

Директор ООО «Школьное питание г.о. Жигулевск»

«Утверждаю»

С.А. Кустова

«Согласовано»

Директор ГБОУ СОШ № 10

Примерное циклическое меню для организации питания обучающихся. Возрастная категория с 7 до 11 лет (детям мобилизованных лиц) 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 конс.,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 | 3,63 | 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 | 87,6 |
| Итого: | | 555 | 19,45 | 22,44 | 95,29 | 661,16 |
| <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., мяско кур., масло растит., сметана 15%, укроп зелень, йодир.соль) | 200/15/10/1 | 6,99 | 11,45 | 12,45 | 219,23 |
| 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 |
| 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 | 46,13 | 55,93 | 218,52 | 1605,39 |
| 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) | 200/15/10/1 | 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 | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.) | 30/20 | 3,75 | 0,61 | 22,42 | 110,40 |
| | Итого: | 776 | 27,24 | 27,39 | 94,75 | 737,18 |
| | Всего: | 1276 | 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 | 281,00 |
| 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 | 87,6 |
| | Итого: | 500 | 18,39 | 16,14 | 32,40 | 456,81 |
| | <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) | 200/20/1 | 7 | 4,06 | 16,92 | 132,51 |
| 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 |
| 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: | 711 | 28,16 | 26,10 | 109,66 | 786,65 |
| | Всего: | 1211 | 46,55 | 42,24 | 142,06 | 1243,46 |
| | 4 день | | | | | |

| | <i>Завтрак</i> | | | | | |
|---------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| 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)) | 60/30 | 10,75 | 12,47 | 10,96 | 199,61 |
| 309 | Макаронные изделия отварные (макароны из пшен.муки, слив.масло 72%, йодир.соль,сыр) | 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 | 10,47 | 17,91 | 87,6 |
| | Итого: | 580 | 19,84 | 28,35 | 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 | 40,10 | 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: | 826 | 28,10 | 28,27 | 96,25 | 717,12 |
| | Всего: | 1406 | 47,94 | 56,62 | 191,93 | 1 347,85 |
| | 5 день | | | | | |
| | <i>Завтрак</i> | | | | | |
| 50 | Салат из свеклы с сыром (свекла отварная,чеснок,сыр,масло растительное) | 60/ | 2,84 | 5,7 | 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 | 87,6 |
| | Итого: | 565 | 26,30 | 27,95 | 82,54 | 688,65 |
| | <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) | 200/15/1 | 9,24 | 8,95 | 2,50 | 233,95 |
| 271/331 | Котлеты домашние,соус сметанный с томатом(говядина,свинина мякоть,пшен.хлеб,сухари,раст.масло,йодиров.соль) | 60/30 | 10,08 | 7,11 | 3,50 | 164,35 |
| 312 | Картофельное пюре(картофель,молоко 2,5%,слив.масло 72%,йодир.соль) | 150 | 3,28 | 5,60 | 4,50 | 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: | 716 | 26,93 | 22,36 | 44,43 | 710,00 |
| | Всего: | 1281 | 53,23 | 50,31 | 126,97 | 1398,65 |
| | 6 день | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 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) | 65/50 | 69,21 | 5,42 | 11,88 | 133,52 |
| 309 | Макаронные изделия отварные со сливочным маслом | 150/30 | 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 | 87,6 |
| | Итого: | 565 | 78,60 | 14,55 | 95,79 | 589,49 |
| | 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) | 200/15/10/1 | 6,8 | 11,58 | 9,5 | 134,67 |
| 251 | Грудка куриная (филе)тушеная с томатом и луком(мясо цыплят,томат-паста,лук репч.соль йод.масло раст) | 40/50 | 0,47 | 7,03 | 2,41 | 147,62 |
| 305 | Рис припущенный(крупа рисовая,слив. масло, йодир.соль) | 150/30 | 3,18 | 6,00 | 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 | 110,4 |
| | Итого: | 716 | 14,40 | 25,48 | 96,93 | 715,00 |
| | Всего: | 1281 | 93 | 40,03 | 192,72 | 1304,49 |
| | 7 день | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 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 | 8,82 | 7,95 | 15,53 | 196,33 |
| 98.06/331 | Котлета мясо-рыбная "Веста" с соусом сметанным с томатом (филе цыпленка, филе минтая, морковь, лук репч., хлеб пшен., раст.масло, сметана 15%, томатное пюре. мука пшен.) | 60/30 | 5,56 | 3,44 | 7,91 | 161,04 |
| 312 | Картофельное пюре(картофель,молоко 2,5%,слив.масло 72%,йодир.соль) | 150 | 3,28 | 5,6 | 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 | 21,97 | 18,05 | 88,17 | 710,31 |
| | Всего: | 1311 | 42,54 | 41,88 | 189,09 | 1412,23 |
| | 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 | 87,6 |
| | 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, 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 курин.) | 200/20/15/1 0/1 | 9,23 | 13,02 | 26,53 | 229,86 |

| | | | | | | |
|---------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| 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 |
| 204 | Макаронные изделия с сыром (макароны 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 | 26,28 | 32,51 | 112,29 | 816,03 |
| | Всего: | 1296 | 45,06 | 51,59 | 169,66 | 1 297,37 |
| | 9 день | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 71 | Огурец свежий порциями | 60/ | 0,48 | 0,06 | 1,5 | 8,4 |
| 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 | 87,6 |
| | Итого: | 500 | 19,86 | 13,14 | 84,79 | 535,82 |
| | Обед | | | | | |
| 243/ | Салат из помидоров и огурцов (помидор св.,огурец св.,лук репчатый,масло раст.,соль йодир.) | 60/ | 0,5 | 3,69 | 2,21 | 45,17 |
| 106 | Суп картофельный с рыбными консервами (картофель, морковь, лук репч., крупа, раст. масло, укроп зелень, консервы рыбные, йодир. соль) | 200/1 | 1,75 | 2,31 | 14,06 | 128,03 |
| 298/331 | Куриные шарики с сыром с соусом сметанным с томатом (мясо цыплят,сметана 155,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 | 26,41 | 28,34 | 108,48 | 840,63 |
| | Всего: | 1251 | 46,27 | 41,48 | 193,27 | 1 376,45 |
| | 10 день | | | | | 535,82 |
| | 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 | 87,6 |
| | Итого: | 540 | 19,63 | 18,58 | 58,27 | 496,17 |
| | <i>Обед</i> | | | | | |
| 392 | Суп картофельный спельменями(картофель, морковь, лук репч., крупа, раст. масло, укроп зелень,пельмени) | 200/1 | 5,78 | 4,1 | 17,64 | 144,6 |
| 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 |
| 309 | Макаронные изделия отварные (макаронны 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 | 48,24 | 44,37 | 175,10 | 1 326,37 |
| | <i>Полдник</i> | | | | | |
| | 1 день | | | | | |
| ПР/ПР | Сырники творожные со сгущенным молоком (творог, яйцо, сахар, масло растительное.,молоко сгущеное) | 45/5 | 9,49 | 8,02 | 14,79 | 169,57 |
| ПР | Булочка Ромашка (мука пшеничн., раст.масло, дрожжи, соль йодированная, сахар) | 40 | 3,36 | 3,48 | 23,68 | 139,24 |
| 377 | Чай фруктовый (с/м смородина)(чай черный, сахар, смородина св./мор.) | 200 | 0,16 | 0,05 | 10,45 | 43,30 |
| | Итого: | 300 | 12,95 | 11,53 | 48,48 | 349,24 |
| | 2 день | | | | | |
| ПР | Блины "Домашние" с молоком сгущенным | 100/20 | 11,40 | 18,30 | 34,00 | 170,00 |
| 376 | Чай с сахаром(чай черный, сахар) | 200 | 0,10 | 0,03 | 10,01 | 40,66 |
| | Итого: | 320 | 11,50 | 18,33 | 44,01 | 210,66 |
| | 3 день | | | | | |
| ПР | Плюшка "Московская" | 50 | 4,35 | 3,17 | 28,89 | 161,79 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,16 | 0,03 | 10,22 | 43,04 |
| ПР | Десерт фруктовый(яблоко) | 110 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| | Итого: | 360 | 4,91 | 3,6 | 48,91 | 251,83 |

| 4 день | | | | | | |
|---------|--|--------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|
| 295 | Котлеты рубленые из цыплят | 60 | 10,27 | 11,32 | 8,89 | 178,72 |
| ПР | Батон особый (мука пшеничная, дрожжи, раст. масло, сахар, йодир. соль) | 40 | 3,08 | 1,32 | 19,92 | 104,80 |
| 376 | Чай с сахаром(чай черный, сахар) | 200 | 0,10 | 0,03 | 10,01 | 40,66 |
| | Итого: | 300 | 13,45 | 12,67 | 38,82 | 324,18 |
| 5 день | | | | | | |
| ПР | Слойка с фруктовой начинкой | 100 | 7,00 | 3,90 | 43,50 | 240,00 |
| 388 | Напиток из плодов шиповника(плоды шиповника суш., сахар, лимон. кисл.) | 200 | 0,00 | 0,00 | 19,96 | 79,80 |
| | Итого: | 300 | 7,00 | 3,90 | 63,46 | 283,30 |
| 6 день | | | | | | |
| ПР | Слойка с фруктовой начинкой | 100 | 7,00 | 3,90 | 43,50 | 240,00 |
| 377 | Чай фруктовый (с/м смородина (чай черный, сахар, смородина св./мор.) | 200 | 0,16 | 0,05 | 10,45 | 43,30 |
| | Итого: | 300 | 7,16 | 3,90 | 63,46 | 283,30 |
| 7 день | | | | | | |
| ПР/ПР | Сырники творожные со сгущенным молоком (творог, яйцо, сахар, масло растительное,молоко сгущеное) | 45/5 | 9,49 | 8,02 | 14,79 | 169,57 |
| ПР | Булочка Ромашка (мука пшеничн., раст.масло, дрожжи, соль йодированная, сахар) | 40 | 3,36 | 3,48 | 23,68 | 139,24 |
| 376 | Чай с сахаром(чай черный, сахар) | 200 | 0,10 | 0,03 | 10,01 | 40,66 |
| | Итого: | 300 | 12,95 | 11,53 | 48,48 | 349,47 |
| 8 день | | | | | | |
| ПР | Блины "Домашние" с молоком сгущенным | 100/20 | 11,40 | 18,30 | 34,00 | 170,00 |
| 376 | Чай с сахаром(чай черный, сахар) | 200 | 0,10 | 0,03 | 10,01 | 40,66 |
| | Итого: | 320 | 11,50 | 18,33 | 44,01 | 210,66 |
| 9 день | | | | | | |
| ПР | Плюшка "Московская" | 50 | 4,35 | 3,17 | 28,89 | 161,79 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,16 | 0,03 | 10,22 | 43,04 |
| ПР | Десерт фруктовый Яблоко | 110 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| | Итого: | 360 | 4,91 | 3,60 | 48,91 | 251,83 |
| 10 день | | | | | | |
| ПР | Слойка с фруктовой начинкой | 100 | 7,00 | 3,90 | 43,50 | 240,00 |
| 377 | Чай фруктовый (с/м смородина (чай черный, сахар, смородина св./мор.) | 200 | 0,16 | 0,05 | 10,45 | 43,30 |
| | Итого: | 300 | 7,16 | 3,95 | 53,95 | 283,30 |
| | Всего за 10 дней: | 15390 | 589,26 | 541,18 | 2180,70 | 15934,62 |
| | В среднем за 1 день | 1539 | 58,93 | 54,12 | 218,07 | 1593,46 |

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



Согласовано
 Директор ГБОУ СОШ №



Примерное циклическое меню для организации питания обучающихся. Возрастная категория с 12 лет и старше (детям мобилизованных лиц) 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 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 |
| | Итого: | 590 | 24,91 | 25,71 | 130,83 | 855,05 |
| <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) | 65/30 | 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 |
| | Итого: | 866 | 30,40 | 40,43 | 130,11 | 970,34 |
| | Всего: | 1456 | 55,31 | 66,14 | 260,94 | 1825,39 |
| 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 | 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: | 600 | 16,38 | 20,33 | 86,86 | 596,90 |
| | <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) | 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 |
| | Итого: | 866 | 33,48 | 34,85 | 102,09 | 858,81 |
| | Всего: | 1466 | 49,86 | 55,18 | 188,95 | 1 455,71 |
| | 3 день | | | | | |
| | <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 |
| | Итого: | 530 | 22,72 | 17,37 | 60,19 | 490,37 |
| | <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 репчаты,морковь,соль,томатное пюре,мало растительное, мука) | 70/50 | 9,89 | 15,31 | 12,58 | 228,18 |
| 302 | Каша 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 |
| | Итого: | 811 | 31,44 | 28,15 | 122,30 | 869,08 |

| | | | | | | |
|---------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| | Всего: | 1341 | 54,16 | 45,52 | 182,49 | 1359,45 |
| | 4 день | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 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.) | 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: | 580 | 24,09 | 22,63 | 99,94 | 704,18 |
| | Обед | | | | | |
| 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 |
| | Итого: | 891 | 32,28 | 32,16 | 103,52 | 789,19 |
| | Всего: | 1471 | 56,37 | 54,79 | 203,46 | 1 493,37 |
| | 5 день | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 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 |
| | Итого: | 565 | 28,09 | 28,42 | 88,82 | 725,15 |
| | 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) | 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,йодир.ов.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 |
| | Итого: | 866 | 29,30 | 24,84 | 98,81 | 737,70 |
| | Всего: | 1431 | 57,39 | 53,26 | 187,63 | 1462,85 |
| | 6 день | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 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 |
| 309 | Макаронные изделия отварные со сливочным маслом | 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 |
| | Итого: | 565 | 22,52 | 18,06 | 98,66 | 649,01 |
| | 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) | 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 |
| | Итого: | 816 | 15,53 | 29,22 | 104,90 | 703,37 |
| | Всего: | 1381 | 38,05 | 47,28 | 203,56 | 1352,38 |
| | 7 день | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 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 |
| | Итого: | 570 | 22,39 | 24,12 | 114,12 | 764,67 |
| | <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) | 250/15/1 | 10 | 9,06 | 19,39 | 199,51 |
| 98.06/331 | Котлета мясо-рыбная "Веста" с соусом сметанным 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 |
| | Итого: | 936 | 25,13 | 22,60 | 101,39 | 712,73 |
| | Всего: | 1506 | 47,52 | 46,72 | 215,51 | 1477,40 |
| | 8 день | | | | | |
| | <i>Завтрак</i> | | | | | |
| 289 | Рагу из цыплят (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 |
| | Итого: | 585 | 22,89 | 23,10 | 66,62 | 570,70 |
| | <i>Обед</i> | | | | | |
| 183/184 | 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 пшенич., чеснок, яйцо курин.) | 250/20/15/1 | 10,04 | 14,8 | 30,39 | 256,96 |

| | | | | | | |
|---------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| 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 |
| 204 | Макаронные изделия с сыром (макароны 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 |
| | Итого: | 826 | 32,33 | 40,20 | 119,79 | 932,92 |
| | Всего: | 1411 | 55,22 | 63,30 | 186,41 | 1 503,62 |
| | 9 день | | | | | |
| | <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 |
| | Итого: | 595 | 21,46 | 14,24 | 103,28 | 628,73 |
| | <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 цыплят,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 |
| | Итого: | 816 | 30,63 | 32,76 | 114,73 | 878,58 |
| | Всего: | 1411 | 52,09 | 47,00 | 218,01 | 1 507,31 |
| | 10 день | | | | | 628,73 |
| | <i>Завтрак</i> | | | | | |
| 49 | Витаминный с горошком(капуста б/к,перец сладкий,горошек конц.,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 |
| | Итого: | 550 | 22,66 | 17,22 | 68,29 | 518,49 |
| | <i>Обед</i> | | | | | |
| 392 | Суп картофельный спельменями(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 сметаным 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 |
| | Итого: | 811 | 32,49 | 29,81 | 126,85 | 924,52 |
| | Всего: | 1361 | 55,15 | 47,03 | 195,14 | 1 443,01 |
| | <i>Полдник</i> | | | | | |
| | 1 день | | | | | |
| ПР/ПР | Сырники творожные со сгущенным молоком (творог, яйцо, сахар, масло растительное.,молоко сгущеное) | 45/5 | 9,49 | 8,02 | 14,79 | 169,57 |
| ПР | Булочка Ромашка (мука пшенич., раст.масло, дрожжи, соль йодированная, сахар) | 40 | 3,36 | 3,48 | 23,68 | 139,24 |
| 376 | Чай с сахаром(чай черный, сахар) | 200 | 0,10 | 0,03 | 10,01 | 40,66 |
| ПР | Сырок «Дружба» | 19 | 1,08 | 3,42 | 2,64 | 51,82 |
| | Итого: | 309 | 14,03 | 14,95 | 51,12 | 401,29 |
| | 2 день | | | | | |
| ПР | Блины "Домашние" с молоком сгущенным | 150/30 | 17,10 | 27,45 | 51,00 | 255,00 |
| 376 | Чай с сахаром(чай черный, сахар) | 200 | 0,10 | 0,03 | 10,01 | 40,66 |
| | Итого: | 380 | 17,20 | 27,48 | 61,01 | 295,66 |
| | 3 день | | | | | |
| ПР | Плюшка "Московская" | 50 | 4,35 | 3,17 | 28,89 | 161,79 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,16 | 0,03 | 10,22 | 43,04 |

| | | | | | | |
|-------|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| ПР | Десерт фруктовый(яблоко) | 110 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| ПР | Сырок «Дружба» | 19 | 1,08 | 3,42 | 2,64 | 51,82 |
| | Итого: | 379 | 5,99 | 7,02 | 51,55 | 303,65 |
| | 4 день | | | | | |
| 295 | Котлеты рубленые из цыплят | 60 | 10,27 | 11,32 | 8,89 | 178,72 |
| ПР | Батон особый (мука пшеничная, дрожжи, раст. масло, сахар, йодир. соль) | 40 | 3,08 | 1,32 | 19,92 | 104,80 |
| 376 | Чай с сахаром(чай черный, сахар) | 200 | 0,10 | 0,03 | 10,01 | 40,66 |
| ПР | Сырок «Дружба» | 19 | 1,08 | 3,42 | 2,64 | 51,82 |
| | Итого: | 350 | 14,53 | 16,09 | 41,46 | 376,00 |
| | 5 день | | | | | |
| ПР | Выпечка Кныш | 100 | 7,00 | 14,00 | 29,00 | 181,30 |
| 388 | Напиток из плодов шиповника(плоды шиповника суш., сахар, лимон. кисл.) | 200 | 0,00 | 0,00 | 19,96 | 79,80 |
| | Итого: | 300 | 7,00 | 14,00 | 48,96 | 261,10 |
| | 6 день | | | | | |
| ПР | Слойка с фруктовой начинкой | 100 | 7,00 | 3,90 | 43,50 | 240,00 |
| 377 | Чай фруктовый (с/м смородина) (чай черный, сахар, смородина св./мор.) | 200 | 0,16 | 0,05 | 10,45 | 43,30 |
| ПР | Сырок «Дружба» | 19 | 1,08 | 3,42 | 2,64 | 51,82 |
| | Итого: | 319 | 8,24 | 7,37 | 56,59 | 335,12 |
| | 7 день | | | | | |
| ПР/ПР | Сырники творожные со сгущенным молоком (творог, яйцо, сахар, масло растительное.,молоко сгущеное) | 45/5 | 9,49 | 8,02 | 14,79 | 169,57 |
| ПР | Булочка Ромашка (мука пшеничн., раст.масло, дрожжи, соль йодированная, сахар) | 40 | 3,36 | 3,48 | 23,68 | 139,24 |
| 376 | Чай с сахаром(чай черный, сахар) | 200 | 0,10 | 0,03 | 10,01 | 40,66 |
| ПР | Сырок «Дружба» | 19 | 1,08 | 3,42 | 2,64 | 51,82 |
| | Итого: | 340 | 14,03 | 14,95 | 51,12 | 401,29 |
| | 8 день | | | | | |
| ПР | Блины "Домашние" с молоком сгущенным | 150/30 | 17,10 | 27,45 | 51,00 | 255,00 |
| 376 | Чай с сахаром(чай черный, сахар) | 200 | 0,10 | 0,03 | 10,01 | 40,66 |
| | Итого: | 380 | 17,20 | 27,48 | 61,01 | 295,66 |
| | 9 день | | | | | |
| ПР | Плюшка "Московская" | 50 | 4,35 | 3,17 | 28,89 | 161,79 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,16 | 0,03 | 10,22 | 43,04 |
| ПР | Десерт фруктовый Яблоко | 110 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| ПР | Сырок «Дружба» | 19 | 1,08 | 3,42 | 2,64 | 51,82 |
| | Итого: | 410 | 5,99 | 7,02 | 51,55 | 303,65 |
| | 10 день | | | | | |
| 295 | 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 | 10,27 | 11,32 | 8,89 | 178,72 |
| ПР | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.) | 20/20 | 2,89 | 0,47 | 17,91 | 87,60 |
| 389 | Сок фруктовый (в ассортименте) | 200 | 0,20 | 0,26 | 22,60 | 92,00 |

| | | | | | | |
|--|----------------------------|--------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|
| | Итого: | 300 | 13,36 | 12,05 | 49,40 | 358,32 |
| | Всего за 10 дней: | 16912 | 615,50 | 640,13 | 2453,31 | 17612,92 |
| | В среднем за 1 день | 1691 | 61,55 | 64,01 | 245,33 | 1761,29 |