

«Утверждаю»  
МУП «Школьное питание»  
г.о. Жигулевск  
Директор: С.А. Кустова  
м.п.



«Согласовано»  
ГБОУ С(О)Ш № 6  
г.о. Жигулевск  
Директор: \_\_\_\_\_  
м.п.



«Согласовано»  
Председатель родительского  
комитета ГБОУ С(О)Ш № \_\_\_\_\_  
г.о. Жигулевск

\_\_\_\_\_

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ  
МУП « ШКОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ»  
весенний период  
(2024г.)**

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

**г. о. Жигулевск**

"Утверждаю"  
 Директор МУП "Школьное питание" г.о. Жигулевск  
 С.А.Кустова

"Согласовано"  
 Директор ГБОУ СОШ № 6

Примерное цикличное меню 5-11 классов для организации питания обучающихся  
 2-х разовое питание (сезон: весна 2024 г.)

| № рецептуры    | Наименование блюда  | Выход, г    | Химический состав |              |               |                |
|----------------|---|-------------|-------------------|--------------|---------------|----------------|
|                |   |             | белки, г          | жиры, г      | углеводы, г   | ЭЦ, ккал       |
| <b>1 день</b>  |   |             |                   |              |               |                |
| <i>Завтрак</i> |   |             |                   |              |               |                |
| 59             | Салат из моркови с яблоками (Морковь, яблоки, сахар)  | 65          | 0,7               | 0,11         | 6,25          | 29,89          |
| 243/540        | Мясные изделия с соусом красным основным( мяс.изделия, лук  | 55/50       | 5,72              | 11,06        | 0,44          | 124,30         |
| 302            | Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, соль йодированная, масло   | 160         | 9,62              | 7,13         | 45,53         | 276,46         |
| ПР             | Плюшка "Московская" (мука пшеничная, соль йодированная, масло   | 50          | 0,00              | 0,00         | 23,97         | 95,83          |
| 342            | Напиток из ягод вишни (вишня с/м, сахар)  | 200         | 4,35              | 3,17         | 28,89         | 161,79         |
| ПР             | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)  | 30/25       | 4,05              | 0,66         | 24,64         | 120,9          |
|                | <b>Итого:</b>   | <b>635</b>  | <b>24,44</b>      | <b>22,13</b> | <b>129,72</b> | <b>809,17</b>  |
| <i>Обед</i>    |   |             |                   |              |               |                |
| 95             | Рассольник домашний на бульоне из мяса цыплят со сметаной, зеленью(картофель, огурцы консервир., морк., лук репч., мясо кур., масло растит., сметана 15%, укроп | 250/15/10/1 | 8,06              | 14,67        | 17,94         | 195,01         |
| 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       | 9,21              | 5,42         | 11,88         | 133,52         |
| 305            | Рис припущенный(крупа рисовая, слив. масло, йодир. Соль)  | 170         | 3,60              | 6,92         | 45,33         | 261,02         |
| 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  | 30/20       | 3,75              | 0,61         | 22,42         | 110,40         |
|                | <b>Итого:</b>   | <b>871</b>  | <b>28,50</b>      | <b>38,29</b> | <b>135,44</b> | <b>964,65</b>  |
|                | <b>Всего:</b>   | <b>1506</b> | <b>52,94</b>      | <b>60,42</b> | <b>265,16</b> | <b>1773,82</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.)  | 180/10      | 5,05              | 11,32        | 29,65         | 241,34         |
| 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             | Десерт фруктовый(яблоко)  | 100         | 0,40              | 0,40         | 9,80          | 47,00          |
| ПР             | Батон особый( мука пшеничная, дрожжи, раст. масло, сахар, йодир. соль)  | 40          | 3,08              | 1,32         | 19,92         | 104,80         |



|         |   |             |              |              |               |                 |
|---------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
|         | <b>Итого:</b>   | <b>620</b>  | <b>16,93</b> | <b>20,67</b> | <b>90,08</b>  | <b>615,10</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)     | 250/15/1    | 8,19         | 8,61         | 23,94         | 206,44          |
| 289     | Рагу из цыплят (картофель, цыплята, морковь, лук репч., томат. пюре, раст. масло, мука пшеничн., йодир. соль)   | 60/160      | 18,05        | 21,28        | 20,74         | 347,72          |
| 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)   | 30/20       | 3,75         | 0,61         | 22,42         | 110,40          |
|         | <b>Итого:</b>   | <b>836</b>  | <b>30,59</b> | <b>31,16</b> | <b>99,50</b>  | <b>803,56</b>   |
|         | <b>Всего:</b>   | <b>1456</b> | <b>47,52</b> | <b>51,83</b> | <b>189,58</b> | <b>1 418,66</b> |
|         | <b>3 день</b>   |             |              |              |               |                 |
|         | <i>Завтрак</i>  |             |              |              |               |                 |
| 45      | Салат из б/к капусты с горошком (капуста б/к, морковь, горошек)   | 65          | 0,94         | 2,22         | 4,65          | 40,13           |
| 258     | Мясо духовое(свинина мякоть, раст.масло, картофель, морковь, лук)   | 50/180      | 18,07        | 13,91        | 23,67         | 292,55          |
| 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.)   | 30/25       | 4,05         | 0,66         | 24,64         | 120,9           |
|         | <b>Итого:</b>   | <b>550</b>  | <b>23,22</b> | <b>16,82</b> | <b>63,18</b>  | <b>496,62</b>   |
|         | <i>Обед</i>   |             |              |              |               |                 |
| 103/105 | Суп картофельный с мак.изд. и мясными фрикадельками с зеленью(картофель, лапша, лук репч., морковь, масло растит., мясо говяд., лук репчат., яйцо кур.,)                    | 250/20/1    | 7,57         | 4,65         | 21,07         | 156,89          |
| 279/540 | Тефтели из цыплят с соусом красным основным(мясо цыплят, крупа рисовая, яйцо кур., лук репчатый, морковь, соль, томатное пюре, мало растительное, мука)                     | 60/50       | 8,54         | 13,27        | 11,25         | 199,11          |
| 302     | Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, соль йодированная, масло сливочное )   | 170         | 10,23        | 7,58         | 46,25         | 293,74          |
| 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>801</b>  | <b>30,09</b> | <b>26,11</b> | <b>120,97</b> | <b>840,01</b>   |
|         | <b>Всего:</b>   | <b>1351</b> | <b>53,31</b> | <b>42,93</b> | <b>184,15</b> | <b>1336,63</b>  |
|         | <b>4 день</b>   |             |              |              |               |                 |
|         | <i>Завтрак</i>  |             |              |              |               |                 |
| 295/331 | Котлеты рубленые из цыплят с соусом сметаным с томатом (мясо кур., пшен. хлеб, молоко 2,5 %, пшен. сухари, раст.масло, йодир.сол, сметана 15%, томат.пюре, мука пшеничная)) | 60/30       | 10,75        | 12,47        | 10,96         | 199,61          |

|         |  |             |              |              |               |                 |
|---------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| 204     | Макаронные изделия отварные с сыром (макароны из пшен.муки, слив.масло 72%, йодир.соль, сыр)   | 160/10      | 8,63         | 8,51         | 39,36         | 269,33          |
| 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.)  | 30/25       | 4,05         | 0,66         | 24,64         | 120,9           |
|         | <b>Итого:</b>  | <b>615</b>  | <b>23,83</b> | <b>22,04</b> | <b>104,72</b> | <b>716,64</b>   |
|         | <i>Обед</i>  |             |              |              |               |                 |
| 37      | Салат картофельный с соевым огурцом  | 60          | 0,88         | 3,15         | 5,9           | 55,98           |
| 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) | 250/15/10/1 | 7,47         | 13,6         | 9,69          | 147,43          |
| 265     | Плов из свинины (свинина мякоть, крупа рис., лук репч.,морковь, томат., раст. масло, йодир.)   | 45/160      | 17,51        | 12,29        | 40,10         | 341,33          |
| 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>30,16</b> | <b>30,10</b> | <b>98,29</b>  | <b>745,00</b>   |
|         | <b>Всего:</b>  | <b>1506</b> | <b>53,99</b> | <b>52,14</b> | <b>203,01</b> | <b>1 461,64</b> |
|         | <b>5 день</b>  |             |              |              |               |                 |
|         | <i>Завтрак</i>   |             |              |              |               |                 |
| 67      | Винегрет овощной с капустой(капуста б/к,свекла отварная,морковь отварная,горошек консервированный,масло растительное,соль йодированная,картофель)  | 60          | 0,93         | 6,1          | 4,61          | 75,58           |
| 298/540 | Куриные шарики с сыром с соусом красным основным(мясо цыплят,лук репч.,морковь, соус- томат. пюре, мука,сыр,соль,Йод,масло)  | 70/50       | 12,97        | 16,82        | 10,01         | 244,45          |
| 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.)  | 30/25       | 4,05         | 0,66         | 24,64         | 120,9           |
|         | <b>Итого:</b>  | <b>585</b>  | <b>27,13</b> | <b>30,32</b> | <b>90,52</b>  | <b>743,41</b>   |
|         | <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.)                    | 250/15/1    | 9,24         | 8,95         | 29,00         | 233,95          |
| 271/331 | Котлеты домашние,соус сметанный с томатом(говядина,свинина мякоть,пшен.хлеб,сухари,раст.масло,йодиров.соль)  | 60/50       | 10,41        | 7,88         | 9,82          | 152,20          |



|        |   |             |              |              |               |                |
|--------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 312    | Картофельное пюре(картофель,молоко 2,5%,слив.масло 72%,Йодир.соль)  | 170         | 3,72         | 6,35         | 25,00         | 172,50         |
| 376    | Чай с сахаром( чай черный, сахар)   | 200         | 0,10         | 0,03         | 10,01         | 40,66          |
| ПР     | Булочка Десертная (мука пшеничн., раст.масло, дрожжи, соль йодированная, соль)  | 50          | 4,20         | 4,35         | 29,60         | 174,05         |
| 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>846</b>  | <b>31,42</b> | <b>28,17</b> | <b>125,85</b> | <b>883,76</b>  |
|        | <b>Всего:</b>   | <b>1431</b> | <b>58,55</b> | <b>58,49</b> | <b>216,37</b> | <b>1627,17</b> |
|        | <b>6 день</b>   |             |              |              |               |                |
|        | <b>Завтрак</b>  |             |              |              |               |                |
| 45     | Салат из б/к капусты с кукурузой  | 60          | 1,44         | 3,34         | 8,97          | 72,18          |
| ПР/331 | Тефтели из индейки с соусом сметанным с томатом (мясо индейки, крупа рисовая, яйцо кур.,соус- томат, пюре, сметана 15%, мука  | 65/30       | 8,88         | 4,65         | 10,49         | 119,59         |
| 204    | Макаронные изделия отварные с сыром (макаронны из пшен.муки, слив.масло 72%   | 150/15      | 8,38         | 8,26         | 38,20         | 261,40         |
| 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.)  | 30/25       | 4,05         | 0,66         | 24,64         | 120,9          |
|        | <b>Итого:</b>   | <b>575</b>  | <b>22,75</b> | <b>16,91</b> | <b>106,27</b> | <b>669,90</b>  |
|        | <b>Обед</b>   |             |              |              |               |                |
| 99     | Суп овощной на бульоне из мяса цыплят, зеленыю (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        | 11,81         | 154,15         |
| 251    | Грудка куриная (филе )тушеная с томатом и луком(мясо цыплят,томат-паста,лук репч.соль Йод.масло раст)   | 60/50       | 0,46         | 6,87         | 2,35          | 73,54          |
| 302    | Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая,соль йодированная,масло сливочное )   | 170         | 10,23        | 7,58         | 46,25         | 293,74         |
| 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         | 110,4          |
|        | <b>Итого:</b>   | <b>806</b>  | <b>22,08</b> | <b>28,74</b> | <b>105,43</b> | <b>723,83</b>  |
|        | <b>Всего:</b>   | <b>1381</b> | <b>44,83</b> | <b>45,65</b> | <b>211,70</b> | <b>1393,73</b> |
|        | <b>7 день</b>   |             |              |              |               |                |
|        | <b>Завтрак</b>  |             |              |              |               |                |
| 174    | Каша вязкая молочная рисовая со сливочным маслом (крупа рисовая, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, сахар, йодир. соль.)  | 220/10      | 6,00         | 10,85        | 42,95         | 294,00         |
| ПР/ПР  | Сырники творожные со сгущенным молоком (творог, яйцо, сахар, масло растительное,молоко сгущенное)   | 45/30       | 10,21        | 8,87         | 20,34         | 202,37         |
| 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>585</b>  | <b>22,75</b> | <b>24,55</b> | <b>116,90</b> | <b>781,07</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 <del>зелень, йодир. соль</del> ) | 250/15/1    | 10           | 9,06         | 19,39         | 199,51          |
| 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)                          | 60/30       | 5,23         | 4,11         | 8,87          | 93,80           |
| 312       | Картофельное пюре(картофель,молоко 2,5%,слив.масло 72%,Йодир.соль)  | 200         | 4,45         | 7,12         | 27,94         | 192,66          |
| 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>906</b>  | <b>23,99</b> | <b>21,35</b> | <b>98,87</b>  | <b>686,67</b>   |
|           | <b>Всего:</b>   | <b>1491</b> | <b>46,74</b> | <b>45,90</b> | <b>215,77</b> | <b>1467,74</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)   | 60/180      | 18,40        | 22,78        | 23,33         | 373,05          |
| 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.)  | 30/25       | 4,05         | 0,66         | 24,64         | 120,9           |
|           | <b>Итого:</b>   | <b>595</b>  | <b>23,01</b> | <b>23,87</b> | <b>67,99</b>  | <b>583,99</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                       | 250/20/15/1 | 10,04        | 14,8         | 30,39         | 256,96          |
| 243/331   | Мясные изделия отварные, с соусом сметанным с   | 55/30       | 18,4         | 22,78        | 23,33         | 373,05          |
| 204       | Макаронные изделия с сыром (макароны из пшен.муки, слив.масло 72%, йодир. соль)   | 160/15      | 9,67         | 9,69         | 39,52         | 285,02          |
| 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>806</b>  | <b>42,06</b> | <b>48,14</b> | <b>138,26</b> | <b>1117,43</b>  |
|           | <b>Всего:</b>   | <b>1401</b> | <b>65,07</b> | <b>72,01</b> | <b>206,25</b> | <b>1 701,42</b> |
|           | <b>9 день</b>   |             |              |              |               |                 |
|           | <i>Завтрак</i>  |             |              |              |               |                 |
| 25        | Салат Степной (горошек зеленый, лук репчатый,морковь,огурец соленый,соль йодир.)  | 50          | 0,73         | 3,09         | 3,82          | 44,78           |



|         |  |             |              |              |               |                 |
|---------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| 265     | Плов из свинины<br>(свинина мякоть, крупа рис., лук)   | 45/160      | 17,51        | 12,29        | 40,10         | 341,33          |
| 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.)   | 30/25       | 4,05         | 0,66         | 24,64         | 120,9           |
|         | <b>Итого:</b>  | <b>610</b>  | <b>22,89</b> | <b>16,70</b> | <b>100,96</b> | <b>646,01</b>   |
|         | <i>Обед</i>  |             |              |              |               |                 |
| 50      | Салат из свеклы с сыром<br>(свекла отварная, чеснок, сыр, масло растительное)  | 35          | 1,66         | 3,32         | 2,55          | 47,01           |
| 106     | Суп картофельный с рыбными консервами (картофель, морковь, лук репч., крупа, раст. масло, укроп зелень, консервы рыбные, | 250/1       | 2,17         | 2,88         | 17,54         | 105,17          |
| 298/331 | Куринные шарики с сыром с соусом сметанным с томатом (мясо цыплят, сметана 15% томат пюре сыр соль йод. масло            | 70/50       | 12,97        | 16,82        | 10,01         | 244,45          |
| 302     | Каша гречневая рассыпчатая<br>(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>806</b>  | <b>29,57</b> | <b>30,32</b> | <b>113,31</b> | <b>846,08</b>   |
|         | <b>Всего:</b>  | <b>1416</b> | <b>52,46</b> | <b>47,02</b> | <b>214,27</b> | <b>1 492,09</b> |
|         | <i>10 день</i>   |             |              |              |               |                 |
|         | <i>Завтрак</i>   |             |              |              |               |                 |
| 21      | Салат из соленого огурца с луком репчатым и зел горошк.(огурец консервир.,масло  | 30          | 0,25         | 1,53         | 0,78          | 18,49           |
| 256     | Мясо тушеное (свинина)<br>(мякоть свинина, лук репч.,морковь, томат.   | 45/40       | 13,78        | 8,28         | 1,85          | 137,02          |
| 312     | Картофельное пюре<br>(картофель, молоко 2,5 %, слив. масло 72%,  | 200         | 4,33         | 7,42         | 29,34         | 202,03          |
| 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.)   | 30/25       | 4,05         | 0,66         | 24,64         | 120,9           |
|         | <b>Итого:</b>  | <b>570</b>  | <b>22,51</b> | <b>17,92</b> | <b>66,62</b>  | <b>519,10</b>   |
|         | <i>Обед</i>  |             |              |              |               |                 |
| 110/392 | Суп картофельный спельменями(картофель, морковь, лук репч., крупа, раст. масло, укроп                                    | 250/1       | 7,23         | 5,12         | 22,3          | 180,75          |
| 295/331 | Котлеты рубленые из цыплят с соусом сметанным с томатом (мясо кур., пшен. хлеб, молоко 2,5 %, пшен. сухари, раст.масло,  | 60/50       | 11,08        | 13,24        | 12,37         | 213,54          |
| 309     | Макаронные изделия отварные<br>(макароны из пшен.муки, слив.масло 72%,   | 160         | 6,19         | 5,35         | 39,52         | 231,17          |
| 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>801</b>  | <b>30,78</b> | <b>27,92</b> | <b>125,37</b> | <b>894,73</b>   |
|         | <b>Всего:</b>  | <b>1371</b> | <b>53,29</b> | <b>45,84</b> | <b>191,99</b> | <b>1 413,83</b> |

|                     |       |        |        |         |          |
|---------------------|-------|--------|--------|---------|----------|
| Всего за 10 дней:   | 14309 | 528,70 | 522,23 | 2098,25 | 15086,73 |
| В среднем за 1 день | 1431  | 52,87  | 52,22  | 209,82  | 1508,67  |