

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

Директор ГБОУ СОШ №

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
<b>1 день</b>						
<i>Завтрак</i>						
49	Витаминный с кукурузой(капуста б/к,перец сладкий,кукуруза конс.,соль йодир.,масло раст.)	60	1,82	4,22	12,16	94,25
243/540	Мясные изделия с соусом красным основным( мяс.изделия, лук репчатый,морковь,соль,томатное пюре,мало растительное, мука пшеничная")	55/50	5,72	11,06	0,44	124,30
302	Каша гречневая рассыпчатая (крупка гречневая,соль йодированная,масло сливочное )	150	9,02	6,69	40,81	259,18
342	Напиток из ягод вишни (вишня с/м,сахар)	200	0,00	0,00	23,97	95,83
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>19,45</b>	<b>22,44</b>	<b>95,29</b>	<b>661,16</b>
<i>Обед</i>						
95	Рассольник домашний на бульоне из мяса цыплят со сметаной,зеленую(картофель, огурцы консервир., морк., лук репч., мясо кур., масло растит., укроп зелень, йодир.соль)	200/15/1	6,99	11,45	12,45	219,23
ПР/540	Тефтели из индейки с соусом красным(мясо индейки, крупка рисовая, яйцо кур.,соус- томат. пюре, мука пшенич., йодир.соль)	65	8,88	4,65	1049,00	119,59
305	Рис припущенный(крупка рисовая,растит. масло, йодир.соль)	150	3,18	6,11	40,00	230,31
377	Чай фруктовый (с/м смородина) (чай черный, сахар, смородина св./мор.)	200	0,16	0,05	10,45	43,30
ПР	Круассан слоеный со сгущенным молоком	60	3,72	10,62	27,42	221,40
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	<b>Итого:</b>	<b>751</b>	<b>26,68</b>	<b>33,49</b>	<b>1161,74</b>	<b>944,23</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1306</b>	<b>46,13</b>	<b>55,93</b>	<b>1257,03</b>	<b>1605,39</b>
<b>2 день</b>						
<i>Завтрак</i>						
288	Цыпленки отварные(тушка цыпленка,соль йодированная)	30	7,00	4,80	1,09	71,00
302	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом растительным (крупка пшено, масло растит,соль йодир.)	150	6,93	5,11	37,90	228,87
ПР	Выпечка Кныш с картофелем, курицей	90	8,30	7,60	20,70	181,30
ПР	Батон особый( мука пшеничная, дрожжи, раст. масло, сахар, йодир. соль)	40	3,08	1,32	19,92	104,80
376	Чай с сахаром( чай черный, сахар)	200	0,10	0,03	10,01	40,66
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>25,41</b>	<b>18,86</b>	<b>89,62</b>	<b>626,63</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	7,38	7,59	19,19	174,98
289	Рагу из цыплят (картофель, цыплята, морковь, лук репч., томат. пюре, раст. масло, мука пшеничн., йодир. соль)	50/160	15,51	18,53	20,74	312,80
ПР	Десерт фруктовый(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
389	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,20	0,26	22,60	92,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	<b>Итого:</b>	<b>836</b>	<b>27,24</b>	<b>27,39</b>	<b>94,75</b>	<b>737,18</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1386</b>	<b>52,65</b>	<b>46,25</b>	<b>184,37</b>	<b>1 363,81</b>
<b>3 день</b>						
<i>Завтрак</i>						
24	Салат из помидоров и огурцов(помидор св.,огурец св.,лук репчатый,масло раст.,соль йодир.)	60	0,59	3,69	2,21	45,17
258	Мясо духовое(свинина мякоть,раст.масло,картофель,морковь,лук репчатый, мука пшеничная,соль йодир.)	40/160	14,75	11,95	2,06	294,27
377	Чай с лимоном (чай черный,сахар,лимон св.)	200	0,16	0,03	10,22	43,04
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>18,39</b>	<b>16,14</b>	<b>32,40</b>	<b>470,08</b>
<i>Обед</i>						
103/2011	Суп картофельный с мак.изд. и мясными фрикадельками с зеленью(картофель, лапша, лук репч., морковь, масло растит., мясо говяд., лук репчат., яйцо кур., йодир.сол.,зелень)	200/20/1	7,00	4,06	16,92	132,51
279/540	Тефтели из цыплят с соусом красным основным(мясо цыплят, крупа рисовая, яйцо кур.,лук репчатый,морковь,соль,томатное пюре,мало растительное, мука)	60/30	8,39	14,74	9,53	204,69
302	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая,соль йодированная,масло сливочное )	150	9,02	6,69	40,81	259,18
349	Компот из смеси сухофруктов( смесь сухофруктов, сахар, лимон. кислота)	200	0,00	0,00	19,98	79,87
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	<b>Итого:</b>	<b>711</b>	<b>28,16</b>	<b>26,10</b>	<b>109,66</b>	<b>786,65</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1211</b>	<b>46,55</b>	<b>42,24</b>	<b>142,06</b>	<b>1256,73</b>
<b>4 день</b>						
<i>Завтрак</i>						
295/331	Котлеты рубленые из цыплят с томатом (мясо кур., пшен.хлеб, пшен. сухари, раст.масло, йодир.соль,томат.пюре,мука пшеничная))	60	10,75	12,47	10,96	199,61
309	Макаронные изделия отварные (макаронны из пшен.муки, йодир.соль)	150	5,80	5,01	37,05	216,72
ПР	Десерт фруктовый(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00



388	Напиток из плодов шиповника(плоды шиповника суш., сахар, лимон. кисл.)	200	0,00	0,00	19,96	79,80
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>19,84</b>	<b>18,35</b>	<b>95,68</b>	<b>630,73</b>
	<i>Обед</i>					
49	Витаминный с горошком(капуста б/к,перец сладкий,горошек конс.,соль йодированная,масло раст.)	60	0,95	3,66	5,74	56,45
88	Щи из свежей капусты и картофеля на бульоне из мяса цыплят, зеленью (б/к капуста, томат.пюре, морк., лук репч.,мясо кур.,масло растит., укроп зелень, йодир. соль)	200/15/1	6,83	11,73	7,81	129,29
265	Плов из свинины (свинина мякоть, крупа рис., лук репч.морковь, томат., раст. масло, йодир. соль)	40/150	14,58	11,44	19,74	331,12
ПР	Десерт фруктовый(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
342	Напиток фруктовый (ассорти)(вишня с/м,смородина с/м,сахар)	200	0,15	0,05	10,38	42,86
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	<b>Итого:</b>	<b>826</b>	<b>26,66</b>	<b>27,89</b>	<b>75,89</b>	<b>717,12</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1406</b>	<b>46,50</b>	<b>46,24</b>	<b>171,57</b>	<b>1 347,85</b>
	<b>5 день</b>					
	<i>Завтрак</i>					
50	Салат из свеклы с сыром (свекла отварная,чеснок,сыр,масло растительное)	60	2,84	5,70	4,37	80,59
298/540	Куриные шарики с сыром с соусом красным основным(мясо цыплят,лук репч.,морковь, соус-томат. пюре, мука,сыр,соль,йод,масло растит.,хлеб пшеничный)	60/30	11,39	15,04	9,00	217,98
302	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая,соль йодированная,масло сливочное )	150	9,02	6,69	40,81	259,18
377	Чай фруктовый (с/м смородина) (чай черный, сахар, смородина св./мор.)	200	0,16	0,05	10,45	43,30
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>26,30</b>	<b>27,95</b>	<b>82,54</b>	<b>688,65</b>
	<i>Обед</i>					
71	Огурец свежий порциями	60	0,48	0,06	1,50	8,40
113/114	Суп-лапша домашняя на бульоне из мяса цыплят, зеленью(лапша домашняя - мука пшенич., яйца кур., йодир. соль, морковь, лук репч., масло растит., мясо кур., укроп зелень, йод. соль)	200/15/1	9,24	8,95	29,00	233,95
271/540	Котлеты домашние,соус красный(говядина,свинина мякоть,пшен.хлеб,сухари,раст.масло,йодиров.со ль)	60/30	10,08	7,11	8,43	164,35
310	Картофель отварной с растительным маслом, зеленью (картофель, масло растит., соль йодир.,зелень)	150	3,28	5,60	22,06	152,24
376	Чай с сахаром( чай черный, сахар)	200	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	<b>Итого:</b>	<b>756</b>	<b>26,93</b>	<b>22,36</b>	<b>93,42</b>	<b>710,00</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1296</b>	<b>53,23</b>	<b>50,31</b>	<b>175,96</b>	<b>1398,65</b>
	<b>6 день</b>					



<i>Завтрак</i>						
18	Салат зеленый с огурцом(б/капуста,огурец свежий,масло раст.,соль)	60	0,70	3,65	4,98	55,82
ПР/540	Тефтели из индейки с соусом красным основным (мясо индейки, крупа рисовая, яйцо кур.,соус-томат. пюре, мука пшенич., йодир.соль)	65/50	9,21	5,42	11,88	133,52
309	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	150	5,80	5,01	37,05	216,72
342	Напиток из ягод вишни (вишня с/м,сахар)	200	0,00	0,00	23,97	95,83
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	<b>Итого:</b>	<b>565</b>	<b>18,60</b>	<b>14,55</b>	<b>95,79</b>	<b>589,49</b>
<i>Обед</i>						
99	Суп овощной на бульоне из мяса цыплят, зелению (б/к капуста, картофель, лук репч.,морковь, мясо кур.,зел.горошек конс., раст. масло, укроп зелень, йодир. соль, лавр.лист)	200/15/1	6,80	11,58	9,50	134,67
251	Грудка куриная (филе )тушеная с томатом и луком(мясо цыплят,томат-паста,лук репч.соль йод.масло раст)	40/50	0,38	5,62	1,92	147,62
305	Рис припущенный(крупа рисовая,растит. масло, йодир.соль)	150	3,18	6,11	40,00	230,31
389	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,20	0,26	22,60	92,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	<b>Итого:</b>	<b>706</b>	<b>14,31</b>	<b>24,18</b>	<b>96,44</b>	<b>715,00</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1271</b>	<b>32,91</b>	<b>38,73</b>	<b>192,23</b>	<b>1304,49</b>
<i>7 день</i>						
<i>Завтрак</i>						
304	Рис отварной с маслом растительным (крупа рисовая, растит. масло., йодир. соль)	150	3,81	6,11	40,01	230,31
288/540	Цыплята отварные с соусом красным основным (цыпленок, соль йодированная, )	70/30	15,48	10,45	2,09	165,59
376	Чай с сахаром( чай черный, сахар)	200	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Булочка Ромашка(мука пшеничн., раст.масло, дрожжи, соль йодированная, сахар)	40	3,36	3,48	53,68	139,24
ПР	Батон особый ( мука пшеничная, дрожжи, раст. масло, сахар, йодир. соль)	40	3,08	1,32	19,92	104,80
	<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>25,83</b>	<b>21,39</b>	<b>125,71</b>	<b>680,60</b>
<i>Обед</i>						
102	Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне из мяса цыплят, зелению(св. картофель, горох лущеный, морковь, лук репч., раст. масло, мясо цыплят, укроп зелень, йодир. соль)	200/15/1	8,82	7,95	15,53	196,33
98.06/540	Котлета мясо-рыбная "Веста" с соусом красным (филе цыпленка, филе минтая, морковь, лук реч., хлеб пшен., раст.масло,томатное пюре,мука пшен.)	60/30	5,23	4,11	8,87	182,80
310	Картофель отварной с растительным маслом, зелению (картофель, масло растит., соль)	150	3,28	5,60	22,06	152,24
377	Чай фруктовый (с/м смородина)(чай черный, сахар, смородина св./мор.)	200	0,16	0,05	10,45	43,30
ПР	Десерт фруктовый(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	<b>Итого:</b>	<b>806</b>	<b>21,64</b>	<b>18,72</b>	<b>89,13</b>	<b>732,07</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1336</b>	<b>47,47</b>	<b>40,11</b>	<b>214,84</b>	<b>1412,67</b>



8 день						
<i>Завтрак</i>						
289	Рагу из цыплят (картофель, цыплята, морковь, лук репч., томат. пюре, раст. масло, мука пшеничн. йодир. соль)	50/150	15,33	18,18	19,44	303,70
ПР	Десерт фруктовый(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
377	Чай с лимоном (чай черный,сахар,лимон св.)	200	0,16	0,03	10,22	43,04
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>18,78</b>	<b>19,08</b>	<b>57,37</b>	<b>481,34</b>
<i>Обед</i>						
183/184	Борщ "Украинский" с пампушками на бульоне из мяса цыплят, зелению (б/к капуста, картоф., морковь, свекла, лук репч., мясо птицы, томат.пюре, зелень, йодир. соль, сахар, к-та лимон., мука пшенич., чеснок, яйцо курин.)	200/20/15/1	9,23	13,02	26,53	229,86
243	Мясные изделия отварные(мясн.изделия,лук репч.,морковь,соль,томат.пюре,масло раст.,мука)	60/50	6,53	12,98	3,92	159,12
204	Макаронные изделия отварные (макаронны из пшен.муки, растит.масло, йодир.соль,сыр)	160	5,80	5,01	37,05	216,72
389	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,20	0,26	22,60	92,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	<b>Итого:</b>	<b>731</b>	<b>25,51</b>	<b>31,88</b>	<b>112,52</b>	<b>808,10</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1271</b>	<b>44,29</b>	<b>50,96</b>	<b>169,89</b>	<b>1 289,44</b>
9 день						
<i>Завтрак</i>						
71	Огурец свежий порциями	60	0,48	0,06	1,50	8,40
265	Плов из свинины (свинина мякоть, крупа рис., лук репч.морковь, томат., раст. масло, йодир. соль)	40/160	16,29	12,35	42,78	347,82
389	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,20	0,26	22,60	92,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>19,86</b>	<b>13,14</b>	<b>84,79</b>	<b>535,82</b>
<i>Обед</i>						
243/	Салат из помидоров и огурцов (помидор св.,огурец св.,лук репчатый,масло раст.,соль йодир.)	60	0,50	3,69	2,21	45,17
106	Суп картофельный с рыбными консервами (картофель, морковь, лук репч., крупа, раст. масло, укроп зелень, консервы рыбные, йодир. соль)	200/1	1,75	2,31	14,06	128,03
298/540	Куриные шарики с сыром с соусом красным основным (мясо цыплят,томат пюре,сыр,соль йод.,масло раст.,хлеб пшеничный)	60/30	11,39	15,04	9,00	217,98
302	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая,соль йодированная,масло сливочное)	150	9,02	6,69	40,81	259,18
349	Компот из смеси сухофруктов ( смесь сухофруктов, сахар, лимон. кислота)	200	0,00	0,00	19,98	79,87
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	<b>Итого:</b>	<b>751</b>	<b>26,41</b>	<b>28,34</b>	<b>108,48</b>	<b>840,63</b>



	<b>Всего:</b>	<b>1251</b>	<b>46,27</b>	<b>41,48</b>	<b>193,27</b>	<b>1 376,45</b>
	<b>10 день</b>					
	<i>Завтрак</i>					
49	Витаминный с горошком(капуста б/к,перец сладкий,горошек конс.,соль йодированная,масло раст.)	60	0,95	3,66	5,74	56,45
256	Мясо тушеное (свинина) (мякоть свинина, лук репч.,морковь, томат. пюре, раст. масло, йодир.соль)	40/50	12,41	8,82	2,55	186,86
310	Картофель отварной с растительным маслом, зеленью (картофель, масло растит., соль йодир. зелень)	150	3,28	5,60	22,06	152,24
376	Чай с сахаром( чай черный, сахар)	200	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>19,63</b>	<b>18,58</b>	<b>58,27</b>	<b>523,81</b>
	<i>Обед</i>					
392	Суп картофельный с пельменями(картофель, морковь, лук репч., крупа, раст. масло, укроп зелень,пельмени)	200/1	5,78	4,10	17,64	144,60
295/540	Котлеты рубленые из цыплят с соусом красным (мясо кур., пшен.хлеб, пшен. сухари, раст.масло, йодир.соль,томат.пюре,мука пшеничная)	60/30	10,75	12,47	10,96	199,61
309	Макаронные изделия отварные (макароны из пшен.муки, растит.масло, йодир.соль)	150	5,80	5,01	37,05	216,72
ПР	Пирожок со сладкой начинкой (мука пшен.дрожжи,соль йодированная,яблочный джем,молоко,сахар)	30	2,37	3,57	18,54	115,83
377	Чай с лимоном (чай черный,сахар,лимон св.)	200	0,16	0,03	10,22	43,04
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	<b>Итого:</b>	<b>731</b>	<b>28,61</b>	<b>25,79</b>	<b>116,83</b>	<b>830,20</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1271</b>	<b>48,24</b>	<b>44,37</b>	<b>175,10</b>	<b>1 354,01</b>
	<b>Всего за 10 дней:</b>	<b>12915</b>	<b>483,19</b>	<b>467,22</b>	<b>1834,68</b>	<b>13415,34</b>
	<b>В среднем за 1 день</b>	<b>1292</b>	<b>48,31</b>	<b>46,72</b>	<b>183,47</b>	<b>1341,53</b>

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

С.А.Кустова

"Согласовано"

Директор ГБОУ СОШ № \_\_\_\_\_

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
<b>1 день</b>						
<i>Завтрак</i>						
49	Витаминный с кукурузой(капуста б/к,перец сладкий,кукуруза конс.,соль йодир.масло раст.)	60	1,82	4,22	12,16	94,25
243/540	Мясные изделия с соусом красным основным( мяс.изделия, лук репчатый,морковь,соль,томатное пюре,мало растительное, мука пшеничная")	55/50	6,14	12,09	3,69	148,48
302	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая,соль йодированная,масло сливочное )	150	9,02	6,69	40,81	259,18
342	Напиток из ягод вишни(вишня с/м,сахар)	200	0,00	0,00	23,97	95,83
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>19,87</b>	<b>23,47</b>	<b>98,54</b>	<b>685,34</b>
<i>Обед</i>						
95	гассольник домашний на бульоне из мяса цыплят со сметаной,зеленью (картофель, огурцы консервир., морк., лук репч., мясо кур., масло растит., сметана 15%, укроп зелень, йодир.соль)	200/15/10/1	6,99	11,45	12,45	219,23
ПР/331	Тефтели из индейки с соусом сметанным с томатом (мясо индейки, крупа рисовая, яйцо кур.,соус- томат. пюре, сметана 15%, мука пшенич. йодир.соль)	65/30	8,88	4,65	10,49	119,59
305	Рис припущенный(крупа рисовая,слив.масло, йодир. соль)	150	3,18	6,11	40,00	230,31
377	Чай фруктовый (с/м смородина) (чай черный, сахар, смородина св./мор.)	200	0,16	0,05	10,45	43,30
ПР	Круассан слоеный со сгущенным молоком	60	3,72	10,62	27,42	221,40
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	<b>Итого:</b>	<b>781</b>	<b>26,68</b>	<b>33,49</b>	<b>123,23</b>	<b>944,23</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1336</b>	<b>46,55</b>	<b>56,96</b>	<b>221,77</b>	<b>1629,57</b>
<b>2 день</b>						
<i>Завтрак</i>						
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена (крупа рисовая,крупа пшено, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, сахар, йодир. соль.)	160/10	4,50	10,98	26,43	223,14
376	Чай с сахаром ( чай черный, сахар)	200	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Выпечка Кныш с картофелем, курицей	90	8,30	7,60	20,70	181,30
ПР	Батон особый ( мука пшеничная, дрожжи, раст.масло, сахар, йодир. соль)	40	3,08	1,32	19,92	104,80
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>15,98</b>	<b>19,93</b>	<b>77,06</b>	<b>549,90</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	7,38	7,59	19,19	174,98



289	Рагу из цыплят (картофель, цыплята, морковь, лук репч., томат. пюре, раст. масло, мука пшеничн., йодир. соль)	50/160	15,51	18,53	20,74	312,80
ПР	Десерт фруктовый(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
389	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,20	0,26	22,60	92,00
ПР	(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль)	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	<b>Итого:</b>	<b>806</b>	<b>27,24</b>	<b>27,39</b>	<b>94,75</b>	<b>737,18</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1306</b>	<b>43,22</b>	<b>47,32</b>	<b>171,81</b>	<b>1 287,08</b>
	<b>3 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
24	Салат из помидоров и огурцов(помидор св.,огурец св.,лук репчатый,масло раст.,соль йодир.)	60	0,59	3,69	2,21	45,17
258	Мясо духовое(свинина мякоть,раст.масло,картофель,морковь,лук репчатый, мука пшеничная,соль йодир.)	40/160	14,75	11,95	2,06	294,27
377	Чай с лимоном (чай черный,сахар,лимон св.)	200	0,16	0,03	10,22	43,04
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>18,39</b>	<b>16,14</b>	<b>32,40</b>	<b>470,08</b>
	<b>Обед</b>					
103/2011	мясными фрикадельками с зеленью(картофель, лапша, лук репч., морковь, масло растит., мясо говяд., лук каша гречневая рассыпчатая(крупя гречневая,соль йодированная,масло растительное)	200/20/1	7,00	4,06	16,92	132,51
302	Гуляш с картофелем(говядина,картофель, лук репчатый, морковь, раст.масло, соль йодир.)	150	9,02	6,69	40,81	259,18
279/540	Гуляш из цыплят с соусом красным основным(мясо цыплят, крупа рисовая, яйцо кур.,лук репчатый,морковь,соль,томатное пюре,мало растительное, мука)	60/30	8,39	14,74	9,53	204,69
349	Компот из смеси сухофруктов ( смесь сухофруктов, сахар, лимон. кислота)	200	0,00	0,00	19,98	79,87
ПР	(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль)	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	<b>Итого:</b>	<b>701</b>	<b>28,16</b>	<b>26,10</b>	<b>109,66</b>	<b>786,65</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1201</b>	<b>46,55</b>	<b>42,24</b>	<b>142,06</b>	<b>1256,73</b>
	<b>4 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
295/331	Котлеты рубленые из цыплят с соусом сметанным с томатом (мясо кур., пшен. хлеб, молоко 2,5 %, пшен. сухари, раст.масло, йодир.сол,сметана 15%,томат.пюре,мука пшеничная)	60/30	10,75	12,47	10,96	199,61
309	Макаронные изделия отварные (макаронны из пшен.муки, слив.масло 72%, йодир.соль)	150	5,80	5,01	37,05	216,72
ПР	Десерт фруктовый(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
388	Напиток из плодов шиповника(плоды шиповника суш., сахар, лимон. кисл.)	200	0,00	0,00	19,96	79,80
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>19,84</b>	<b>18,35</b>	<b>95,68</b>	<b>630,73</b>
	<b>Обед</b>					
49	Витаминный с горошком(капуста б/к,перец сладкий,горошек конс.,соль йодированная,масло раст.)	60	0,95	3,66	5,74	56,45



88	Щи из свежей капусты и картофеля на бульоне из мяса цыплят, со сметаной, зелению (б/к капуста, томат.пюре, морк., лук репч.,мясо кур.,масло растит., сметана 15%, укроп зелень, йодир. соль)	200/15/10/1	6,83	11,73	7,81	129,29
265	Плов из свинины (свинина мякоть, крупа рис., лук репч.морковь, томат., раст. масло, йодир. соль)	40/150	16,02	11,82	40,00	331,12
ПР	Десерт фруктовый(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
342	Напиток фруктовый (ассорти) (вишня с/м,смородина с/м,сахар)	200	0,15	0,05	10,38	42,86
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	<b>Итого:</b>	<b>891</b>	<b>28,10</b>	<b>28,27</b>	<b>96,15</b>	<b>717,12</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1471</b>	<b>47,94</b>	<b>46,62</b>	<b>191,83</b>	<b>1 347,85</b>
	<b>5 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
50	Салат из свеклы с сыром (свекла отварная,чеснок,сыр,масло растительное)	60	2,84	5,70	4,37	80,59
298/540	куриные шарики с сыром с соусом красным основным(мясо цыплят,лук репч.,морковь, соус- томат. пюре, мука,сыр,соль,йод,масло растит.,хлеб пшеничный)	60/30	11,39	15,04	9,00	217,98
302	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая,соль йодированная,масло сливочное )	150	9,02	6,69	40,81	259,18
377	Чай фруктовый (с/м смородина (чай черный, сахар, смородина св./мор.)	200	0,16	0,05	10,45	43,30
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>26,30</b>	<b>27,95</b>	<b>82,54</b>	<b>688,65</b>
	<b>Обед</b>					
71	Огурец свежий порциями	60	0,48	0,06	1,50	8,40
113/114	Суп-лапша домашняя на бульоне из мяса цыплят, зелению(лапша домашняя - мука пшенич., яйца кур., йодир. соль, морковь, лук репч., масло растит., мясо кур., укроп зелень, йод. соль)	200/15/1	9,24	8,95	29,00	233,95
271/540	Котлеты домашние,соус красный(говядина,свинина мякоть,пшен.хлеб,сухари,раст.масло,йодиров.соль)	60/30	10,08	7,11	8,43	164,35
312	Картофельное пюре(картофель,молоко 2,5%,слив.масло 72%,йодир.соль)	150	3,28	5,60	22,06	152,24
376	Чай с сахаром( чай черный, сахар)	200	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	<b>Итого:</b>	<b>766</b>	<b>26,93</b>	<b>22,36</b>	<b>93,42</b>	<b>710,00</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1306</b>	<b>53,23</b>	<b>50,31</b>	<b>175,96</b>	<b>1398,65</b>
	<b>6 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
18	Салат зеленый с огурцом(б/капуста,огурец свежий,масло раст.,соль)	60	0,70	3,65	4,98	55,82
ПР/331	Тефтели из индейки с соусом красным основным (мясо индейки, крупа рисовая, яйцо кур.,соус- томат. пюре, мука пшенич., йодир.соль)	65/50	8,88	4,65	10,49	133,52



309	Макаронные изделия отварные (макаронны из пшеничн.муки,слив.масло 72%,йодир.соль)	150	5,80	5,01	37,05	216,72
342	Напиток из ягод вишни (вишня с/м,сахар)	200	0,00	0,00	23,97	95,83
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	<b>Итого:</b>	<b>545</b>	<b>18,27</b>	<b>13,78</b>	<b>94,40</b>	<b>589,49</b>
	<i>Обед</i>					
99	Суп овощной на бульоне из мяса цыплят, зеленью (б/к капуста, картофель, лук репч.,морковь, мясо кур.,зел.горошек конс., раст. масло, укроп зелень, сметана 15%, йодир. соль, лавр.лист)	200/15/10/1	6,80	11,58	9,50	137,67
251	Грудка куриная (филе) тушенная с томатом и луком(мясо цыплят,томат-паста,лук репч.соль йод.масло раст)	40/50	0,38	5,62	1,92	60,17
305	Рис припущенный(крупа рисовая,растит. масло, йодир.соль)	150	3,18	6,11	40,00	230,31
389	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,20	0,26	22,60	92,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	<b>Итого:</b>	<b>716</b>	<b>14,31</b>	<b>24,18</b>	<b>96,44</b>	<b>630,55</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1261</b>	<b>32,58</b>	<b>37,96</b>	<b>190,84</b>	<b>1220,04</b>
	<b>7 день</b>					
	<i>Завтрак</i>					
174	Каша вязкая молочная рисовая со сливочным маслом (крупа рисовая, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, сахар, йодир. соль.)	150/10	4,54	10,98	32,52	247,65
ПР/ПР	Сырники творожные со сгущенным молоком (творог, яйцо, сахар, масло растительное.,молоко сгущенное)	45/20	9,49	8,02	14,79	169,57
376	Чай с сахаром ( чай черный, сахар)	200	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Булочка Ромашка (мука пшеничн., раст.масло, дрожжи, соль йодированная, сахар)	40	3,36	3,48	23,68	139,24
ПР	Батон особый ( мука пшеничная, дрожжи, раст. масло, сахар, йодир. соль)	40	3,08	1,32	19,92	104,80
	<b>Итого:</b>	<b>505</b>	<b>20,57</b>	<b>23,83</b>	<b>100,92</b>	<b>701,92</b>
	<i>Обед</i>					
102	Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне из мяса цыплят, зеленью (св. картофель, горох лущеный, морковь, лук репч., раст. масло, мясо цыплят, укроп зелень, йодир. соль)	200/15/1	18,01	7,95	15,53	196,33
256	Мясо тушеное (свинина) (мякоть свинина, лук репч.,морковь, томат. пюре, раст. масло, йодир.соль)	45/30	13,70	7,28	1,39	188,74
312	Картофельное пюре(картофель,молоко 2,5%,слив.масло 72%,йодир.соль)	150	3,28	5,60	22,06	152,24
377	Чай фруктовый (с/м смородина) (чай черный, сахар, смородина св./мор.)	200	0,16	0,05	10,45	43,30
ПР	Десерт фруктовый(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40



	<b>Итого:</b>	<b>806</b>	<b>39,30</b>	<b>21,89</b>	<b>81,65</b>	<b>738,01</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1311</b>	<b>59,87</b>	<b>45,72</b>	<b>182,57</b>	<b>1439,93</b>
	<b>8 день</b>					
	<i>Завтрак</i>					
289	Рагу из цыплят (картофель, цыплята, морковь, лук репч., томат. пюре, раст. масло, мука пшеничн., йодир. соль)	50/150	15,33	18,18	19,44	303,70
ПР	Десерт фруктовый(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
377	Чай с лимоном(чай черный,сахар,лимон св.)	200	0,16	0,03	10,22	43,04
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>18,78</b>	<b>19,08</b>	<b>57,37</b>	<b>481,34</b>
	<i>Обед</i>					
183/184	Борщ "Украинский" с пампушками на бульоне из мяса цыплят со сметаной, зеленью (б/к капуста, картоф., морковь, свекла, лук репч., мясо птицы, томат.пюре, сметана 15 %, зелень, йодир. соль, сахар, к-та лимон., мука пшенич., чеснок, яйцо курин. )	200/20/15/10/1	9,23	13,02	26,53	229,86
243/540	Мясные изделия отварные(мясн.изделия,лук репч.,морковь,соль,томат.пюре,масло раст.,мука)	55/50	6,53	12,98	3,92	159,12
204	Макаронные изделия с сыром (макароны из пшен.муки, слив.масло 72%, йодир.соль,сыр)	150/5	6,96	6,53	37,05	235,29
389	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,20	0,26	22,60	92,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	<b>Итого:</b>	<b>756</b>	<b>26,67</b>	<b>33,40</b>	<b>112,52</b>	<b>826,67</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1296</b>	<b>45,45</b>	<b>52,48</b>	<b>169,89</b>	<b>1 308,01</b>
	<b>9 день</b>					
	<i>Завтрак</i>					
71	Огурец свежий порциями	60	0,48	0,06	1,50	8,40
265	Плов из свинины(свинина мякоть, крупа рис., лук репч.морковь, томат., раст. масло, йодир. соль)	40/160	16,29	12,35	42,78	347,82
389	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,20	0,26	22,60	92,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>19,86</b>	<b>13,14</b>	<b>84,79</b>	<b>535,82</b>
	<i>Обед</i>					
243/	Салат из помидоров и огурцов (помидор св.,огурец св.,лук репчатый,масло раст.,соль йодир.)	60	0,50	3,69	2,21	45,17
101	Суп картофельный с рисом на бульоне из мяса цыплят, зеленью (картофель п/ф., крупа рис., морк., лук репч., мясо кур, масло раст., укроп зелень, йодир. соль)	200/15/1	5,82	5,82	14,06	132,23
298/331	Куриные шарики с сыром с соусом сметанным с томатом (мясо цыплят,сметана 155,томат пюре,сыр,соль йод.,масло раст.,хлеб пшеничный)	60/30	11,39	15,04	9,00	217,98
302	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая,соль йодированная,масло сливочное )	150	9,02	6,69	40,81	259,18
349	Компот из смеси сухофруктов ( смесь сухофруктов, сахар, лимон. кислота)	200	0,00	0,00	19,98	79,87



ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	<b>Итого:</b>	<b>751</b>	<b>30,48</b>	<b>31,85</b>	<b>108,48</b>	<b>844,83</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1251</b>	<b>50,34</b>	<b>44,99</b>	<b>193,27</b>	<b>1 380,65</b>
	<b>10 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
49	Витаминный с горошком(капуста б/к,перец сладкий,горошек конс.,соль йодированная,масло раст.)	60	0,95	3,66	5,74	56,45
256	Мясо тушеное (свинина) (мякоть свинина, лук репч.,морковь, томат. пюре, раст. масло, йодир.соль)	40/50	12,41	8,82	2,55	159,22
312	Картофельное пюре( картофель, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, йодир. соль)	150	3,28	5,60	22,06	152,24
376	Чай с сахаром ( чай черный, сахар)	200	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>19,63</b>	<b>18,58</b>	<b>58,27</b>	<b>496,17</b>
	<b>Обед</b>					
392	Суп картофельный спельменями(картофель, морковь, лук репч., крупа, раст. масло, укроп зелень,пельмени)	200/1	5,78	4,10	17,64	144,60
295/331	Котлеты рубленые из цыплят с соусом сметаным с томатом (мясо кур., пшен. хлеб, молоко 2,5 %, пшен. сухари, раст.масло, йодир.сол,сметана 15%,томат.пюре,мука пшеничная))	60/30	10,75	12,47	10,96	199,61
309	Макаронные изделия отварные (макароны из пшен.муки, слив.масло 72%, йодир.соль)	150	5,80	5,01	37,05	216,72
ПР	Пирожок со сладкой начинкой (мука пшен.,дрожжи,соль йодированная,яблочный джем,молоко,сахар)	30	2,37	3,57	18,54	115,83
377	Чай с лимоном (чай черный,сахар,лимон св.)	200	0,16	0,03	10,22	43,04
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	<b>Итого:</b>	<b>721</b>	<b>28,61</b>	<b>25,79</b>	<b>116,83</b>	<b>830,20</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1261</b>	<b>46,25</b>	<b>47,53</b>	<b>168,61</b>	<b>1326,37</b>
	<b>Всего за 10 дней:</b>	<b>13000</b>	<b>471,98</b>	<b>472,13</b>	<b>1808,61</b>	<b>13594,88</b>
	<b>В среднем за 1 день:</b>	<b>1300</b>	<b>47,20</b>	<b>47,21</b>	<b>180,86</b>	<b>1359,49</b>