



«Утверждаю»
 Директор ООО «Школьное питание г.о. Жигулевск»
 С.А.Кустова
 Примерное циклическое меню для организации питания обучающихся 7-11 лет в школьном лагере (июль 2026г.)

«Согласовано»
 Директор ГБОУ СОШ № 6
 [Подпись]

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Химический состав			
			г	белки, г	жиры, г	углеводы, г
1 день						
<i>Завтрак</i>						
243/540	Мясные изделия с соусом красным основным(мяс.изделия, лук репчатый,морковь,соль,томатное пюре,мало растительное, мука пшеничная)	100	6,92	11,27	12,39	138,81
309	Макаронные изделия отварные (макароны из пшен.муки, слив.масло 72%, йодир.соль)	150	5,80	5,01	37,05	216,72
377	Чай фруктовый (с/м смородина) (чай черный, сахар, смородина св./мор.)	200	0,16	0,05	15,44	63,25
14	Масло сливочное порциями (масло сливочное 72,5%)	10	0,10	7,25	0,14	66,20
ПР	Йогурт сливочный натуральный 2,5%	150	4,70	3,40	19,80	117,00
ПР	Батон нарезной (мука пшеничная, дрожжи, раст. масло, сахар, йодир. соль)	40	3,08	1,32	19,92	104,80
<i>Обед</i>						
24	Салат из свежих помидоров и огурцов (помидоры, огурцы св. раст. масло, лук репч.)	60	0,59	3,69	2,21	45,17
99	Суп овощной на бульоне из мяса цыплят, зелень (б/к капуста, картофель, лук репч.,морковь, мясо кур.,зел.горошек конс., раст. масло, укроп зелень, сметана 15%, йодир. соль, лавр.лист)	200/15/1	6,80	11,58	9,50	134,67
291	Плов из цыплят (мясо цыплят, крупа рис., лук репч.морковь, томат, раст. масло, йодир. Соль)	200	12,85	12,01	41,83	344,21
389	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,20	0,26	22,60	92,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
ПР	Пирожок с творогом(мука пшен., творог 9%, молоко 2,5%, сахар, дрожжи,Йод.соль)	30	3,36	3,48	23,68	139,24
ПР	Сок фруктовый в ассортименте в инд.упаковке	200	0,20	0,26	22,60	92,00
Всего за день:		1596	47,65	60,05	245,07	1641,67
2 день						
<i>Завтрак</i>						
305	Каша «Янтарная» с яблоками (пшено,молоко,яблоки свежие, масло сливочное 72%, сахар,соль йодир.)	160/10	9,73	11,22	32,78	256,36
ПР/ПР	Блинчики французские со сгущенным молоком (мука пшен,сахар,мол.сыворожка,сгущ.молоко,растит.масло,меланж,соль йодир.,лим.кислота,разрыхлитель)	70/20	5,85	5,90	32,20	161,10
646	Напиток лимонный (лимон св., сахар)	200	0,14	0,02	24,43	101,20
14	Масло сливочное порциями (масло сливочное 72,5%)	10	0,10	7,25	0,14	66,20
ПР	Батон нарезной (мука пшеничная, дрожжи, раст. масло, сахар, йодир. соль)	40	3,08	1,32	19,92	104,80
<i>Обед</i>						

49	Витаминный с горошком (капуста б/к,перец сладкий,горошек консервированный,соль йодированная,масло растительное)	60	0,95	3,66	5,74	56,45
102	Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне из мяса цыплят, зеленью (св. картофель, горох лущеный, морковь, лук репч., раст. масло, мясо цыплят, укроп зелень, йодир. соль)	200/15/1	8,82	7,95	15,53	169,33
321	Капуста тушеная с мясными изделиями (капуста б/к,лук репчатый,морковь,,мясные изделия,масло слив. 72,5%,сахар,соль йодир.,том.паста,кислота лим.)	175	12,75	10,25	35,06	271,18
349	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимон. кислота)	200	0,00	0,00	19,88	79,87
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
338	Десерт фруктовый (банан свежий)	200	3,30	1,10	46,20	211,20
	Всего за день:	1401	47,61	49,14	249,79	1565,29
	3 день					
	Завтрак					
260	Гуляш из говядины (говядина, томат. пюре, лук репч., раст масло, мука пшеничная, йодир. соль)	90	12,76	9,21	2,85	145,62
312	Картофельное пюре (картофель, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, йодир.соль)	150	3,28	5,60	22,06	152,24
377	Чай фруктовый (ассорти) (черноплоди.рябина с/м,смородина с/м,сахар,чай черный)	200	0,10	0,03	15,00	60,61
14	Масло сливочное порциями (масло сливочное 72,5%)	10	0,10	7,25	0,14	66,20
ПР	Батон нарезной (мука пшеничная, дрожжи, раст. масло, сахар, йодир. соль)	40	3,08	1,32	19,92	104,80
338	Десерт фруктовый (яблоко свежее)	150	0,60	0,60	14,70	70,50
	Обед					
31	Салат из редиса с огурцом и яйцом (редис свежий, огурец свежий,яйцо раст. масло, йодир. соль)	60	1,07	4,44	0,53	46,36
82	Борщ с капустой и картофелем, на бульоне из мяса цыплят,сметаной и зеленью(картофель, лук репч., морковь, цыпльята., зелень, сметана 15%, соль йод.)	200/15/10/1	5,71	8,40	10,30	140,35
279/540	Тефтели из цыплят с соусом красным основным	90	8,57	7,86	11,25	189,44
305/136	Рис с овощами (крупа рисовая, морковь, лук репч., раст. масло, слив. масло, йодир. соль)	150	3,55	6,68	29,82	155,18
388	Напиток из плодов шиповника (плоды шиповника сухие, сахар)	200	0,00	0,00	19,96	79,80
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	Всего за день:	1406	41,71	51,86	164,44	1298,70
	4 день					
	Завтрак					
210	Омлет натуральный (яйцо,молоко,масло сливочное,соль йодированная)	106/5	11,08	17,59	2,04	210,92
298	Куриные шарики с сыром (мясо цыплят,хлеб пшеничный,сыр,соль йодированная)	70	12,72	16,20	8,06	229,94
704	Напиток из кураги (курага суш., сахар)	200	1,00	0,00	28,20	119,00
ПР	Батон нарезной (мука пшеничная, дрожжи, раст. масло, сахар, йодир. соль)	40	3,08	1,32	19,92	104,80
ПР	Йогурт сливочный натуральный 2,5%	150	4,70	3,40	19,80	117,00

<i>Обед</i>						
29	Салат из сырых овощей (помидоры,огурцы,капуста б/к,масло растительное,соль йодированная)	60	0,66	3,67	2,29	45,46
113/114	Суп-лапша домашняя на бульоне из мяса цыплят, зеленью(лапша домашняя - мука пшенич., яйца кур., йодир. соль, морковь, лук репч., масло растит., мясо кур., укроп зелень, йод. соль)	200/15/1	9,24	8,95	29,00	233,95
258	Мясо духовое (свинина мякоть,раст.масло,картофель,морковь,лук репчатый, мука пшеничная,соль йодир.)	210	17,72	12,89	21,06	271,47
342	Напиток из ягод черноплодной рябины (чернопл.рябина с/м,сахар)	200	0,00	0,00	23,97	95,83
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
ПР	Сок фруктовый в ассортименте в инд.упаковке	200	0,20	0,26	22,60	92,00
Всего за день:		1497	63,29	64,75	194,85	1607,97
5 день						
<i>Завтрак</i>						
265	Плов из свинины (свинина постная мякоть, крупа рисовая, морковь, лук репч., раст. масло, соль йодир.)	220	19,56	13,84	45,49	385,05
377	Чай с лимоном (чай черный, сахар, лимон св.)	200	0,16	0,03	15,21	62,99
14	Масло сливочное порциями (масло сливочное 72,5%)	10	0,10	7,25	0,14	66,20
ПР	Батон нарезной (мука пшеничная, дрожжи, раст. масло, сахар, йодир. соль)	40	3,08	1,32	19,92	104,80
ПР	Сок фруктовый в ассортименте в инд.упаковке	200	0,20	0,26	22,60	92,00
<i>Обед</i>						
27	Салат из свежих помидоров со сладким перцем(помидоры,перец сладкий,соль йодированная,масло растительное)	60	0,68	3,70	2,66	47,69
93	Щи по-уральски на бульоне из мяса цыплят,сметаной,зеленью	200/15/5/1	6,28	9,30	10,20	150,66
290/331	Грудка куриная (филе) в сметанном соусе с томатом(мясо кур., сметана 15%, томат, сл.масло 72%, йодир.соль)	90	0,51	3,15	2,27	39,74
200	Пюре из бобовых (гороха) и картофеля (картофель, горох лущеный, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, йодир. соль)	150	10,41	7,71	27,27	220,48
389	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,20	0,26	22,60	92,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
338	Десерт фруктовый (яблоко свежее)	150	0,60	0,60	14,70	70,50
Всего за день:		1581	44,67	47,89	200,97	1419,71
6 день						
<i>Завтрак</i>						
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)	90	9,68	12,89	17,04	130,81
302	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, сл. масло 72%, йодир. соль)	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	15,44	63,25
14	Масло сливочное порциями (масло сливочное 72,5%)	10	0,10	7,25	0,14	66,20

ПР	Батон нарезной (мука пшеничная, дрожжи, раст. масло, сахар, йодир. соль)	40	3,08	1,32	19,92	104,80
338	Десерт фруктовый (яблоко свежее)	150	0,60	0,60	14,70	70,50
	<i>Обед</i>					
24	Салат из свежих помидоров и огурцов (помидоры, огурцы св., раст. масло, лук репч.)	60	0,59	3,69	2,21	45,17
99	Суп овощной на бульоне из мяса цыплят, зелень (б/к капуста, картофель, лук репч., морковь, мясо кур., зел. горошек консерв., раст. масло, укроп, зелень, сметана 15%, йодир. соль, лавр.лист)	200/15/1	6,80	11,58	9,50	134,67
289	Рагу из цыплят (картофель, цыплята, морковь, лук репч., томат. пюре, раст. масло, мука пшеничн., йодир. соль)	200	15,33	18,18	19,44	303,70
342	Компот из свежих яблок (яблоки св., сахар, лимон.кислота)	200	0,16	0,18	28,42	117,17
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
ПР	Пирожок с творогом(мука пшен., творог 9%, молоко 2,5%, сахар, дрожжи, йод.соль)	30	3,36	3,48	23,68	139,24
	Всего за день:	1386	51,77	66,38	209,21	1522,29
	<i>7 день</i>					
	<i>Завтрак</i>					
174	Каша вязкая молочная рисовая (крупа рисовая, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, сахар, йодир. соль.)	150/10	4,15	10,56	31,90	239,77
ПР	Сырники "Домашние" с молоком сгущенным (творог 9 %, мука пшен., сахар, соль, молоко)	50/30	10,53	9,00	20,48	205,45
646	Напиток лимонный (лимон св., сахар)	200	0,14	0,02	24,43	101,20
14	Масло сливочное порциями (масло сливочное 72,5%)	10	0,10	7,25	0,14	66,20
ПР	Батон нарезной (мука пшеничная, дрожжи, раст. масло, сахар, йодир. соль)	40	3,08	1,32	19,92	104,80
ПР	Йогурт сливочный натуральный 2,5%	150	4,70	3,40	19,80	117,00
	<i>Обед</i>					
49	Витаминный с горошком (капуста б/к,перец сладкий,горошек консервированный,соль йодированная,масло растительное)	60	0,95	3,66	5,74	56,45
108/109	Суп картофельный с клецками на бульоне из мяса цыплят, зеленью (картофель, морковь, лук репч.,мясо кур., пшен. мука, яйцо кур., раст.масло,укроп зелень, йодир. соль)	200/15/1	7,36	7,57	19,19	174,70
284/331	Запеканка картофельная с мясом (грудка куриная) (грудки куриные,картофель очищенный,лук репчатый,сметана,масло растит.,масло слив.,сахари паниров.,там.паста,соль йодиров.)	40/170/40	16,88	22,18	51,97	324,20
349	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимон. кислота)	200	0,00	0,00	19,88	79,87
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
ПР	Сок фруктовый в ассортименте в инд.упаковке	200	0,20	0,26	22,60	92,00
ПР	Пирожок с творогом(мука пшен., творог 9%, молоко 2,5%, сахар, дрожжи, йод.соль)	30	3,36	3,48	23,68	139,24
	Всего за день:	1636	55,82	69,38	267,51	1907,08
	<i>8 день</i>					
	<i>Завтрак</i>					

251	Свинина тушеная с томатом и луком (мякоть свинины, лук репчатый, томатн. паста, масло растит., йодирован. соль)	90	12,86	10,82	16,96	228,27
305	Рис припущенный (крупа рисовая, слив. масло, йодир. соль)	150	5,70	4,86	38,89	214,10
377	Чай фруктовый (ассорти) (черноплодн. рябина с/м, смородина с/м, сахар, чай черный)	200	0,10	0,03	15,00	60,61
14	Масло сливочное порциями (масло сливочное 72,5%)	10	0,10	7,25	0,14	66,20
ПР	Батон нарезной (мука пшеничная, дрожжи, раст. масло, сахар, йодир. соль)	40	3,08	1,32	19,92	104,80
ПР	Сок фруктовый в ассортименте в инд. упаковке	200	0,20	0,26	22,60	92,00
ПР	Йогурт сливочный натуральный 2,5%	150	4,70	3,40	19,80	117,00
Обед						
31	Салат из редиса с огурцом и яйцом (редис свежий, огурец свежий, яйцо раст. масло, йодир. соль)	60	1,07	4,44	0,53	46,36
184/190	Борщ "Украинский" с пампушками (б/к капуста, картоф., морковь, свекла, лук репч., мясо птицы, томат. пюре, сметана 15 %, укроп зелень, йодир. соль, сахар, к-та лимон., мука пшенич., чеснок, яйцо куриное.)	200/20/15/10/1	9,23	13,02	26,53	229,86
268/540	Шницель из свинины с соусом красным основным (мясо свинины, хлеб пшеничный, лук репчатый, соль йодированная, масло растительное, томатное пюре)	90	10,27	7,97	22,56	149,42
309	Макаронные изделия отварные (макаронны из пшен. муки, слив. масло 72%, йодир. соль)	150	5,80	5,01	37,05	216,72
388	Напиток из плодов шиповника (плоды шиповника сухие, сахар)	200	0,00	0,00	19,96	79,80
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
ПР	Кондитерское биквитное изделие в инд. упаковке	36	2,16	4,68	19,80	129,60
Всего за день:		1662	53,46	60,13	257,85	1 705,34
9 день						
Завтрак						
210	Омлет натуральный (яйцо, молоко, масло сливочное, соль йодированная)	106/5	11,08	17,59	2,04	210,92
ПР/ПР	Блинчики французские со сгущенным молоком (мука пшен, сахар, мол. сыворотка, сгущ. молоко, растит. м. асло, меланж, соль йодир., лим. кислота, разрыхлитель)	70/20	5,85	5,90	32,20	161,10
376	Чай с сахаром (чай черный, сахар)	200	0,10	0,03	15,00	60,61
ПР	Батон нарезной (мука пшеничная, дрожжи, раст. масло, сахар, йодир. соль)	40	3,08	1,32	19,92	104,80
338	Десерт фруктовый (банан свежий)	200	3,30	1,10	46,20	24,20
Обед						
29	Салат из сырых овощей (помидоры, огурцы, капуста б/к, масло растительное, соль йодированная)	60	0,66	3,67	2,29	45,46
101/105	Суп с рисовой крупой и мясными фрикадельками (картофель п/ф., морк., лук репч., томат. пюре, масло раст., укроп зелень, лавр. лист, йодир. соль, мясо кур, лук репчат., яйцо куриное, йодир. Соль)	200/20/1	7,66	8,45	25,83	245,30
293/331	Цыплята порциями в сметанном соусе с томатом (цыплята порц., сметана 15%, томат, раст. масло, йодир. соль)	100	19,12	21,56	2,20	279,89

312	Картофельное пюре (картофель, молоко 2,5%, слив. масло 72%, йодир. соль)	150	3,28	5,60	22,06	152,24
342	Напиток из ягод черноплодн. рябины (черноплодн. рябина с/м, сахар)	200	0,00	0,00	23,97	95,83
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
ПР	Сок фруктовый в ассортименте в инд. упаковке	200	0,20	0,26	22,60	92,00
	Всего за день:	1582	57,22	65,95	232,22	1559,95
	10 день					
	Завтрак					
243/540	Мясные изделия с соусом красным основным (мяс. изделия, лук репчатый, морковь, соль, томатное пюре, мало растительное, мука пшеничная)	100	6,92	11,27	12,39	138,81
302/136	Каша гречневая рассыпчатая с овощами (крупа гречневая, морковь, лук репчатый, соль йодированная, масло растительное)	150	3,61	6,61	21,40	227,18
377	Чай с лимоном с сахаром (чай черный, сахар, лимон св.)	200	0,16	0,03	10,22	43,04
14	Масло сливочное порциями (масло сливочное 72,5%)	10	0,10	7,25	0,14	66,20
ПР	Батон нарезной (мука пшеничная, дрожжи, раст. масло, сахар, йодир. соль)	40	3,08	1,32	19,92	104,80
338	Десерт фруктовый (яблоко свежее)	150	0,60	0,60	14,70	70,50
	Обед					
20	Салат из свежих огурцов с зеленым луком (огурцы свежие, зелен. лук, раст. масло, йод. соль)	60	0,49	3,66	1,51	40,90
106	Суп картофельный с рыбными консервами (картофель, морковь, лук репч., крупа, раст. масло, укроп зелень, консервы рыбные, йодир. соль)	200/15/1	3,75	2,35	18,45	227,03
258	Мясо духовое (свинина мякоть, раст. масло, картофель, морковь, лук репчатый, мука пшеничная, соль йодир.)	210	17,72	12,89	21,06	271,47
389	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,20	0,26	22,60	92,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
ПР	Булочная мелочь (мука пшенич., раст. масло, соль, сахар, дрожжи.)	40	3,36	3,48	23,68	139,24
	Всего за день:	1416	42,88	50,19	183,98	1 508,77
	11 день					
	Завтрак					
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена со слив. маслом (крупа рисовая, пшено, молоко 2,5%, слив. масло 72%, сахар, йодир. соль.)	200/10	5,61	11,66	32,94	259,84
ПР	Сырники "Домашние" с молоком сгущенным (творог 9%, мука пшен., сахар, соль, молоко)	50/30	10,53	9,00	20,48	205,45
378	Чай с молоком (чай черный, молоко 2,5%, сахар)	200	1,59	1,64	17,37	90,91
ПР	Батон нарезной (мука пшеничная, дрожжи, раст. масло, сахар, йодир. соль)	40	3,08	1,32	19,92	104,80
ПР	Йогурт сливочный натуральный 2,5%	150	4,70	3,40	19,80	117,00
	Обед					
24	Салат из свежих помидоров и огурцов (помидоры, огурцы св., Раст. масло, лук репч.)	60	0,59	3,69	2,21	45,17

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)	200/15/10/1	6,83	11,73	7,81	129,29
291	Плов из цыплят (мясо цыплят, крупа рис., лук репч., морковь, томат., раст. масло, йодир. Соль)	220	12,85	12,01	41,83	344,21
704	Напиток из кураги (курага суш., сахар)	200	1,00	0,00	28,20	119,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
ПР	Сок фруктовый в ассортименте в инд. упаковке	200	0,20	0,26	22,60	92,00
	Всего за день:	1626	49,87	55,18	231,07	1 595,27
	12 день					
	Завтрак					
295/540	Котлеты рубленые из цыплят с соусом красным основным (мясо кур., пшен. хлеб, молоко 2,5 %, пшен. сухари, раст.масло, йодир.соль, томат.пюре, мука пшеничная)	105	10,57	9,22	10,55	180,81
309	Макаронные изделия отварные (макароны из пшен. муки, слив.масло 72%, йодир.соль)	150	5,80	5,01	37,05	216,72
646	Напиток лимонный (лимон св., сахар)	200	0,14	0,02	24,43	101,20
ПР	Батон нарезной (мука пшеничная, дрожжи, раст. масло, сахар, йодир. соль)	40	3,08	1,32	19,92	104,80
ПР	Сок фруктовый в ассортименте в инд. упаковке	200	0,20	0,26	22,60	92,00
	Обед					
49	Витаминный с горошком (капуста б/к, перец сладкий, горошек консервированный, соль йодированная, масло растительное)	60	0,95	3,66	5,74	56,45
102	Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне из мяса цыплят, зеленью (св. картофель, горох лущеный, морковь, лук репч., раст. масло, мясо цыплят, укроп зелень, йодир. соль)	200/15/1	8,82	7,95	15,53	169,33
251	Свинина тушеная с томатом и луком (мякоть свинины, лук репчатый, томатн.паста, масло растит., йодирован.соль)	90	12,86	10,82	16,96	228,27
317/330	Овощи в соусе сметанном (картофель п/ф., морковь, лук репчат., масло растит., йодир. соль, соус-сметана 15%, мука пшенич., йодир.соль)	100/50	3,24	8,80	30,05	240,35
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.)	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
338	Десерт фруктовый (яблоко свежее)	150	0,60	0,60	14,70	70,50
ПР	Кондитерское биквитное изделие в инд.упаковке	36	2,16	4,68	19,80	129,60
	Всего за день:	1637	51,31	52,81	255,22	1 757,50
	13 день					
	Завтрак					
279/540	Тефтели из цыплят с соусом красным основным	100	8,57	7,86	11,25	189,44
305/136	Рис с овощами (крупа рисовая, морковь, лук репч., раст. масло, слив. масло, йодир. соль)	150	3,55	6,68	29,82	155,18
342	Компот из свежих яблок (яблоки св., сахар, лимон.кислота)	200	0,16	0,18	28,42	117,17
14	Масло сливочное порциями (масло сливочное 72,5%)	10	0,1	7,25	0,14	66,20

ПР	Батон нарезной (мука пшеничная, дрожжи, раст. масло, сахар, йодир. соль)	40	3,08	1,32	19,92	104,80
	<i>Обед</i>					
29	Салат из сырых овощей (помидоры,огурцы,капуста б/к,масло растительное,соль йодированная)	60	0,66	3,67	2,29	45,46
184/190	Борщ "Украинский" с пампушками (б/к капуста, картоф., морковь, свекла, лук репч., мясо птицы, томат.пюре, сметана 15 %, укроп зелень, йодир. соль, сахар, к-та лимон., мука пшенич., чеснок, яйцо курин.)	200/20/15/10/1	9,23	13,02	26,53	229,86
289	Рагу из цыплят (картофель, цыплята, морковь, лук репч., томат. пюре, раст. масло, мука пшенич., йодир. соль)	200	15,33	18,18	19,44	303,70
376	Чай с сахаром(чай черный, сахар)	200	0,10	0,03	15,00	60,61
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
338	Десерт фруктовый (банан свежий)	200	3,30	1,10	46,20	211,20
	Всего за день:	1446	46,97	59,76	216,92	1 571,22
	14 день					
	<i>Завтрак</i>					
321	Капуста тушеная с мясными изделиями (капуста б/к,лук репчатый,морковь,мясные изделия,масло слив. 72,5%,сахар,соль йодир.,том.паста,кислота лим.)	175	12,75	10,25	35,06	271,18
ПР	Батон нарезной (мука пшеничная, дрожжи, раст. масло, сахар, йодир. соль)	40	3,08	1,32	19,92	104,80
377	Чай фруктовый (черноплодная рябина) (чай черный, сахар,черноплодн.рябина св/м)	200	0,10	0,03	15,00	60,61
ПР	Йогурт сливочный натуральный 2,5%	150	4,70	3,40	19,80	117,00
ПР	Кондитерское биквитное изделие в индив.упаковке	36	2,16	4,68	19,80	129,60
	<i>Обед</i>					
31	Салат из редиса с огурцом и яйцом (редис свежий, огурец свежий,яйцо раст. масло, йодир. Соль)	60	1,07	4,44	0,53	46,36
101/105	Суп с рисовой крупой и мясными фрикадельками (картофель п/ф., морк., лук репч.,томат. пюре, масло раст., укроп зелень, лавр.лист, йодир. соль, мясо кур, лук репчат., яйцо куриное, йодир. Соль)	200/20/1	7,66	8,45	25,83	245,30
293/331	Цыплята порциями в сметанном соусе с томатом (цыплята порц.,сметана 15%, томат, раст. масло, йодир. соль)	100	19,2	21,56	2,20	279,89
200	Пюре из бобовых (гороха) и картофеля (картофель, горох лущеный, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, йодир. соль)	150	10,41	7,71	27,27	220,48
389	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,20	0,26	22,60	92,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
338	Десерт фруктовый (яблоко свежее)	150	0,60	0,60	14,70	70,50
	Всего за день:	1522	64,82	63,17	220,62	1 042,13
	15 день					
	<i>Завтрак</i>					
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)	90	9,68	12,89	17,04	130,81

309	Макаронные изделия отварные (макаронны из пшен.муки, слив.масло 72%, йодир.соль)	150	5,80	5,01	37,05	216,72
376	Чай с сахаром(чай черный, сахар)	200	0,10	0,03	15,00	60,61
14	Масло сливочное порциями (масло сливочное 72,5%)	10	0,10	7,25	0,14	66,20
ПР	Батон нарезной (мука пшеничная, дрожжи, раст. масло, сахар, йодир. соль)	40	3,08	1,32	19,92	104,80
338	Десерт фруктовый (яблоко свежее)	150	0,60	0,60	14,70	70,50
	Обед					
27	Салат из свежих помидоров со сладким перцем(помидоры,перец сладкий,соль йодированная,масло растительное)	60	0,68	3,70	2,66	47,69
113/114	Суп-лапша домашняя на бульоне из мяса цыплят, зеленью(лапша домашняя - мука пшенич., яйца кур., йодир. соль, морковь, лук репч., масло растит., мясо кур., укроп зелень, йод. соль)	200/15/1	9,24	8,95	29,00	233,95
265	Плов из свинины (свинина постная мякоть, крупа рисовая, морковь, лук репч., раст. масло, соль йодир.)	220	19,56	13,84	45,49	385,05
349	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимон. кислота)	200	0,00	0,00	19,88	79,87
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
ПР	Йогурт сливочный натуральный 2,5%	150	4,70	3,40	19,80	117,00
ПР	Батончик БонТайм	20	0,00	0,02	0,07	460,00
	Всего за день:	1546	55,83	56,88	223,96	1 990,30
	16 день					
	Завтрак					
305	Каша «Янтарная» с яблоками (пшено,молоко,яблоки свежие, масло сливочное 72%, сахар,соль йодир.)	160/10	9,73	11,22	32,78	256,36
ПР/ПР	Блинчики французские со сгущенным молоком (мука пшен,сахар,мол.сыворожка,сгущ.молоко,растит.масло,меланж,соль йодир.,лим.кислота,разрыхлитель)	70/20	5,85	5,90	32,20	161,10
377	Чай фруктовый (ассорти) (черноплодн.рябина с/м,смородина с/м,сахар,чай черный)	200	0,15	0,05	15,37	62,81
14	Масло сливочное порциями (масло сливочное 72,5%)	10	0,10	7,25	0,14	66,20
ПР	Батон нарезной (мука пшеничная, дрожжи, раст. масло, сахар, йодир. соль)	40	3,08	1,32	19,92	104,80
ПР	Сок фруктовый в ассортименте в индивид. упаковке	200	0,20	0,26	22,60	92,00
	Обед					
20	Салат из свежих огурцов с зеленым луком (огурцы свежие,зелен. лук, раст. масло, йод.соль)	60	0,49	3,66	1,51	40,90
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)	200/15/10/1	6,83	11,73	7,81	129,29
284/331	Запеканка картофельная с мясом (грудка куриная) (грудки куриные,картофель очищенный,лук репчатый,сметана,масло растит.,масло слив.,сахари паниров.,там.паста,соль йодиров.)	40/170/40	16,88	22,18	51,97	324,20
704	Напиток из кураги (курага суш., сахар)	200	1,00	0,00	28,20	119,00

ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
338	Десерт фруктовый (яблоко свежее)	150	0,60	0,60	14,70	70,50
	Всего за день:	1636	47,80	64,64	245,11	1 514,76
	17 день					
	Завтрак					
268/540	Шницель из свинины с соусом красным основным (мясо свинины, хлеб пшеничный, лук репчатый, соль йодированная, масло растительное, томатное пюре)	90	10,27	7,97	22,56	149,42
317/330	Овощи в соусе сметанном (картофель п/ф., морковь, лук репчат., масло растит., йодир. соль, соус-сметана 15%, мука пшенич., йодир. соль)	100/50	3,24	8,80	30,05	240,35
646	Напиток лимонный (лимон св., сахар)	200	0,14	0,02	24,43	101,20
ПР	Батон нарезной (мука пшеничная, дрожжи, раст. масло, сахар, йодир. соль)	40	3,08	1,32	19,92	104,80
ПР	Сок фруктовый в ассортименте в индивид. упаковке	200	0,20	0,26	22,60	92,00
ПР	Йогурт сливочный натуральный 2,5%	150	4,70	3,40	19,80	117,00
	Обед					
49	Витаминный с горошком (капуста б/к, перец сладкий, горошек консервированный, соль йодированная, масло растительное)	60	0,95	3,66	5,74	56,45
108/109	Суп картофельный с клецками на бульоне из мяса цыплят, зеленью (картофель, морковь, лук репч., мясо кур., пшен. мука, яйцо кур., раст.масло, укроп зелень, йодир. соль)	200/15/1	7,36	7,57	19,19	174,70
260	Гуляш из говядины (говядина, томат. пюре, лук репч., раст.масло, мука пшеничная, йодир. соль)	90	12,56	7,19	1,71	122,00
305	Рис припущенный(крупа рисовая,слив. масло, йодир.соль)	150	5,70	4,86	38,89	214,10
342	Компот из свежих яблок (яблоки св., сахар, лимон.кислота)	200	0,16	0,18	28,42	117,17
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	Всего за день:	1566	51,25	45,70	251,22	1 576,79
	18 день					
	Завтрак					
293/331	Цыплята порциями в сметанном соусе с томатом (цыплята порц., сметана 15%, томат, раст. масло, йодир. соль)	100	19,12	21,56	2,20	279,89
200	Пюре из бобовых (гороха) и картофеля (картофель, горох лущеный, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, йодир. соль)	150	10,41	7,71	27,27	220,48
377	Чай фруктовый (черноплодная рябина) (чай черный, сахар, черноплодн.рябина св/м)	200	0,10	0,03	15,00	60,61
14	Масло сливочное порциями (масло сливочное 72,5%)	10	0,10	7,25	0,14	66,20
ПР	Батон нарезной (мука пшеничная, дрожжи, раст. масло, сахар, йодир. соль)	40	3,08	1,32	19,92	104,80
338	Десерт фруктовый (яблоко свежее)	150	0,60	0,60	14,70	70,50
	Обед					

29	Салат из сырых овощей (помидоры,огурцы,капуста б/к,масло растительное,соль йодированная)	60	0,66	3,67	2,29	45,46
93	Щи по-уральски на бульоне из мяса цыплят,сметаной,зеленью	200/15/5/1	6,28	9,30	10,20	150,66
295/540	Котлеты рубленые из цыплят с соусом красным основным (мясо кур., пшен. хлеб, молоко 2,5 %, пшен. сухари, раст.масло, йодир.соль,томат.пюре,мука пшеничная)	105	10,57	9,22	10,55	180,81
302/136	Каша гречневая рассыпчатая с овощами (крупа гречневая,морковь,лук репчатый,соль йодированная,масло растительное)	150	3,61	6,61	21,40	227,18
388	Напиток из плодов шиповника (плоды шиповника сухие, сахар)	200	0,00	0,00	19,96	79,80
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
ПР	Йогурт сливочный натуральный 2,5%	150	4,70	3,40	19,80	117,00
	Всего за день:	1576	62,12	71,14	181,34	1 690,99
	Всего за 18 дней:	27718	936,00	1055,00	4031,00	29159,00
	В среднем за 1 день:	1540	52,00	58,61	223,96	1 619,94