   |
|             | <b>Всего:</b>                                                                                                                                                                  | <b>1386</b> | <b>219,66</b> | <b>48,43</b>      | <b>40,94</b> | <b>189,99</b> | <b>1 368,43</b> |

Продукты не содержат ГМО

Заведующий производством Андрей Александров