



Примерное циклическое меню для организации питания обучающихся 1-4 классов с пищевой аллергией на молочный белок 2-х разовое питание (сезон: зима 2026 г.)

| № рецептуры | Наименование блюда                                                                                                                                                                                | Выход, г    | Химический состав |              |               |                |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------|--------------|---------------|----------------|
|             |                                                                                                                                                                                                   |             | белки, г          | жиры, г      | углеводы, г   | ЭЦ, ккал       |
|             | <b>1 день</b>                                                                                                                                                                                     |             |                   |              |               |                |
|             | <b>Завтрак</b>                                                                                                                                                                                    |             |                   |              |               |                |
| 49          | Салат «Витаминный»                                                                                                                                                                                | 60          | 0,98              | 3,66         | 10,84         | 58,59          |
| 243/540     | Мясные изделия с соусом красным основным( мяс.изделия, лук репчатый,морковь,соль,томатное пюре,мало растительное, мука пшеничная")                                                                | 55/35       | 8,72              | 11,27        | 12,39         | 124,30         |
| 309         | Макаронные изделия отварные (макароны из пшен.муки, растит.масло, йодир.соль)                                                                                                                     | 150         | 5,80              | 5,01         | 31,05         | 192,46         |
| 376         | Чай с сахаром ( чай черный, сахар)                                                                                                                                                                | 200/15      | 0,10              | 0,03         | 10,01         | 40,66          |
| ПР          | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)                                                                                                                    | 20/15       | 2,60              | 0,42         | 15,69         | 77,10          |
|             | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                                     | <b>550</b>  | <b>18,20</b>      | <b>20,39</b> | <b>79,98</b>  | <b>493,11</b>  |
|             | <b>Обед</b>                                                                                                                                                                                       |             |                   |              |               |                |
| 25          | Салат «Степной»                                                                                                                                                                                   | 60          | 0,84              | 3,70         | 4,38          | 52,69          |
| 99          | Суп овощной на бульоне из мяса цыплят, зеленью(б/к капуста, картофель, лук репч.,морковь, мясо кур.,зел.горошек конс., раст. масло, укроп зелень, сметана 15%, йодир. соль, лавр.лист)            | 200/15/10/1 | 6,80              | 9,58         | 15,57         | 174,67         |
| 265         | Плов из свинины(свинина мякоть, крупа рис., лук репч.морковь, томат., раст. масло, йодир. соль)                                                                                                   | 40/170      | 13,58             | 11,89        | 41,49         | 364,75         |
| 388         | Напиток из плодов шиповника (плоды шиповника суш., сахар, лимон. кисл.)                                                                                                                           | 200         | 0,00              | 0,00         | 19,96         | 79,80          |
| ПР          | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)                                                                                                                    | 25/15       | 2,86              | 0,39         | 18,75         | 89,95          |
|             | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                                     | <b>736</b>  | <b>24,08</b>      | <b>25,56</b> | <b>100,15</b> | <b>761,86</b>  |
|             | <b>Всего:</b>                                                                                                                                                                                     | <b>1286</b> | <b>42,28</b>      | <b>45,95</b> | <b>180,13</b> | <b>1254,97</b> |
|             | <b>2 день</b>                                                                                                                                                                                     |             |                   |              |               |                |
|             | <b>Завтрак</b>                                                                                                                                                                                    |             |                   |              |               |                |
| 174         | Каша вязкая из риса с растительным маслом (крупа рисовая,растит. масло, сахар, йодир. соль.)                                                                                                      | 160/10      | 11,54             | 14,98        | 35,01         | 210,47         |
| 377         | Чай с лимоном с сахаром (чай черный,сахар,лимон св.)                                                                                                                                              | 200/15      | 0,16              | 0,03         | 10,22         | 62,99          |
| ПР/ПР       | Батон нарезной / Сыр порциями                                                                                                                                                                     | 45/10       | 6,02              | 3,53         | 25,66         | 166,72         |
| ПР          | Десерт фруктовый(яблоко)                                                                                                                                                                          | 100         | 0,40              | 0,40         | 9,80          | 47,00          |
|             | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                                     | <b>540</b>  | <b>18,12</b>      | <b>18,94</b> | <b>80,69</b>  | <b>487,18</b>  |
|             | <b>Обед</b>                                                                                                                                                                                       |             |                   |              |               |                |
| 21          | Салат из соленого огурца с репчатым луком                                                                                                                                                         | 60          | 0,51              | 3,06         | 1,56          | 36,98          |
| 104/105     | Суп с рисовой крупой и мясными фрикадельками ( картофель п/ф., морк., лук репч.,томат. пюре, масло раст., укроп зелень, лавр.лист, йодир. соль, мясо кур, лук репчат., яйцо куриное, йодир.соль ) | 200/20/1    | 7,66              | 7,59         | 28,03         | 195,30         |
| 295/540     | Котлеты рубленые из цыплят с соусом красным основным (мясо кур., пшен. Хлеб, пшен. сухари, раст.масло, йодир.сол,сметана 15%,томат.пюре,мука пшеничная))                                          | 50/40       | 10,21             | 8,97         | 10,19         | 176,79         |

|         |                                                                                                                                                                                                                            |                |              |              |               |                 |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| 310     | Картофель отварной с растит.маслом                                                                                                                                                                                         | 150            | 3,28         | 5,60         | 22,06         | 152,24          |
| 349     | Компот из смеси сухофруктов                                                                                                                                                                                                | 200            | 0,20         | 0,26         | 19,98         | 79,87           |
| ПР      | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)                                                                                                                                             | 25/15          | 2,86         | 0,39         | 18,75         | 89,95           |
|         | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                                                              | <b>761</b>     | <b>24,72</b> | <b>25,87</b> | <b>100,57</b> | <b>731,13</b>   |
|         | <b>Всего:</b>                                                                                                                                                                                                              | <b>1301</b>    | <b>42,84</b> | <b>44,81</b> | <b>181,26</b> | <b>1 218,31</b> |
|         | <b>3 день</b>                                                                                                                                                                                                              |                |              |              |               |                 |
|         | <i>Завтрак</i>                                                                                                                                                                                                             |                |              |              |               |                 |
| 293/540 | Цыплята порциями с соусом красным основным(цыплята порц.,мука пшенич.,йодир.соль)                                                                                                                                          | 60/40          | 12,40        | 10,64        | 14,95         | 122,00          |
| 317     | Овощи припущенные в растит.масле                                                                                                                                                                                           | 160            | 3,24         | 8,80         | 30,05         | 240,35          |
| 388     | Напиток из плодов шиповника (плоды шиповника суш., сахар, лимон. кисл.)                                                                                                                                                    | 215            | 0,00         | 0,00         | 19,96         | 79,80           |
| ПР      | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)                                                                                                                                              | 20/15          | 2,60         | 0,42         | 15,69         | 77,10           |
|         | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                                                              | <b>500</b>     | <b>18,24</b> | <b>19,86</b> | <b>80,65</b>  | <b>519,25</b>   |
|         | <i>Обед</i>                                                                                                                                                                                                                |                |              |              |               |                 |
| 184/190 | Борщ "Украинский" с пампушками на бульоне из мяса цыплят с зеленью (б/к капуста, картоф., морковь, свекла, лук репч., мясо птицы, томат.пюре, зелень, йодир. соль, сахар, к-та лимон., мука пшенич., чеснок, яйцо курин. ) | 200/20/15/10/1 | 7,73         | 10,36        | 22,49         | 215,12          |
| 268/540 | Шницель из свинины с соусом сметанным с томатом (мясо свинины,хлеб пшеничный,лук репчатый,соль йодированная,масло растительное,томатное пюре)                                                                              | 50/40          | 10,27        | 7,47         | 22,56         | 149,42          |
| 302     | Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая,соль йодированная,масло растит. )                                                                                                                                              | 160            | 3,61         | 6,61         | 21,40         | 227,18          |
| ПР      | Витаминный напиток «Витошка»                                                                                                                                                                                               | 200            | 0,00         | 0,00         | 15,00         | 60,00           |
| ПР      | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)                                                                                                                                             | 25/15          | 2,86         | 0,39         | 18,75         | 89,95           |
|         | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                                                              | <b>736</b>     | <b>24,47</b> | <b>24,83</b> | <b>100,20</b> | <b>741,67</b>   |
|         | <b>Всего:</b>                                                                                                                                                                                                              | <b>1236</b>    | <b>42,71</b> | <b>44,69</b> | <b>180,85</b> | <b>1260,92</b>  |
|         | <b>4 день</b>                                                                                                                                                                                                              |                |              |              |               |                 |
|         | <i>Завтрак</i>                                                                                                                                                                                                             |                |              |              |               |                 |
| 305     | Каша «Янтарная» с яблоками                                                                                                                                                                                                 | 185/10         | 10,73        | 11,22        | 35,78         | 256,36          |
| ПР/ПР   | Блинчики французские с маслом растительным (мука пшен,сахар,мол.сыворожка,растит.масло,меланж, соль йодир.,лим.кислота,разрыхлитель)                                                                                       | 70/15          | 7,90         | 6,81         | 29,60         | 161,12          |
| 377     | Чай фруктовый с сахаром (черноплодная рябина) (чай черный, сахар, черноплodн.рябина)                                                                                                                                       | 205/15         | 0,10         | 0,03         | 15,00         | 60,61           |
|         | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                                                              | <b>500</b>     | <b>18,73</b> | <b>18,06</b> | <b>80,38</b>  | <b>478,09</b>   |
|         | <i>Обед</i>                                                                                                                                                                                                                |                |              |              |               |                 |
| 55      | Салат из свеклы отварной с солеными огурцами и зел.горошком                                                                                                                                                                | 60             | 0,86         | 3,66         | 4,01          | 50,87           |
| 113/114 | Суп-лапша домашняя на бульоне из мяса цыплят, зеленью (лапша домашняя - мука пшенич., яйца кур., йодир. соль, морковь, лук репч., масло растит., мясо кур., укроп зелень, йод. соль)                                       | 200/15/1       | 8,24         | 4,95         | 27,83         | 233,95          |
| 279/540 | Тефтели из цыплят с соусом красным основным                                                                                                                                                                                | 60/30          | 8,37         | 8,96         | 9,95          | 189,44          |
| 305/136 | Рис с овощами (крупа рисовая, морковь, лук репч., раст.масло, йодир. соль)                                                                                                                                                 | 150            | 3,55         | 7,36         | 29,82         | 155,18          |

|        |                                                                                                                                                                                |             |              |              |               |                 |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| 376    | Чай с сахаром ( чай черный, сахар)                                                                                                                                             | 200/15      | 0,10         | 0,03         | 10,01         | 40,66           |
| ПР     | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)                                                                                                 | 25/15       | 2,86         | 0,39         | 18,75         | 89,95           |
|        | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                  | <b>771</b>  | <b>23,98</b> | <b>25,35</b> | <b>100,37</b> | <b>760,05</b>   |
|        | <b>Всего:</b>                                                                                                                                                                  | <b>1271</b> | <b>42,71</b> | <b>43,41</b> | <b>180,75</b> | <b>1 238,14</b> |
|        | <b>5 день</b>                                                                                                                                                                  |             |              |              |               |                 |
|        | <b>Завтрак</b>                                                                                                                                                                 |             |              |              |               |                 |
| 67     | Винегрет овощной с зел.горошком                                                                                                                                                | 60          | 0,87         | 6,10         | 5,59          | 54,36           |
| 251    | Свинина тушеная с томатом и луком (мякоть свинины,лук репчатый,томатн.паста,масло растит.,йодирован.соль)                                                                      | 35/55       | 10,44        | 5,83         | 19,90         | 151,45          |
| 310    | Картофель отварной с растит.маслом                                                                                                                                             | 150         | 3,28         | 5,60         | 22,06         | 152,24          |
| 378    | Чай с сахаром ( чай черный, сахар)                                                                                                                                             | 200/15      | 1,55         | 1,63         | 17,35         | 90,61           |
| ПР     | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)                                                                                                  | 20/15       | 2,60         | 0,42         | 15,69         | 77,10           |
|        | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                  | <b>550</b>  | <b>18,74</b> | <b>19,58</b> | <b>80,59</b>  | <b>525,76</b>   |
|        | <b>Обед</b>                                                                                                                                                                    |             |              |              |               |                 |
| 62     | Салат из моркови с чесноком                                                                                                                                                    | 60          | 0,69         | 6,05         | 12,16         | 72,45           |
| 96     | Рассольник "Ленинградский" на бульоне из мяса цыплят, зеленью (картофель п/ф., крупа перловая, огурцы.консервир., морк., лук репч., мясо кур., укроп зелень, йодир.соль)       | 200/15/10/1 | 7,3          | 9,45         | 27,4          | 240,3           |
| 321    | Капуста тушеная с мясными изделиями                                                                                                                                            | 150/25      | 12,75        | 9,95         | 27,06         | 271,18          |
| 377    | Чай фруктовый с сахаром (с/м смородина) (чай черный, сахар, смородина св./мор.)                                                                                                | 200/15      | 0,13         | 0,02         | 15,20         | 62,00           |
| ПР     | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)                                                                                                  | 25/15       | 2,86         | 0,39         | 18,75         | 89,95           |
|        | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                  | <b>716</b>  | <b>23,73</b> | <b>25,86</b> | <b>100,57</b> | <b>735,88</b>   |
|        | <b>Всего:</b>                                                                                                                                                                  | <b>1266</b> | <b>42,47</b> | <b>45,44</b> | <b>181,16</b> | <b>1261,64</b>  |
|        | <b>6 день</b>                                                                                                                                                                  |             |              |              |               |                 |
|        | <b>Завтрак</b>                                                                                                                                                                 |             |              |              |               |                 |
| 55     | Салат из свеклы отварной с солеными огурцами и зел.горошком                                                                                                                    | 60          | 0,86         | 3,66         | 4,01          | 50,87           |
| ПР/540 | Тефтели из индейки с соусом красным основным                                                                                                                                   | 65/25       | 8,68         | 8,27         | 14,64         | 111,81          |
| 309    | Макаронные изделия отварные (макароны из пшен.муки, растит.масло, йодир.соль)                                                                                                  | 150         | 5,80         | 7,01         | 36,05         | 192,46          |
| 377    | Чай с апельсином с сахаром (чай черный,сахар,лимон св.)                                                                                                                        | 200/15      | 0,16         | 0,03         | 10,22         | 62,99           |
| ПР     | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)                                                                                                  | 20/15       | 2,60         | 0,42         | 15,69         | 77,10           |
|        | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                  | <b>550</b>  | <b>18,10</b> | <b>19,39</b> | <b>80,61</b>  | <b>495,23</b>   |
|        | <b>Обед</b>                                                                                                                                                                    |             |              |              |               |                 |
| 49     | Салат «Витаминный»                                                                                                                                                             | 60          | 0,98         | 3,66         | 10,84         | 58,59           |
| 102    | Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне из мяса цыплят, зеленью (св. картофель, горох лущеный, морковь, лук репч., раст. масло, мясо цыплят, укроп зелень, йодир. соль) | 200/15/1    | 8,82         | 7,95         | 22,53         | 230,33          |
| 291    | Плов из цыплят                                                                                                                                                                 | 40/170      | 11,85        | 13,01        | 38,16         | 344,21          |
| 377    | Чай с лимоном с сахаром (чай черный,сахар,лимон св.)                                                                                                                           | 200/15      | 0,16         | 0,03         | 10,22         | 62,99           |
| ПР     | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)                                                                                                 | 25/15       | 2,86         | 0,39         | 18,75         | 89,95           |
|        | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                  | <b>741</b>  | <b>24,67</b> | <b>25,04</b> | <b>100,50</b> | <b>786,07</b>   |

|           |                                                                                                                                                                       |             |              |              |               |                 |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
|           | <b>Всего:</b>                                                                                                                                                         | <b>1291</b> | <b>42,77</b> | <b>44,43</b> | <b>181,31</b> | <b>1281,30</b>  |
|           | <b>7 день</b>                                                                                                                                                         |             |              |              |               |                 |
|           | <b>Завтрак</b>                                                                                                                                                        |             |              |              |               |                 |
| 302       | Каша пшеничная рассыпчатая с маслом растительным на воде                                                                                                              | 160/10      | 14,23        | 10,98        | 26,43         | 223,14          |
| ПР        | Десерт фруктовый (яблоко)                                                                                                                                             | 100         | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47,00           |
| 376       | Чай с сахаром( чай черный, сахар)                                                                                                                                     | 200/15      | 0,10         | 0,03         | 10,01         | 40,66           |
| ПР        | Батон нарезной ( мука пшеничная, дрожжи, раст. масло, сахар, йодир. соль)                                                                                             | 45          | 3,80         | 0,72         | 25,66         | 130,62          |
|           | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                         | <b>500</b>  | <b>18,53</b> | <b>12,13</b> | <b>71,90</b>  | <b>441,42</b>   |
|           | <b>Обед</b>                                                                                                                                                           |             |              |              |               |                 |
| 108/109   | Суп картофельный с клецками на бульоне из мяса цыплят, зеленью (картофель, морковь, лук репч.,мясо кур., пшен. мука, яйцо кур., раст.масло,укроп зелень, йодир. соль) | 200/15/1    | 8,36         | 7,59         | 27,19         | 196,98          |
| 98.06/540 | Котлета мясо-рыбная "Веста" с соусом красным основным (филе цыпленка, филе минтая, морковь, лук репч., хлеб пшен., раст.масло,томатное пюре,мука пшен.)               | 40/170/40   | 9,66         | 10,45        | 10,43         | 163,20          |
| 302       | Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая,соль йодированная,масло растительное )                                                                                    | 160         | 3,61         | 6,61         | 21,40         | 227,18          |
| 389       | Сок фруктовый                                                                                                                                                         | 200         | 0,20         | 0,26         | 22,60         | 92,00           |
| ПР        | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)                                                                                        | 25/15       | 2,86         | 0,39         | 18,75         | 89,95           |
|           | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                         | <b>706</b>  | <b>24,69</b> | <b>25,30</b> | <b>100,37</b> | <b>769,31</b>   |
|           | <b>Всего:</b>                                                                                                                                                         | <b>1206</b> | <b>43,22</b> | <b>37,43</b> | <b>172,27</b> | <b>1210,73</b>  |
|           | <b>8 день</b>                                                                                                                                                         |             |              |              |               |                 |
|           | <b>Завтрак</b>                                                                                                                                                        |             |              |              |               |                 |
| 25        | Салат «Степной»                                                                                                                                                       | 60          | 0,84         | 3,70         | 4,38          | 52,69           |
| 251       | Грудка куриная (филе) тушеная с томатом и луком                                                                                                                       | 40/50       | 10,98        | 8,74         | 20,20         | 109,54          |
| 305/136   | Рис с овощами (крупа рисовая, морковь, лук репч., раст. масло, йодир. Соль)                                                                                           | 150         | 3,55         | 6,68         | 24,82         | 155,18          |
| 377       | Чай фруктовый с сахаром (с/м смородина) (чай черный, сахар, смородина св./мор.)                                                                                       | 200/15      | 0,13         | 0,02         | 15,20         | 62,00           |
| ПР        | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)                                                                                        | 20/15       | 2,60         | 0,42         | 15,69         | 77,10           |
|           | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                         | <b>550</b>  | <b>18,10</b> | <b>19,56</b> | <b>80,29</b>  | <b>456,51</b>   |
|           | <b>Обед</b>                                                                                                                                                           |             |              |              |               |                 |
| 21        | Салат из соленого огурца с репчатым луком                                                                                                                             | 60          | 0,51         | 3,06         | 1,56          | 36,98           |
| 106       | Суп картофельный с рыбными консервами (картофель, морковь, лук репч., крупа, раст. масло, укроп зелень, консервы рыбные, йодир. соль)                                 | 200/15/1    | 3,75         | 2,35         | 20,65         | 197,03          |
| 284       | Запеканка картофельная с мясом                                                                                                                                        | 40/170/40   | 16,88        | 19,18        | 49,48         | 324,20          |
| 377       | Чай с апельсином с сахаром (чай черный,сахар,лимон св.)                                                                                                               | 200/15      | 0,16         | 0,03         | 10,22         | 62,99           |
| ПР        | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)                                                                                        | 25/15       | 2,86         | 0,39         | 18,75         | 89,95           |
|           | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                         | <b>781</b>  | <b>24,16</b> | <b>25,01</b> | <b>100,66</b> | <b>711,15</b>   |
|           | <b>Всего:</b>                                                                                                                                                         | <b>1331</b> | <b>42,26</b> | <b>44,57</b> | <b>180,95</b> | <b>1 167,66</b> |
|           | <b>9 день</b>                                                                                                                                                         |             |              |              |               |                 |
|           | <b>Завтрак</b>                                                                                                                                                        |             |              |              |               |                 |

|                            |                                                                                                                                                                               |              |               |               |                |                 |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|
| 298/540                    | Куриные шарики с сыром с соусом красным основным (мясо цыплят, томат пюре, сыр, соль йод., масло раст., хлеб пшеничный)                                                       | 40/50        | 8,18          | 10,13         | 19,33          | 176,03          |
| 200                        | Пюре из бобовых (гороха) и картофеля                                                                                                                                          | 165          | 7,45          | 8,48          | 29,99          | 192,53          |
| ПР                         | Витаминный напиток «Витошка»                                                                                                                                                  | 210          | 0,00          | 0,00          | 15,00          | 60,00           |
| ПР                         | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)                                                                                                | 20/15        | 2,60          | 0,42          | 15,69          | 77,10           |
|                            | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                 | <b>500</b>   | <b>18,23</b>  | <b>19,03</b>  | <b>80,01</b>   | <b>505,66</b>   |
|                            | <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., масло растит., зелень, йодир.соль) | 200/15/10/1  | 6,28          | 9,3           | 27,79          | 216,98          |
| 293/540                    | Цыплята порциями с соусом красным основным (цыплята порц., мука пшенич., йодир.соль)                                                                                          | 60/30        | 9,40          | 10,64         | 12,95          | 222,00          |
| 309                        | Макаронные изделия отварные (макароны из пшен.муки, йодир.соль)                                                                                                               | 150          | 5,80          | 5,01          | 31,05          | 192,46          |
| 376                        | Чай с сахаром ( чай черный, сахар)                                                                                                                                            | 200/15       | 0,10          | 0,03          | 10,01          | 40,66           |
| ПР                         | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)                                                                                                | 25/15        | 2,86          | 0,39          | 18,75          | 89,95           |
|                            | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                 | <b>721</b>   | <b>24,44</b>  | <b>25,37</b>  | <b>100,55</b>  | <b>762,05</b>   |
|                            | <b>Всего:</b>                                                                                                                                                                 | <b>1221</b>  | <b>42,67</b>  | <b>44,40</b>  | <b>180,56</b>  | <b>1 267,71</b> |
|                            | <b>10 день</b>                                                                                                                                                                |              |               |               |                |                 |
|                            | <i>Завтрак</i>                                                                                                                                                                |              |               |               |                |                 |
| 295/540                    | Котлеты рубленые из цыплят с соусом расным основным (мясо кур., пшен. хлеб, пшен. сухари, раст.масло, йодир.сол, томат.пюре, мука пшеничная))                                 | 50/40        | 12,36         | 12,35         | 23,89          | 183,76          |
| 302                        | Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, соль йодированная, масло растительное )                                                                                          | 165          | 3,61          | 6,61          | 21,40          | 227,18          |
| 349                        | Компот из смеси сухофруктов                                                                                                                                                   | 210          | 0,20          | 0,26          | 19,98          | 79,87           |
| ПР                         | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)                                                                                                | 20/15        | 2,60          | 0,42          | 15,69          | 77,10           |
|                            | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                 | <b>500</b>   | <b>18,77</b>  | <b>19,64</b>  | <b>80,96</b>   | <b>567,91</b>   |
|                            | <i>Обед</i>                                                                                                                                                                   |              |               |               |                |                 |
| 67                         | Винегрет овощной с зел.горошком                                                                                                                                               | 60,00        | 0,87          | 6,10          | 5,59           | 54,36           |
| 110/392                    | Суп картофельный с пельменями(картофель, морковь, лук репч., крупа, раст. масло, укроп зелень, пельмени)                                                                      | 200/1        | 5,78          | 5,10          | 24,64          | 211,60          |
| 260                        | Гуляш из свинины                                                                                                                                                              | 40/50        | 11,46         | 8,18          | 14,73          | 196,03          |
| 310                        | Картофель отварной с растит.маслом                                                                                                                                            | 150          | 3,28          | 5,60          | 22,06          | 152,24          |
| 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>756</b>   | <b>24,35</b>  | <b>25,40</b>  | <b>100,77</b>  | <b>764,79</b>   |
|                            | <b>Всего:</b>                                                                                                                                                                 | <b>1256</b>  | <b>43,12</b>  | <b>45,04</b>  | <b>181,73</b>  | <b>1 189,00</b> |
|                            | <b>Всего за 10 дней:</b>                                                                                                                                                      | <b>12665</b> | <b>427,41</b> | <b>447,79</b> | <b>1809,96</b> | <b>12422,98</b> |
| <b>В среднем за 1 день</b> |                                                                                                                                                                               | <b>1266</b>  | <b>42,740</b> | <b>44,780</b> | <b>180,990</b> | <b>1242,290</b> |