



Примерное циклическое меню для организации питания обучающихся 5-11 классов детей из многодетных семей (зима 2020 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")                                                               | 55/40       | 9,97              | 11,68        | 12,99         | 138,81         |
| 309         | Макаронные изделия отварные (макароны из пшен.муки, слив.масло 72%, йодир.соль)                                                                                                                  | 150         | 5,80              | 5,01         | 32,05         | 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.)                                                                                                                   | 30/25       | 4,56              | 0,67         | 25,61         | 126,85         |
|             | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                                    | <b>575</b>  | <b>21,41</b>      | <b>21,05</b> | <b>91,50</b>  | <b>557,37</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)            | 250/15/10/1 | 7,44              | 13,42        | 19,81         | 176,32         |
| 265         | Плов из свинины(свинина мякоть, крупа рис., лук репч.морковь, томат., раст. масло, йодир. соль)                                                                                                  | 40/180      | 16,84             | 13,13        | 48,17         | 381,28         |
| 388         | Напиток из плодов шиповника (плоды шиповника суш., сахар, лимон. кисл.)                                                                                                                          | 200         | 0,00              | 0,00         | 19,96         | 79,80          |
| ПР          | Булочка Ромашка                                                                                                                                                                                  | 40          | 3,36              | 3,48         | 23,68         | 139,24         |
| ПР          | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)                                                                                                                   | 15/15       | 2,86              | 0,39         | 18,75         | 89,95          |
|             | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                                    | <b>826</b>  | <b>31,34</b>      | <b>34,12</b> | <b>134,75</b> | <b>919,28</b>  |
|             | <b>Всего:</b>                                                                                                                                                                                    | <b>1401</b> | <b>52,75</b>      | <b>55,17</b> | <b>226,25</b> | <b>1476,65</b> |
|             | <b>2 день</b>                                                                                                                                                                                    |             |                   |              |               |                |
|             | <b>Завтрак</b>                                                                                                                                                                                   |             |                   |              |               |                |
| 174         | Каша вязкая молочная из риса со сливочным маслом (крупа рисовая, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, сахар, йодир. соль.)                                                                             | 190/10      | 12,04             | 15,28        | 35,91         | 212,47         |
| 377         | Чай с лимоном с сахаром (чай черный,сахар,лимон св.)                                                                                                                                             | 200/15      | 0,16              | 0,03         | 10,22         | 62,99          |
| ПР          | Батон нарезной / Сыр (порциями)                                                                                                                                                                  | 30/15       | 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>560</b>  | <b>18,62</b>      | <b>19,24</b> | <b>81,59</b>  | <b>487,18</b>  |
|             | <b>Обед</b>                                                                                                                                                                                      |             |                   |              |               |                |
| 21          | Салат из соленого огурца с репчатым луком                                                                                                                                                        | 70/         | 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 ) | 250/20/1    | 8,16              | 7,82         | 28,89         | 298,10         |

|         |                                                                                                                                                                                                                                                     |                |              |              |               |                 |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| 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          | 10,36        | 11,35        | 10,89         | 183,76          |
| 312     | Картофельное пюре (картофель,молоко 2,5%,слив.масло 72%,йодир.соль)                                                                                                                                                                                 | 150            | 3,28         | 5,60         | 22,06         | 152,24          |
| 349     | Компот из смеси сухофруктов                                                                                                                                                                                                                         | 200            | 0,20         | 0,26         | 19,98         | 79,87           |
| ПР      | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)                                                                                                                                                                      | 15/15          | 2,86         | 0,39         | 18,75         | 89,95           |
|         | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                                                                                       | <b>811</b>     | <b>25,37</b> | <b>28,48</b> | <b>102,13</b> | <b>840,90</b>   |
|         | <b>Всего:</b>                                                                                                                                                                                                                                       | <b>1371</b>    | <b>43,99</b> | <b>47,72</b> | <b>183,72</b> | <b>1 328,08</b> |
|         | <b>3 день</b>                                                                                                                                                                                                                                       |                |              |              |               |                 |
|         | <b>Завтрак</b>                                                                                                                                                                                                                                      |                |              |              |               |                 |
| 293/330 | Цыплята порциями с соусом сметанным (цыплята порц., сметана 15%, мука пшенич.,йодир.соль)                                                                                                                                                           | 60/45          | 13,40        | 12,64        | 14,95         | 228,00          |
| 317/330 | Овощи в соусе сметанном                                                                                                                                                                                                                             | 140/50         | 3,24         | 8,80         | 36,20         | 240,35          |
| 388     | Напиток из плодов шиповника (плоды шиповника суш., сахар, лимон. кисл.)                                                                                                                                                                             | 200            | 0,00         | 0,00         | 19,96         | 79,80           |
| ПР      | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)                                                                                                                                                                       | 30/25          | 4,56         | 0,67         | 25,61         | 126,85          |
|         | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                                                                                       | <b>550</b>     | <b>21,20</b> | <b>22,11</b> | <b>96,72</b>  | <b>675,00</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. ) | 250/20/15/10/1 | 8,29         | 11,42        | 23,26         | 242,23          |
| 267/331 | Шницель из свинины с соусом сметанным с томатом (мясо свинины,хлеб пшеничный,лук репчатый,соль йодированная,масло растительное,сметана 15%,томатное пюре)                                                                                           | 50/45          | 6,32         | 7,56         | 22,87         | 150,02          |
| 302     | Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая,соль йодированная,масло сливочное )                                                                                                                                                                     | 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.)                                                                                                                                                                      | 15/15          | 2,86         | 0,39         | 18,75         | 89,95           |
|         | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                                                                                       | <b>821</b>     | <b>21,08</b> | <b>25,98</b> | <b>101,28</b> | <b>769,38</b>   |
|         | <b>Всего:</b>                                                                                                                                                                                                                                       | <b>1371</b>    | <b>42,28</b> | <b>48,09</b> | <b>198,00</b> | <b>1444,38</b>  |
|         | <b>4 день</b>                                                                                                                                                                                                                                       |                |              |              |               |                 |
|         | <b>Завтрак</b>                                                                                                                                                                                                                                      |                |              |              |               |                 |
| 305     | Каша «Янтарная» с яблоками                                                                                                                                                                                                                          | 200/10         | 9,73         | 11,02        | 35,18         | 256,16          |
| ПР/ПР   | Блинчики французские со сгущенным молоком(мука пшен,сахар,мол.сыворотка,растит.масло,меланж,сгущ.молоко,соль йодир.,лим.кислота,разрыхлитель)                                                                                                       | 70/20          | 7,85         | 6,76         | 29,60         | 161,10          |
| 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)                                                                                                                                                                           | 30             | 3,08         | 0,32         | 19,92         | 104,80          |
|         | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                                                                                       | <b>545</b>     | <b>20,76</b> | <b>18,13</b> | <b>99,70</b>  | <b>582,67</b>   |
|         | <b>Обед</b>                                                                                                                                                                                                                                         |                |              |              |               |                 |

|         |                                                                                                                                                                                                   |             |              |              |               |                 |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| 55      | Салат из свеклы отварной с солеными огурцами и зел.горошком                                                                                                                                       | 70          | 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)              | 250/15/1    | 9,52         | 6,31         | 30,22         | 280,27          |
| 279/540 | Тефтели из цыплят с соусом красным основным                                                                                                                                                       | 60/35       | 8,37         | 9,86         | 9,95          | 189,44          |
| 305/136 | Рис с овощами (крупа рисовая, морковь, лук репч., раст. масло, слив. 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.)                                                                                                                    | 15/15       | 2,86         | 0,39         | 18,75         | 89,95           |
|         | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                                     | <b>831</b>  | <b>25,26</b> | <b>27,61</b> | <b>102,76</b> | <b>806,37</b>   |
|         | <b>Всего:</b>                                                                                                                                                                                     | <b>1376</b> | <b>46,02</b> | <b>45,74</b> | <b>202,46</b> | <b>1 389,04</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, томат. паста, масло растит., йодирован. соль)                                                                                    | 50/35       | 11,87        | 6,83         | 20,60         | 166,34          |
| 312     | Картофельное пюре (картофель, молоко 2,5%, слив. масло 72%, йодир. соль)                                                                                                                          | 150         | 3,28         | 5,60         | 22,06         | 152,24          |
| 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.)                                                                                                                    | 30/25       | 4,56         | 0,67         | 25,61         | 126,85          |
|         | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                                     | <b>570</b>  | <b>22,13</b> | <b>20,83</b> | <b>91,21</b>  | <b>590,40</b>   |
|         | <b>Обед</b>                                                                                                                                                                                       |             |              |              |               |                 |
| 62      | Салат из моркови с чесноком                                                                                                                                                                       | 70          | 0,69         | 6,05         | 12,16         | 72,45           |
| 96      | Рассольник "Ленинградский" на бульоне из мяса цыплят, сметаной, зеленью (картофель п/ф., крупа перловая, огурцы консервир., морк., лук репч., мясо кур., сметана 15 %, укроп зелень, йодир. соль) | 250/15/10/1 | 8,06         | 10,24        | 27,81         | 275,18          |
| 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      | Булочка Ромашка                                                                                                                                                                                   | 40          | 3,36         | 3,48         | 23,68         | 139,24          |
| ПР      | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)                                                                                                                    | 15/15       | 2,86         | 0,39         | 18,75         | 89,95           |
|         | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                                     | <b>806</b>  | <b>27,85</b> | <b>30,13</b> | <b>124,66</b> | <b>910,00</b>   |
|         | <b>Всего:</b>                                                                                                                                                                                     | <b>1376</b> | <b>49,98</b> | <b>50,96</b> | <b>215,87</b> | <b>1500,40</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/331  | Тефтели из индейки с соусом сметанным с томатом                                                                                                                                                   | 65/35       | 9,72         | 9,31         | 14,70         | 111,89          |
| 309     | Макаронные изделия отварные (макароны из пшен. муки, слив. масло 72%, йодир. соль)                                                                                                                | 150         | 5,80         | 5,01         | 31,05         | 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.)                                                                                                                    | 30/25       | 4,56         | 0,67         | 25,61         | 126,85          |
|         | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                                     | <b>580</b>  | <b>21,10</b> | <b>18,68</b> | <b>85,59</b>  | <b>545,06</b>   |
|         | <b>Обед</b>                                                                                                                                                                                       |             |              |              |               |                 |
| 49      | Салат «Витаминный»                                                                                                                                                                                | 70          | 0,98         | 3,66         | 10,84         | 58,59           |

|           |                                                                                                                                                                                 |             |              |              |               |                |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 102       | Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне из мяса цыплят, зелению (св. картофель, горох душистый, морковь, лук репч., раст. масло, мясо цыплят, укроп зелень, йодир. соль) | 250/15/1    | 10,00        | 9,06         | 23,39         | 236,51         |
| 265       | Плов из цыплят                                                                                                                                                                  | 40/190      | 13,84        | 11,13        | 45,17         | 381,28         |
| 377       | Чай с лимоном с сахаром (чай черный, сахар, лимон св.)                                                                                                                          | 200/15      | 0,16         | 0,03         | 10,22         | 62,99          |
| ПР        | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)                                                                                                  | 15/15       | 2,86         | 0,39         | 18,75         | 89,95          |
|           | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                   | <b>809</b>  | <b>27,84</b> | <b>24,27</b> | <b>108,37</b> | <b>829,32</b>  |
|           | <b>Всего:</b>                                                                                                                                                                   | <b>1389</b> | <b>48,94</b> | <b>42,95</b> | <b>211,19</b> | <b>1374,38</b> |
|           | <b>7 день</b>                                                                                                                                                                   |             |              |              |               |                |
|           | <b>Завтрак</b>                                                                                                                                                                  |             |              |              |               |                |
| 175       | Каша вязкая молочная из риса и пшена со сливочным маслом (крупа рисовая, крупа пшено, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, сахар, йодир. соль.)                                       | 200/10      | 5,05         | 11,32        | 29,65         | 241,34         |
| ПР/ПР     | Сырники творожные со сгущенным молоком (творог, яйцо, сахар, масло растительное, молоко сгущенное)                                                                              | 50/20       | 10,49        | 8,02         | 17,79         | 119,60         |
| 376       | Чай с сахаром (чай черный, сахар)                                                                                                                                               | 205/15      | 0,10         | 0,03         | 10,01         | 40,66          |
| ПР        | Батон нарезной (мука пшеничная, дрожжи, раст. масло, сахар, йодир. соль)                                                                                                        | 50          | 3,08         | 0,72         | 25,66         | 130,62         |
|           | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                   | <b>550</b>  | <b>18,72</b> | <b>20,09</b> | <b>83,11</b>  | <b>532,22</b>  |
|           | <b>Обед</b>                                                                                                                                                                     |             |              |              |               |                |
| 108/109   | Суп картофельный с клецками на бульоне из мяса цыплят, зелению (картофель, морковь, лук репч., мясо кур., пшен. мука, яйцо кур., раст. масло, укроп зелень, йодир. соль)        | 250/15/1    | 9,18         | 8,61         | 27,94         | 206,44         |
| 98.06/331 | Котлета мясо-рыбная "Веста" с соусом сметанным с томатом (филе цыпленка, филе минтая, морковь, лук репч., хлеб пшен., раст. масло, сметана 15%, томатное пюре, мука пшен.)      | 50/50       | 9,66         | 6,61         | 12,43         | 163,42         |
| 302       | Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, соль йодированная, масло сливочное)                                                                                                | 165         | 4,04         | 8,13         | 21,85         | 228,40         |
| 389       | Сок фруктовый                                                                                                                                                                   | 200         | 0,20         | 0,26         | 22,60         | 92,00          |
| ПР        | Булочка Ромашка                                                                                                                                                                 | 40          | 3,36         | 3,48         | 23,68         | 139,24         |
| ПР        | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)                                                                                                  | 15/15       | 2,86         | 0,39         | 18,75         | 89,95          |
|           | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                   | <b>801</b>  | <b>29,30</b> | <b>27,48</b> | <b>127,25</b> | <b>919,45</b>  |
|           | <b>Всего:</b>                                                                                                                                                                   | <b>1351</b> | <b>48,02</b> | <b>47,57</b> | <b>210,36</b> | <b>1451,67</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         | 20,46         | 109,54         |
| 305/136   | Рис с овощами (крупа рисовая, морковь, лук репч., раст. масло, слив. масло, йодир. соль)                                                                                        | 180         | 3,55         | 6,68         | 25,82         | 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.)                                                                                                  | 30/25       | 4,56         | 0,67         | 25,61         | 126,85         |
|           | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                   | <b>610</b>  | <b>20,06</b> | <b>19,81</b> | <b>91,47</b>  | <b>506,26</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)                                                       | 250/15/1    | 4,18         | 3,61         | 21,94         | 206,44          |
| 284/331 | Запеканка картофельная с мясом                                                                                                                                                              | 60/180/50   | 18,97        | 20,63        | 53,22         | 368,58          |
| 377     | Чай с апельсином с сахаром (чай черный, сахар, лимон св.)                                                                                                                                   | 200/15      | 0,16         | 0,03         | 10,22         | 62,99           |
| ПР      | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)                                                                                                              | 15/15       | 2,86         | 0,39         | 18,75         | 89,95           |
|         | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                               | <b>846</b>  | <b>26,68</b> | <b>27,72</b> | <b>105,69</b> | <b>764,94</b>   |
|         | <b>Всего:</b>                                                                                                                                                                               | <b>1456</b> | <b>46,74</b> | <b>47,53</b> | <b>197,16</b> | <b>1 271,20</b> |
|         | <b>9 день</b>                                                                                                                                                                               |             |              |              |               |                 |
|         | <b>Завтрак</b>                                                                                                                                                                              |             |              |              |               |                 |
| 298/331 | Куринные шарики с сыром с соусом сметанным с томатом (мясо цыплят, сметана 15%, томат пюре, сыр, соль йод., масло раст., хлеб пшеничный)                                                    | 45/50       | 8,08         | 11,18        | 14,33         | 196,03          |
| 200     | Пюре из бобовых (гороха) и картофеля                                                                                                                                                        | 180         | 10,41        | 7,71         | 27,27         | 220,48          |
| ПР      | Витаминный напиток «Витошка»                                                                                                                                                                | 220         | 0,00         | 0,00         | 19,96         | 79,80           |
| ПР      | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)                                                                                                              | 30/25       | 4,56         | 0,67         | 25,61         | 126,85          |
|         | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                               | <b>550</b>  | <b>23,05</b> | <b>19,56</b> | <b>87,17</b>  | <b>623,16</b>   |
|         | <b>Обед</b>                                                                                                                                                                                 |             |              |              |               |                 |
| 93      | Щи по-уральски на бульоне из мяса цыплят, со сметаной и зеленью (б/к капуста, карт., томат.пюре, морк., лук репч., крупа пшено, мясо кур., сметана 15%, масло растит., зелень, йодир. соль) | 250/15/10/1 | 7,85         | 11,62        | 19,87         | 188,32          |
| 293/330 | Цыплята порциями с соусом сметанным (цыплята порц., сметана 15%, мука пшенич., йодир. соль)                                                                                                 | 60/30       | 9,40         | 10,64        | 12,95         | 222,00          |
| 309     | Макаронные изделия отварные (макароны из пшен. муки, слив. масло 72%, йодир. соль)                                                                                                          | 180         | 5,80         | 5,01         | 31,05         | 192,46          |
| 376     | Чай с сахаром (чай черный, сахар)                                                                                                                                                           | 205/15      | 0,10         | 0,03         | 10,01         | 40,66           |
| ПР      | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)                                                                                                              | 30/30       | 4,26         | 0,75         | 28,35         | 137,37          |
|         | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                               | <b>826</b>  | <b>27,41</b> | <b>28,05</b> | <b>102,23</b> | <b>780,81</b>   |
|         | <b>Всего:</b>                                                                                                                                                                               | <b>1376</b> | <b>50,46</b> | <b>47,61</b> | <b>189,40</b> | <b>1 403,97</b> |
|         | <b>10 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)              | 60/25       | 12,36        | 12,35        | 23,89         | 183,76          |
| 302     | Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, соль йодированная, масло сливочное)                                                                                                            | 200         | 9,04         | 8,13         | 30,85         | 232,40          |
| 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.)                                                                                                              | 30/25       | 4,56         | 0,67         | 25,61         | 126,85          |
|         | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                               | <b>550</b>  | <b>26,16</b> | <b>21,41</b> | <b>100,33</b> | <b>622,88</b>   |
|         | <b>Обед</b>                                                                                                                                                                                 |             |              |              |               |                 |
| 67      | Винегрет овощной с зел. горошком                                                                                                                                                            | 70,00       | 0,87         | 6,10         | 5,59          | 54,36           |

|                     |                                                                                                         |        |        |        |         |          |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|--------|---------|----------|
| 110/392             | Суп картофельный с пельменями(картофель, морковь, лук репч., крупа, раст. масло, укроп зелень,пельмени) | 250/1  | 11,23  | 7,12   | 27,30   | 223,75   |
| 260                 | Гуляш из свинины                                                                                        | 45/50  | 7,92   | 8,79   | 17,38   | 193,33   |
| 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 (черноплодная рябина) (чай черный, сахар, черноплодн.рябина)                    | 200/15 | 0,10   | 0,03   | 15,00   | 60,61    |
| ПР                  | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)                          | 15/15  | 2,86   | 0,39   | 18,75   | 89,95    |
| Итого:              |                                                                                                         | 801    | 26,26  | 28,03  | 106,08  | 774,24   |
| Всего:              |                                                                                                         | 1351   | 52,42  | 49,44  | 206,41  | 1 249,25 |
| Всего за 10 дней:   |                                                                                                         | 13818  | 481,60 | 482,78 | 2040,82 | 13889,02 |
| В среднем за 1 день |                                                                                                         | 1382   | 48,16  | 48,28  | 204,08  | 1388,9   |