



10

Примерное циклическое меню для организации питания обучающихся с ОВЗ. Возрастная категория с 7 до 11 лет, с 12 лет и старше (сезон: осень 2025 г.)

| № рецептуры | Наименование блюда                                                                                                                                                                     | Выход, г    | Химический состав |         |             |          |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------|---------|-------------|----------|
|             |                                                                                                                                                                                        |             | белки, г          | жиры, г | углеводы, г | ЭЦ, ккал |
|             | 1 день                                                                                                                                                                                 |             |                   |         |             |          |
|             | Завтрак                                                                                                                                                                                |             |                   |         |             |          |
| 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")                                                     | 55/35       | 8,72              | 11,27   | 12,39       | 124,30   |
| 309         | Макаронные изделия отварные (макароны из пшен.муки, слив.масло 72%, йодир.соль)                                                                                                        | 150         | 5,80              | 5,01    | 31,05       | 192,46   |
| 376         | Чай с сахаром ( чай черный, сахар)                                                                                                                                                     | 200/15      | 0,10              | 0,03    | 10,01       | 40,66    |
| ПР          | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)                                                                                                         | 20/15       | 2,60              | 0,42    | 15,69       | 77,10    |
|             | Итого:                                                                                                                                                                                 | 550         | 19,04             | 20,95   | 81,30       | 528,77   |
|             | Обед                                                                                                                                                                                   |             |                   |         |             |          |
| 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 | 6,80              | 11,58   | 19,50       | 174,67   |
| 265         | Плов из свинины(свинина мякоть, крупа рис., лук репч.морковь, томат., раст. масло, йодир. соль)                                                                                        | 40/170      | 16,58             | 12,89   | 45,49       | 364,75   |
| 388         | Напиток из плодов шиповника (плоды шиповника суш., сахар, лимон. кисл.)                                                                                                                | 200         | 0,00              | 0,00    | 19,96       | 79,80    |
|             |                                                                                                                                                                                        |             |                   |         |             |          |
| ПР          | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)                                                                                                         | 25/15       | 2,86              | 0,39    | 18,75       | 89,95    |
|             | Итого:                                                                                                                                                                                 | 736         | 26,90             | 24,98   | 105,98      | 723,57   |
|             | Всего:                                                                                                                                                                                 | 1286        | 45,94             | 45,93   | 187,28      | 1252,34  |
|             | 2 день                                                                                                                                                                                 |             |                   |         |             |          |
|             | Завтрак                                                                                                                                                                                |             |                   |         |             |          |
| 174         | Каша вязкая молочная из риса со сливочным маслом (крупа рисовая, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, сахар, йодир. соль.)                                                                   | 160/10      | 6,54              | 10,98   | 25,01       | 210,47   |
| ПР/ПР       | Оладьи домашние со сгущенным молоком (мука пшен.,сахар,меланж,масло растит.,сгущ.молоко,сыворотка,соль йодиров.,разрыхлитель,лим.кислота)                                              | 50/20       | 8,30              | 7,60    | 21,10       | 159,50   |
| 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)                                                                                                              | 45          | 3,80              | 0,72    | 25,66       | 130,62   |
|             | Итого:                                                                                                                                                                                 | 500         | 18,80             | 19,33   | 81,99       | 563,58   |
|             | 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          |
| 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))                                                                            | 50/40              | 9,21         | 10,97        | 10,19         | 176,79          |
| 312     | Картофельное пюре (картофель,молоко 2,5%,слив.масло 72%,йодир.соль)                                                                                                                                                                                 | 150                | 3,28         | 5,60         | 22,06         | 152,24          |
| 349     | Компот из смеси сухофруктов                                                                                                                                                                                                                         | 200                | 0,20         | 0,26         | 19,98         | 79,87           |
| ПР      | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)                                                                                                                                                                      | 25/15              | 2,86         | 0,39         | 18,75         | 89,95           |
|         | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                                                                                       | <b>756</b>         | <b>25,27</b> | <b>26,23</b> | <b>101,48</b> | <b>741,20</b>   |
|         | <b>Всего:</b>                                                                                                                                                                                                                                       | <b>1256</b>        | <b>44,07</b> | <b>45,56</b> | <b>183,47</b> | <b>1 304,78</b> |
|         | <b>3 день</b>                                                                                                                                                                                                                                       |                    |              |              |               |                 |
|         | <b>Завтрак</b>                                                                                                                                                                                                                                      |                    |              |              |               |                 |
| 293/330 | Цыплята порциями с соусом сметанным (цыплята порц., сметана 15%, мука пшенич.,йодир.соль)                                                                                                                                                           | 60/30              | 10,40        | 14,64        | 14,95         | 222,00          |
| 302     | Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая,соль йодированная,масло сливочное )                                                                                                                                                                     | 160                | 7,61         | 6,61         | 34,40         | 227,18          |
| 377     | Чай фруктовый с сахаром (с/м смородина) (чай черный, сахар, смородина св./мор.)                                                                                                                                                                     | 200/15             | 0,13         | 0,02         | 15,20         | 62,00           |
| ПР      | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)                                                                                                                                                                       | 20/15              | 2,60         | 0,42         | 15,69         | 77,10           |
|         | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                                                                                       | <b>500</b>         | <b>20,74</b> | <b>21,69</b> | <b>80,24</b>  | <b>588,28</b>   |
|         | <b>Обед</b>                                                                                                                                                                                                                                         |                    |              |              |               |                 |
| 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. ) | 200/20/15/1<br>0/1 | 7,73         | 10,36        | 22,49         | 215,12          |
| 267/331 | Шницель из свинины с соусом сметанным с томатом (мясо свинины,хлеб пшеничный,лук репчатый,соль йодированная,масло растительное,сметана 15%,томатное пюре)                                                                                           | 50/40              | 4,27         | 5,94         | 13,43         | 127,02          |
| 200     | Пюре из бобовых (гороха) и картофеля ( картофель, горох лущеный, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, йодир. соль)                                                                                                                                        | 150                | 10,41        | 7,71         | 27,27         | 218,09          |
| 389     | Сок фруктовый                                                                                                                                                                                                                                       | 200                | 0,20         | 0,26         | 22,60         | 92,00           |
| ПР      | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)                                                                                                                                                                      | 25/15              | 2,86         | 0,39         | 18,75         | 89,95           |
|         | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                                                                                       | <b>726</b>         | <b>25,47</b> | <b>24,66</b> | <b>104,54</b> | <b>742,18</b>   |
|         | <b>Всего:</b>                                                                                                                                                                                                                                       | <b>1226</b>        | <b>46,21</b> | <b>46,35</b> | <b>184,78</b> | <b>1330,46</b>  |
|         | <b>4 день</b>                                                                                                                                                                                                                                       |                    |              |              |               |                 |
|         | <b>Завтрак</b>                                                                                                                                                                                                                                      |                    |              |              |               |                 |
| ПР      | Блинчики французские со сгущенным молоком(мука пшен,сахар,мол.сыворожка,растит.масло,меланж, сгущ.молоко,соль йодир. лим.кислота,разрыхлитель)                                                                                                      | 140/25             | 14,90        | 18,00        | 29,60         | 246,00          |
| ПР      | Десерт фруктовый(яблоко)                                                                                                                                                                                                                            | 80                 | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47,00           |
| 377     | Чай фруктовый с сахаром (черноплодная рябина) (чай черный, сахар, черноплодн.рябина)                                                                                                                                                                | 200/15             | 0,10         | 0,03         | 15,00         | 60,61           |
| ПР      | Батон нарезной ( мука пшеничная, дрожжи, раст. масло, сахар, йодир. соль)                                                                                                                                                                           | 45                 | 3,80         | 0,72         | 25,66         | 130,62          |

|         |                                                                                                                                                                                                               |             |              |              |               |                 |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
|         | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                                                 | <b>505</b>  | <b>19,20</b> | <b>19,15</b> | <b>80,06</b>  | <b>484,23</b>   |
|         | <b>Обед</b>                                                                                                                                                                                                   |             |              |              |               |                 |
| 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)            | 200/20/1    | 7,66         | 7,59         | 29,19         | 295,30          |
| 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.) | 100/30/50/5 | 13,88        | 13,85        | 42,93         | 357,26          |
| 376     | Чай с сахаром (чай черный, сахар)                                                                                                                                                                             | 200/15      | 0,10         | 0,03         | 15,00         | 60,61           |
| ПР      | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)                                                                                                                                | 25/15       | 2,86         | 0,39         | 18,75         | 89,95           |
|         | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                                                 | <b>721</b>  | <b>24,99</b> | <b>25,52</b> | <b>102,39</b> | <b>824,07</b>   |
|         | <b>Всего:</b>                                                                                                                                                                                                 | <b>1226</b> | <b>44,19</b> | <b>44,67</b> | <b>182,45</b> | <b>1 308,30</b> |
|         | <b>5 день</b>                                                                                                                                                                                                 |             |              |              |               |                 |
|         | <b>Завтрак</b>                                                                                                                                                                                                |             |              |              |               |                 |
| 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)                                                                                                    | 40/50       | 10,88        | 10,74        | 9,59          | 109,54          |
| 305     | Рис припущенный (крупка рисовая, слив. масло, йодир. соль)                                                                                                                                                    | 150         | 5,70         | 4,86         | 38,89         | 214,10          |
| 378     | Чай с молоком с сахаром (чай черный, молоко, сахар)                                                                                                                                                           | 200/15      | 1,55         | 1,63         | 17,35         | 90,61           |
| ПР      | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)                                                                                                                                | 20/15       | 2,60         | 0,42         | 15,69         | 77,10           |
|         | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                                                 | <b>550</b>  | <b>21,68</b> | <b>21,31</b> | <b>87,26</b>  | <b>547,80</b>   |
|         | <b>Обед</b>                                                                                                                                                                                                   |             |              |              |               |                 |
| 96      | Рассольник "Ленинградский" на бульоне из мяса цыплят, сметаной, зелению (картофель п/ф., крупа перловая, огурцы. консервир., морк., лук репч., мясо кур., сметана 15 %, укроп зелень, йодир. соль)            | 200/15/10/1 | 7,3          | 7,45         | 22,4          | 190,3           |
| 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)                                                           | 65/25       | 8,68         | 10,27        | 11,64         | 111,81          |
| 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.)                                                                                                                                | 25/15       | 2,86         | 0,39         | 18,75         | 89,95           |
|         | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                                                 | <b>721</b>  | <b>26,10</b> | <b>24,32</b> | <b>100,24</b> | <b>713,24</b>   |
|         | <b>Всего:</b>                                                                                                                                                                                                 | <b>1271</b> | <b>47,78</b> | <b>45,63</b> | <b>187,50</b> | <b>1261,04</b>  |
|         | <b>6 день</b>                                                                                                                                                                                                 |             |              |              |               |                 |
|         | <b>Завтрак</b>                                                                                                                                                                                                |             |              |              |               |                 |
| ПР      | Блинчики французские со сгущенным молоком (мука пшенич., сахар, мол. сыворотка, растит. масло, меланж, сгущ. молоко, соль йодир., лим. кислота, разрыхлитель)                                                 | 140/25      | 14,90        | 18,00        | 29,60         | 246,00          |
| ПР      | Десерт фруктовый (яблоко)                                                                                                                                                                                     | 80          | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47,00           |
| 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)                                                                                                       | 45          | 3,80         | 0,72         | 25,66         | 130,62         |
|         | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                   | <b>505</b>  | <b>19,26</b> | <b>19,15</b> | <b>75,28</b>  | <b>486,61</b>  |
|         | <i>Обед</i>                                                                                                                                                                     |             |              |              |               |                |
| 102     | Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне из мяса цыплят, зеленью (св. картофель, горох лушенный, морковь, лук репч., раст. масло, мясо цыплят, укроп зелень, йодир. соль) | 200/15/1    | 8,82         | 7,95         | 22,53         | 230,33         |
| 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.)     | 40/170/40   | 12,03        | 30,05        | 10,38         | 321,91         |
| 377     | Чай с лимоном с сахаром (чай черный,сахар,лимон св.)                                                                                                                            | 200/15      | 0,16         | 0,03         | 10,22         | 62,99          |
| ПР      | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)                                                                                                  | 25/15       | 2,86         | 0,39         | 18,75         | 89,95          |
|         | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                   | <b>721</b>  | <b>25,69</b> | <b>24,58</b> | <b>99,43</b>  | <b>727,48</b>  |
|         | <b>Всего:</b>                                                                                                                                                                   | <b>1226</b> | <b>44,95</b> | <b>43,73</b> | <b>174,71</b> | <b>1214,09</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.)                                         | 160/10      | 4,91         | 11,43        | 27,09         | 231,54         |
| ПР/ПР   | Сырники творожные со сгущенным молоком (творог, яйцо, сахар, масло растительное.,молоко сгущенное)                                                                              | 50/20       | 10,49        | 8,02         | 14,79         | 119,60         |
| 376     | Чай с сахаром( чай черный, сахар)                                                                                                                                               | 200/15      | 0,10         | 0,03         | 10,01         | 40,66          |
| ПР      | Батон нарезной ( мука пшеничная, дрожжи, раст. масло, сахар, йодир. соль)                                                                                                       | 45          | 3,80         | 0,72         | 25,66         | 130,62         |
|         | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                   | <b>500</b>  | <b>19,30</b> | <b>20,20</b> | <b>77,55</b>  | <b>522,42</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)                                          | 200/15/1    | 3,75         | 2,31         | 14,06         | 128,03         |
| 258     | Мясо духовое(свинина мякоть,раст.масло,картофель,морковь,лук репчатый, мука пшеничная,соль йодир.)                                                                              | 40/160      | 16,88        | 18,18        | 42,93         | 357,26         |
| 349     | Компот из смеси сухофруктов ( смесь сухофруктов, сахар, лимон. кислота)                                                                                                         | 200         | 0,13         | 0,02         | 15,20         | 62,00          |
| ПР      | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)                                                                                                  | 25/15       | 2,86         | 0,39         | 18,75         | 89,95          |
|         | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                   | <b>716</b>  | <b>24,39</b> | <b>24,79</b> | <b>100,70</b> | <b>710,93</b>  |
|         | <b>Всего:</b>                                                                                                                                                                   | <b>1216</b> | <b>43,69</b> | <b>44,99</b> | <b>178,25</b> | <b>1233,35</b> |
|         | <i>8 день</i>                                                                                                                                                                   |             |              |              |               |                |
|         | <i>Завтрак</i>                                                                                                                                                                  |             |              |              |               |                |
| 71      | Огурец свежий порциями                                                                                                                                                          | 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)                                                                       | 35/55       | 16,29        | 12,35        | 42,78         | 347,82         |
| 312     | Картофельное пюре(картофель,молоко 2,5%,слив.масло 72%,йодир.соль)                                                                                                              | 150         | 3,28         | 5,60         | 22,06         | 152,24         |
| 377     | Чай фруктовый с сахаром (с/м смородина) (чай черный, сахар, смородина св./мор.)                                                                                                 | 200/15      | 0,13         | 0,02         | 15,20         | 62,00          |

|           |                                                                                                                                                                                            |             |              |              |               |                 |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| ПР        | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)                                                                                                             | 20/15       | 2,60         | 0,42         | 15,69         | 77,10           |
|           | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                              | <b>550</b>  | <b>19,68</b> | <b>20,63</b> | <b>83,65</b>  | <b>571,19</b>   |
|           | <i>Обед</i>                                                                                                                                                                                |             |              |              |               |                 |
| 108/109   | Суп картофельный с клецками на бульоне из мяса цыплят, зеленью (картофель, морковь, лук репч., мясо кур., пшен. мука, яйцо кур., раст.масло, укроп зелень, йодир. соль)                    | 200/15/1    | 13,36        | 7,59         | 29,19         | 296,98          |
| 98.06/331 | Котлета мясо-рыбная "Веста" с соусом сметаным с томатом (филе цыпленка, филе минтая, морковь, лук репч., хлеб пшен., раст.масло, сметана 15%, томатное пюре, мука пшен.)                   | 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)                                                                                                   | 150         | 3,55         | 11,68        | 33,82         | 255,18          |
| 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.)                                                                                                             | 25/15       | 2,86         | 0,39         | 18,75         | 89,95           |
|           | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                              | <b>711</b>  | <b>25,59</b> | <b>26,30</b> | <b>110,41</b> | <b>868,52</b>   |
|           | <b>Всего:</b>                                                                                                                                                                              | <b>1261</b> | <b>45,27</b> | <b>46,93</b> | <b>194,06</b> | <b>1 439,71</b> |
|           | <b>9 день</b>                                                                                                                                                                              |             |              |              |               |                 |
|           | <i>Завтрак</i>                                                                                                                                                                             |             |              |              |               |                 |
| 295/331   | Котлеты рубленые из цыплят с соусом сметаным с томатом (мясо кур., пшен. хлеб, молоко 2,5 %, пшен. сухари, раст.масло, йодир.сол, сметана 15%, томат.пюре, мука пшеничная))                | 50/50       | 9,36         | 11,35        | 10,89         | 183,76          |
| 200       | Пюре из бобовых (гороха) и картофеля (картофель, горох лущеный, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, йодир. соль)                                                                                | 165         | 8,45         | 8,48         | 29,99         | 242,53          |
| 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.)                                                                                                             | 20/15       | 2,60         | 0,42         | 15,69         | 77,10           |
|           | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                              | <b>500</b>  | <b>20,41</b> | <b>20,25</b> | <b>76,53</b>  | <b>583,19</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) | 200/15/10/1 | 6,28         | 9,3          | 15,9          | 150,66          |
| 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)                               | 150/10      | 3,82         | 11,59        | 30,05         | 240,35          |
| 376       | Чай с сахаром (чай черный, сахар)                                                                                                                                                          | 200/15      | 0,10         | 0,03         | 10,01         | 40,66           |
| ПР        | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)                                                                                                             | 25/15       | 2,86         | 0,39         | 18,75         | 89,95           |
|           | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                              | <b>731</b>  | <b>25,36</b> | <b>26,91</b> | <b>100,41</b> | <b>712,92</b>   |
|           | <b>Всего:</b>                                                                                                                                                                              | <b>1231</b> | <b>45,77</b> | <b>47,16</b> | <b>176,94</b> | <b>1 296,11</b> |
|           | <b>10 день</b>                                                                                                                                                                             |             |              |              |               |                 |
|           | <i>Завтрак</i>                                                                                                                                                                             |             |              |              |               |                 |
| 45        | Салат из б/к капусты с морковью (капуста белокачан., морковь, сахар, масло растит., соль йодир., кислота лим.)                                                                             | 60          | 0,93         | 3,05         | 5,65          | 54,36           |
| 206       | Макароны запеченные с яйцом (макаронные изделия, яйцо куриное, молоко, масло слив., масло растит., соль йодир.)                                                                            | 180/10      | 15,71        | 18,36        | 48,77         | 343,57          |

|                            |                                                                                                                                   |              |               |               |                |                 |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|
| 377                        | Чай с лимоном с сахаром( чай черный, сахар)                                                                                       | 200/15       | 0,16          | 0,03          | 10,22          | 43,04           |
| ПР                         | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)                                                    | 20/15        | 2,60          | 0,42          | 15,69          | 77,10           |
|                            | <b>Итого:</b>                                                                                                                     | <b>500</b>   | <b>19,40</b>  | <b>21,86</b>  | <b>80,33</b>   | <b>538,02</b>   |
|                            | <i>Обед</i>                                                                                                                       |              |               |               |                |                 |
| 110/392                    | Суп картофельный с пельменями(картофель, морковь, лук репч., крупа, раст. масло, укроп зелень,пельмени)                           | 200/1        | 5,78          | 4,10          | 17,64          | 144,60          |
| 298/331                    | Куриные шарики с сыром с соусом сметанным с томатом (мясо цыплят,сметана 155,томат пюре,сыр,соль йод.,масло раст.,хлеб пшеничный) | 40/50        | 8,08          | 11,18         | 19,33          | 196,03          |
| 302                        | Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая,соль йодированная,масло сливочное )                                                   | 155          | 7,37          | 6,39          | 33,32          | 220,04          |
| 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.)                                                    | 25/15        | 2,86          | 0,39          | 18,75          | 89,95           |
|                            | <b>Итого:</b>                                                                                                                     | <b>701</b>   | <b>24,19</b>  | <b>22,09</b>  | <b>104,04</b>  | <b>711,23</b>   |
|                            | <b>Всего:</b>                                                                                                                     | <b>1201</b>  | <b>43,59</b>  | <b>43,95</b>  | <b>184,37</b>  | <b>1 249,25</b> |
|                            | <b>Всего за 10 дней:</b>                                                                                                          | <b>12400</b> | <b>451,46</b> | <b>454,90</b> | <b>1833,81</b> | <b>12861,81</b> |
| <b>В среднем за 1 день</b> |                                                                                                                                   | <b>1240</b>  | <b>45,146</b> | <b>45,49</b>  | <b>183,381</b> | <b>1286,181</b> |