

«Утверждаю»
МУП «Школьное питание»
г.о. Жигулевск
Директор: _____ Т.П. Олисова
м.п.



«Согласовано»
ГБОУ С(О)Ш № _____
г.о. Жигулевск
Директор: _____
м.п.



«Согласовано»
ГБОУ С(О)Ш № 6
г.о. Жигулевск
_____ *пскра*

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
МУП « ШКОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ »
на период
(февраль - март 2022г.)**

**возрастная категория: с 12 лет и старше
5 - 11 класс**

г. о. Жигулевск

День 1

Возрастная группа с 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	<i>Завтрак</i>					
ПР/331	Тефтели из мяса индейки с соусом (филе индейки, крупа рис, яйцо кур., лук репч., соус- томат. пюре, сметана 15%, мука пшенич., йодир.соль)	90/25	1,84	1,14	4,80	200,09
204	Макаронны отварные с сыром (макаронны из пшен.муки, сыр п/тв.45%, слив.масло 72%, йодир.соль)	160/25	12,52	14,70	31,50	309,00
376	Чай с сахаром (чай черный, сахар)	200	0,07	0,02	15,00	60,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/25	3,55	0,60	22,60	110,00
	Итого:	555	17,98	16,46	73,90	679,09
	<i>Обед</i>					
93	Щи по-уральски на бульоне из мяса цыплят, зеленью (б/к капуста, карт., томат.пюре, морк., лук репч., крупа пшено, мясо кур., сметана 15%, масло растит., укроп зелень, йодир.соль)	250	6,76	10,38	12,64	172,12
293(ПР) /331	Цыплята жареные (голень)/соус (цыплята порц., сметана 15%, раст. масло, йодир. соль, соус- томат. пюре, сметана 15%, мука пшенич., йодир.соль)	90/25	20,05	20,78	1,93	274,86
305/136	Рис с овощами (крупа рисовая, морковь, лук репч., раст. масло, слив. масло, йодир. соль)	130	3,70	6,00	35,00	265,00
389	Сок фруктовый в ассортименте	200	1,00	0,20	20,20	92,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	3,50	0,88	22,00	109,00
	Итого:	745	35,01	38,24	91,77	912,98
	Всего:	1300	52,99	54,70	165,67	1 592,07

День 2

Возрастная группа с 12 лет и старше

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	<i>Завтрак</i>					
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена со слив. маслом (крупя рисовая, пшено, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, сахар, йодир. соль.)	200/10	6,00	14,00	33,40	286,00
420	Сосиска в тесте (сосиски говяжьи, мука пшенич., дрожжи, соль йод.)	50/50	9,83	12,83	30,31	277,35
378	Чай с молоком (чай черный, молоко 2,5 %, сахар)	200	1,52	1,35	15,90	81,00
ПР	Батон особый (мука пшеничная, дрожжи, раст. масло, сахар, йодир. соль)	60	4,60	2,00	3,00	157,00
ПР	Десерт фруктовый (яблоко свежее порционно)	80	0,32	0,32	7,84	35,52
	Итого:	650	22,27	30,50	90,45	836,87
	<i>Обед</i>					
59	Салат из моркови с яблоками (св. морковь, яблоко, сахар)	30	0,32	0,05	2,89	13,79
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)	250	10,01	9,06	19,42	199,67
260	Гуляш из говядины (говядина, томат. пюре, лук репч., раст. масло, мука пшеничная, йодир. соль)	35/30	10,00	6,70	2,00	109,50
309	Макаронные изделия отварные (макаронны из пшен.муки, слив.масло 72%, йодир.соль)	150	5,50	4,50	26,40	168,50
349	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимон. кислота)	200	0,66	0,09	32,00	132,80
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	3,50	0,88	22,00	109,00
	Итого:	745	29,99	21,28	104,71	733,26
	Всего:	1395	52,26	51,78	195,16	1 570,13

День 3

Возрастная группа с 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
<i>Завтрак</i>						
45	Салат из б/к капусты с морковью (капуста б/к., морковь, лук репч., раст. масло, йодир. соль)	40	0,52	1,30	2,60	24,00
251	Поджарка из свинины (мякоть свинина, лук репч., томат. пюре, раст. масло, йодир. соль)	40/15	8,60	24,50	2,20	262,00
302	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречка, сл. масло, йодир. соль)	150	8,60	6,00	38,60	244,00
646	Напиток лимонный (лимон св., сахар)	200	0,14	0,02	24,43	101,20
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/25	3,50	0,60	22,50	110,00
	Итого:	500	21,36	32,42	90,33	741,20
<i>Обед</i>						
183/184	Борщ "Украинский" с пампушками (б/к капуста, картоф., морковь, свекла, лук репч., перец сладкий, мясо птицы, томат. пюре, сметана 15 %, укроп зелень, йодир. соль, сахар, к-та лимон., мука пшенич., чеснок, яйцо куриц.)	250/20	3,96	6,64	25,77	189,72
289	Рагу из цыплят (картофель, цыплята, морковь, лук репч., томат. пюре, раст. масло, мука пшенич., йодир. соль)	60/160	15,84	14,00	18,00	265,00
377	Чай с лимоном (чай черный, сахар, лимон св.)	200	0,16	0,03	15,21	62,99
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	3,50	0,88	22,00	109,00
	Итого:	740	23,46	21,55	80,98	626,71
	Всего:	1240	44,82	53,97	171,31	1 367,91

День 4

Возрастная группа с 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
<i>Завтрак</i>						
229	Рыба, тушеная в томате с овощами (филе минтая, морковь, лук репч., томат.паста, раст.масло)	50/50	10,00	5,00	3,80	105,00
312	Картофельное пюре (картофель, молоко 2,5%, слив. масло 72%, йодир.соль)	150	3,00	4,80	20,00	137,00
376	Чай с сахаром (чай черный, сахар)	200	0,07	0,02	15,00	60,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/25	3,55	0,60	22,55	110,00
ПР	Круассан слоеный со сгущенным молоком	60	4,80	12,00	37,00	272,00
	Итого:	565	21,42	22,42	98,35	684,00
<i>Обед</i>						
42	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком (картофель, огурцы в лим. заливке, горошек зел. конс., лук репч., масло растит.)	30	0,54	1,80	2,76	30,00
103	Суп картофельный с вермишелью на бульоне из мяса цыплят, зеленью (картофель п/ф., макарон. издел., морк., лук репч., мясо кур, масло раст., укроп зелень, йодир. соль)	250	7,00	6,47	20,89	170,28
290/330	Грудка куриная (филе) в сметанном соусе (мясо кур., сметана 15%, сл.масло 72%, йодир.соль)	40/50	12,00	9,75	2,60	147,60
321	Капуста тушеная (капуста белокочанная, морковь, лук репч., слив. масло 72%, томат.пюре, лим.к-та, йодир.соль, мука пшенич, сахар)	130	2,70	4,20	12,20	97,63
377	Чай фруктовый (смородина черн.) (чай черный, сахар, смородина черн. с/м.)	200	0,14	0,02	24,43	101,21
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	3,49	0,88	22,00	109,00
	Итого:	750	25,87	23,12	84,88	655,72
	Всего:	1315	47,29	45,54	183,23	1339,72

Возрастная группа с 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	<i>Завтрак</i>					
52	Салат из свеклы отварной (свекла, раст.масло, лимон.кисл., йодир.соль)	30	0,40	1,80	2,30	28,00
291	Плов из птицы (мясо кур, крупа рисовая, морковь, лук репч., раст. масло, соль йодир.)	60/180	22,20	12,56	43,00	379,00
389	Сок фруктовый в ассортименте	200	1,00	0,20	20,20	86,60
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/25	3,55	0,60	22,60	110,00
338	Десерт фруктовый (апельсин свежий порционно)	60	0,75	0,20	7,00	64,80
	Итого:	585	27,90	15,36	95,10	668,40
	<i>Обед</i>					
46	Салат из белокочанной капусты с яблоком (капуста, морковь, яблоко св., лук репч., чеснок, сахар, раст.масло)	50	0,60	2,60	5,70	49,00
106	Суп картофельный с рыбными консервами (картофель, морковь, лук репч., крупа, раст. масло, укроп зелень, консервы рыбные, йодир. соль)	250	15,55	20,50	16,60	427,00
14 (2002) /331	Голубцы с мясом и рисом (ленивые) в соусе (б/к капуста, мясо говядины, свинины, яйцо куриное, крупа рисовая, соус- томат. пюре, сметана 15%, мука пшенич., йодир.соль)	70/30	7,26	8,16	23,26	193,50
200	Пюре из гороха и картофеля (картофель, горох лущеный, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, йодир. соль)	150	10,00	6,80	26,80	203,00
376	Чай с сахаром (чай черный, сахар)	200	0,07	0,02	15,00	60,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	3,50	0,90	22,00	109,00
	Итого:	800	36,98	38,98	109,36	1 042,00
	Всего:	1385	64,88	54,34	204,46	1710,40

День 6

Возрастная группа с 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	<i>Завтрак</i>					
293(ПР)	Цыплята жареные (голень) (цыплята порц., сметана 15%, раст. масло, йодир. соль)	90	20,05	20,78	1,93	274,86
305/136	Рис с овощами (крупа рисовая, морковь, лук репч., раст. масло, слив. масло, йодир. соль)	180	4,20	14,00	46,00	306,00
389	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,18	0,18	28,42	117,17
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/25	3,55	0,60	22,55	110,00
ПР	Булочная мелочь (мука пшеничная, раст. масло, дрожжи, сахар, соль йодир.)	40	2,37	3,57	18,54	115,83
	Итого:	565	30,35	39,13	117,44	923,86
	<i>Обед</i>					
95	Рассольник домашний на бульоне из цыплят (картофель, огурцы консервир., морк., лук репч., мясо кур., масло растит., сметана 15%, укроп зелень, йодир. соль)	250	7,80	13,99	15,67	181,73
ПР/331	Тефтели мясные "Нежные", соус (мясо кур., крупа рисовая, яйцо кур., соус- томат. пюре, сметана 15%, мука пшенич., йодир. соль)	75/30	7,00	12,00	14,00	199,00
309	Макаронные изделия отварные (макароны из пшен. муки, слив. масло 72%, йодир. соль)	160	6,00	5,00	28,00	180,00
387	Напиток из с/м ягод (смородина) (с/м. смородина черн., сахар)	200	0,13	0,02	15,20	62,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	3,50	0,88	22,00	109,00
338	Десерт фруктовый (яблоко свежее порционно)	80	0,32	0,32	7,84	35,52
	Итого:	845	24,75	32,21	102,71	767,25
	Всего:	1410	55,10	71,34	220,15	1 691,00

День 7

Возрастная группа с 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
173	Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев "Геркулес" со сливочным маслом <small>(овсяные хлопья "Геркулес", молоко 2,5%, слив.масло 72%, сахар, йодир.соль)</small>	180/10	2,66	11,13	4,31	128,80
420/295	Мясные изделия (биточки куриные), запеченные в тесте <small>(мясо кур, лук репч., мука пшенич., яйцо кур., раст. масло, йодир. соль, сахар, дрожжи)</small>	60/50	16,00	11,00	43,00	345,00
382	Какао с молоком <small>(порошок витамин., молоко 2,5 %, сахар)</small>	200	4,08	3,54	17,58	118,60
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный <small>(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)</small>	30/25	3,55	0,60	22,55	110,00
	Итого:	555	26,29	26,27	87,44	702,40
	Обед					
45	Салат из белокочанной капусты с морковью <small>(б/к капуста, морк., лук репч., раст. масло, сахар, йодир.соль, лимон. кислота)</small>	50	0,60	1,60	3,20	30,00
98	Суп крестьянский с пшеном на бульоне из цыплят, зеленью <small>(б/к капуста, карт., крупа пшено, морк., лук репч., мясо кур, раст. масло, укроп зелень, йодир. соль)</small>	250	7,99	13,14	14,22	163,06
251	Поджарка из свинины <small>(свинина мякоть, лук репч., томат. соус, раст. масло, йодир. соль)</small>	30/15	9,44	9,87	2,4	136,48
312	Картофельное пюре <small>(картофель, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, йодир.соль)</small>	160	3,20	5,10	21,80	147,00
377	Чай фруктовый (с/м вишня) <small>(чай черный, сахар, вишня св./мор.)</small>	200	0,13	0,02	15,20	62,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный <small>(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)</small>	30/20	3,50	0,88	22,00	109,00
	Итого:	755	24,86	30,61	78,82	647,54
	Всего:	1310	51,15	56,88	166,26	1 349,94

День 8

Возрастная группа с 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	<i>Завтрак</i>					
269	Биточки (особые) из говядины и свинины (говядина, свинина мякоть, пшеничн. хлеб, молоко 2,5%, пшеничн. сухари, раст. масло, йодир. соль)	70	12,40	6,30	7,30	135,50
205	Макаронные изделия отварные с овощами (макароны из пшен. муки, репчат лук., морковь, растит. масло, томат пюре, йодир. соль)	160/30	6,60	7,00	41,60	257,00
389	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,18	0,18	28,42	117,17
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/25	3,55	0,60	22,55	110,00
ПР	Булочка "Десертная". (мука пшеничная, раст. масло, сахар, соль повар., дрожжи)	50	3,90	3,70	32,17	178,00
	Итого:	565	26,63	17,78	132,04	797,67
	<i>Обед</i>					
21	Салат из соленых огурцов с луком (огурцы, лимон. кисл., репч. лук, раст. масло)	30	0,04	1,50	0,77	18,00
101/105	Суп картофельный с крупой и мясными фрикадельками (картофель, крупа рисовая, лук репч., морковь, масло растит., мясо говяд., лук репчат., яйцо кур., йодир. соль)	250	7,48	8,59	35,18	244,77
291	Плов из цыплят (мясо кур., крупа рисовая, лук репчат., морковь, масло растит., томат. пюре, йодир. соль)	50/170	20,00	25,00	43,60	481,00
349	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимон. кислота)	200	0,66	0,09	32,00	132,80
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	3,50	0,88	22,00	109,00
	Итого:	750	31,68	36,06	133,55	985,57
	Всего:	1315	58,31	53,84	265,59	1 783,24

Возрастная группа с 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	<i>Завтрак</i>					
ЛР/331	Тефтели из мяса индейки с соусом (филе индейки, крупа рис, яйцо кур., лук репч., соус- томат. пюре, сметана 15%, мука пшенич., йодир. соль)	90/25	1,44	0,18	3,06	182,70
200	Пюре из гороха и картофеля (картофель, горох лущеный, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, йодир. соль)	130	7,70	6,00	23,00	176,00
646	Напиток лимонный (лимон св., сахар)	200	0,14	0,02	24,43	101,20
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/25	3,55	0,60	22,55	110,00
ПР	Десерт фруктовый (яблоко свежее порционно)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого:	555	13,23	7,20	82,84	616,90
	<i>Обед</i>					
67	Винегрет овощной (картофель, сол. огурец, б/к капуста, морковь, лук репч., свекла раст. масло)	70	1,00	7,50	5,50	94,00
88	Щи из свежей капусты и картофеля на бульоне из мяса цыплят, со сметаной, зеленью (б/к капуста, томат. пюре, морк., лук репч., мясо кур., масло растит., сметана 15%, укроп зелень, йодир. соль)	250	7,26	14,35	9,90	155,70
256	Мясо тушеное (свинина) (свинина мякоть, морковь, лук репч., раст. масло, томат. соус, пшенич. мука, йодир. соль)	35/50	9,42	7,87	2,55	118,80
302	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, сл. масло, йодир. соль)	140	8,00	5,70	36,00	228,00
377	Чай с сахаром (чай черный, сахар)	200	0,07	0,02	15,00	60,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	3,50	0,88	22,00	109,00
	Итого:	795	29,25	36,32	90,95	765,50
	Всего:	1350	42,48	43,52	173,79	1 382,40

День 10

Возрастная группа с 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	<i>Завтрак</i>					
25/2004г.	Салат "Степной" из разных овощей (картофель, морковь, лук репч., огурец консервиров., зел. горошек конс., раст. масло, йодир. соль)	70	1,20	4,00	5,00	56,00
265	Плов из свинины (свинина мякоть, крупа рисовая, лук репч., томат., раст. масло, йодир. соль)	45/180	16,00	37,00	34,00	530,00
388	Напиток из плодов шиповника (плоды шиповника суш., сахар, лимон. кисл.)	200	0,68	0,28	20,76	88,20
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/25	3,55	0,60	22,55	110,00
	Итого:	550	21,43	41,88	82,31	784,20
	<i>Обед</i>					
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	9,18	14,36	19,71	192,03
231	Поджарка из рыбы (рыба минтай- филе, мука пшеничн., лук репч., раст.масло)	65	9,00	6,00	7,00	119,00
312/321	Картофельное пюре/ Капуста тушеная (картофель, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, йодир.соль/ (капуста белокочанная, морковь, лук репч., слив. масло 72%, томат.пюре, лим.к-та, йодир.соль, мука пшенич, сахар)	100/50	3,40	4,80	18,30	129,00
377	Чай фруктовый (с/м смородина черн.) (чай черный, сахар, смородина черн. св./мор.)	200	0,13	0,02	15,20	62,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	3,50	0,88	22,00	109,00
	Итого:	715	25,21	26,06	82,21	611,03
	Всего:	1265	46,64	67,94	164,52	1395,23

День 11

Возрастная группа с 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	<i>Завтрак</i>					
ПР/331	Тефтели мясные "Нежные", соус (мясо птицы, крупа рисовая, яйцо кур., соус- томат. пюре, сметана 15%, мука пшенич., йодир. соль)	75/50	8,31	14,67	16,98	237,32
204	Макароны отварные с сыром (макароны из пшен. муки, сыр п/тв. 45%, слив. масло 72%, йодир. соль)	170/25	12,37	14,00	46,00	360,00
377	Чай фруктовый (смородина) (чай черный, сахар, смородина черн. с/м.)	200	0,13	0,02	15,20	62,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/25	3,55	0,60	22,55	110,00
	Итого:	575	24,36	29,29	100,73	769,32
	<i>Обед</i>					
32	Кукуруза сладкая консервированная	20	0,40	0,00	2,24	11,60
84	Борщ с фасолью и картофелем, мясом цыпленка, сметаной, зеленью (свекла, картофель, фасоль, мясо кур, лук репч., морковь, томат. пюре, раст. масло, сметана 15%, сахар, йодир. соль, укроп зелень)	250	8,80	14,57	14,43	183,57
293/ПР/331	Цыплята жареные (голень) / соус (цыплята порц., сметана 15%, раст. масло, йодир. соль, соус- томат. пюре, сметана 15%, мука пшенич., йодир. соль)	90/25	20,05	20,78	1,93	274,86
304	Рис отварной (крупа рисовая, слив. масло 72%, йодир. соль)	130	3,34	5,40	36,70	210,00
387	Чай с лимоном (чай черный, сахар, лимон св.)	200	0,16	0,03	15,21	62,99
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	3,50	0,88	22,00	109,00
	Итого:	765	36,25	41,66	92,51	852,02
	Всего:	1290	60,61	70,95	193,24	1 621,34

Возрастная группа с 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	<i>Завтрак</i>					
ПР/336	Сырники "Домашние" из творога с фруктовым соусом (смородина) <small>(творог, мука пшеничн., яйцо курин., масло растит., сахар, йодир. соль, соус- смородина б/з, сахар)</small>	45/30	8,47	8,22	26,22	213,86
174	Каша вязкая молочная из двух круп (пшеничная и ячневая) со сливочным маслом <small>(крупы пшеничная, ячневая, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, сахар, йодир. соль.)</small>	180/10	14,00	1,80	63,00	307,00
382	Какао с молоком <small>(порошок витамин., молоко 2,5 %, сахар)</small>	200	4,08	3,54	17,58	118,60
ПР	Батон особый <small>(мука пшеничная, дрожжи, раст. масло, сахар, йодир. соль)</small>	60	4,80	0,72	27,60	136,32
ПР	Пирожок с фруктовой начинкой <small>(мука пшеничн., раст.масло, сахар, соль пищевая, дрожжи, начинка: фрукты,сахар.)</small>	30	2,00	2,00	13,00	74,00
	Итого:	555	33,35	16,28	147,40	849,78
	<i>Обед</i>					
96	Рассольник "Ленинградский" на бульоне из мяса цыплят, сметаной, зеленью <small>(картофель п/ф., крупа перловая, огурцы консервир., морк., лук репч., мясо кур., сметана 15 %, укроп зелень, йодир. соль)</small>	250	8,06	14,67	17,94	195,01
295	Котлеты рубленые из цыплят <small>(мясо кур., пшен. хлеб, молоко 2,5 %, пшен. сухари, раст.масло, йодир. соль)</small>	50	8,51	9,40	7,75	149,91
142	Картофель и овощи, тушенные в соусе <small>(картофель п/ф., морковь, лук репчат., масло растит., йодир. соль, соус-сметана 15%, мука пшенич., йодир. соль)</small>	140/30	3,70	14,00	26,00	245,00
376	Чай с сахаром <small>чай черный, сахар)</small>	200	0,07	0,02	15,00	60,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный <small>(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)</small>	30/20	3,50	0,88	22,00	109,00
	Итого:	720	23,84	38,97	88,69	758,92
	Всего:	1275	57,19	55,25	236,09	1608,70

Возрастная группа с 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	<i>Завтрак</i>					
287 /331	Голубцы ленивые из цыплят в соусе (б/к капуста, мясо кур., яйцо куриное, крупа рисовая, соус- томат. пюре, сметана 15%, мука пшенич., йодир. соль)	100/30	10,52	11,93	37,56	296,18
200	Пюре из гороха и картофеля (картофель, горох лущеный, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, йодир. соль)	140	8,00	6,00	25,00	189,00
377	Чай фруктовый (с/м вишня) (чай черный, сахар, вишня св./мор.)	200	0,13	0,02	15,20	62,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржаной (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/25	3,55	0,60	22,55	110,00
ПР	Плюшка "По -Московски" (мука пшеничная, сахар, конд. жир, дрожжи)	50	4,25	3,40	29,70	166,40
	Итого:	575	26,45	21,95	130,01	823,58
	<i>Обед</i>					
104/105	Суп картофельный с фрикадельками из мяса цыплят (картофель п/ф, морк., лук репч., томат. пюре, масло раст., укроп зелень, лавр лист, йодир. соль, мясо кур, лук репчат., яйцо курин., йодир. соль)	250/20	8,03	7,73	18,59	176,68
243	Сосиски отварные (сосиски говяжьи)	55	6,12	12,02	2,18	141,69
302	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, сл. масло 72%, йодир. соль)	140	8,00	6,00	36,00	228,00
387	Напиток из ягод (вишня, смородина с/м., сахар, лимон)	200	0,60	0,00	26,00	106,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	3,50	0,88	22,00	109,00
	Итого:	715	26,25	26,63	104,77	761,37
	Всего:	1290	52,70	48,58	234,78	1 584,95

День 14

Возрастная группа с 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	<i>Завтрак</i>					
256	Мясо тушеное (свинина) (свинина мякоть, морковь, лук репч., раст. масло, томат. соус, пшеница, мука, йодир. соль)	45/45	9,50	25,00	2,30	275,00
309	Макаронные изделия отварные (макароны из пшен. муки, слив. масло 72%, йодир. соль)	150	5,50	4,50	26,40	168,50
376	Чай с сахаром (чай черный, сахар)	200	0,07	0,02	15,00	60,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/25	3,55	0,60	22,55	110,00
338	Десерт фруктовый (яблоко свежее порционно)	130	0,50	0,50	12,80	61,00
	Итого:	625	19,12	30,62	79,05	674,50
	<i>Обед</i>					
25	Салат "Степной" из разных овощей (картофель, морковь, лук репч., огурец консервиров., зел. горошек конс., раст. масло, йодир. соль)	50	0,75	3,00	3,80	16,00
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	7,58	14,17	12,01	162,41
265	Плов из свинины (свинина постная мякоть, крупа рисовая, морковь, лук репч., раст. масло, соль йодир.)	45/150	16,00	36,00	33,00	517,00
349	Компот из сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар)	200	0,66	0,09	32,00	132,80
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	3,50	0,88	22,00	109,00
	Итого:	745	28,49	54,14	102,81	937,21
	Всего:	1370	47,61	84,76	181,86	1 611,71

Возрастная группа с 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	<i>Завтрак</i>					
ПР	Кукуруза сладкая консервированная (кукуруза, сахар.)	25	0,50	0,00	2,70	12,50
290/330	Грудка куриная (филе) в сметанном соусе (мясо кур., сметана 15%, сл.масло 72%, йодир.соль)	50/50	0,81	3,92	3,48	52,84
304	Рис отварной (крупа рисовая, слив. масло 72%, йодир. соль)	150	3,81	6,11	40,01	230,31
389	Сок фруктовый в ассортименте	200	1,00	0,20	20,20	92,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/25	3,55	0,60	22,55	110,00
	Итого:	530	9,67	10,83	88,94	497,65
	<i>Обед</i>					
45	Салат из белокочанной капусты с морковью (б/к капуста, морк., лук репч., раст. масло, сахар, йодир.соль, лимон. кислота)	75	1,00	2,43	4,84	45,00
108/109	Суп картофельный с клецками на бульоне из мяса цыплят, зеленью (картофель, морковь, лук репч., мясо кур., пшен. мука, яйцо кур., раст.масло,укроп зелень, йодир. соль)	250	8,19	8,61	23,94	206,44
284	Запеканка картофельная с мясом цыплят (картофель, мясо кур., лук репч.,масло сливочн. 72%, раст.масло, сухари, йодир.соль)	40/130/5	23,52	29,52	28,00	240,00
646	Напиток лимонный (лимон св., сахар)	200	0,14	0,02	24,43	101,20
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	3,50	0,88	22,00	109,00
	Итого:	750	36,35	41,46	103,21	701,64
	Всего:	1 280,00	46,02	52,29	192,15	1 199,29
	Всего за 15 дней		780,05	865,68	2 948,26	22 807,64
	В среднем за 1 день		52,00	57,71	196,55	1520,51