

«Утверждаю»  
ООО «Школьное питание  
городского округа Жигулевск»  
Директор: С.А. Кустова  
м.п.



«Согласовано»  
ГБОУ С(О)Ш № 2  
г.о. Жигулевск  
Директор: [Signature]  
м.п.



«Согласовано»  
Председатель родительского  
комитета ГБОУ С(О)Ш № 2  
г.о. Жигулевск  
[Signature]

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**  
**ООО « ШКОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ г.о.ЖИГУЛЕВСК»**  
**на зимний период**  
**(2026г.)**

**возрастная категория: с 7 до 11 лет**  
**1-4 класс**

г. о. Жигулевск



Согласовано  
 Руководитель РК  
 Кей. Жирни ИИ



Директор ООО "Школьное питание г.о. Жигулевск"  
 Е.А.Кустова

Директор ГБОУ СОШ № 2

Примерное циклическое меню для организации питания обучающихся 1-4 классов (зима 2026 г.)

| № рецептуры    | Наименование блюда   | Выход, г    | Химический состав |              |               |                |
|----------------|--|-------------|-------------------|--------------|---------------|----------------|
|                |  |             | белки, г          | жиры, г      | углеводы, г   | ЭЦ, ккал       |
| <b>1 день</b>  |  |             |                   |              |               |                |
| <i>Завтрак</i> |  |             |                   |              |               |                |
| 49             | Салат «Витаминный»   | 60          | 0,98              | 3,66         | 10,84         | 58,59          |
| 243/540        | Мясные изделия с соусом красным основным( мяс.изделия, лук репчатый,морковь, соль,томатное пюре,мало растительное, мука пшеничная")  | 55/35       | 8,72              | 11,27        | 12,39         | 124,30         |
| 309            | Макаронные изделия отварные (макароны из пшен.муки, слив.масло 72%, йодир.соль)  | 150         | 5,80              | 5,01         | 31,05         | 192,46         |
| 376            | Чай с сахаром ( чай черный, сахар)   | 200/15      | 0,10              | 0,03         | 10,01         | 40,66          |
| ПР             | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)   | 20/15       | 2,60              | 0,42         | 15,69         | 77,10          |
| <b>Итого:</b>  |  | <b>550</b>  | <b>18,20</b>      | <b>20,39</b> | <b>79,98</b>  | <b>493,11</b>  |
| <i>Обед</i>    |  |             |                   |              |               |                |
| 25             | Салат «Степной»  | 60          | 0,84              | 3,70         | 4,38          | 52,69          |
| 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)           | 200/15/10/1 | 6,80              | 9,58         | 15,57         | 174,67         |
| 265            | Плов из свинины(свинина мякоть, крупа рис., лук репч,морковь, томат., раст. масло, йодир. соль)  | 40/170      | 13,58             | 11,89        | 41,49         | 364,75         |
| 388            | Напиток из плодов шиповника (плоды шиповника суш., сахар, лимон. кисл.)  | 200         | 0,00              | 0,00         | 19,96         | 79,80          |
| ПР             | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)   | 25/15       | 2,86              | 0,39         | 18,75         | 89,95          |
| <b>Итого:</b>  |  | <b>736</b>  | <b>24,08</b>      | <b>25,56</b> | <b>100,15</b> | <b>761,86</b>  |
| <b>Всего:</b>  |  | <b>1286</b> | <b>42,28</b>      | <b>45,95</b> | <b>180,13</b> | <b>1254,97</b> |
| <b>2 день</b>  |  |             |                   |              |               |                |
| <i>Завтрак</i> |  |             |                   |              |               |                |
| 174            | Каша вязкая молочная из риса со сливочным маслом (крупа рисовая, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, сахар, йодир. соль.)   | 160/10      | 11,54             | 14,98        | 35,01         | 210,47         |
| 377            | Чай с лимоном с сахаром (чай черный,сахар,лимон св.)   | 200/15      | 0,16              | 0,03         | 10,22         | 62,99          |
| ПР/ПР          | Батон нарезной / Сыр порциями  | 45/10       | 6,02              | 3,53         | 25,66         | 166,72         |
| ПР             | Десерт фруктовый(яблоко)   | 100         | 0,40              | 0,40         | 9,80          | 47,00          |
| <b>Итого:</b>  |  | <b>540</b>  | <b>18,12</b>      | <b>18,94</b> | <b>80,69</b>  | <b>487,18</b>  |
| <i>Обед</i>    |  |             |                   |              |               |                |
| 21             | Салат из соленого огурца с репчатым луком  | 60          | 0,51              | 3,06         | 1,56          | 36,98          |
| 104/105        | Суп с рисовой крупой и мясными фрикадельками (картофель п/ф., морк., лук репч.,томат. пюре, масло раст., укроп зелень, лавр.лист, йодир. соль, мясо кур, лук репчат., яйцо куриное, йодир.соль ) | 200/20/1    | 7,66              | 7,59         | 28,03         | 195,30         |

|         |   |                |              |              |               |                 |
|---------|---|----------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| 295/331 | Котлеты рубленые из цыплят с соусом сметанным с томатом (мясо кур., пшеп. хлеб, молоко 2,5 %, пшеп. сахар, раст.масло, йодир.сол,сметана 15%,томат.пюре,мука пшеничная))  | 50/40          | 10,21        | 8,97         | 10,19         | 176,79          |
| 312     | Картофельное пюре (картофель,молоко 2,5%,слив.масло 72%,йодир.соль)   | 150            | 3,28         | 5,60         | 22,06         | 152,24          |
| 349     | Компот из смеси сухофруктов   | 200            | 0,20         | 0,26         | 19,98         | 79,87           |
| ПР      | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)  | 25/15          | 2,86         | 0,39         | 18,75         | 89,95           |
|         | <b>Итого:</b>   | <b>761</b>     | <b>24,72</b> | <b>25,87</b> | <b>100,57</b> | <b>731,13</b>   |
|         | <b>Всего:</b>   | <b>1301</b>    | <b>42,84</b> | <b>44,81</b> | <b>181,26</b> | <b>1 218,31</b> |
|         | <b>3 день</b>   |                |              |              |               |                 |
|         | <i>Завтрак</i>  |                |              |              |               |                 |
| 293/330 | Цыплята порциями с соусом сметанным (цыплята порц., сметана 15%, мука пшепич.,йодир.соль)   | 60/40          | 12,40        | 10,64        | 14,95         | 122,00          |
| 317/330 | Овощи в соусе сметанном   | 100/50         | 3,24         | 8,80         | 30,05         | 240,35          |
| 388     | Напиток из плодов шиповника (плоды шиповника суш., сахар, лимон. кисл.)   | 215            | 0,00         | 0,00         | 19,96         | 79,80           |
| ПР      | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)   | 20/15          | 2,60         | 0,42         | 15,69         | 77,10           |
|         | <b>Итого:</b>   | <b>500</b>     | <b>18,24</b> | <b>19,86</b> | <b>80,65</b>  | <b>519,25</b>   |
|         | <i>Обед</i>   |                |              |              |               |                 |
| 184/190 | Борщ "Украинский" с пампушками на бульоне из мяса цыплят 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 пшепич., чеснок, яйцо куриц. ) | 200/20/15/10/1 | 7,73         | 10,36        | 22,49         | 215,12          |
| 268/331 | Шницель из свинины с соусом сметанным с томатом (мясо свинины,хлеб пшеничный,лук репчатый,соль йодированная,масло растительное,сметана 15%,томатное пюре)   | 50/40          | 10,27        | 7,47         | 22,56         | 149,42          |
| 302     | Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая,соль йодированная,масло сливочное )   | 160            | 3,61         | 6,61         | 21,40         | 227,18          |
| ПР      | Витаминный напиток «Витошка»  | 200            | 0,00         | 0,00         | 15,00         | 60,00           |
| ПР      | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)  | 25/15          | 2,86         | 0,39         | 18,75         | 89,95           |
|         | <b>Итого:</b>   | <b>736</b>     | <b>24,47</b> | <b>24,83</b> | <b>100,20</b> | <b>741,67</b>   |
|         | <b>Всего:</b>   | <b>1236</b>    | <b>42,71</b> | <b>44,69</b> | <b>180,85</b> | <b>1260,92</b>  |
|         | <b>4 день</b>   |                |              |              |               |                 |
|         | <i>Завтрак</i>  |                |              |              |               |                 |
| 305     | Каша «Янтарная» с яблоками  | 185/10         | 10,73        | 11,22        | 35,78         | 256,36          |
| ПР/ПР   | Блинчики французские со сгущенным молоком(мука пшеп.,сахар,мол.сыворопка,растит.масло,меланж,сгущ.молоко,соль йодир.,лим.кислота,разрыхлитель)  | 70/15          | 7,90         | 6,81         | 29,60         | 161,12          |
| 377     | Чай фруктовый с сахаром (черноплодная рябина) (чай черный, сахар, черноплоди.рябина)  | 205/15         | 0,10         | 0,03         | 15,00         | 60,61           |
|         | <b>Итого:</b>   | <b>500</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             | 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    | 8,24         | 4,95         | 27,83         | 233,95          |
| 279/540 | Тефтели из цыплят с соусом красным основным   | 60/30       | 8,37         | 8,96         | 9,95          | 189,44          |
| 305/136 | Рис с овощами (крупа рисовая, морковь, лук репч., раст. масло, слив. масло, йодир. соль)  | 150         | 3,55         | 7,36         | 29,82         | 155,18          |
| 376     | Чай с сахаром ( чай черный, сахар)  | 200/15      | 0,10         | 0,03         | 10,01         | 40,66           |
| ПР      | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)  | 25/15       | 2,86         | 0,39         | 18,75         | 89,95           |
|         | <b>Итого:</b>   | <b>771</b>  | <b>23,98</b> | <b>25,35</b> | <b>100,37</b> | <b>760,05</b>   |
|         | <b>Всего:</b>   | <b>1271</b> | <b>42,71</b> | <b>43,41</b> | <b>180,75</b> | <b>1 238,14</b> |
|         | <b>5 день</b>   |             |              |              |               |                 |
|         | <b>Завтрак</b>  |             |              |              |               |                 |
| 67      | Винегрет овощной с зел.горошком   | 60          | 0,87         | 6,10         | 5,59          | 54,36           |
| 251     | Свинина тушеная с томатом и луком (мякоть свинины,лук репчатый,томатн.паста,масло растит.,йодирован.соль)   | 35/55       | 10,44        | 5,83         | 19,90         | 151,45          |
| 312     | Картофельное пюре (картофель,молоко 2,5%,слив.масло 72%,йодир.соль)   | 150         | 3,28         | 5,60         | 22,06         | 152,24          |
| 378     | Чай с молоком с сахаром ( чай черный, молоко, сахар)  | 200/15      | 1,55         | 1,63         | 17,35         | 90,61           |
| ПР      | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)   | 20/15       | 2,60         | 0,42         | 15,69         | 77,10           |
|         | <b>Итого:</b>   | <b>550</b>  | <b>18,74</b> | <b>19,58</b> | <b>80,59</b>  | <b>525,76</b>   |
|         | <b>Обед</b>   |             |              |              |               |                 |
| 62      | Салат из моркови с чесноком   | 60          | 0,69         | 6,05         | 12,16         | 72,45           |
| 96      | Рассольник "Ленинградский" на бульоне из мяса цыплят, сметаной, зеленью (картофель п/ф., крупа перловая, огурцы.консервир., морк., лук репч., мясо кур., сметана 15 %, укроп зелень, йодир. соль) | 200/15/10/1 | 7,3          | 9,45         | 27,4          | 240,3           |
| 321     | Капуста тушеная с мясными изделиями   | 150/25      | 12,75        | 9,95         | 27,06         | 271,18          |
| 377     | Чай фруктовый с сахаром (с/м смородина) (чай черный, сахар, смородина св./мор.)   | 200/15      | 0,13         | 0,02         | 15,20         | 62,00           |
| ПР      | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)   | 25/15       | 2,86         | 0,39         | 18,75         | 89,95           |
|         | <b>Итого:</b>   | <b>716</b>  | <b>23,73</b> | <b>25,86</b> | <b>100,57</b> | <b>735,88</b>   |
|         | <b>Всего:</b>   | <b>1266</b> | <b>42,47</b> | <b>45,44</b> | <b>181,16</b> | <b>1261,64</b>  |
|         | <b>6 день</b>   |             |              |              |               |                 |
|         | <b>Завтрак</b>  |             |              |              |               |                 |
| 55      | Салат из свеклы отварной с солеными огурцами и зел.горошком   | 60          | 0,86         | 3,66         | 4,01          | 50,87           |
| ПР/331  | Тефтели из индейки с соусом сметанным с томатом   | 65/25       | 8,68         | 8,27         | 14,64         | 111,81          |
| 309     | Макаронные изделия отварные (макаронны из пшен.муки, слив.масло 72%, йодир.соль)  | 150         | 5,80         | 7,01         | 36,05         | 192,46          |
| 377     | Чай с апельсином с сахаром (чай черный,сахар,лимон св.)   | 200/15      | 0,16         | 0,03         | 10,22         | 62,99           |
| ПР      | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)   | 20/15       | 2,60         | 0,42         | 15,69         | 77,10           |
|         | <b>Итого:</b>   | <b>550</b>  | <b>18,10</b> | <b>19,39</b> | <b>80,61</b>  | <b>495,23</b>   |
|         | <b>Обед</b>   |             |              |              |               |                 |
| 49      | Салат «Витаминный»  | 60          | 0,98         | 3,66         | 10,84         | 58,59           |

|           |   |             |              |              |               |                |
|-----------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 102       | Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне из мяса цыплят, зеленью (св. картофель, горох душистый, морковь, лук репч., раст. масло, мясо цыплят, укроп зелень, йодир. соль) | 200/15/1    | 8,82         | 7,95         | 22,53         | 230,33         |
| 291       | Плов из цыплят  | 40/170      | 11,85        | 13,01        | 38,16         | 344,21         |
| 377       | Чай с лимоном с сахаром (чай черный, сахар, лимон св.)  | 200/15      | 0,16         | 0,03         | 10,22         | 62,99          |
| ПР        | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)  | 25/15       | 2,86         | 0,39         | 18,75         | 89,95          |
|           | <b>Итого:</b>   | <b>741</b>  | <b>24,67</b> | <b>25,04</b> | <b>100,50</b> | <b>786,07</b>  |
|           | <b>Всего:</b>   | <b>1291</b> | <b>42,77</b> | <b>44,43</b> | <b>181,31</b> | <b>1281,30</b> |
|           | <b>7 день</b>   |             |              |              |               |                |
|           | <i>Завтрак</i>  |             |              |              |               |                |
| 175       | Каша вязкая молочная из риса и пшена со сливочным маслом (крупа рисовая, крупа пшено, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, сахар, йодир. соль.)                                       | 160/10      | 4,50         | 10,98        | 26,43         | 223,14         |
| ПР/ПР     | Сырники творожные со сгущенным молоком (творог, яйцо, сахар, масло растительное, молоко сгущенное)  | 50/20       | 10,49        | 8,02         | 17,79         | 119,60         |
| 376       | Чай с сахаром (чай черный, сахар)   | 200/15      | 0,10         | 0,03         | 10,01         | 40,66          |
| ПР        | Батон нарезной ( мука пшеничная, дрожжи, раст. масло, сахар, йодир. соль)   | 45          | 3,80         | 0,72         | 25,66         | 130,62         |
|           | <b>Итого:</b>   | <b>500</b>  | <b>18,89</b> | <b>19,75</b> | <b>79,89</b>  | <b>514,02</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)         | 200/15/1    | 8,36         | 7,59         | 27,19         | 196,98         |
| 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.)        | 40/170/40   | 9,66         | 10,45        | 10,43         | 163,20         |
| 302       | Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, соль йодированная, масло сливочное )   | 160         | 3,61         | 6,61         | 21,40         | 227,18         |
| 389       | Сок фруктовый   | 200         | 0,20         | 0,26         | 22,60         | 92,00          |
| ПР        | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)  | 25/15       | 2,86         | 0,39         | 18,75         | 89,95          |
|           | <b>Итого:</b>   | <b>706</b>  | <b>24,69</b> | <b>25,30</b> | <b>100,37</b> | <b>769,31</b>  |
|           | <b>Всего:</b>   | <b>1206</b> | <b>43,58</b> | <b>45,05</b> | <b>180,26</b> | <b>1283,33</b> |
|           | <b>8 день</b>   |             |              |              |               |                |
|           | <i>Завтрак</i>  |             |              |              |               |                |
| 25        | Салат «Степной»   | 60          | 0,84         | 3,70         | 4,38          | 52,69          |
| 251       | Грудка куринная (филе) тушеная с томатом и луком  | 40/50       | 10,98        | 8,74         | 20,20         | 109,54         |
| 305/136   | Рис с овощами (крупа рисовая, морковь, лук репч., раст. масло, слив. масло, йодир. соль)  | 150         | 3,55         | 6,68         | 24,82         | 155,18         |
| 377       | Чай фруктовый с сахаром (с/м смородина) (чай черный, сахар, смородина св./мор.)   | 200/15      | 0,13         | 0,02         | 15,20         | 62,00          |
| ПР        | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)  | 20/15       | 2,60         | 0,42         | 15,69         | 77,10          |
|           | <b>Итого:</b>   | <b>550</b>  | <b>18,10</b> | <b>19,56</b> | <b>80,29</b>  | <b>456,51</b>  |
|           | <i>Обед</i>   |             |              |              |               |                |
| 21        | Салат из соленого огурца с репчатым луком   | 60          | 0,51         | 3,06         | 1,56          | 36,98          |

|         |   |             |              |              |               |                 |
|---------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| 106     | Суп картофельный с рыбными консервами (картофель, морковь, лук репч., крупа, раст. масло, укроп зелень, консервы рыбные, йодир. соль)   | 200/15/1    | 3,75         | 2,35         | 20,65         | 197,03          |
| 284/331 | Запеканка картофельная с мясом  | 40/170/40   | 16,88        | 19,18        | 49,48         | 324,20          |
| 377     | Чай с апельсином с сахаром (чай черный, сахар, лимон св.)   | 200/15      | 0,16         | 0,03         | 10,22         | 62,99           |
| ПР      | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)  | 25/15       | 2,86         | 0,39         | 18,75         | 89,95           |
|         | <b>Итого:</b>   | <b>781</b>  | <b>24,16</b> | <b>25,01</b> | <b>100,66</b> | <b>711,15</b>   |
|         | <b>Всего:</b>   | <b>1331</b> | <b>42,26</b> | <b>44,57</b> | <b>180,95</b> | <b>1 167,66</b> |
|         | <b>9 день</b>   |             |              |              |               |                 |
|         | <b>Завтрак</b>  |             |              |              |               |                 |
| 298/331 | Куринные шарики с сыром с соусом сметанным с томатом (мясо цыплят, сметана 15%, томат пюре, сыр, соль йод., масло раст., хлеб пшеничный)  | 40/50       | 8,18         | 10,13        | 19,33         | 176,03          |
| 200     | Пюре из бобовых (гороха) и картофеля  | 165         | 7,45         | 8,48         | 29,99         | 192,53          |
| ПР      | Витаминный напиток «Витошка»  | 210         | 0,00         | 0,00         | 15,00         | 60,00           |
| ПР      | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)  | 20/15       | 2,60         | 0,42         | 15,69         | 77,10           |
|         | <b>Итого:</b>   | <b>500</b>  | <b>18,23</b> | <b>19,03</b> | <b>80,01</b>  | <b>505,66</b>   |
|         | <b>Обед</b>   |             |              |              |               |                 |
| 93      | Щи по-уральски на бульоне из мяса цыплят, со сметаной и зеленью (б/к капуста, карт., томат.пюре, морк., лук репч., крупа пшено, мясо кур., сметана 15%, масло растит., зелень, йодир. соль) | 200/15/10/1 | 6,28         | 9,3          | 27,79         | 216,98          |
| 293/330 | Цыплята порциями с соусом сметанным (цыплята порц., сметана 15%, мука пшенич., йодир. соль)   | 60/30       | 9,40         | 10,64        | 12,95         | 222,00          |
| 309     | Макаронные изделия отварные (макароны из пшен. муки, слив. масло 72%, йодир. соль)  | 150         | 5,80         | 5,01         | 31,05         | 192,46          |
| 376     | Чай с сахаром (чай черный, сахар)   | 200/15      | 0,10         | 0,03         | 10,01         | 40,66           |
| ПР      | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)  | 25/15       | 2,86         | 0,39         | 18,75         | 89,95           |
|         | <b>Итого:</b>   | <b>721</b>  | <b>24,44</b> | <b>25,37</b> | <b>100,55</b> | <b>762,05</b>   |
|         | <b>Всего:</b>   | <b>1221</b> | <b>42,67</b> | <b>44,40</b> | <b>180,56</b> | <b>1 267,71</b> |
|         | <b>10 день</b>  |             |              |              |               |                 |
|         | <b>Завтрак</b>  |             |              |              |               |                 |
| 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)              | 50/40       | 12,36        | 12,35        | 23,89         | 183,76          |
| 302     | Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, соль йодированная, масло сливочное)  | 165         | 3,61         | 6,61         | 21,40         | 227,18          |
| 349     | Компот из смеси сухофруктов   | 210         | 0,20         | 0,26         | 19,98         | 79,87           |
| ПР      | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)  | 20/15       | 2,60         | 0,42         | 15,69         | 77,10           |
|         | <b>Итого:</b>   | <b>500</b>  | <b>18,77</b> | <b>19,64</b> | <b>80,96</b>  | <b>567,91</b>   |
|         | <b>Обед</b>   |             |              |              |               |                 |
| 67      | Винегрет овощной с зел. горошком  | 60,00       | 0,87         | 6,10         | 5,59          | 54,36           |
| 110/392 | Суп картофельный спельменами (картофель, морковь, лук репч., крупа, раст. масло, укроп зелень, пельмени)  | 200/1       | 5,78         | 5,10         | 24,64         | 211,60          |

|     |  |              |               |               |                |                 |
|-----|--|--------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|
| 260 | Гуляш из свинины   | 40/50        | 11,46         | 8,18          | 14,73          | 196,03          |
| 312 | Картофельное пюре (картофель,молоко 2,5%,слив.масло 72%,Йодир.соль)                  | 150          | 3,28          | 5,60          | 22,06          | 152,24          |
| 377 | Чай фруктовый с сахаром (черноплодная рябина) (чай черный, сахар, черноплоди.рябина) | 200/15       | 0,10          | 0,03          | 15,00          | 60,61           |
| ПР  | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)       | 25/15        | 2,86          | 0,39          | 18,75          | 89,95           |
|     | <b>Итого:</b>  | <b>756</b>   | <b>24,35</b>  | <b>25,40</b>  | <b>100,77</b>  | <b>764,79</b>   |
|     | <b>Всего:</b>  | <b>1256</b>  | <b>43,12</b>  | <b>45,04</b>  | <b>181,73</b>  | <b>1 189,00</b> |
|     | <b>Всего за 10 дней:</b>   | <b>12665</b> | <b>427,41</b> | <b>447,79</b> | <b>1809,96</b> | <b>12422,98</b> |
|     | <b>В среднем за 1 день</b>   | <b>1266</b>  | <b>42,740</b> | <b>44,780</b> | <b>180,990</b> | <b>1242,290</b> |