



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



"Согласовано"
 Директор ГБОУ СОШ № 10
 [Signature]

Примерное циклическое меню 1-4 классов для организации питания обучающихся с пищевой аллергией на рыбу
 2-х разовое питание (сезон: осень 2024 г.)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
1 день						
<i>Завтрак</i>						
49	Витаминный с кукурузой(капуста б/к,перец сладкий,кукуруза конц.,соль йодир. масло раст.)	60	1,82	4,22	12,16	94,25
243/540	Мясные изделия с соусом красным основным(мяс.изделия, лук репчатый,морковь,соль,томатное пюре,мало растительное, мука пшеничная")	55/50	6,14	12,09	3,69	148,48
302	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая,соль йодированная,масло сливочное)	150	9,02	6,69	40,81	259,18
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.)	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
Итого:		555	19,87	23,47	98,54	685,34
<i>Обед</i>						
95	гассольник домашний на оульбоне из мяса цыплят со сметаной,зеленью (картофель, огурцы консервир., морк., лук репч., мясо кур., масло растит., сметана 15%, укроп зеленый, йодир. соль)	200/15/10/1	6,99	11,45	12,45	219,23
ПР/331	Тфтели 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
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
Итого:		781	26,68	33,49	123,23	944,23
Всего:		1336	46,55	56,96	221,77	1629,57
2 день						
<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	Батон особый (мука пшеничная, дрожжи, раст. масло, сахар, йодир. соль)	40	3,08	1,32	19,92	104,80
Итого:		500	15,98	19,93	77,06	549,90
<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	7,38	7,59	19,19	174,98

289	Рагу из цыплят (картофель, цыплята, морковь, лук репч., томат. пюре, раст. масло, мука пшеничн., йодир. соль)	50/160	15,51	18,53	20,74	312,80
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	(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль)	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	806	27,24	27,39	94,75	737,18
	Всего:	1306	43,22	47,32	171,81	1 287,08
	3 день					
	<i>Завтрак</i>					
24	Салат из помидоров и огурцов(помидор св.,огурец св.,лук репчатый,масло раст.,соль йодир.)	60	0,59	3,69	2,21	45,17
258	Мясо духовое(свинина мякоть,раст.масло,картофель,морковь,лук репчатый, мука пшеничная,соль йодир.)	40/160	14,75	11,95	2,06	294,27
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.)	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	Итого:	500	18,39	16,14	32,40	470,08
	<i>Обед</i>					
103/2011	мясными фрикадельками с зеленью(картофель, лапша, лук репч., морковь, масло растит., мясо говяд., лук каша гречневая рассыпчатая(крупа гречневая,соль йодированная,масло сливочное)	200/20/1	7,00	4,06	16,92	132,51
302	Гречневая каша рассыпчатая(крупа гречневая,соль йодированная,масло сливочное)	150	9,02	6,69	40,81	259,18
279/540	Тефтели из цыплят с соусом красным основным(мясо цыплят, крупа рисовая, яйцо кур.,лук репчатый,морковь,соль,томатное пюре,мало растительное, мука)	60/30	8,39	14,74	9,53	204,69
349	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимон. кислота)	200	0,00	0,00	19,98	79,87
ПР	(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль)	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	701	28,16	26,10	109,66	786,65
	Всего:	1201	46,55	42,24	142,06	1256,73
	4 день					
	<i>Завтрак</i>					
295/331	Котлеты рубленные 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))	60/30	10,75	12,47	10,96	199,61
309	Макаронные изделия отварные (макаронны из пшен.муки, слив.масло 72%, йодир.соль)	150	5,80	5,01	37,05	216,72
ПР	Десерт фруктовый(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
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.)	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	Итого:	580	19,84	18,35	95,68	630,73
	<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)	200/15/10/1	6,83	11,73	7,81	129,29
265	Плов из свинины (свинина мякоть, крупа рис., лук репч.морковь, томат., раст. масло, йодир. соль)	40/150	16,02	11,82	40,00	331,12
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
	Итого:	891	28,10	28,27	96,15	717,12
	Всего:	1471	47,94	46,62	191,83	1 347,85
	5 день					
	Завтрак					
50	Салат из свеклы с сыром (свекла отварная,чеснок,сыр,масло растительное)	60	2,84	5,70	4,37	80,59
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)	60/30	11,39	15,04	9,00	217,98
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.)	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	Итого:	540	26,30	27,95	82,54	688,65
	Обед					
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)	200/15/1	9,24	8,95	29,00	233,95
271/540	Котлеты домашние,соус красный(говядина,свинина мякоть,пшен.хлеб,сухари,раст.масло,йодиров.соль)	60/30	10,08	7,11	8,43	164,35
312	Картофельное пюре(картофель,молоко 2,5%,слив.масло 72%,йодир.соль)	150	3,28	5,60	22,06	152,24
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
	Итого:	766	26,93	22,36	93,42	710,00
	Всего:	1306	53,23	50,31	175,96	1398,65
	6 день					
	Завтрак					
18	Салат зеленый с огурцом(б/капуста,огурец свежий,масло раст.,соль)	60	0,70	3,65	4,98	55,82
ПР/331	Тефтели из индейки с соусом красным основным (мясо индейки, крупа рисовая, яйцо кур.,соус- томат. пюре, мука пшенич., йодир.соль)	65/50	8,88	4,65	10,49	133,52

309	Макаронные изделия отварные (макаронны из пшеничн.муки,слив.масло 72%,йодир.соль)	150	5,80	5,01	37,05	216,72
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.)	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	Итого:	545	18,27	13,78	94,40	589,49
	<i>Обед</i>					
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	11,58	9,50	137,67
251	Грудка куриная (филе)тушеная с томатом и луком(мясо цыплят,томат-паста,лук репч.соль йод.масло раст)	40/50	0,38	5,62	1,92	60,17
305	Рис припущенный(крупа рисовая,растит.масло, йодир.соль)	150	3,18	6,11	40,00	230,31
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
	Итого:	716	14,31	24,18	96,44	630,55
	Всего:	1261	32,58	37,96	190,84	1220,04
	<i>7 день</i>					
	<i>Завтрак</i>					
174	Каша вязкая молочная рисовая со сливочным маслом (крупа рисовая, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, сахар, йодир. соль.)	150/10	4,54	10,98	32,52	247,65
ПР/ПР	Сырники творожные со сгущенным молоком (творог, яйцо, сахар, масло растительное.,молоко сгущеное)	45/20	9,49	8,02	14,79	169,57
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
	Итого:	505	20,57	23,83	100,92	701,92
	<i>Обед</i>					
102	Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне из мяса цыплят, зеленью (св. картофель, горох лущеный, морковь, лук репч., раст. масло, мясо цыплят, укроп зелень, йодир. соль)	200/15/1	18,01	7,95	15,53	196,33
256	Мясо тушеное (свинина) (мякоть свинина, лук репч.,морковь, томат. пюре, раст. масло, йодир.соль)	45/30	13,70	7,28	1,39	188,74
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/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

	Итого:	806	39,30	21,89	81,65	738,01
	Всего:	1311	59,87	45,72	182,57	1439,93
	8 день					
	<i>Завтрак</i>					
289	Рагу из цыплят (картофель, цыплята, морковь, лук репч., томат. пюре, раст. масло, мука пшеничн., йодир. соль)	50/150	15,33	18,18	19,44	303,70
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.)	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	Итого:	540	18,78	19,08	57,37	481,34
	<i>Обед</i>					
183/184	Борщ "Украинский" с пампушками на бульоне из мяса цыплят со сметаной, зелению (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 курин.)	200/20/15/1 0/1	9,23	13,02	26,53	229,86
243/540	Мясные изделия отварные(мясн.изделия,лук репч.,морковь,соль,томат.пюре,масло раст.,мука)	55/50	6,53	12,98	3,92	159,12
204	Макаронные изделия с сыром (макаронны из пшен.муки, слив.масло 72%, йодир.соль,сыр)	150/5	6,96	6,53	37,05	235,29
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
	Итого:	756	26,67	33,40	112,52	826,67
	Всего:	1296	45,45	52,48	169,89	1 308,01
	9 день					
	<i>Завтрак</i>					
71	Огурец свежий порциями	60	0,48	0,06	1,50	8,40
265	Плов из свинины(свинина мякоть, крупа рис., лук репч.морковь, томат., раст. масло, йодир. соль)	40/160	16,29	12,35	42,78	347,82
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.)	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	Итого:	500	19,86	13,14	84,79	535,82
	<i>Обед</i>					
243/	Салат из помидоров и огурцов (помидор св.,огурец св.,лук репчатый,масло раст.,соль йодир.)	60	0,50	3,69	2,21	45,17
101	Суп картофельный с рисом на бульоне из мяса цыплят, зелению (картофель п/ф., крупа рис., морк., лук репч., мясо кур, масло раст., укроп зелень, йодир. соль)	200/15/1	5,82	5,82	14,06	132,23
298/331	Куриные шарики с сыром с соусом сметанным с томатом (мясо цыплят,сметана 15,5,томат пюре,сыр,соль йод.,масло раст.,хлеб пшеничный)	60/30	11,39	15,04	9,00	217,98
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
	Итого:	751	30,48	31,85	108,48	844,83
	Всего:	1251	50,34	44,99	193,27	1 380,65
	10 день					
	Завтрак					
49	Витаминный с горошком(капуста б/к,перец сладкий,горошек конс.,соль йодированная,масло раст.)	60	0,95	3,66	5,74	56,45
256	Мясо тушеное (свинина) (мякоть свинина, лук репч.,морковь, томат. пюре, раст. масло, йодир.соль)	40/50	12,41	8,82	2,55	159,22
312	Картофельное пюре(картофель, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, йодир. соль)	150	3,28	5,60	22,06	152,24
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.)	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	Итого:	540	19,63	18,58	58,27	496,17
	Обед					
392	Суп картофельный с пельменями(картофель, морковь, лук репч., крупа, раст. масло, укроп зелень,пельмени)	200/1	5,78	4,10	17,64	144,60
295/331	Котлеты рубленные 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
309	Макаронные изделия отварные (макароны из пшен.муки, слив.масло 72%, йодир.соль)	150	5,80	5,01	37,05	216,72
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
	Итого:	721	28,61	25,79	116,83	830,20
	Всего:	1261	46,25	47,53	168,61	1326,37
	Всего за 10 дней:	13000	471,98	472,13	1808,61	13594,88
	В среднем за 1 день:	1300	47,20	47,21	180,86	1359,49

"Утверждаю"

Директор ООО « Школьное питание г.о. Жигулевск »

С.А.Кустова

"Согласовано"

Директор ГБОУ СОШ № 10

10

Иванов

Примерное циклическое меню 5-11 классов для организации питания обучающихся с аллергией на рыбу 2-х разовое питание (сезон: осень 2024 г.)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углевод ы, г	ЭЦ, ккал
1 день						
<i>Завтрак</i>						
49	Витаминный с кукурузой(капуста б/к,перец сладкий,кукуруза конс.,соль йодир.,масло раст.)	55	1,67	3,87	11,15	86,39
243/540	Мясные изделия с соусом красным основным(мяс.изделия, лук репчатый,морковь,соль,томатное пюре,мало растительное, мука пшеничная")	55/50	6,14	12,09	3,69	148,48
302	Каша гречневая рассыпчатая (крупя гречневая,соль йодированная,масло сливочное)	160	9,62	7,13	45,53	276,46
342	Напиток из ягод вишни	200	0,00	0,00	23,97	95,83
ПР	Плюшка "Московская" (мука пшеничная,соль йодированная,масло сливочное,молоко,сахар)	50	4,35	3,17	28,89	161,79
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/25	4,05	0,66	24,64	120,9
	Итого:	625	25,83	26,92	137,87	889,85
<i>Обед</i>						
95	Рассольник домашний на бульоне из цыплят со сметаной, с зеленью	250/15/10/1	8,06	14,67	17,94	195,01
ПР/331	Тфтели из индейки с соусом сметанным с томатом	65/50	9,21	5,42	11,88	133,52
305	Рис припущенный(крупя рисовая,слив. масло, йодир. Соль)	170	3,60	6,92	45,33	261,02
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
	Итого:	871	28,50	38,29	135,44	964,65
	Всего:	1496	54,33	65,21	273,31	1854,50
2 день						
<i>Завтрак</i>						
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена (крупя рисовая,крупя пшено, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, сахар, йодир. соль.)	180/10	5,05	11,32	29,65	241,34
376	Чай с сахаром (чай черный, сахар)	200	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Выпечка Кныш с картофелем,курицей (картофель,мясо курицы,мука пшен.,соль йод., масло сливочное)	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
	Итого:	620	16,93	20,67	90,08	615,10
<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)	60/160	18,05	21,28	20,74	347,72
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
	Итого:	906	30,59	31,16	99,50	803,56
	Всего:	1526	47,52	51,83	189,58	1418,66
	3 день					
	<i>Завтрак</i>					
24	Салат из помидоров и огурцов(помидор св.,огурец св.,лук репчатый,масло раст.,соль йодир.)	65	0,63	4	2,39	48,93
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
	Итого:	550	22,91	18,60	60,92	505,42
	<i>Обед</i>					
103/2011	Суп картофельный с мак.изд. и мясными фрикадельками, с зеленью	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)	60/50	8,54	13,27	11,25	199,11
302	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая,соль йодированная,масло сливочное)	170	10,23	7,58	46,25	293,74
349	Компот из смеси сухофруктов	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
	Итого:	801	30,09	26,11	120,97	840,01
	Всего:	1351	53,00	44,71	181,89	1345,43
	4 день					
	<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 с сыром (макаронны из пшен.муки, слив.масло 72%, йодир.соль,сыр)	160/10	8,63	8,51	39,36	269,33
ПР	Десерт фруктовый(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
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.)	30/25	4,05	0,66	24,64	120,9
	Итого:	615	23,83	22,04	104,72	716,64
	<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)	45/160	17,51	12,29	40,10	341,33
ПР	Десерт фруктовый(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
342	Напиток фруктовый (ассорти)	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
	Итого:	981	30,23	30,61	98,13	745,47
	Всего:	1596	54,06	52,65	202,85	1 462,11
	5 день					
	Завтрак					
50	Салат из свеклы с сыром (свекла отварная,чеснок,сыр,масло растительное)	60	2,84	5,70	4,37	80,59
298/540	Куриные шарики с сыром с соусом сметанным с томатом(мясо цыплят,сметана,томатн.пюре,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
	Итого:	585	29,04	29,92	90,28	748,42
	Обед					
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.,	250/15/1	9,24	8,95	29,00	233,95
271/331	Котлеты домашние,соус сметанный с томатом(говядина,свинина мякоть,пшен.хлеб,сахари,раст.масло,йодиров.соль)	60/50	10,41	7,88	9,82	152,20
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
	Итого:	856	27,70	23,88	97,75	718,11
	Всего:	1441	56,74	53,80	188,03	1466,53
	6 день					
	Завтрак					
18	Салат зеленый с огурцом(б/капуста,огурец свежий,масло раст.,соль)	60	0,70	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 с сыром (макаронны из пшен.муки, слив.масло 72%, йодир.соль,сыр)	150/15	8,38	8,26	38,20	261,40
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
	Итого:	575	22,01	17,22	102,28	653,54
	Обед					

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)	60/50	0,46	6,87	2,35	73,54
305	Рис припущенный(крупа рисовая, растит. 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
	Итого:	786	15,45	28,08	104,51	691,11
	Всего:	1361	37,46	45,30	206,79	1344,65
	7 день					
	Завтрак					
174	Каша вязкая молочная рисовая со сливочным маслом (крупа рисовая, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, сахар, йодир. соль.)	220/10	6,00	10,85	42,95	294,00
ПР/ПР	Сырники творожные со сгущенным молоком	45/30	10,21	8,87	20,34	202,37
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
	Итого:	585	22,75	24,55	116,90	781,07
	Обед					
102	Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне из мяса цыплят, зеленью	250/15/1	10	9,06	19,39	199,51
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)	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
	Итого:	906	32,46	24,52	91,39	718,61
	Всего:	1491	55,21	49,07	208,29	1 499,68
	8 день					
	Завтрак					
289	Рагу из цыплят (картофель, цыплята, морковь, лук репч., томат. пюре, раст. масло, мука пшеничн., йодир. соль)	60/180	18,40	22,78	23,33	373,05
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
	Итого:	595	23,01	23,87	67,99	583,99
	Обед					

183/184	Борщ "Украинский" с пампушками на бульоне из мяса цыплят со сметаной, зеленью	250/20/15/1 0/1	10,04	14,8	30,39	256,96
243/331	Мясные изделия отварные(мясн.изделия,лук репч.,морковь,соль,томат.пюре,масло раст.,мука)	55/30	5,97	11,68	2,39	138,81
204	Макаронные изделия с сыром (макаронны из пшен.муки, слив.масло 72%, йодир.соль,сыр)	160/15	9,67	9,69	39,52	285,02
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	110,40
	Итого:	786	29,63	37,04	117,32	883,19
	Всего:	1381	52,64	60,91	185,31	1467,18
	9 день					
	Завтрак					
71	Огурец свежий порциями	35	0,24	0,03	0,75	4,20
265	Плов из свинины (свинина мякоть, крупа рис., лук репч.морковь, томат., раст. масло, йодир. соль)	45/160	17,51	12,29	40,10	341,33
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
	Итого:	590	22,40	13,64	97,89	605,43
	Обед					
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
101	Суп картофельный с рисом на бульоне из мяса цыплят, зеленью (картофель п/ф., крупа рис., морк., лук репч., мясо кур, масло раст., укроп зелень, йодир. соль)	250/15/1	6,25	6,39	17,54	153,13
298/331	Куриные шарики с сыром с соусом сметанным с томатом (мясо цыплят,сметана 155,томат пюре,сыр,соль йод.,масло раст.,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
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
	Итого:	826	32,33	32,66	112,05	873,38
	Всего:	1416	54,73	46,30	209,94	1478,81
	10 день					
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)	45/40	13,78	8,28	1,85	137,02
312	Картофельное пюре (картофель, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, йодир. соль)	200	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
	Итого:	555	22,74	18,22	68,75	529,77
	Обед					

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 рубленные 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)	60/50	11,08	13,24	12,37	213,54
309	Макаронные изделия отварные (макароны из пшен.муки, слив.масло 72%, йодир.соль)	160	6,19	5,35	39,52	231,17
ПР	Пирожок со сладкой начинкой	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
	Итого:	831	30,78	27,92	125,37	894,73
	Всего:	1386	53,52	46,14	194,12	1424,50
	Всего за 10 дней:	14325	552,72	553,58	2 035,00	15 226,00
	В среднем за 1 день:	1432,5	55,27	55,36	203,50	1522,60