

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

Согласовано  
 ГБОУ С (О)ОШ № 3

Директор

Меню на "26 " сентября 2025г

Возрастная категория с 7 до 11 лет

10 дней цикл меню

| № рецептуры | Наименование блюда                                                                                                                | Выход, г | Цена, руб | Химический состав |         |             |          |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------|-------------------|---------|-------------|----------|
|             |                                                                                                                                   |          |           | белки, г          | жиры, г | углеводы, г | ЭЦ, ккал |
|             | Завтрак                                                                                                                           |          |           |                   |         |             |          |
| 45          | Салат из б/к капусты с морковью (капуста белокачан.,морковь,сахар,масло растит.,соль йодир.,кислота лим.)                         | 60       | 12,00     | 0,93              | 3,05    | 5,65        | 54,36    |
| 206         | Макароны запеченные с яйцом (макаронные изделия,яйцо куриное,молоко,масло слив.,масло растит.,соль йодир.)                        | 180/10   | 53,00     | 15,71             | 18,36   | 48,77       | 343,57   |
|             |                                                                                                                                   |          |           |                   |         |             |          |
| 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.)                                                    | 20/15    | 3,68      | 2,60              | 0,42    | 15,69       | 77,10    |
|             | Итого:                                                                                                                            | 500      | 78,68     | 19,40             | 21,86   | 80,33       | 538,02   |
|             |                                                                                                                                   |          |           |                   |         |             |          |
|             | Обед                                                                                                                              |          |           |                   |         |             |          |
|             |                                                                                                                                   |          |           |                   |         |             |          |
| 110/392     | Суп картофельный с пельменями(картофель, морковь, лук репч., крупа, раст. масло, укроп зелень,пельмени)                           | 200/1    | 30,00     | 5,78              | 4,10    | 17,64       | 144,60   |
| 298/331     | Куриные шарики с сыром с соусом сметанным с томатом (мясо цыплят,сметана 155,томат пюре,сыр,соль йод.,масло раст.,хлеб пшеничный) | 40/50    | 46,00     | 8,08              | 11,18   | 19,33       | 196,03   |
| 302         | Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая,соль йодированная,масло сливочное)                                                    | 155      | 20,00     | 7,37              | 6,39    | 33,32       | 220,04   |
| 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          | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)                                                    | 25/15    | 4,17      | 2,86              | 0,39    | 18,75       | 89,95    |
|             | Итого:                                                                                                                            | 701      | 110,17    | 24,19             | 22,09   | 104,04      | 711,23   |
|             | Всего:                                                                                                                            | 1201     | 188,85    | 43,59             | 43,95   | 184,37      | 1249,25  |

Продукты не содержат ГМО

Заведующий производством

*Иванов*, *Иванов*

Директор школьного питания С.А. Кустова

### Возрастная категория с 12 лет и старше

ГБОУ С (О)ОШ №

Директор

10 день цикла. мено

**Продукты не содержат ГМО**

## Заведующий производством

Prof. H. M. M. M. M.



ООО «Школьное питание г.о.Жигулевск»

Директор **С.А.Кустова**

10 день цикл: меню

Меню на "26 " сентября 2025г

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

ГБОУ С (О)ОШ №3

Директор

Согласовано

| №<br>рецептуры | Наименование блюда                                                                                                                      | Выход, г    | Цена, руб     | Химический состав |              |               |                |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------|-------------------|--------------|---------------|----------------|
|                |                                                                                                                                         |             |               | белки, г          | жиры, г      | углеводы, г   | ЭЦ, ккал       |
|                | <b>Завтрак</b>                                                                                                                          |             |               |                   |              |               |                |
| 45             | Салат из б/к капусты с морковью (капуста<br>белокачан.,морковь,сахар,масло растит.,соль йодир.,кислота лим.)                            | 60          | 12,00         | 0,93              | 3,05         | 5,65          | 54,36          |
| 206            | Макароны запеченные с яйцом (макаронные изделия,яйцо<br>куриное,молоко,масло слив.,масло растит.,соль йодир.)                           | 180/10      | 53,00         | 15,71             | 18,36        | 48,77         | 343,57         |
| 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,<br>ржаная, дрожжи, соль йодир.)                                                       | 20/15       | 3,68          | 2,60              | 0,42         | 15,69         | 77,10          |
|                | <b>Итого:</b>                                                                                                                           | <b>500</b>  | <b>78,68</b>  | <b>19,40</b>      | <b>21,86</b> | <b>80,33</b>  | <b>538,02</b>  |
|                | <b>Обед</b>                                                                                                                             |             |               |                   |              |               |                |
| 110/392        | Суп картофельный с пельменями(картофель, морковь, лук репч.,<br>круп., раст. масло, укроп зелень,пельмени)                              | 200/1       | 30,00         | 5,78              | 4,10         | 17,64         | 144,60         |
| 298/331        | Куриные шарики с сыром с соусом сметанным с<br>томатом (мясо цыплят,сметана 155,томат пюре,сыр,соль йод.,масло раст.,хлеб<br>пшеничный) | 40/50       | 46,00         | 8,08              | 11,18        | 19,33         | 196,03         |
| 302            | Каша гречневая рассыпчатая (круп. гречневая,соль<br>йодированная,масло сливочное )                                                      | 155         | 20,00         | 7,37              | 6,39         | 33,32         | 220,04         |
| 377            | Чай фруктовый с сахаром (черноплодная рябина)(чай<br>черный, сахар, черноплодн.рябина)                                                  | 200/15      | 10,00         | 0,10              | 0,03         | 15,00         | 60,61          |
| ПР             | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная,<br>дрожжи, соль йодир.)                                                       | 25/15       | 4,17          | 2,86              | 0,39         | 18,75         | 89,95          |
|                | <b>Итого:</b>                                                                                                                           | <b>701</b>  | <b>110,17</b> | <b>24,19</b>      | <b>22,09</b> | <b>104,04</b> | <b>711,23</b>  |
|                | <b>Всего:</b>                                                                                                                           | <b>1201</b> | <b>188,85</b> | <b>43,59</b>      | <b>43,95</b> | <b>184,37</b> | <b>1249,25</b> |

Продукты не содержат ГМО

Заведующий производством

*С.А.Кустова* *С.А.Кустова*


 Утверждаю:  
 ООО «Никольное питание г.о.Жигулевск»  
 Директор С.А. Кустова  
 10 день цикл. меню

Согласовано:  
 ГБОУ С (О)ОШ № 3  
 Директор С.В. Сидорова  


**Меню на "26 " сентября 2025г**  
**Возрастная категория с 12 лет и старше (детям мобилизованных лиц)**  
**вторая смена**

| № рецептуры | Наименование блюда                                                                                                                | Выход, г   | Цена, руб     | Химический состав |              |               |               |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------------|-------------------|--------------|---------------|---------------|
|             |                                                                                                                                   |            |               | белки, г          | жиры, г      | углеводы, г   | ЭЦ, ккал      |
|             | <b>Обед</b>                                                                                                                       |            |               |                   |              |               |               |
| 110/392     | Суп картофельный с пельменями(картофель, морковь, лук репч., крупа, раст. масло, укроп зелень,пельмени)                           | 250/1      | 40,00         | 7,23              | 5,12         | 22,3          | 180,75        |
| 298/331     | Куриные шарики с сыром с соусом сметанным с томатом (мясо цыплят,сметана 155,томат шоре,сыр,соль йод.,масло раст.,хлеб пшеничный) | 50/40      | 49,00         | 9,74              | 13,10        | 18,54         | 192,10        |
| 302         | Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая,соль йодированная,масло сливочное )                                                   | 165        | 20,00         | 7,85              | 6,67         | 35,47         | 232,97        |
| 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          | Булочка Ромашка(мука пшеничн., раст.масло, дрожжи, соль йодированная, сахар)                                                      | 40         | 6,14          | 3,36              | 3,48         | 23,68         | 139,24        |
| ПР          | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)                                                     | 15/15      | 3,00          | 2,86              | 0,39         | 18,75         | 89,95         |
|             | <b>Итого:</b>                                                                                                                     | <b>791</b> | <b>128,14</b> | <b>31,14</b>      | <b>28,79</b> | <b>133,74</b> | <b>895,62</b> |
|             | <b>Всего:</b>                                                                                                                     | <b>791</b> | <b>128,14</b> | <b>31,14</b>      | <b>28,79</b> | <b>133,74</b> | <b>895,62</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 Сидорова / Сидорова



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

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

Меню на "26 " сентября 2025г  
 Возрастная категория с 7 до 11 лет(детям мобилизованных лиц)

10 день цикла меню

| № рецептуры | Наименование блюда                                                                                                                | Выход, г   | Цена, руб     | Химический состав |              |               |               |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------------|-------------------|--------------|---------------|---------------|
|             |                                                                                                                                   |            |               | белки, г          | жиры, г      | углеводы, г   | ЭН, ккал      |
|             | <b>Обед</b>                                                                                                                       |            |               |                   |              |               |               |
| 110/392     | Суп картофельный с пельменями(картофель, морковь, лук репч., крупа, раст. масло, укроп зелень,пельмени)                           | 200/1      | 30,00         | 5,78              | 4,10         | 17,64         | 144,60        |
| 298/331     | Куриные шарики с сыром с соусом сметанным с томатом (мясо цыплят,сметана 155,томат пюре,сыр,соль йод.,масло раст.,хлеб пшеничный) | 40/50      | 46,00         | 8,08              | 11,18        | 19,33         | 196,03        |
| 302         | Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая,соль йодированная,масло сливочное )                                                   | 155        | 20,00         | 7,61              | 6,61         | 34,40         | 227,18        |
| 377         | Чай фруктовый с сахаром (черноплодная рябина)(чай черный, сахар, чернопл.рябина)                                                  | 200/15     | 10,00         | 0,10              | 0,03         | 15,00         | 60,61         |
| ПР          | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)                                                    | 25/15      | 4,17          | 2,86              | 0,39         | 18,75         | 89,95         |
|             | <b>Итого:</b>                                                                                                                     | <b>701</b> | <b>110,17</b> | <b>24,43</b>      | <b>22,31</b> | <b>105,12</b> | <b>718,37</b> |
|             | <b>Всего:</b>                                                                                                                     | <b>701</b> | <b>110,17</b> | <b>24,43</b>      | <b>22,31</b> | <b>105,12</b> | <b>718,37</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 Иванов , Петров

Утверждаю:  
ООО «Школьное питание г.о.Жигулевск»

Директор С.А.Кустова

Согласовано:  
ГБОУ С (О)ОШ № 3

Директор

Меню на "26 " сентября 2025г

Возрастная категория с 12 лет и старше (детям из многодетных семей)

10 день цикл. меню

| № рецептуры | Наименование блюда                                                                                                                      | Выход, г    | Цена, руб     | Химический состав |              |               |                 |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------|-------------------|--------------|---------------|-----------------|
|             |                                                                                                                                         |             |               | белки, г          | жиры, г      | углеводы, г   | ЭЦ, ккал        |
|             | <b>Завтрак</b>                                                                                                                          |             |               |                   |              |               |                 |
| 45          | Салат из б/к капусты с морковью (капуста<br>белокачан.,морковь,сахар,масло растит.,соль йодир.,кислота лим.)                            | 60          | 12,00         | 0,93              | 3,05         | 5,65          | 54,36           |
| 206         | Макароны запеченные с яйцом (макаронные изделия,яйцо<br>куриное,молоко,масло слив.,масло растит.,соль йодир.)                           | 190/10      | 64,00         | 16,24             | 18,70        | 49,70         | 356,54          |
| 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,<br>дрожжи, соль йодир.)                                                       | 30/25       | 5,52          | 4,05              | 0,66         | 24,64         | 120,9           |
|             | <b>Итого:</b>                                                                                                                           | <b>530</b>  | <b>91,52</b>  | <b>20,77</b>      | <b>21,58</b> | <b>96,64</b>  | <b>631,26</b>   |
|             |                                                                                                                                         |             |               |                   |              |               |                 |
|             | <b>Обед</b>                                                                                                                             |             |               |                   |              |               |                 |
|             |                                                                                                                                         |             |               |                   |              |               |                 |
| 110/392     | Суп картофельный с пельменями(картофель, морковь, лук репч.,<br>крупа, раст. масло, укроп зелень,пельмени)                              | 250/1       | 40,00         | 7,23              | 5,12         | 22,3          | 180,75          |
| 298/331     | Куриные шарики с сыром с соусом сметанным с<br>томатом (мясо цыплят,сметана 155,томат пюре,сыр,соль йод.,масло раст.,хлеб<br>пшеничный) | 50/40       | 49,00         | 9,74              | 13,10        | 18,54         | 192,10          |
| 302         | Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая,соль<br>йодированная,масло сливочное )                                                      | 165         | 20,00         | 7,85              | 6,67         | 35,47         | 232,97          |
| 377         | Чай фруктовый с сахаром (черноплодная рябина)(чай<br>черный, сахар, черноплодн.рябина)                                                  | 200/15      | 10,00         | 0,10              | 0,03         | 15,00         | 60,61           |
| ПР          | Булочка Ромашка (мука пшеничн., раст.масло, дрожжи, соль<br>йодированная,сахар)                                                         | 40          | 6,14          | 3,36              | 3,48         | 23,68         | 139,24          |
| ПР          | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный(мука пшеничная, ржаная,<br>дрожжи, соль йодир.)                                                        | 15/15       | 3,00          | 2,86              | 0,39         | 18,75         | 89,95           |
|             | <b>Итого:</b>                                                                                                                           | <b>791</b>  | <b>128,14</b> | <b>31,14</b>      | <b>28,79</b> | <b>133,74</b> | <b>895,62</b>   |
|             | <b>Всего:</b>                                                                                                                           | <b>1321</b> | <b>219,66</b> | <b>51,91</b>      | <b>50,37</b> | <b>230,38</b> | <b>1 526,88</b> |

Продукты не содержат ГМО

Заведующий производством

*В.И. Пеньков*