



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

4 день цикл. меню

Меню на "18 " декабря 2025г  
Возрастная категория с 7 до 11 лет



ГБОУ С (О)Ш №3

Директор

| № рецептуры | Наименование блюда                                                                                                                                                                   | Выход, г    | Цена, руб     | Химический состав |              |               |                |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------|-------------------|--------------|---------------|----------------|
|             |                                                                                                                                                                                      |             |               | белки, г          | жиры, г      | углеводы, г   | ЭЦ, ккал       |
|             | <b>Завтрак</b>                                                                                                                                                                       |             |               |                   |              |               |                |
| 305         | Каша «Янтарная» с яблоками (пшено,молоко,яблоки свежие, масло сливочное 72%, сахар,соль йодир.)                                                                                      | 185/10      | 35,68         | 10,73             | 11,22        | 35,78         | 256,36         |
| ПР/ПР       | Блинчики французские со сгущенным молоком(мука пшен,сахар,мол.сыворожка,растит.масло,меланж,сгущ.молоко,соль йодир.,лим.кислота,разрыхлитель)                                        | 70/15       | 33,00         | 7,90              | 6,81         | 29,60         | 161,12         |
| 377         | Чай фруктовый с сахаром (черноплодная рябина)(чай черный, сахар, черноплодн.рябина)                                                                                                  | 205/15      | 10,00         | 0,10              | 0,03         | 15,00         | 60,61          |
|             | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                        | <b>500</b>  | <b>78,68</b>  | <b>18,73</b>      | <b>18,06</b> | <b>80,38</b>  | <b>478,09</b>  |
|             | <b>Обед</b>                                                                                                                                                                          |             |               |                   |              |               |                |
| 55          | Салат из свеклы отварной с солеными огурцами и зел.горошком                                                                                                                          | 60          | 12,00         | 0,86              | 3,66         | 4,01          | 50,87          |
| 113/114     | Суп-лапша домашняя на бульоне из мяса цыплят, зеленью (лапша домашняя - мука пшенич., яйца кур., йодир. соль, морковь, лук репч., масло растит., мясо кур., укроп зелень, йод. соль) | 200/15/1    | 30,00         | 8,24              | 4,95         | 28,3          | 233,95         |
| 279/540     | Тефтели из цыплят с соусом красным основным                                                                                                                                          | 60/30       | 34,00         | 8,37              | 9,86         | 9,95          | 189,44         |
| 305/136     | Рис с овощами (крупа рисовая, морковь, лук репч., раст. масло, слив. масло, йодир. соль)                                                                                             | 150         | 20,00         | 3,55              | 6,68         | 29,82         | 155,18         |
| 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.)                                                                                                       | 25/15       | 4,17          | 2,86              | 0,39         | 18,75         | 89,95          |
|             | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                        | <b>771</b>  | <b>110,17</b> | <b>23,98</b>      | <b>25,57</b> | <b>100,84</b> | <b>760,05</b>  |
|             | <b>Всего:</b>                                                                                                                                                                        | <b>1271</b> | <b>188,85</b> | <b>43,09</b>      | <b>43,63</b> | <b>181,22</b> | <b>1238,14</b> |

Продукты не содержат ГМО

Заведующий производством С.А. Кустова, Т.А. Кустова



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

4 день цикл. меню

Меню на "18 " декабря 2025г  
Возрастная категория с 12 лет и старше

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>                                                                                                                                                                       |             |               |                   |              |               |                |
| 305         | Каша «Янтарная» с яблоками (пшено,молоко,яблоки свежие, масло сливочное 72%, сахар,соль йодир.)                                                                                      | 190/10      | 40,00         | 11,02             | 11,27        | 38,07         | 273,69         |
| ПР          | Блинчики французские со сгущенным молоком(мука пшен,сахар,мол.сыворожка,растит.масло,меланж,сгуш.молоко,соль йодир.,лим.кислота,разрыхлитель)                                        | 70/15       | 44,00         | 7,96              | 6,86         | 29,89         | 161,05         |
| 377         | Чай фруктовый с сахаром (черноплодная рябина)(чай черный, сахар, черноплодн.рябина)                                                                                                  | 200/15      | 10,00         | 0,10              | 0,03         | 15,00         | 60,61          |
| ПР          | Батон нарезной ( мука пшеничная, дрожжи, раст. масло, сахар, йодир. соль)                                                                                                            | 50          | 6,00          | 4,80              | 0,72         | 27,66         | 136,32         |
|             | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                        | <b>550</b>  | <b>100,00</b> | <b>23,88</b>      | <b>18,88</b> | <b>110,62</b> | <b>631,67</b>  |
|             | <b>Обед</b>                                                                                                                                                                          |             |               |                   |              |               |                |
| 55          | Салат из свеклы отварной с солеными огурцами и зел.горошком                                                                                                                          | 60          | 12,00         | 0,86              | 3,66         | 4,01          | 50,87          |
| 113/114     | Суп-лапша домашняя на бульоне из мяса цыплят, зеленью (лапша домашняя - мука пшенич., яйца кур., йодир. соль, морковь, лук репч., масло растит., мясо кур., укроп зелень, йод. соль) | 250/15/1    | 40,00         | 10,52             | 10,31        | 36,22         | 280,27         |
| 279/540     | Тефтели из цыплят с соусом красным основным                                                                                                                                          | 60/40       | 40,00         | 8,37              | 12,86        | 9,95          | 189,44         |
| 305/136     | Рис с овощами (крупя рисовая, морковь, лук репч., раст. масло, слив. масло, йодир. соль)                                                                                             | 150         | 20,00         | 3,55              | 6,68         | 29,82         | 155,18         |
| 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.)                                                                                                        | 15/15       | 3,00          | 2,86              | 0,39         | 18,75         | 89,95          |
|             | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                        | <b>826</b>  | <b>125,00</b> | <b>26,26</b>      | <b>33,93</b> | <b>108,76</b> | <b>806,37</b>  |
|             | <b>Всего:</b>                                                                                                                                                                        | <b>1376</b> | <b>225,00</b> | <b>50,14</b>      | <b>52,81</b> | <b>219,38</b> | <b>1438,04</b> |

Продукты не содержат ГМО

Заведующий производством

*Иванов И.И.*



Утверждаю  
ООО «Школьное питание г.о.Жигулевск»

Директор С.А.Кустова

Меню на "18 " декабря 2025г

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

4 день цикл. меню



ГБОУ С (О)ОН № 3

Директор С.А.Кустова

| №<br>рецептуры | Наименование блюда                                                                                                                                                                   | Выход, г    | Цена, руб     | Химический состав |              |               |                |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------|-------------------|--------------|---------------|----------------|
|                |                                                                                                                                                                                      |             |               | белки, г          | жиры, г      | углеводы, г   | ЭЦ, ккал       |
|                | <i>Завтрак</i>                                                                                                                                                                       |             |               |                   |              |               |                |
| 305            | Каша «Янтарная» с яблоками (пшено,молоко,яблоки свежие, масло сливочное 72%, сахар,соль йодир.)                                                                                      | 185/10      | 35,68         | 10,73             | 11,22        | 35,78         | 256,36         |
| ПР             | Блинчики французские со сгущенным молоком(мука пшен,сахар,мол.сыворотка,растит.масло,меланж,сгущ.молоко,соль йодир.,лим.кислота,разрыхлитель)                                        | 70/15       | 33,00         | 7,90              | 6,81         | 29,60         | 161,12         |
| 377            | Чай фруктовый с сахаром (черноплодная рябина)(чай черный, сахар, черноплodн.рябина)                                                                                                  | 205/15      | 10,00         | 0,10              | 0,03         | 15,00         | 60,61          |
|                | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                        | <b>500</b>  | <b>78,68</b>  | <b>18,73</b>      | <b>18,06</b> | <b>80,38</b>  | <b>478,09</b>  |
|                |                                                                                                                                                                                      |             |               |                   |              |               |                |
|                | <i>Обед</i>                                                                                                                                                                          |             |               |                   |              |               |                |
| 55             | Салат из свеклы отварной с солеными огурцами и зел.горошком                                                                                                                          | 60          | 12,00         | 0,86              | 3,66         | 4,01          | 50,87          |
| 113/114        | Суп-лапша домашняя на бульоне из мяса цыплят, зеленью (лапша домашняя - мука пшенич., яйца кур., йодир. соль, морковь, лук репч., масло растит., мясо кур., укроп зелень, йод. соль) | 200/15/1    | 30,00         | 8,24              | 4,95         | 28,3          | 233,95         |
| 279/540        | Тефтели из цыплят с соусом красным основным                                                                                                                                          | 60/30       | 34,00         | 8,37              | 9,86         | 9,95          | 189,44         |
| 305/136        | Рис с овощами (крупа рисовая, морковь, лук репч., раст. масло, слив. масло, йодир. соль)                                                                                             | 150         | 20,00         | 3,55              | 6,68         | 29,82         | 155,18         |
| 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.)                                                                                                       | 25/15       | 4,17          | 2,86              | 0,39         | 18,75         | 89,95          |
|                | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                        | <b>771</b>  | <b>110,17</b> | <b>23,98</b>      | <b>25,57</b> | <b>100,84</b> | <b>760,05</b>  |
|                | <b>Всего:</b>                                                                                                                                                                        | <b>1271</b> | <b>188,85</b> | <b>42,71</b>      | <b>43,63</b> | <b>181,22</b> | <b>1238,14</b> |

Продукты не содержат ГМО

Заведующий производством

С.А.Кустова

С.А.Кустова



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



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

Меню на "18 " декабря 2025г  
Возрастная категория с 12 лет и старше (детям мобилизованных лиц)  
вторая смена

4 день цикл. меню

| № рецептуры | Наименование блюда                                                                                                                                                                   | Выход, г   | Цена, руб     | Химический состав |              |               |               |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------------|-------------------|--------------|---------------|---------------|
|             |                                                                                                                                                                                      |            |               | белки, г          | жиры, г      | углеводы, г   | ЭЦ, ккал      |
|             | <b>Обед</b>                                                                                                                                                                          |            |               |                   |              |               |               |
| 55          | Салат из свеклы отварной с солеными огурцами и зел.горошком                                                                                                                          | 70         | 15,14         | 0,86              | 3,66         | 4,01          | 50,87         |
| 113/114     | Суп-лапша домашняя на бульоне из мяса цыплят, зеленью (лапша домашняя - мука пшенич., яйца кур., йодир. соль, морковь, лук репч., масло растит., мясо кур., укроп зелень, йод. соль) | 250/15/1   | 40,00         | 10,52             | 10,31        | 36,22         | 280,27        |
| 279/540     | Тефтели из цыплят с соусом красным основным                                                                                                                                          | 60/40      | 40,00         | 8,37              | 9,86         | 9,95          | 189,44        |
| 305/136     | Рис с овощами (крупа рисовая, морковь, лук репч., раст. масло, слив. масло, йодир. соль)                                                                                             | 150        | 20,00         | 3,55              | 6,68         | 29,82         | 155,18        |
| 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.)                                                                                                        | 15/15      | 3,00          | 2,86              | 0,39         | 18,75         | 89,95         |
|             | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                        | <b>831</b> | <b>128,14</b> | <b>26,26</b>      | <b>30,93</b> | <b>108,76</b> | <b>806,37</b> |
|             | <b>Всего:</b>                                                                                                                                                                        | <b>831</b> | <b>128,14</b> | <b>26,26</b>      | <b>30,93</b> | <b>108,76</b> | <b>806,37</b> |
|             | <b>Полдник</b>                                                                                                                                                                       |            |               |                   |              |               |               |
| ПР          | Печенье с овсяными хлопьями                                                                                                                                                          | 32         | 29,00         | 6,50              | 4,00         | 33,50         | 210,00        |
| 376         | Чай с сахаром (чай черный, сахар)                                                                                                                                                    | 220/15     | 11,11         | 0,10              | 0,03         | 10,01         | 40,66         |
| ПР          | Десерт фруктовый(яблоко)                                                                                                                                                             | 90         | 17,00         | 0,40              | 0,40         | 9,80          | 47,00         |
|             | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                        | <b>357</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 А.И.С. Ренкина О.А.

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

ГБОУ С (О)ОШ № 3



Меню на "18 " декабря 2025г

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

4 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>                                                                                                                                                                          |            |               |                   |              |               |               |
| 55          | Салат из свеклы отварной с солеными огурцами и зел.горошком                                                                                                                          | 60         | 12,00         | 0,86              | 3,66         | 4,01          | 50,87         |
| 113/114     | Суп-лапша домашняя на бульоне из мяса цыплят, зеленью (лапша домашняя - мука пшенич., яйца кур., йодир. соль, морковь, лук репч., масло растит., мясо кур., укроп зелень, йод. соль) | 200/15/1   | 30,00         | 8,24              | 4,95         | 28,3          | 233,95        |
| 279/540     | Тефтели из цыплят с соусом красным основным                                                                                                                                          | 60/30      | 34,00         | 8,37              | 9,86         | 9,95          | 189,44        |
| 305/136     | Рис с овощами (крупа рисовая, морковь, лук репч., раст. масло, слив. масло, йодир. соль)                                                                                             | 150        | 20,00         | 3,55              | 6,68         | 29,82         | 155,18        |
| 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.)                                                                                                       | 25/15      | 4,17          | 2,86              | 0,39         | 18,75         | 89,95         |
|             | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                        | <b>771</b> | <b>110,17</b> | <b>23,98</b>      | <b>25,57</b> | <b>100,84</b> | <b>760,05</b> |
|             | <b>Всего:</b>                                                                                                                                                                        | <b>771</b> | <b>110,17</b> | <b>23,98</b>      | <b>25,57</b> | <b>100,84</b> | <b>760,05</b> |
|             | <b>Полдник</b>                                                                                                                                                                       |            |               |                   |              |               |               |
| ПР          | Сдоба «Ванильная»                                                                                                                                                                    | 90         | 30,00         | 6,50              | 4,00         | 33,50         | 210,00        |
| 376         | Чай с сахаром (чай черный, сахар)                                                                                                                                                    | 190/15     | 7,83          | 0,10              | 0,03         | 10,01         | 40,66         |
|             | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                        | <b>295</b> | <b>37,83</b>  | <b>6,60</b>       | <b>4,03</b>  | <b>43,51</b>  | <b>250,66</b> |

Продукты не содержат ГМО

Заведующий производством Иванова О.К.



Утверждаю:

ООО «Школьное питание г.о.Жигулевск»

Директор С.А.Кустова

Меню на "18 " декабря 2025г  
Возрастная категория с 12 лет и старше (детям из многодетных семей)

4 день цикл. меню

ГБОУ С (О)ОШ № 3



| № рецептуры | Наименование блюда                                                                                                                                                                  | Выход, г    | Цена, руб     | Химический состав |              |               |                 |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------|-------------------|--------------|---------------|-----------------|
|             |                                                                                                                                                                                     |             |               | белки, г          | жиры, г      | углеводы, г   | ЭЦ, ккал        |
|             | <b>Завтрак</b>                                                                                                                                                                      |             |               |                   |              |               |                 |
| 305         | Каша «Янтарная» с яблоками (пшено,молоко,яблоки свежие, масло сливочное 72%, сахар,соль йодир.)                                                                                     | 200/10      | 36,00         | 9,73              | 11,02        | 35,18         | 256,16          |
| ПР          | Блинчики французские со сгущенным молоком(мука пшен,сахар,мол.сыворожка,растит.масло,меланж,сгущ.молоко,соль йодир.,лим.кислота,разрыхлитель)                                       | 70/15       | 40,00         | 7,85              | 6,76         | 29,60         | 161,10          |
| 377         | Чай фруктовый с сахаром (черноплодная рябина)(чай черный, сахар, черноплодн.рябина)                                                                                                 | 200/15      | 10,00         | 0,10              | 0,03         | 15,00         | 60,61           |
| ПР          | Батон нарезной ( мука пшеничная, дрожжи, раст. масло, сахар, йодир. соль)                                                                                                           | 40          | 5,52          | 3,08              | 0,32         | 19,92         | 104,80          |
|             | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                       | <b>550</b>  | <b>91,52</b>  | <b>20,76</b>      | <b>18,13</b> | <b>99,70</b>  | <b>582,67</b>   |
|             | <b>Обед</b>                                                                                                                                                                         |             |               |                   |              |               |                 |
| 55          | Салат из свеклы отварной с солеными огурцами и зел.горошком                                                                                                                         | 70          | 15,14         | 0,86              | 3,66         | 4,01          | 50,87           |
| 113/114     | Суп-лапша домашняя на бульоне из мяса цыплят, зелению (лапша домашняя - мука пшенич., яйца кур., йодир. соль, морковь, лук репч., масло растит., мяо кур., укроп зелень, йод. соль) | 250/15/1    | 40,00         | 10,52             | 10,31        | 36,22         | 280,27          |
| 279/540     | Тефтели из цыплят с соусом красным основным                                                                                                                                         | 60/40       | 40,00         | 8,37              | 9,86         | 9,95          | 189,44          |
| 305/136     | Рис с овощами (крупа рисовая, морковь, лук репч., раст. масло, слив. масло, йодир. соль)                                                                                            | 150         | 20,00         | 3,55              | 6,68         | 29,82         | 155,18          |
| 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.)                                                                                                       | 15/15       | 3,00          | 2,86              | 0,39         | 18,75         | 89,95           |
|             | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                       | <b>831</b>  | <b>128,14</b> | <b>26,26</b>      | <b>30,93</b> | <b>108,76</b> | <b>806,37</b>   |
|             | <b>Всего:</b>                                                                                                                                                                       | <b>1381</b> | <b>219,66</b> | <b>47,02</b>      | <b>49,06</b> | <b>208,46</b> | <b>1 389,04</b> |

Продукты не содержат ГМО

Заведующий производством

*Ирина Петровна*