



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



"Согласовано"  
Директор ГБОУ СОШ № 42

Примерное циклическое меню для организации питания обучающихся. Возрастная категория с 12 лет и старше (детям из многодетных семей). 2-х разовое питание (сезон — осень 2024 г.)

| № рецептуры    | Наименование блюда   | Выход, г    | Химический состав |              |               |                |
|----------------|--|-------------|-------------------|--------------|---------------|----------------|
|                |  |             | белки, г          | жиры, г      | углеводы, г   | ЭЦ, ккал       |
| <b>1 день</b>  |  |             |                   |              |               |                |
| <i>Завтрак</i> |  |             |                   |              |               |                |
| 49             | Витаминный с кукурузой(капуста б/к,перец сладкий,кукуруза конс.,соль йодир.,масло раст.)   | 50          | 1,52              | 3,51         | 10,13         | 78,54          |
| 243/540        | Мясные изделия с соусом красным основным( мяс.изделия, лук репчатый,морковь,соль,томатное пюре,мало растительное, мука пшеничная")   | 55/30       | 5,97              | 11,68        | 2,39          | 138,81         |
| 302            | Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая,соль йодированная,масло сливочное )  | 150         | 9,02              | 6,69         | 40,81         | 259,18         |
| ПР             | Плюшка "Московская" (мука пшеничная,соль йодированная,масло сливочное,молоко,сахар)  | 50          | 4,35              | 3,17         | 28,89         | 161,79         |
| 342            | Напиток из ягод вишни (вишня с/м,сахар)  | 200         | 0,00              | 0,00         | 23,97         | 95,83          |
| ПР             | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)   | 30/25       | 4,05              | 0,66         | 24,64         | 120,9          |
|                | <b>Итого:</b>  | <b>590</b>  | <b>24,91</b>      | <b>25,71</b> | <b>130,83</b> | <b>855,05</b>  |
| <i>Обед</i>    |  |             |                   |              |               |                |
| 15             | Сыр (порциями)   | 15          | 2,32              | 2,95         | 0,00          | 36,40          |
| 95             | Рассольник домашний на бульоне из мяса цыплят со сметаной,зеленью(картофель, огурцы консервир., морк., лук репч., мясо кур., масло растит., сметана 15%, укроп зелень, йодир.соль) | 250/15/10/1 | 8,06              | 14,67        | 17,94         | 195,01         |
| 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)                                  | 65/50       | 9,21              | 5,42         | 11,88         | 133,52         |
| 305            | Рис припущенный(крупа рисовая,слив. масло, йодир.соль)   | 150         | 3,18              | 6,11         | 40,00         | 230,31         |
| 377            | Чай фруктовый (с/м смородина) (чай черный, сахар, смородина св./мор.)  | 200         | 0,16              | 0,05         | 10,45         | 43,30          |
| ПР             | Круассан слоеный со сгущенным молоком  | 60          | 3,72              | 10,62        | 27,42         | 221,40         |
| ПР             | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)   | 30/20       | 3,75              | 0,61         | 22,42         | 110,40         |
|                | <b>Итого:</b>  | <b>866</b>  | <b>30,40</b>      | <b>40,43</b> | <b>130,11</b> | <b>970,34</b>  |
|                | <b>Всего:</b>  | <b>1456</b> | <b>55,31</b>      | <b>66,14</b> | <b>260,94</b> | <b>1825,39</b> |
| <b>2 день</b>  |  |             |                   |              |               |                |
| <i>Завтрак</i> |  |             |                   |              |               |                |
| 175            | Каша вязкая молочная из риса и пшена(крупа рисовая, крупа пшено, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, сахар, йодир. соль.)   | 160/10      | 4,50              | 10,98        | 26,43         | 223,14         |
| 376            | Чай с сахаром ( чай черный, сахар)   | 200         | 0,10              | 0,03         | 10,01         | 40,66          |
| ПР             | Выпечка Кныш с картофелем, курицей   | 90          | 8,30              | 7,60         | 20,70         | 181,30         |

|          |  |             |              |              |               |                 |
|----------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| ПР       | Десерт фруктовый(яблоко)   | 100         | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47,00           |
| ПР       | Батон особый( мука пшеничная, дрожжи, раст. масло, сахар, йодир. соль)   | 40          | 3,08         | 1,32         | 19,92         | 104,80          |
|          | <b>Итого:</b>  | <b>600</b>  | <b>16,38</b> | <b>20,33</b> | <b>86,86</b>  | <b>596,90</b>   |
|          | <i>Обед</i>  |             |              |              |               |                 |
| 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    | 8,19         | 8,61         | 23,94         | 206,44          |
| 289      | Рагу из цыплят (картофель, цыплята, морковь, лук репч., томат. пюре, раст. масло, мука пшеничн., йодир. соль)  | 70/180      | 20,94        | 24,97        | 23,33         | 402,97          |
| ПР       | Десерт фруктовый(яблоко)   | 100         | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47,00           |
| 389      | Сок фруктовый (в ассортименте)   | 200         | 0,20         | 0,26         | 22,60         | 92,00           |
| ПР       | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)   | 30/20       | 3,75         | 0,61         | 22,42         | 110,40          |
|          | <b>Итого:</b>  | <b>866</b>  | <b>33,48</b> | <b>34,85</b> | <b>102,09</b> | <b>858,81</b>   |
|          | <b>Всего:</b>  | <b>1466</b> | <b>49,86</b> | <b>55,18</b> | <b>188,95</b> | <b>1 455,71</b> |
|          | <b>3 день</b>  |             |              |              |               |                 |
|          | <i>Завтрак</i>   |             |              |              |               |                 |
| 24       | Салат из помидоров и огурцов(помидор св.,огурец св.,лук репчатый,масло раст.,соль йодир.)  | 45          | 0,44         | 2,77         | 1,66          | 33,88           |
| 258      | Мясо духовое(свинина мякоть,раст.масло,картофель,морковь,лук репчатый, мука пшеничная,соль йодир.)   | 50/180      | 18,07        | 13,91        | 23,67         | 292,55          |
| 377      | Чай с лимоном (чай черный,сахар,лимон св.)   | 200         | 0,16         | 0,03         | 10,22         | 43,04           |
| ПР       | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)  | 30/25       | 4,05         | 0,66         | 24,64         | 120,9           |
|          | <b>Итого:</b>  | <b>530</b>  | <b>22,72</b> | <b>17,37</b> | <b>60,19</b>  | <b>490,37</b>   |
|          | <i>Обед</i>  |             |              |              |               |                 |
| 103/2011 | Суп картофельный с мак.изд. и мясными фрикадельками с зеленью(картофель, лапша, лук репч., морковь, масло растит., мясо говяд., лук репчат., яйцо кур., йодир.сол.,зелень) | 250/20/1    | 7,57         | 4,65         | 21,07         | 156,89          |
| 279/540  | Тефтели из цыплят с соусом красным основным(мясо цыплят, крупа рисовая, яйцо кур.,лук репчатый,морковь,соль,томатное пюре,мало растительное, мука)                         | 70/50       | 9,89         | 15,31        | 12,58         | 228,18          |
| 302      | Каца гречневая рассыпчатая (крупа гречневая,соль йодированная,масло сливочное )  | 170         | 10,23        | 7,58         | 46,25         | 293,74          |
| 349      | Компот из смеси сухофруктов( смесь сухофруктов, сахар, лимон. кислота)   | 200         | 0,00         | 0,00         | 19,98         | 79,87           |
| ПР       | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)   | 30/20       | 3,75         | 0,61         | 22,42         | 110,40          |
|          | <b>Итого:</b>  | <b>811</b>  | <b>31,44</b> | <b>28,15</b> | <b>122,30</b> | <b>869,08</b>   |
|          | <b>Всего:</b>  | <b>1341</b> | <b>54,16</b> | <b>45,52</b> | <b>182,49</b> | <b>1359,45</b>  |
|          | <b>4 день</b>  |             |              |              |               |                 |
|          | <i>Завтрак</i>   |             |              |              |               |                 |

|         |  |             |              |              |               |                 |
|---------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| 295/331 | Котлеты рубленые из цыплят с соусом сметаным с томатом (мясо кур., пшен. хлеб, молоко 2,5 %, пшен. сухари, раст.масло, йодир.сол,сметана 15%,томат.пюре,мука пшеничная))                     | 60/30       | 10,75        | 12,47        | 10,96         | 199,61          |
| 204     | Макаронные изделия отварные с сыром (макароны из пшен.муки, слив.масло 72%, йодир.соль,сыр)  | 140/15      | 8,89         | 9,10         | 34,58         | 256,87          |
| ПР      | Десерт фруктовый(яблоко)   | 100         | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47,00           |
| 388     | Напиток из плодов шиповника(плоды шиповника суш., сахар, лимон, кисл.)   | 180         | 0,00         | 0,00         | 17,96         | 71,82           |
| ПР      | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)  | 30/25       | 4,05         | 0,66         | 24,64         | 120,9           |
|         | <b>Итого:</b>  | <b>580</b>  | <b>24,09</b> | <b>22,63</b> | <b>97,94</b>  | <b>696,20</b>   |
|         | <i>Обед</i>  |             |              |              |               |                 |
| 49      | Витаминный с горошком(капуста б/к,перец сладкий,горошек конс.,соль йодированная,масло раст.)   | 60          | 0,95         | 3,66         | 5,74          | 56,45           |
| 88      | Щи из свежей капусты и картофеля на бульоне из мяса цыплят, со сметаной, зеленью (б/к капуста, томат.пюре, морк., лук репч.,мясо кур.,масло растит., сметана 15%, укроп зелень, йодир. соль) | 250/15/10/1 | 7,47         | 13,6         | 9,69          | 147,43          |
| 265     | Плов из свинины (свинина мякоть, крупа рис., лук репч.морковь, томат., раст. масло, йодир. соль)   | 50/170      | 19,56        | 13,84        | 45,49         | 385,05          |
| ПР      | Десерт фруктовый(яблоко)   | 100         | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47,00           |
| 342     | Напиток фруктовый (ассорти)(вишня с/м.смородина с/м,сахар)   | 200         | 0,15         | 0,05         | 10,38         | 42,86           |
| ПР      | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)   | 30/20       | 3,75         | 0,61         | 22,42         | 110,40          |
|         | <b>Итого:</b>  | <b>906</b>  | <b>32,28</b> | <b>32,16</b> | <b>103,52</b> | <b>789,19</b>   |
|         | <b>Всего:</b>  | <b>1486</b> | <b>56,37</b> | <b>54,79</b> | <b>201,46</b> | <b>1 485,39</b> |
|         | <b>5 день</b>  |             |              |              |               |                 |
|         | <i>Завтрак</i>   |             |              |              |               |                 |
| 50      | Салат из свеклы с сыром (свекла отварная,чеснок,сыр,масло растительное)  | 40          | 1,89         | 4,2          | 2,91          | 57,32           |
| 298/540 | Куриные шарики с сыром с соусом красным основным(мясо цыплят,лук репч.,морковь, соус- томат, пюре, мука,сыр,соль,Йод,масло растит.,хлеб пшеничный)   | 70/50       | 12,97        | 16,82        | 10,01         | 244,45          |
| 302     | Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая,соль йодированная,масло сливочное)   | 150         | 9,02         | 6,69         | 40,81         | 259,18          |
| 377     | Чай фруктовый (с/м смородина) (чай черный, сахар, смородина св./мор.)  | 200         | 0,16         | 0,05         | 10,45         | 43,30           |
| ПР      | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)  | 30/25       | 4,05         | 0,66         | 24,64         | 120,9           |
|         | <b>Итого:</b>  | <b>565</b>  | <b>28,09</b> | <b>28,42</b> | <b>88,82</b>  | <b>725,15</b>   |
|         | <i>Обед</i>  |             |              |              |               |                 |
| 71      | Огурец свежий порциями   | 60/         | 0,48         | 0,06         | 1,50          | 8,40            |

|         |   |             |              |              |               |                |
|---------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 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    | 9,24         | 8,95         | 29,00         | 233,95         |
| 271/331 | Котлеты домашние,соус сметанный с томатом(говядина,свинина мякоть,пшен.хлеб,сухари,раст.масло,йодиров.соль)   | 70/50       | 12,01        | 8,84         | 10,88         | 171,79         |
| 312     | Картофельное пюре(картофель,молоко 2,5%,слив.масло 72%,йодир.соль)  | 170         | 3,72         | 6,35         | 25,00         | 172,50         |
| 376     | Чай с сахаром( чай черный, сахар)   | 200         | 0,10         | 0,03         | 10,01         | 40,66          |
| ПР      | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)   | 30/20       | 3,75         | 0,61         | 22,42         | 110,40         |
|         | <b>Итого:</b>   | <b>866</b>  | <b>29,30</b> | <b>24,84</b> | <b>98,81</b>  | <b>737,70</b>  |
|         | <b>Всего:</b>   | <b>1431</b> | <b>57,39</b> | <b>53,26</b> | <b>187,63</b> | <b>1462,85</b> |
|         | <b>6 день</b>   |             |              |              |               |                |
|         | <b>Завтрак</b>  |             |              |              |               |                |
| 18      | Салат зеленый с огурцом(б/капуста,огурец свежий,масло раст.,соль)   | 60          | 0,7          | 3,65         | 4,98          | 55,82          |
| 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)                                       | 65/30       | 8,88         | 4,65         | 10,49         | 119,59         |
| 204     | Макаронные изделия отварные с сыром (макароны из пшен.муки, слив.масло 72%, йодир.соль,сыр)   | 140/15      | 8,89         | 9,10         | 34,58         | 256,87         |
| 342     | Напиток из ягод вишни (вишня с/м,сахар)   | 200         | 0,00         | 0,00         | 23,97         | 95,83          |
| ПР      | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)  | 30/25       | 4,05         | 0,66         | 24,64         | 120,9          |
|         | <b>Итого:</b>   | <b>565</b>  | <b>22,52</b> | <b>18,06</b> | <b>98,66</b>  | <b>649,01</b>  |
|         | <b>Обед</b>   |             |              |              |               |                |
| 99      | Суп овощной на бульоне из мяса цыплят, зеленью (б/к капуста, картофель, лук репч.,морковь, мясо кур.,зел.горошек конс., раст. масло, укроп зелень, сметана 15%, йодир. соль, лавр.лист) | 250/15/10/1 | 7,44         | 13,42        | 11,81         | 154,15         |
| 251     | Грудка куриная (филе) тушеная с томатом и луком(мясо цыплят,томат-паста,лук репч.соль йод.масло раст)   | 70/50       | 0,54         | 8,01         | 2,74          | 85,80          |
| 305     | Рис припущенный(крупа рисовая,слив. масло, йодир.соль)  | 170         | 3,60         | 6,92         | 45,33         | 261,02         |
| 389     | Сок фруктовый (в ассортименте)  | 200         | 0,20         | 0,26         | 22,60         | 92,00          |
| ПР      | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)  | 30/20       | 3,75         | 0,61         | 22,42         | 110,4          |
|         | <b>Итого:</b>   | <b>816</b>  | <b>15,53</b> | <b>29,22</b> | <b>104,90</b> | <b>703,37</b>  |
|         | <b>Всего:</b>   | <b>1381</b> | <b>38,05</b> | <b>47,28</b> | <b>203,56</b> | <b>1352,38</b> |
|         | <b>7 день</b>   |             |              |              |               |                |
|         | <b>Завтрак</b>  |             |              |              |               |                |
| 174     | Каша вязкая молочная рисовая со сливочным маслом (крупа рисовая, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, сахар, йодир. соль.)  | 210/10      | 6,00         | 10,85        | 42,95         | 294,00         |
| ПР/ПР   | Сырники творожные со сгущенным молоком (творог, яйцо, сахар, масло растительное.,молоко сгущенное)  | 45/25       | 9,85         | 8,44         | 17,56         | 185,97         |
| 376     | Чай с сахаром( чай черный, сахар)   | 200         | 0,10         | 0,03         | 10,01         | 40,66          |

|           |  |             |              |              |               |                |
|-----------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| ПР        | Булочка Ромашка(мука пшеничн., раст.масло, дрожжи, соль йодированная, сахар)   | 40          | 3,36         | 3,48         | 23,68         | 139,24         |
| ПР        | Батон особый ( мука пшеничная, дрожжи, раст. масло, сахар, йодир. соль)  | 40          | 3,08         | 1,32         | 19,92         | 104,80         |
|           | <b>Итого:</b>  | <b>570</b>  | <b>22,39</b> | <b>24,12</b> | <b>114,12</b> | <b>764,67</b>  |
|           | <i>Обед</i>  |             |              |              |               |                |
| 102       | Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне из мяса цыплат, зеленью(св. картофель, горох лущеный, морковь, лук репч., раст. масло, мясо цыплат, укроп зелень, йодир. соль)  | 250/15/1    | 10           | 9,06         | 19,39         | 199,51         |
| 98.06/331 | Котлета мясо-рыбная "Веста" с соусом сметаным с томатом (филе цыпленка, филе минтая, морковь, лук репч., хлеб пшен., раст.масло, сметана 15%, томатное пюре, мука пшен.)   | 70/50       | 6,37         | 5,36         | 11,39         | 119,86         |
| 312       | Картофельное пюре(картофель, молоко 2,5%, слив.масло 72%, йодир.соль)  | 200         | 4,45         | 7,12         | 27,94         | 192,66         |
| 377       | Чай фруктовый (с/м смородина)(чай черный, сахар, смородина св./мор.)   | 200         | 0,16         | 0,05         | 10,45         | 43,30          |
| ПР        | Десерт фруктовый(яблоко)   | 100         | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47,00          |
| ПР        | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)   | 30/20       | 3,75         | 0,61         | 22,42         | 110,40         |
|           | <b>Итого:</b>  | <b>936</b>  | <b>25,13</b> | <b>22,60</b> | <b>101,39</b> | <b>712,73</b>  |
|           | <b>Всего:</b>  | <b>1506</b> | <b>47,52</b> | <b>46,72</b> | <b>215,51</b> | <b>1477,40</b> |
|           | <b>8 день</b>  |             |              |              |               |                |
|           | <i>Завтрак</i>   |             |              |              |               |                |
| 289       | Рагу из цыплат (картофель, цыпята, морковь, лук репч., томат. пюре, раст. масло, мука пшеничн., йодир. соль)   | 60/170      | 18,28        | 22,01        | 21,96         | 359,76         |
| ПР        | Десерт фруктовый(яблоко)   | 100         | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47,00          |
| 377       | Чай с лимоном (чай черный, сахар, лимон св.)   | 200         | 0,16         | 0,03         | 10,22         | 43,04          |
| ПР        | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)   | 30/25       | 4,05         | 0,66         | 24,64         | 120,9          |
|           | <b>Итого:</b>  | <b>585</b>  | <b>22,89</b> | <b>23,10</b> | <b>66,62</b>  | <b>570,70</b>  |
|           | <i>Обед</i>  |             |              |              |               |                |
| 183/184   | Борщ "Украинский" с пампушками на бульоне из мяса цыплат со сметаной, зеленью (б/к капуста, картоф., морковь, свекла, лук репч., мясо птицы, томат.пюре, сметана 15 %, зелень, йодир. соль, сахар, к-та лимон., мука пшенич., чеснок, яйцо куриин. ) | 250/20/15/1 | 10,04        | 14,8         | 30,39         | 256,96         |
| 243       | Мясные изделия отварные(мясн.изделия, лук репч., морковь, соль, томат.пюре, масло раст., мука)   | 55/30       | 18,4         | 22,78        | 23,33         | 373,05         |
| 204       | Макаронные изделия с сыром (макаронны из пшен.муки, слив.масло 72%, йодир.соль, сыр)   | 170/25      | 12,37        | 12,85        | 41,99         | 334,75         |
| 389       | Сок фруктовый (в ассортименте)   | 200         | 0,20         | 0,26         | 22,60         | 92,00          |
| ПР        | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)   | 30/20       | 3,75         | 0,61         | 22,42         | 110,40         |
|           | <b>Итого:</b>  | <b>826</b>  | <b>44,76</b> | <b>51,30</b> | <b>140,73</b> | <b>1167,16</b> |

|         |   |             |              |              |               |                 |
|---------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
|         | <b>Всего:</b>   | <b>1411</b> | <b>67,65</b> | <b>74,40</b> | <b>207,35</b> | <b>1 737,86</b> |
|         | <b>9 день</b>   |             |              |              |               |                 |
|         | <i>Завтрак</i>  |             |              |              |               |                 |
| 71      | Огурец свежий порциями  | 30          | 0,24         | 0,03         | 0,75          | 4,2             |
| 265     | Плов из свинины (свинина мякоть, крупа рис., лук репч. морковь, томат., раст. масло, йодир. соль)                                       | 40/170      | 16,57        | 12,89        | 45,49         | 364,63          |
| ПР      | Десерт фруктовый(яблоко)  | 100         | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47,00           |
| 389     | Сок фруктовый (в ассортименте)  | 200         | 0,20         | 0,26         | 22,60         | 92,00           |
| ПР      | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)  | 30/25       | 4,05         | 0,66         | 24,64         | 120,9           |
|         | <b>Итого:</b>   | <b>615</b>  | <b>21,46</b> | <b>14,24</b> | <b>103,28</b> | <b>628,73</b>   |
|         | <i>Обед</i>   |             |              |              |               |                 |
| 243/    | Салат из помидоров и огурцов (помидор св.,огурец св.,лук репчатый,масло раст.,соль йодир.)  | 35          | 0,34         | 2,15         | 1,29          | 26,35           |
| 106     | Суп картофельный с рыбными консервами (картофель, морковь, лук репч., крупа, раст. масло, укроп зелень, консервы рыбные, йодир. соль)   | 250/1       | 2,17         | 2,88         | 17,54         | 105,17          |
| 298/331 | Куриные шарики с сыром с соусом сметанным с томатом (мясо цыплат, сметана 155, томат пюре, сыр, соль йод., масло раст., хлеб пшеничный) | 80/50       | 15,35        | 20,43        | 12,69         | 297,61          |
| 302     | Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, соль йодированная, масло сливочное )   | 150         | 9,02         | 6,69         | 40,81         | 259,18          |
| 349     | Компот из смеси сухофруктов ( смесь сухофруктов, сахар, лимон. кислота)   | 200         | 0,00         | 0,00         | 19,98         | 79,87           |
| ПР      | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)  | 30/20       | 3,75         | 0,61         | 22,42         | 110,40          |
|         | <b>Итого:</b>   | <b>816</b>  | <b>30,63</b> | <b>32,76</b> | <b>114,73</b> | <b>878,58</b>   |
|         | <b>Всего:</b>   | <b>1431</b> | <b>52,09</b> | <b>47,00</b> | <b>218,01</b> | <b>1 507,31</b> |
|         | <b>10 день</b>  |             |              |              |               |                 |
|         | <i>Завтрак</i>  |             |              |              |               |                 |
| 49      | Витаминный с горошком(капуста б/к,перец сладкий,горошек конс.,соль йодированная,масло раст.)  | 30          | 0,48         | 1,83         | 2,91          | 29,16           |
| 256     | Мясо тушеное (свинина) (мякоть свинина, лук репч., морковь, томат. пюре, раст. масло, йодир. соль)                                      | 45/30       | 13,70        | 7,28         | 1,39          | 125,74          |
| 312     | Картофельное пюре (картофель, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, йодир. соль)   | 190         | 4,33         | 7,42         | 29,34         | 202,03          |
| 376     | Чай с сахаром( чай черный, сахар)   | 200         | 0,10         | 0,03         | 10,01         | 40,66           |
| ПР      | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)  | 30/25       | 4,05         | 0,66         | 24,64         | 120,9           |
|         | <b>Итого:</b>   | <b>550</b>  | <b>22,66</b> | <b>17,22</b> | <b>68,29</b>  | <b>518,49</b>   |
|         | <i>Обед</i>   |             |              |              |               |                 |
| 392     | Суп картофельный с пельменями(картофель, морковь, лук репч., крупа, раст. масло, укроп зелень,пельмени)                                 | 250/1       | 7,23         | 5,12         | 22,3          | 180,75          |

|         |  |              |               |               |                |                 |
|---------|--|--------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|
| 295/331 | Котлеты рубленые из цыплят с соусом сметанным с томатом (мясо кур., пшен. хлеб, молоко 2,5 %, пшен. сухари, раст.масло, йодир.сол,сметана 15%,томат.пюре,мука пшеничная) | 70/50        | 12,79         | 15,13         | 13,85          | 243,33          |
| 309     | Макаронные изделия отварные (макаронны из пшен.муки, слив.масло 72%, йодир.соль)   | 160          | 6,19          | 5,35          | 39,52          | 231,17          |
| ПР      | Пирожок со сладкой начинкой (мука пшен.,дрожжи,соль йодированная,яблочный джем,молоко,сахар)   | 30           | 2,37          | 3,57          | 18,54          | 115,83          |
| 377     | Чай с лимоном (чай черный,сахар,лимон св.)   | 200          | 0,16          | 0,03          | 10,22          | 43,04           |
| ПР      | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)   | 30/20        | 3,75          | 0,61          | 22,42          | 110,40          |
|         | <b>Итого:</b>  | <b>811</b>   | <b>32,49</b>  | <b>29,81</b>  | <b>126,85</b>  | <b>924,52</b>   |
|         | <b>Всего:</b>  | <b>1361</b>  | <b>55,15</b>  | <b>47,03</b>  | <b>195,14</b>  | <b>1 443,01</b> |
|         |  |              |               |               |                |                 |
|         | <b>Всего за 10 дней:</b>   | <b>14270</b> | <b>533,55</b> | <b>537,32</b> | <b>2061,04</b> | <b>15106,75</b> |
|         | <b>В среднем за 1 день</b>   | <b>1427</b>  | <b>53,36</b>  | <b>53,73</b>  | <b>206,10</b>  | <b>1510,68</b>  |

