



ОО «Школа № 14» г.о. Жигулевск»

Директор С.А. Кустова

2 день цикла меню (молочный белок)

Меню на "14" октября 2025г
Возрастная категория с 7 до 11 лет



Согласовано
ГБОУ С (О)ОШ № 14

Директор

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб	Химический состав			
				белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	<i>Завтрак</i>						
15	Сыр (порциями)	10	10,00	2,22	2,81	0,00	36,10
174	Каша вязкая из риса с растительным маслом (крупа рисовая, масло растительное сахар, йодир. Соль.)	160/10	30,00	12,54	15,98	35,01	210,47
ПР	Десерт фруктовый(яблоко)	100	23,00	0,40	0,40	9,80	47,00
377	Чай с лимоном с сахаром (чай черный,сахар,лимон св.)	210/15	10,00	0,16	0,03	10,22	62,99
ПР	Батон нарезной (мука пшеничная, дрожжи, раст. масло, сахар, йодир. соль)	45	5,68	3,80	0,72	25,66	130,62
	Итого:	540	78,68	19,12	19,94	80,69	487,18
	<i>обед</i>						
71	Огурец свежий порциями	60	10,00	0,48	0,06	1,5	8,4
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	9,24	8,95	29	233,95
295/540	Котлеты рубленые из цыплят с соусом красным основным (мясо кур., пшеничная мука, пшен. сухари, раст.масло, йодир.соль, томат пюре, мука пшеничная)	50/40	36,00	9,21	10,97	10,19	176,79
310	Картофель отварной с растительным маслом, зеленью (картофель, масло растит., соль йодир.,зелень)	150	20,00	3,28	5,60	22,06	157,42
349	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимон. кислота)	200	10,00	0,20	0,26	19,98	79,87
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	25/15	4,17	2,86	0,39	18,75	89,95
	Итого:	756	110,17	25,27	26,23	101,48	746,38
	Всего:	1256	188,85	54,41	50,68	175,71	1304,71

Продукты не содержат ГМО

Заведующий производством _____ / _____ /

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «Иркутское титановое производство»
И.В. Мещур

2 день цикл. менструации (аллергия на рыбу)

Возрастная категория с 7 до 11 лет

Директор

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб	Химический состав			
				белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак						
15	Сыр (порциями)	10	10,00	2,22	2,81	0,00	36,10
174	Каша вязкая молочная из риса со сливочным маслом (крупа рисовая, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, сахар, йодир. Соль)	160/10	30,00	12,54	15,98	35,01	210,47
ПР	Десерт фруктовый(яблоко)	100	23,00	0,40	0,40	9,80	47,00
377	Чай с лимоном с сахаром (чай черный,сахар,лимон св.)	200/15	10,00	0,16	0,03	10,22	62,99
ПР	Батон нарезной (мука пшеничная, дрожжи, раст. масло, сахар, йодир. соль)	45	5,68	3,80	0,72	25,66	130,62
	Итого:	500	78,68	19,12	19,94	80,69	487,18
	Обед						
71	Огурец свежий порциями	60	10,00	0,48	0,06	1,5	8,4
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	9,24	8,95	29	233,95
295/331	Котлеты рубленые из цыплят с соусом сметанным с томатом (мясо кур., пшен. хлеб, молоко 2,5 %, пшен. сухари, раст.масло, йодир. соль сметана 15%, томат пюре мука пшеничная)	50/40	34,00	9,21	10,97	10,19	176,79
312	Картофельное пюре (картофель,молоко 2,5%,слив.масло 72%,йодир.соль)	150	20,00	3,28	5,60	22,06	152,24
349	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимон. кислота)	200	10,00	0,20	0,26	19,98	79,87
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	25/15	4,17	2,86	0,39	18,75	89,95
	Итого:	756	110,17	25,27	26,23	101,48	741,20
	Всего:	1256	188,85	44,07	46,17	182,17	1228,38

Заведующий производством _____ /