

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
	Итого:	701	25,20	15,92	99,12	725,12
	Всего:	1201	45,06	29,06	183,91	1 260,94
	10 день					
	Завтрак					
49	Витаминный с горошком(капуста б/к,перец сладкий,горошек конс.,соль йодированная,масло раст.)	60	0,95	3,66	5,74	56,45
256/2011	Мясо тушеное (свинина)	40/50	12,41	8,82	2,55	159,22
312	Картофельное пюре (картофель, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, йодир. соль)	150	3,28	5,60	22,06	152,24
376	Чай с сахаром(чай черный, сахар)	200	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	Итого:	540	19,63	18,58	58,27	496,17
	Обед					
392	Суп картофельный с пельменями	200/1	5,78	4,10	17,64	144,60
271/331	Котлеты домашние,соус сметанный с томатом(говядина,свинина мякоть,пшен.хлеб,сухари,раст.масло,йодиров.соль)	60/30	10,08	7,11	8,43	164,35
309/2011	Макаронные изделия отварные	150	5,80	5,01	37,05	216,72
ПР	Пирожок со сладкой начинкой (мука пшен.,дрожжи,соль йодированная,яблочный джем,молоко,сахар)	30	2,37	3,57	18,54	115,83
377	Чай с лимоном (чай черный,сахар,лимон св.)	200	0,16	0,03	10,22	43,04
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	701	27,94	20,43	114,30	794,94
	Всего:	1241	47,57	39,01	172,57	1 291,11
	Всего за 10 дней:	12525	459,31	399,68	1724,10	13062,41
	В среднем за 1 день	1252	45,93	39,97	172,41	1306,24

	8 день					
	<i>Завтрак</i>					
258	Мясо духовое(свинина мякоть,раст.масло,картофель,морковь,лук репчатый, мука пшеничная,соль йодир.)	40/160	14,75	11,95	2,06	294,27
377	Чай с лимоном (чай черный,сахар,лимон св.)	200	0,16	0,03	10,22	43,04
ПР	Десерт фруктовый(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	Итого:	540	18,20	12,85	39,99	471,91
	<i>Обед</i>					
183/184	Борщ "Украинский" вегетарианский с пампушками со сметаной, зеленью (б/к капуста, картоф., морковь, свекла, лук репч., томат.пюре, сметана 15 %, зелень, йодир. соль, сахар, к-та лимон., мука пшенич., чеснок, яйцо курин.)	200/20/15/10/1	8,23	13,02	16,53	209,89
241	Мясо отварное говядина	40	10,28	3,24	0,01	110,00
204/2011	Макароньы отварные с сыром	150/10	8,12	8,01	37,05	253,49
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
	Итого:	701	30,58	25,14	98,61	775,78
	Всего:	1241	48,78	37,99	138,60	1 247,69
	9 день					
	<i>Завтрак</i>					
71	Огурец свежий порциями	60	0,48	0,06	1,50	8,40
265/2011	Плов из свинины	40/160	16,29	12,35	42,78	347,82
389	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,20	0,26	22,60	92,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	Итого:	500	19,86	13,14	84,79	535,82
	<i>Обед</i>					
243/	Салат из помидоров и огурцов (помидор св.,огурец св.,лук репчатый,масло раст.,соль йодир.)	50	0,40	3,07	1,84	37,64
106	Суп картофельный с рыбными консервами (картофель, морковь, лук репч., крупа, раст. масло, укроп зелень, консервы рыбные, йодир. соль)	200/1	1,75	2,31	14,06	128,03
241	Мясо отварное говядина	40	10,28	3,24	0,01	110,00
302/2011	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,02	6,69	40,81	259,18

309	Макаронные изделия отварные (макаронны из пшеничн.муки,слив.масло 72%,йодир.соль)	150	5,80	5,01	37,05	216,72
342	Напиток из ягод вишни (вишня с/м,сахар)	200	0,00	0,00	23,97	95,83
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	Итого:	500	20,69	24,93	83,91	643,47
	<i>Обед</i>					
99	Суп овощной вегетарианский, зеленью (б/к капуста, картофель, лук репч.,морковь,зел.горошек конс., раст. масло, укроп зелень, сметана 15%, йодир. соль, лавр.лист)	200/15/10/1	6,80	11,58	9,50	137,67
241	Мясо отварное говядина	45	10,58	3,89	0,03	110,60
305	Рис припущенный(крупа рисовая,растит. масло, йодир.соль)	150	3,18	6,11	40,00	230,31
389	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,20	0,26	22,60	92,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	706	24,51	22,45	94,55	680,98
	Всего:	1206	45,2	47,38	178,46	1324,45
	<i>7 день</i>					
	<i>Завтрак</i>					
174	Каша вязкая молочная рисовая со сливочным маслом (крупа рисовая, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, сахар, йодир. соль.)	150/10	4,54	10,98	32,52	247,65
ПР/ПР	Сырники творожные со сгущенным молоком (творог, яйцо, сахар, масло растительное,молоко сгущенное)	45/20	9,49	8,02	14,79	169,57
376	Чай с сахаром(чай черный, сахар)	200	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Булочка Ромашка(мука пшеничн., раст.масло, дрожжи, соль йодированная, сахар)	40	3,36	3,48	23,68	139,24
ПР	Батон особый (мука пшеничная, дрожжи, раст. масло, сахар, йодир. соль)	40	3,08	1,32	19,92	104,80
	Итого:	505	20,57	23,83	100,92	701,92
	<i>Обед</i>					
102	Суп картофельный с бобовыми (горох) вегетарианский, зеленью(св. картофель, горох лущеный, морковь, лук репч., раст. масло, укроп зелень, йодир. соль)	200/15/1	8,82	7,95	15,53	169,33
256	Мясо тушеное (свинина) (мякоть свинина, лук репч.,морковь, томат. пюре, раст. масло, йодир.соль)	40/50	12,41	8,82	2,55	186,86
312	Картофельное пюре(картофель,молоко 2,5%,слив.масло 72%,йодир.соль)	150	3,28	5,60	22,06	152,24
377	Чай фруктовый (с/м смородина)(чай черный, сахар, смородина св./мор.)	200	0,16	0,05	10,45	43,30
ПР	Десерт фруктовый(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	791	28,82	23,43	82,81	709,13
	Всего:	1296	49,39	47,26	183,73	1411,05

49	Витаминный с горошком(капуста б/к,перец сладкий,горошек конс.,соль йодированная,масло раст.)	60	0,95	3,66	5,74	56,45
88	Щи вегетарианские из свежей капусты и картофеля, со сметаной, зеленью (б/к капуста, томат.пюре, морк., лук репч.,масло растит., сметана 15%, укроп зелень, йодир. соль)	200/10/1	3,27	11,73	15,30	115,94
243/540	Мясные изделия с соусом красным основным(мяс.изделия, лук репчатый,морковь,соль,томатное пюре,мало растительное, мука пшеничная")	55/50	5,72	11,06	0,44	124,30
302	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом(крупа гречневая, сл. масло, йодир. соль)	150	9,02	6,69	40,81	259,18
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
	Итого:	776	22,86	33,80	95,09	709,13
	Всего:	1306	44,36	48,50	182,36	1 279,47
	5 день					
	Завтрак					
50	Салат из свеклы с сыром (свекла отварная,чеснок,сыр,масло растительное)	60	2,84	5,70	4,37	80,59
265	Плов из свинины(свинина мякоть, крупа рис., лук репч.морковь, томат., раст. масло, йодир. соль)	40/160	16,29	12,35	42,78	347,82
377	Чай фруктовый (с/м смородина (чай черный, сахар, смородина св./мор.)	200	0,16	0,05	10,45	43,30
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	Итого:	500	22,18	18,57	75,51	559,31
	Обед					
71	Огурец свежий порциями	60	0,48	0,06	1,50	8,40
113/114	Суп-лапша домашняя на мясном бульоне, зеленью(лапша домашняя - мука пшенич., яйца кур., йодир. соль, морковь, лук репч., масло растит., укроп зелень, йод. соль)	200/1	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)	60/30	10,08	7,11	8,43	164,35
312	Картофельное пюре(картофель,молоко 2,5%,слив.масло 72%,йодир.соль)	150	3,28	5,60	22,06	152,24
376	Чай с сахаром(чай черный, сахар)	200	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	751	26,93	22,36	93,42	710,00
	Всего:	1251	49,11	40,93	168,93	1269,31
	6 день					
	Завтрак					
18	Салат зеленый с огурцом(б/капуста,огурец свежий,масло раст.,соль)	60	0,70	3,65	4,98	55,82
241	Мясо отварное свинина	50	11,30	15,80	0,00	187,50

312	Картофельное пюре(картофель, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, йодир.соль)	150	3,28	5,60	22,06	152,24
ПР	Десерт фруктовый(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
389	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,20	0,26	22,60	92,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	766	22,45	33,14	94,08	707,86
	Всего:	1266	40,41	48,71	150,45	1 186,46
	3 день					
	Завтрак					
24	Салат из помидоров и огурцов(помидор св.,огурец св.,лук репчатый,масло раст.,соль йодир.)	60	0,59	3,69	2,21	45,17
258	Мясо духовое(свинина мякоть,раст.масло,картофель,морковь,лук репчатый, мука пшеничная,соль йодир.)	40/160	14,75	11,95	2,06	294,27
377	Чай с лимоном (чай черный,сахар,лимон св.)	200	0,16	0,03	10,22	43,04
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	Итого:	500	18,39	16,14	32,40	470,08
	Обед					
103/2011	Суп картофельный с мак.изд. и мясными фрикадельками с зеленью(картофель, лапша, лук репч., морковь, масло растит., мясо говяд., лук репчат., яйцо кур., йодир.сол.,зелень)	200/20/1	7,00	4,06	16,92	132,51
241	Мясо отварное говядина	40	10,28	3,24	0,01	110,00
305/136	Рис с овощами (крупа рисовая, морковь, лук репч., раст. масло, слив. масло, йодир. соль)	150	3,55	11,68	33,82	277,20
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
	Итого:	701	24,58	19,59	93,15	709,98
	Всего:	1201	42,97	35,73	125,55	1180,06
	4 день					
	Завтрак					
241	Мясо отварное свинина	40/	12,41	8,82	2,55	139,22
309	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом (макаронны из пшен.муки, слив.масло 72%, йодир.соль)	150	5,80	5,01	37,05	216,72
ПР	Десерт фруктовый(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
388	Напиток из плодов шиповника(плоды шиповника суш., сахар, лимон. кисл.)	200	0,00	0,00	19,96	79,80
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	Итого:	530	21,50	14,70	87,27	570,34
	Обед					

Директор ООО «Школьное питание г.о. Жигулевск»

С.А.Кустова

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

"Согласовано"

Директор ГБОУ СОШ № 7

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
1 день						
<i>Завтрак</i>						
49	Витаминный с кукурузой(капуста б/к,перец сладкий,кукуруза конс.,соль йодир.,масло раст.)	60	1,82	4,22	12,16	94,25
243/540	Мясные изделия с соусом красным основным(мяс.изделия, лук репчатый,морковь,соль,томатное пюре,мало растительное, мука пшеничная")	55/50	6,14	12,09	3,69	148,48
302	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	150	9,02	6,69	40,81	259,18
342	Напиток из ягод вишни (вишня с/м,сахар)	200	0,00	0,00	23,97	95,83
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	Итого:	555	19,87	23,47	98,54	685,34
<i>Обед</i>						
95	Рассольник вегетарианский домашний со сметаной,зеленью(картофель, огурцы консервир., морк., лук репч., масло растит., сметана 15%, укроп зелень, йодир.соль)	200/10/1	3,43	11,45	18,60	136,90
256	Мясо тушеное (свинина)	40/50	12,41	8,82	2,55	186,86
305	Рис припущенный(крупа рисовая,слив. масло, йодир. соль)	150	3,18	6,11	40,00	230,31
377	Чай фруктовый с черноплодной рябиной	200	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Круассан слоеный со сгущенным молоком	60	3,72	10,62	47,42	221,40
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	761	26,59	37,64	141,00	926,53
	Всего:	1316	46,46	61,11	239,54	1611,87
2 день						
<i>Завтрак</i>						
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена(крупа рисовая, крупа пшено, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, сахар, йодир. соль.)	160/10	4,50	10,98	26,43	223,14
376	Чай с сахаром (чай черный, сахар)	200	0,10	0,03	10,01	40,66
241	Мясо отварное говядина	40	10,28	3,24	0,01	110,00
ПР	Батон особый(мука пшеничная, дрожжи, раст. масло, сахар, йодир. соль)	40	3,08	1,32	19,92	104,80
	Итого:	500	17,96	15,57	56,37	478,60
<i>Обед</i>						
108/109	Суп вегетарианский картофельный с клецками, зеленью (картофель, морковь, лук репч., пшен. мука, яйцо кур., раст.масло,укроп зелень, йодир. соль)	200/15/1	3,52	10,47	17,20	118,72
241	Мясо отварное свинина	50	11,30	15,80	0,00	187,50

312	Картофельное пюре(картофель, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, йодир.соль)	150	3,28	5,60	22,06	152,24
ПР	Десерт фруктовый(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
389	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,20	0,26	22,60	92,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	766	22,45	33,14	94,08	707,86
	Всего:	1266	40,41	48,71	150,45	1 186,46
	3 день					
	Завтрак					
24	Салат из помидоров и огурцов(помидор св.,огурец св.,лук репчатый,масло раст.,соль йодир.)	60	0,59	3,69	2,21	45,17
258	Мясо духовое(свинина мякоть,раст.масло,картофель,морковь,лук репчатый, мука пшеничная,соль йодир.)	40/160	14,75	11,95	2,06	294,27
377	Чай с лимоном (чай черный,сахар,лимон св.)	200	0,16	0,03	10,22	43,04
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	Итого:	500	18,39	16,14	32,40	470,08
	Обед					
103/2011	Суп картофельный с мак.изд. и мясными фрикадельками с зеленью(картофель, лапша, лук репч., морковь, масло растит., мясо говяд., лук репчат., яйцо кур., йодир.сол.,зелень)	200/20/1	7,00	4,06	16,92	132,51
241	Мясо отварное говядина	40	10,28	3,24	0,01	110,00
305/136	Рис с овощами (крупа рисовая, морковь, лук репч., раст. масло, слив. масло, йодир. соль)	150	3,55	11,68	33,82	277,20
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
	Итого:	701	24,58	19,59	93,15	709,98
	Всего:	1201	42,97	35,73	125,55	1180,06
	4 день					
	Завтрак					
241	Мясо отварное свинина	40/	12,41	8,82	2,55	139,22
309	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом (макаронны из пшен.муки, слив.масло 72%, йодир.соль)	150	5,80	5,01	37,05	216,72
ПР	Десерт фруктовый(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
388	Напиток из плодов шиповника(плоды шиповника суш., сахар, лимон. кисл.)	200	0,00	0,00	19,96	79,80
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	Итого:	530	21,50	14,70	87,27	570,34
	Обед					

49	Витаминный с горошком(капуста б/к,перец сладкий,горошек конс.,соль йодированная,масло раст.)	60	0,95	3,66	5,74	56,45
88	Щи вегетарианские из свежей капусты и картофеля, со сметаной, зеленью (б/к капуста, томат.пюре, морк., лук репч.,масло растит., сметана 15%, укроп зелень, йодир. соль)	200/10/1	3,27	11,73	15,30	115,94
243/540	Мясные изделия с соусом красным основным(мяс.изделия, лук репчатый,морковь,соль,томатное пюре,мало растительное, мука пшеничная")	55/50	5,72	11,06	0,44	124,30
302	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом(крупа гречневая, сл. масло, йодир. соль)	150	9,02	6,69	40,81	259,18
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
	Итого:	776	22,86	33,80	95,09	709,13
	Всего:	1306	44,36	48,50	182,36	1 279,47
	5 день					
	<i>Завтрак</i>					
50	Салат из свеклы с сыром (свекла отварная,чеснок,сыр,масло растительное)	60	2,84	5,70	4,37	80,59
265	Плов из свинины(свинина мякоть, крупа рис., лук репч.морковь, томат., раст. масло, йодир. соль)	40/160	16,29	12,35	42,78	347,82
377	Чай фруктовый (с/м смородина) (чай черный, сахар, смородина св./мор.)	200	0,16	0,05	10,45	43,30
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	Итого:	500	22,18	18,57	75,51	559,31
	Обед					
71	Огурец свежий порциями	60	0,48	0,06	1,50	8,40
113/114	Суп-лапша домашняя на мясном бульоне, зеленью(лапша домашняя - мука пшенич., яйца кур., йодир. соль, морковь, лук репч., масло растит., укроп зелень, йод. соль)	200/1	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)	60/30	10,08	7,11	8,43	164,35
312	Картофельное пюре(картофель,молоко 2,5%,слив.масло 72%.йодир.соль)	150	3,28	5,60	22,06	152,24
376	Чай с сахаром(чай черный, сахар)	200	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	751	26,93	22,36	93,42	710,00
	Всего:	1251	49,11	40,93	168,93	1269,31
	6 день					
	<i>Завтрак</i>					
18	Салат зеленый с огурцом(б/капуста,огурец свежий,масло раст.,соль)	60	0,70	3,65	4,98	55,82
241	Мясо отварное свинина	50	11,30	15,80	0,00	187,50

309	Макаронные изделия отварные (макаронны из пшеничн.муки,слив.масло 72%,йодир.соль)	150	5,80	5,01	37,05	216,72
342	Напиток из ягод вишни (вишня с/м,сахар)	200	0,00	0,00	23,97	95,83
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	Итого:	500	20,69	24,93	83,91	643,47
	<i>Обед</i>					
99	Суп овощной вегетарианский, зеленью (б/к капуста, картофель, лук репч.,морковь,зел.горошек конс., раст. масло, укроп зелень, сметана 15%, йодир. соль, лавр.лист)	200/15/10/1	6,80	11,58	9,50	137,67
241	Мясо отварное говядина	45	10,58	3,89	0,03	110,60
305	Рис припущенный(крупа рисовая,растит. масло, йодир.соль)	150	3,18	6,11	40,00	230,31
389	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,20	0,26	22,60	92,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	706	24,51	22,45	94,55	680,98
	Всего:	1206	45,2	47,38	178,46	1324,45
	<i>7 день</i>					
	<i>Завтрак</i>					
174	Каша вязкая молочная рисовая со сливочным маслом (крупа рисовая, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, сахар, йодир. соль.)	150/10	4,54	10,98	32,52	247,65
ПР/ПР	Сырники творожные со сгущенным молоком (творог, яйцо, сахар, масло растительное.,молоко сгущенное)	45/20	9,49	8,02	14,79	169,57
376	Чай с сахаром(чай черный, сахар)	200	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Булочка Ромашка(мука пшеничн., раст.масло, дрожжи, соль йодированная, сахар)	40	3,36	3,48	23,68	139,24
ПР	Батон особый (мука пшеничная, дрожжи, раст. масло, сахар, йодир. соль)	40	3,08	1,32	19,92	104,80
	Итого:	505	20,57	23,83	100,92	701,92
	<i>Обед</i>					
102	Суп картофельный с бобовыми (горох) вегетарианский, зеленью(св. картофель, горох лущеный, морковь, лук репч., раст. масло, укроп зелень, йодир. соль)	200/15/1	8,82	7,95	15,53	169,33
256	Мясо тушеное (свинина) (мякоть свинина, лук репч.,морковь, томат. пюре, раст. масло, йодир.соль)	40/50	12,41	8,82	2,55	186,86
312	Картофельное пюре(картофель,молоко 2,5%,слив.масло 72%,йодир.соль)	150	3,28	5,60	22,06	152,24
377	Чай фруктовый (с/м смородина)(чай черный, сахар, смородина св./мор.)	200	0,16	0,05	10,45	43,30
ПР	Десерт фруктовый(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	791	28,82	23,43	82,81	709,13
	Всего:	1296	49,39	47,26	183,73	1411,05

	8 день					
	<i>Завтрак</i>					
258	Мясо духовое(свинина мякоть,раст.масло,картофель,морковь,лук репчатый, мука пшеничная,соль йодир.)	40/160	14,75	11,95	2,06	294,27
377	Чай с лимоном (чай черный,сахар,лимон св.)	200	0,16	0,03	10,22	43,04
ПР	Десерт фруктовый(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	Итого:	540	18,20	12,85	39,99	471,91
	<i>Обед</i>					
183/184	Борщ "Украинский" вегетарианский с пампушками со сметаной, зеленью (б/к капуста, картоф., морковь, свекла, лук репч., томат.пюре, сметана 15 %, зелень, йодир. соль, сахар, к-та лимон., мука пшенич., чеснок, яйцо курин.)	200/20/15/10/1	8,23	13,02	16,53	209,89
241	Мясо отварное говядина	40	10,28	3,24	0,01	110,00
204/2011	Макароны отварные с сыром	150/10	8,12	8,01	37,05	253,49
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
	Итого:	701	30,58	25,14	98,61	775,78
	Всего:	1241	48,78	37,99	138,60	1 247,69
	9 день					
	<i>Завтрак</i>					
71	Огурец свежий порциями	60	0,48	0,06	1,50	8,40
265/2011	Плов из свинины	40/160	16,29	12,35	42,78	347,82
389	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,20	0,26	22,60	92,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	Итого:	500	19,86	13,14	84,79	535,82
	<i>Обед</i>					
243/	Салат из помидоров и огурцов (помидор св.,огурец св.,лук репчатый,масло раст.,соль йодир.)	50	0,40	3,07	1,84	37,64
106	Суп картофельный с рыбными консервами (картофель, морковь, лук репч., крупа, раст. масло, укроп зелень, консервы рыбные, йодир. соль)	200/1	1,75	2,31	14,06	128,03
241	Мясо отварное говядина	40	10,28	3,24	0,01	110,00
302/2011	Каша гречневая рассыпчатая	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
	Итого:	701	25,20	15,92	99,12	725,12
	Всего:	1201	45,06	29,06	183,91	1 260,94
	10 день					
	<i>Завтрак</i>					
49	Витаминный с горошком(капуста б/к,перец сладкий,горошек конс.,соль йодированная,масло раст.)	60	0,95	3,66	5,74	56,45
256/2011	Мясо тушеное (свинина)	40/50	12,41	8,82	2,55	159,22
312	Картофельное пюре (картофель, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, йодир. соль)	150	3,28	5,60	22,06	152,24
376	Чай с сахаром(чай черный, сахар)	200	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	Итого:	540	19,63	18,58	58,27	496,17
	<i>Обед</i>					
392	Суп картофельный с пельменями	200/1	5,78	4,10	17,64	144,60
271/331	Котлеты домашние,соус сметанный с томатом(говядина,свинина мякоть,пшен.хлеб,сахари,раст.масло,йодиров .соль)	60/30	10,08	7,11	8,43	164,35
309/2011	Макаронные изделия отварные	150	5,80	5,01	37,05	216,72
ПР	Пирожок со сладкой начинкой (мука пшен.,дрожжи,соль йодированная,яблочный джем,молоко,сахар)	30	2,37	3,57	18,54	115,83
377	Чай с лимоном (чай черный,сахар,лимон св.)	200	0,16	0,03	10,22	43,04
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	701	27,94	20,43	114,30	794,94
	Всего:	1241	47,57	39,01	172,57	1 291,11
	Всего за 10 дней:	12525	459,31	399,68	1724,10	13062,41
	В среднем за 1 день	1252	45,93	39,97	172,41	1306,24