



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



Директор ГБОУ СОШ № 10

Примерное циклическое меню 5-11 классов для организации питания обучающихся  
2-х разовое питание (сезон: осень 2025 г.)

| № рецептуры | Наименование блюда                                                                                                                                                                     | Выход, г    | Химический состав |              |               |                |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------|--------------|---------------|----------------|
|             |                                                                                                                                                                                        |             | белки, г          | жиры, г      | углеводы, г   | ЭЦ, ккал       |
|             | <b>1 день</b>                                                                                                                                                                          |             |                   |              |               |                |
|             | <i>Завтрак</i>                                                                                                                                                                         |             |                   |              |               |                |
| 49          | Витаминный с кукурузой(капуста б/к,перец сладкий,кукуруза конс.,соль йодир.,масло раст.)                                                                                               | 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")                                                     | 55/40       | 9,97              | 11,68        | 12,99         | 138,81         |
| 309         | Макаронные изделия отварные (макароны из пшен.муки, слив.масло 72%, йодир.соль)                                                                                                        | 170         | 5,80              | 5,01         | 37,05         | 216,72         |
| 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.)                                                                                                         | 30/20       | 3,75              | 0,61         | 22,42         | 110,40         |
|             | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                          | <b>590</b>  | <b>21,44</b>      | <b>21,55</b> | <b>94,63</b>  | <b>600,84</b>  |
|             | <i>Обед</i>                                                                                                                                                                            |             |                   |              |               |                |
| 71          | Овощи свежие порционно (помидор)                                                                                                                                                       | 60          | 0,66              | 0,12         | 2,28          | 14,40          |
| 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 | 7,44              | 13,42        | 19,81         | 176,32         |
| 265         | Плов из свинины(свинина мякоть, крупа рис., лук репч.морковь, томат., раст. масло, йодир. соль)                                                                                        | 40/190      | 16,84             | 13,13        | 48,17         | 381,28         |
| 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.)                                                                                                         | 15/15       | 2,86              | 0,39         | 18,75         | 89,95          |
|             | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                          | <b>801</b>  | <b>27,80</b>      | <b>27,06</b> | <b>108,97</b> | <b>741,75</b>  |
|             | <b>Всего:</b>                                                                                                                                                                          | <b>1391</b> | <b>49,24</b>      | <b>48,61</b> | <b>203,60</b> | <b>1342,59</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.)                                                                   | 190/10      | 9,07              | 11,64        | 26,75         | 216,73         |
| ПР/ПР       | Оладьи домашние со сгущенным молоком (мука пшен.,сахар,меланж,масло растит.,сгуш.молоко,сыворожка,соль йодиров.,разрыхлитель,лим.кислота)                                              | 50/35       | 6,18              | 6,15         | 20,34         | 202,37         |
| 377         | Чай с лимоном с сахаром (чай черный,сахар,лимон св.)                                                                                                                                   | 200/15      | 0,16              | 0,03         | 10,22         | 62,99          |
| ПР          | Батон нарезной ( мука пшеничная, дрожжи, раст. масло, сахар, йодир. соль)                                                                                                              | 50          | 3,85              | 0,85         | 25,81         | 131,00         |
|             | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                          | <b>550</b>  | <b>18,80</b>      | <b>18,67</b> | <b>83,12</b>  | <b>613,09</b>  |
|             | <i>Обед</i>                                                                                                                                                                            |             |                   |              |               |                |
| 71          | Овощи свежие порционно (огурец)                                                                                                                                                        | 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           | 10,52        | 10,31        | 36,00         | 280,27          |
| 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))                                                                            | 50/45              | 9,29         | 11,22        | 10,55         | 180,81          |
| 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.)                                                                                                                                                                      | 15/15              | 2,86         | 0,39         | 18,75         | 89,95           |
|         | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                                                                                       | <b>801</b>         | <b>26,43</b> | <b>27,58</b> | <b>109,04</b> | <b>796,65</b>   |
|         | <b>Всего:</b>                                                                                                                                                                                                                                       | <b>1351</b>        | <b>45,23</b> | <b>46,25</b> | <b>192,16</b> | <b>1 409,74</b> |
|         | <b>3 день</b>                                                                                                                                                                                                                                       |                    |              |              |               |                 |
|         | <i>Завтрак</i>                                                                                                                                                                                                                                      |                    |              |              |               |                 |
| 293/330 | Цыплята порциями с соусом сметанным (цыплята порц., сметана 15%, мука пшенич.,йодир.соль)                                                                                                                                                           | 70/50              | 11,35        | 15,33        | 15,01         | 251,67          |
| 302     | Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая,соль йодированная,масло сливочное )                                                                                                                                                                     | 190                | 9,04         | 8,13         | 40,85         | 272,40          |
| 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.)                                                                                                                                                                       | 15/15              | 2,86         | 0,39         | 18,75         | 89,95           |
|         | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                                                                                       | <b>555</b>         | <b>23,38</b> | <b>23,87</b> | <b>89,81</b>  | <b>676,02</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 пшенич., чеснок, яйцо курин. ) | 250/20/15/1<br>0/1 | 8,29         | 11,42        | 26,26         | 242,23          |
| 267/331 | Шницель из свинины с соусом сметанным с томатом (мясо свинины,хлеб пшеничный,лук репчатый,соль йодированная,масло растительное,сметана 15%,томатное пюре)                                                                                           | 50/35              | 4,13         | 5,29         | 11,01         | 125,30          |
| 200     | Пюре из бобовых (гороха) и картофеля ( картофель, горох лущеный, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, йодир. соль)                                                                                                                                        | 190                | 11,19        | 8,16         | 27,97         | 220,48          |
| 389     | Сок фруктовый                                                                                                                                                                                                                                       | 200                | 0,20         | 0,26         | 22,60         | 92,00           |
| ПР      | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)                                                                                                                                                                      | 15/15              | 2,86         | 0,39         | 18,75         | 89,95           |
|         | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                                                                                       | <b>801</b>         | <b>26,67</b> | <b>25,52</b> | <b>106,59</b> | <b>769,96</b>   |
|         | <b>Всего:</b>                                                                                                                                                                                                                                       | <b>1356</b>        | <b>50,05</b> | <b>49,39</b> | <b>196,40</b> | <b>1445,98</b>  |
|         | <b>4 день</b>                                                                                                                                                                                                                                       |                    |              |              |               |                 |
|         | <i>Завтрак</i>                                                                                                                                                                                                                                      |                    |              |              |               |                 |
| ПР      | Блинчики французские со сгущенным молоком(мука пшен,сахар,мол.сыворожка,растит.масло,меланж, сгущ.молоко,соль йодир. лим.кислота,разрыхлитель)                                                                                                      | 70/15              | 5,96         | 5,86         | 32,19         | 161,05          |
| 173     | Каша вязкая молочная из пшенной крупы со сливочным маслом                                                                                                                                                                                           | 190/10             | 7,77         | 12,31        | 41,02         | 306,79          |
| 377     | Чай фруктовый с сахаром (черноплодная рябина) (чай черный, сахар, черноплоди.рябина)                                                                                                                                                                | 200/15             | 0,10         | 0,03         | 15,00         | 60,61           |
| ПР      | Батон нарезной ( мука пшеничная, дрожжи, раст. масло, сахар, йодир. соль)                                                                                                                                                                           | 50                 | 3,85         | 0,85         | 25,81         | 131,00          |

|         |                                                                                                                                                                                                               |             |              |              |               |                 |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
|         | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                                                 | <b>550</b>  | <b>18,63</b> | <b>18,92</b> | <b>115,87</b> | <b>664,77</b>   |
|         | <i>Обед</i>                                                                                                                                                                                                   |             |              |              |               |                 |
| 20      | Салат из свежих огурцов с зеленым луком (огурцы свежие, зелен. лук, раст. масло, йод. соль)                                                                                                                   | 60          | 0,49         | 3,66         | 1,51          | 40,90           |
| 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)            | 250/20/1    | 8,16         | 12,63        | 29,89         | 298,10          |
| 285     | Макаронник с мясом цыплят (грудки) (грудки куриные, макаронные изделия, лук репчатый, масло слив., масло растит., сухари панировочные, соль йодиров., сметана, томатная паста, яйцо куриное, соль йодирован.) | 140/30/50/5 | 17,42        | 19,03        | 43,10         | 359,60          |
| 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.)                                                                                                                                | 15/15       | 2,86         | 0,39         | 18,75         | 89,95           |
|         | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                                                 | <b>801</b>  | <b>29,03</b> | <b>35,74</b> | <b>103,26</b> | <b>829,21</b>   |
|         | <b>Всего:</b>                                                                                                                                                                                                 | <b>1351</b> | <b>47,66</b> | <b>54,66</b> | <b>219,13</b> | <b>1 493,98</b> |
|         | <b>5 день</b>                                                                                                                                                                                                 |             |              |              |               |                 |
|         | <i>Завтрак</i>                                                                                                                                                                                                |             |              |              |               |                 |
| 49      | Витаминный с горошком (капуста б/к, перец сладкий, горошек консервированный, соль йодированная, масло растительное)                                                                                           | 60          | 0,95         | 3,66         | 5,74          | 56,45           |
| 251     | Грудка куриная (филе) тушеная с томатом и луком (мясо цыплят, томат-паста, лук репч. соль йод. масло раст)                                                                                                    | 50/40       | 11,97        | 14,11        | 8,54          | 209,03          |
| 305     | Рис припущенный (крупка рисовая, слив. масло, йодир. соль)                                                                                                                                                    | 170         | 6,19         | 5,50         | 44,08         | 242,64          |
| 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.)                                                                                                                                | 15/15       | 2,86         | 0,39         | 18,75         | 89,95           |
|         | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                                                 | <b>565</b>  | <b>23,52</b> | <b>25,29</b> | <b>94,46</b>  | <b>688,68</b>   |
|         | <i>Обед</i>                                                                                                                                                                                                   |             |              |              |               |                 |
| 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)             | 250/15/10/1 | 8,06         | 8,24         | 20,6          | 195,01          |
| 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)                                                            | 65/40       | 9,05         | 11,71        | 12,10         | 111,95          |
| 311     | Картофель в молоке                                                                                                                                                                                            | 150         | 7,13         | 6,19         | 32,25         | 259,18          |
| 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.)                                                                                                                                | 15/15       | 2,86         | 0,39         | 18,75         | 89,95           |
|         | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                                                 | <b>776</b>  | <b>27,23</b> | <b>26,55</b> | <b>98,90</b>  | <b>718,09</b>   |
|         | <b>Всего:</b>                                                                                                                                                                                                 | <b>1341</b> | <b>50,75</b> | <b>51,84</b> | <b>193,36</b> | <b>1406,77</b>  |
|         | <b>6 день</b>                                                                                                                                                                                                 |             |              |              |               |                 |
|         | <i>Завтрак</i>                                                                                                                                                                                                |             |              |              |               |                 |
| ПР      | Блинчики французские со стуженным молоком (мука пшен, сахар, мол. сыворотка, растит. масло, меланж, стуж. молоко, соль йодир., лим. кислота, разрыхлитель)                                                    | 70/10       | 14,96        | 18,12        | 29,75         | 266,30          |
| 204     | Макаронные изделия отварные с сыром (макаронны из пшен. муки, сыр, слив. масло 72%, йодир. соль)                                                                                                              | 200/10      | 9,28         | 8,97         | 44,47         | 293,46          |
| 377     | Чай с апельсином с сахаром (чай черный, сахар, лимон св.)                                                                                                                                                     | 200/15      | 0,16         | 0,03         | 10,22         | 62,99           |

|         |                                                                                                                                                                                |             |              |              |               |                |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| ПР      | Батон нарезной ( мука пшеничная, дрожжи, раст. масло, сахар, йодир. соль)                                                                                                      | 50          | 3,85         | 0,85         | 25,81         | 131,00         |
|         | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                  | <b>550</b>  | <b>28,25</b> | <b>27,97</b> | <b>110,25</b> | <b>753,75</b>  |
|         | <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    | 10,00        | 9,06         | 23,39         | 236,51         |
| 284/331 | Запеканка картофельная с мясом (грудка куриная) (грудки куриные,картофель очищенный,лук репчатый,сметана,масло растит.,масло слив.,сухари паниров.,там.паста,соль йодиров.)    | 60/180/50   | 13,97        | 16,63        | 48,58         | 348,58         |
| 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.)                                                                                                 | 15/15       | 2,86         | 0,39         | 18,75         | 89,95          |
|         | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                  | <b>801</b>  | <b>26,99</b> | <b>26,11</b> | <b>100,94</b> | <b>738,03</b>  |
|         | <b>Всего:</b>                                                                                                                                                                  | <b>1351</b> | <b>55,24</b> | <b>54,08</b> | <b>211,19</b> | <b>1491,78</b> |
|         | <i>7 день</i>                                                                                                                                                                  |             |              |              |               |                |
|         | <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.)                                        | 190/10      | 5,05         | 11,32        | 29,65         | 241,34         |
| ПР/ПР   | Сырники творожные со сгущенным молоком (творог, яйцо, сахар, масло растительное.,молоко сгущенное)                                                                             | 50/35       | 11,21        | 8,87         | 20,34         | 202,37         |
| 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)                                                                                                      | 50          | 3,85         | 0,85         | 25,81         | 131,00         |
|         | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                  | <b>500</b>  | <b>20,21</b> | <b>21,07</b> | <b>85,81</b>  | <b>615,37</b>  |
|         | <i>Обед</i>                                                                                                                                                                    |             |              |              |               |                |
| 18      | Салат зеленый с огурцом(б/капуста,огурец свежий,масло раст.,соль)                                                                                                              | 60          | 0,70         | 3,65         | 4,98          | 55,82          |
| 106     | Суп картофельный с рыбными консервами ( картофель, морковь, лук репч., крупа, раст. масло, укроп зелень, консервы рыбные, йодир. соль)                                         | 250/15/1    | 4,17         | 2,88         | 17,54         | 135,17         |
| 258     | Мясо духовое(свинина мякоть,раст.масло,картофель,морковь,лук репчатый, мука пшеничная,соль йодир.)                                                                             | 45/180      | 17,20        | 18,31        | 43,60         | 258,90         |
| 349     | Компот из смеси сухофруктов ( смесь сухофруктов, сахар, лимон. кислота)                                                                                                        | 200         | 0,20         | 0,26         | 19,98         | 79,87          |
| ПР      | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)                                                                                                 | 15/15       | 2,86         | 0,39         | 18,75         | 89,95          |
|         | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                  | <b>801</b>  | <b>25,35</b> | <b>26,21</b> | <b>104,85</b> | <b>720,41</b>  |
|         | <b>Всего:</b>                                                                                                                                                                  | <b>1301</b> | <b>45,56</b> | <b>47,28</b> | <b>190,66</b> | <b>1335,78</b> |
|         | <i>8 день</i>                                                                                                                                                                  |             |              |              |               |                |
|         | <i>Завтрак</i>                                                                                                                                                                 |             |              |              |               |                |
| 71      | Овощи свежие порционно (огурец)                                                                                                                                                | 60          | 0,48         | 0,06         | 1,50          | 8,40           |
| 251     | Свинина тушеная с томатом и луком (мякоть свинины,лук репчатый,томатн.паста,масло растит.,йодирован.соль)                                                                      | 40/50       | 13,87        | 14,83        | 29,60         | 266,34         |
| 312     | Картофельное пюре(картофель,молоко 2,5%,слив.масло 72%,йодир.соль)                                                                                                             | 155         | 3,39         | 5,79         | 22,80         | 157,36         |
| 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.)                                                                                                           | 15/15       | 2,86         | 0,39         | 18,75         | 89,95           |
|           | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                            | <b>550</b>  | <b>20,73</b> | <b>21,09</b> | <b>87,85</b>  | <b>584,05</b>   |
|           | <i>Обед</i>                                                                                                                                                                              |             |              |              |               |                 |
| 108/109   | Суп картофельный с клецками на бульоне из мяса цыплят, зеленью (картофель, морковь, лук репч.,мясо кур., пшен. мука, яйцо кур., раст.масло,укроп зелень, йодир. соль)                    | 250/15/1    | 14,18        | 8,61         | 33,94         | 306,44          |
| 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.)                   | 50/40       | 5,66         | 6,61         | 18,43         | 163,42          |
| 305/136   | Рис с овощами (крупа рисовая, морковь, лук репч., раст. масло, слив. масло, йодир. соль)                                                                                                 | 200         | 3,85         | 12,00        | 34,02         | 263,18          |
| 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.)                                                                                                           | 15/15       | 2,86         | 0,39         | 18,75         | 89,95           |
|           | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                            | <b>801</b>  | <b>26,41</b> | <b>27,32</b> | <b>115,16</b> | <b>877,98</b>   |
|           | <b>Всего:</b>                                                                                                                                                                            | <b>1351</b> | <b>47,14</b> | <b>48,41</b> | <b>203,01</b> | <b>1 462,03</b> |
|           | <b>9 день</b>                                                                                                                                                                            |             |              |              |               |                 |
|           | <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))                | 60/40       | 10,92        | 12,85        | 11,67         | 206,57          |
| 200       | Пюре из бобовых (гороха) и картофеля (картофель, горох лущеный, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, йодир. соль)                                                                              | 200         | 10,88        | 10,28        | 36,36         | 293,97          |
| 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.)                                                                                                           | 30/20       | 2,60         | 0,42         | 15,69         | 110,40          |
|           | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                            | <b>500</b>  | <b>24,40</b> | <b>23,55</b> | <b>83,68</b>  | <b>690,74</b>   |
|           | <i>Обед</i>                                                                                                                                                                              |             |              |              |               |                 |
| 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) | 250/15/10/1 | 7,85         | 11,62        | 19,87         | 188,32          |
| ПР        | Выпечка Кныш (картофель,мясо курицы,мука пшен.,соль йод., масло сливочное)                                                                                                               | 90          | 12,30        | 5,60         | 25,70         | 191,30          |
| 142/330   | Картофель и овощи, тушенные в соусе сметанном (картофель п/ф., морковь, лук репчат., масло растит., йодир. соль,соус-сметана 15%, мука пшенич., йодир.соль)                              | 180/10      | 4,55         | 13,83        | 35,90         | 286,93          |
| 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.)                                                                                                           | 15/15       | 2,86         | 0,39         | 18,75         | 89,95           |
|           | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                            | <b>801</b>  | <b>27,66</b> | <b>31,47</b> | <b>110,23</b> | <b>797,16</b>   |
|           | <b>Всего:</b>                                                                                                                                                                            | <b>1301</b> | <b>52,06</b> | <b>55,02</b> | <b>193,91</b> | <b>1 487,90</b> |
|           | <b>10 день</b>                                                                                                                                                                           |             |              |              |               |                 |
|           | <i>Завтрак</i>                                                                                                                                                                           |             |              |              |               |                 |
| 45        | Салат из б/к капусты с морковью (капуста белокочан.,морковь,сахар,масло растит.,соль йодир.,кислота лим.)                                                                                | 70          | 0,93         | 3,12         | 5,71          | 54,48           |
| 206       | Макароны запеченные с яйцом (макаронные изделия,яйцо куриное,молоко,масло слив.,масло растит.,соль йодир.)                                                                               | 200/15      | 16,58        | 19,89        | 51,52         | 364,75          |

|                            |                                                                                                                                   |              |               |               |                |                 |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|
| 377                        | Чай с лимоном с сахаром( чай черный, сахар)                                                                                       | 200/15       | 0,16          | 0,03          | 10,22          | 62,99           |
| ПР                         | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)                                                    | 30/20        | 2,60          | 0,42          | 15,69          | 110,40          |
|                            | <b>Итого:</b>                                                                                                                     | <b>550</b>   | <b>21,42</b>  | <b>23,65</b>  | <b>89,87</b>   | <b>592,62</b>   |
|                            | <i>Обед</i>                                                                                                                       |              |               |               |                |                 |
| 110/392                    | Суп картофельный с пельменями(картофель, морковь, лук репч., крупа, раст. масло, укроп зелень,пельмени)                           | 250/1        | 7,23          | 5,12          | 22,30          | 180,75          |
| 298/331                    | Куриные шарики с сыром с соусом сметанным с томатом (мясо цыплят,сметана 155,томат пюре,сыр,соль йод.,масло раст.,хлеб пшеничный) | 40/40        | 7,92          | 10,79         | 17,38          | 193,33          |
| 302                        | Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая,соль йодированная,масло сливочное )                                                   | 190          | 9,04          | 8,13          | 40,85          | 272,40          |
| 377                        | Чай фруктовый с сахаром (черноплодная рябина) (чай черный, сахар, черноплодн.рябина)                                              | 200/15       | 0,10          | 0,03          | 15,00          | 60,61           |
| ПР                         | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)                                                    | 15/15        | 2,86          | 0,39          | 18,75          | 89,95           |
|                            | <b>Итого:</b>                                                                                                                     | <b>766</b>   | <b>27,15</b>  | <b>24,46</b>  | <b>114,28</b>  | <b>797,04</b>   |
|                            | <b>Всего:</b>                                                                                                                     | <b>1316</b>  | <b>48,57</b>  | <b>48,11</b>  | <b>204,15</b>  | <b>1 249,25</b> |
|                            | <b>Всего за 10 дней:</b>                                                                                                          | <b>13410</b> | <b>491,50</b> | <b>503,65</b> | <b>2007,57</b> | <b>14125,80</b> |
| <b>В среднем за 1 день</b> |                                                                                                                                   | <b>1341</b>  | <b>49,150</b> | <b>50,365</b> | <b>200,757</b> | <b>1412,580</b> |