



Примерное циклическое меню для организации питания обучающихся 5-11 классов с пищевой аллергией на куриный белок 2-х разовое питание (сезон: зима 2026 г.)

| № рецептуры | Наименование блюда                                                                                                                                                                               | Выход, г    | Химический состав |         |             |          |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------|---------|-------------|----------|
|             |                                                                                                                                                                                                  |             | белки, г          | жиры, г | углеводы, г | ЭЦ, ккал |
|             | 1 день                                                                                                                                                                                           |             |                   |         |             |          |
|             | Завтрак                                                                                                                                                                                          |             |                   |         |             |          |
| 49          | Салат «Витаминный»                                                                                                                                                                               | 80          | 0,98              | 3,66    | 10,84       | 58,59    |
| 243/540     | Мясные изделия с соусом красным основным( мяс.изделия, лук репчатый,морковь,соль,томатное пюре,мало растительное, мука пшеничная")                                                               | 55/40       | 9,97              | 11,68   | 12,99       | 138,81   |
| 309         | Макаронные изделия отварные (макароны из пшен.муки, слив.масло 72%, йодир.соль)                                                                                                                  | 170         | 5,80              | 5,01    | 37,05       | 216,72   |
| 376         | Чай с сахаром ( чай черный, сахар)                                                                                                                                                               | 200/15      | 0,10              | 0,03    | 10,01       | 40,66    |
| ПР/ПР       | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)                                                                                                                   | 30/20       | 3,75              | 0,61    | 22,42       | 110,40   |
|             | Итого:                                                                                                                                                                                           | 590         | 20,60             | 20,99   | 93,31       | 565,18   |
|             | Обед                                                                                                                                                                                             |             |                   |         |             |          |
| 25          | Салат «Степной»                                                                                                                                                                                  | 60          | 0,84              | 3,70    | 4,38        | 52,69    |
| 99          | Суп овощной на бульоне с зеленью(б/к капуста, картофель, лук репч.,морковь, мясо кур.,зел.горошек конс., раст. масло, укроп зелень, сметана 15%, йодир. соль, лавр.лист)                         | 250/15/10/1 | 7,44              | 13,42   | 19,81       | 176,32   |
| 265         | Плов из свинины(свинина мякоть, крупа рис., лук репч.морковь, томат., раст. масло, йодир. соль)                                                                                                  | 40/190      | 16,84             | 13,13   | 48,17       | 381,28   |
| 388         | Напиток из плодов шиповника (плоды шиповника суш., сахар, лимон. кисл.)                                                                                                                          | 200         | 0,00              | 0,00    | 19,96       | 79,80    |
| ПР/ПР       | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный / Сыр порционно                                                                                                                                                 | 15/15/10    | 2,86              | 0,39    | 18,75       | 89,95    |
|             | Итого:                                                                                                                                                                                           | 801         | 27,98             | 30,64   | 111,07      | 780,04   |
|             | Всего:                                                                                                                                                                                           | 1391        | 48,58             | 51,63   | 204,38      | 1345,22  |
|             | 2 день                                                                                                                                                                                           |             |                   |         |             |          |
|             | Завтрак                                                                                                                                                                                          |             |                   |         |             |          |
| 174         | Каша вязкая молочная из риса со сливочным маслом (крупа рисовая, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, сахар, йодир. соль.)                                                                             | 190/10      | 12,04             | 15,28   | 35,91       | 212,47   |
| 377         | Чай с лимоном с сахаром (чай черный,сахар,лимон св.)                                                                                                                                             | 200/15      | 0,16              | 0,03    | 10,22       | 62,99    |
| ПР          | Батон нарезной / Сыр (порциями)                                                                                                                                                                  | 50/20       | 7,02              | 3,53    | 27,66       | 172,42   |
| ПР          | Десерт фруктовый(яблоко)                                                                                                                                                                         | 100         | 0,40              | 0,40    | 9,80        | 47,00    |
|             | Итого:                                                                                                                                                                                           | 585         | 19,62             | 19,24   | 83,59       | 494,88   |
|             | Обед                                                                                                                                                                                             |             |                   |         |             |          |
| 21          | Салат из соленого огурца с репчатым луком                                                                                                                                                        | 65          | 0,51              | 3,06    | 1,56        | 36,98    |
| 104/105     | Суп с рисовой крупой и мясными фрикадельками ( картофель п/ф., морк., лук репч.,томат. пюре, масло раст., укроп зелень, лавр.лист, йодир. соль, свинина ,лук репчат., яйцо куриное, йодир.соль ) | 250/20/1    | 8,16              | 7,82    | 28,89       | 298,10   |

|         |                                                                                                                                                                                                                        |                |              |              |               |                 |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| 295/331 | Котлеты рубленые с соусом сметанным с томатом (мякоть свинины, пшен. хлеб, молоко 2,5 %, пшен. сухари, раст.масло, йодир.сол,сметана 15%,томат.пюре,мука пшеничная))                                                   | 60/40          | 9,29         | 11,22        | 10,55         | 180,81          |
| 312     | Картофельное пюре (картофель,молоко 2,5%,слив.масло 72%,йодир.соль)                                                                                                                                                    | 150            | 3,28         | 5,60         | 22,06         | 152,24          |
| 349     | Компот из смеси сухофруктов                                                                                                                                                                                            | 200            | 0,20         | 0,26         | 19,98         | 79,87           |
| ПР/ПР   | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)                                                                                                                                         | 30/20          | 4,30         | 0,70         | 22,55         | 114,00          |
|         | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                                                          | <b>836</b>     | <b>25,74</b> | <b>28,66</b> | <b>105,59</b> | <b>862,00</b>   |
|         | <b>Всего:</b>                                                                                                                                                                                                          | <b>1421</b>    | <b>45,36</b> | <b>47,90</b> | <b>189,18</b> | <b>1 356,88</b> |
|         | <b>3 день</b>                                                                                                                                                                                                          |                |              |              |               |                 |
|         | <b>Завтрак</b>                                                                                                                                                                                                         |                |              |              |               |                 |
| 271/331 | Котлеты домашние с соусом сметанным с томатом                                                                                                                                                                          | 60/45          | 11,88        | 17,11        | 18,43         | 164,35          |
| 317/330 | Овощи в соусе сметанном                                                                                                                                                                                                | 140/50         | 3,24         | 8,80         | 36,20         | 240,35          |
| 388     | Напиток из плодов шиповника (плоды шиповника суш., сахар, лимон. кисл.)                                                                                                                                                | 220            | 0,00         | 0,00         | 19,96         | 79,80           |
| ПР/ПР   | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)                                                                                                                                          | 30/20          | 4,30         | 0,70         | 22,55         | 114,00          |
|         | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                                                          | <b>550</b>     | <b>19,42</b> | <b>26,61</b> | <b>97,14</b>  | <b>598,50</b>   |
|         | <b>Обед</b>                                                                                                                                                                                                            |                |              |              |               |                 |
| 184/190 | Борщ "Украинский" с пампушками, со сметаной, зеленью (б/к капуста, картоф., морковь, свекла, лук репч.,свинина, томат.пюре, сметана 15 %, зелень, йодир. соль, сахар, к-та лимон., мука пшенич., чеснок, яйцо курин. ) | 250/20/15/10/1 | 8,29         | 11,42        | 23,26         | 242,23          |
| 267/331 | Шницель из свинины с соусом сметанным с томатом (мясо свинины,хлеб пшеничный,лук репчатый,соль йодированная,масло растительное,сметана 15%,томатное пюре)                                                              | 60/30          | 9,75         | 7,09         | 22,87         | 142,46          |
| 302     | Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая,соль йодированная,масло сливочное )                                                                                                                                        | 190            | 9,04         | 8,13         | 22,85         | 272,40          |
| ПР      | Витаминный напиток «Витошка»                                                                                                                                                                                           | 200            | 0,00         | 0,00         | 15,00         | 60,00           |
| ПР      | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)                                                                                                                                         | 30/30          | 4,26         | 0,75         | 28,35         | 137,37          |
|         | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                                                          | <b>846</b>     | <b>31,34</b> | <b>27,39</b> | <b>112,33</b> | <b>854,46</b>   |
|         | <b>Всего:</b>                                                                                                                                                                                                          | <b>1396</b>    | <b>50,76</b> | <b>54,00</b> | <b>209,47</b> | <b>1452,96</b>  |
|         | <b>4 день</b>                                                                                                                                                                                                          |                |              |              |               |                 |
|         | <b>Завтрак</b>                                                                                                                                                                                                         |                |              |              |               |                 |
| 305     | Каша «Янтарная» с яблоками                                                                                                                                                                                             | 190/10         | 11,02        | 11,27        | 38,07         | 273,69          |
| ПР/ПР   | Блинчики французские со сгущенным молоком(мука пшен,сахар,мол.сыворожка,растит.масло,меланж,сгущ.молоко,соль йодир.,лим.кислота,разрыхлитель)                                                                          | 70/15          | 7,96         | 6,86         | 29,89         | 161,05          |
| ПР      | Десерт фруктовый(яблоко)                                                                                                                                                                                               | 80             | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47,00           |
| 377     | Чай фруктовый с сахаром (черноплодная рябина) (чай черный, сахар, черноплодн.рябина)                                                                                                                                   | 200/15         | 0,10         | 0,03         | 15,00         | 60,61           |
| ПР      | Батон нарезной ( мука пшеничная, дрожжи, раст. масло, сахар, йодир. соль)                                                                                                                                              | 50             | 4,80         | 0,72         | 27,66         | 136,32          |
|         | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                                                          | <b>630</b>     | <b>24,28</b> | <b>19,28</b> | <b>120,42</b> | <b>678,67</b>   |
|         | <b>Обед</b>                                                                                                                                                                                                            |                |              |              |               |                 |

|         |                                                                                                                                                                                |             |              |              |               |                  |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|------------------|
| 55      | Салат из свеклы отварной с солеными огурцами и зел.горошком                                                                                                                    | 70          | 0,86         | 3,66         | 4,01          | 50,87            |
| 113/114 | Суп-лапша домашняя на мясном бульоне с зеленью (лапша домашняя - мука пшенич., яйца кур., йодир. соль, морковь, лук репч., масло растит., свинина, укроп зелень, йод. Соль)    | 250/15/1    | 9,52         | 6,31         | 30,22         | 280,27           |
| 279/540 | Тефтели из индейки с соусом сметанным с томатом                                                                                                                                | 65/40       | 10,05        | 7,71         | 12,10         | 11195,00         |
| 305/136 | Рис с овощами (крупа рисовая, морковь, лук репч., раст. масло, слив. масло, йодир. соль)                                                                                       | 150         | 3,55         | 7,36         | 29,82         | 155,18           |
| 376     | Чай с сахаром ( чай черный, сахар)                                                                                                                                             | 200/15      | 0,10         | 0,03         | 10,01         | 40,66            |
| ПР/ПР   | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)                                                                                                 | 30/30       | 4,26         | 0,75         | 28,35         | 137,37           |
|         | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                  | <b>826</b>  | <b>28,34</b> | <b>25,82</b> | <b>114,51</b> | <b>11 859,35</b> |
|         | <b>Всего:</b>                                                                                                                                                                  | <b>1456</b> | <b>52,62</b> | <b>45,10</b> | <b>234,93</b> | <b>12 538,02</b> |
|         | <b>5 день</b>                                                                                                                                                                  |             |              |              |               |                  |
|         | <b>Завтрак</b>                                                                                                                                                                 |             |              |              |               |                  |
| 67      | Винегрет овощной с зел.горошком                                                                                                                                                | 70          | 0,87         | 6,10         | 5,59          | 54,36            |
| 251     | Свинина тушенная с томатом и луком (мякоть свинины, лук репчатый, томатн.паста, масло растит., йодирован.соль)                                                                 | 50/40       | 13,87        | 7,83         | 23,60         | 166,34           |
| 312     | Картофельное пюре (картофель, молоко 2,5%, слив.масло 72%, йодир.соль)                                                                                                         | 150         | 3,28         | 5,60         | 22,06         | 152,24           |
| 378     | Чай с молоком с сахаром ( чай черный, молоко, сахар)                                                                                                                           | 220/15      | 1,55         | 1,63         | 17,35         | 90,61            |
| ПР      | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)                                                                                                  | 30/20       | 4,30         | 0,70         | 22,55         | 114,00           |
|         | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                  | <b>595</b>  | <b>23,87</b> | <b>21,86</b> | <b>91,15</b>  | <b>577,55</b>    |
|         | <b>Обед</b>                                                                                                                                                                    |             |              |              |               |                  |
| 62      | Салат из моркови с чесноком                                                                                                                                                    | 70          | 0,69         | 6,05         | 12,16         | 72,45            |
| 96      | Рассольник "Ленинградский" вегетарианский со сметаной, зеленью (картофель п/ф., крупа перловая, огурцы, консервир., морк., лук репч., сметана 15 %, укроп зелень, йодир. Соль) | 250/15/10/1 | 8,06         | 10,24        | 27,81         | 275,18           |
| 321     | Капуста тушенная с мясными изделиями                                                                                                                                           | 180/25      | 12,75        | 10,89        | 28,42         | 281,18           |
| 377     | Чай фруктовый с сахаром (с/м смородина) (чай черный, сахар, смородина св./мор.)                                                                                                | 205/15      | 0,13         | 0,02         | 15,20         | 62,00            |
| ПР      | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)                                                                                                  | 30/30       | 4,26         | 0,75         | 28,35         | 137,37           |
|         | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                  | <b>831</b>  | <b>25,89</b> | <b>27,95</b> | <b>111,94</b> | <b>828,18</b>    |
|         | <b>Всего:</b>                                                                                                                                                                  | <b>1426</b> | <b>49,76</b> | <b>49,81</b> | <b>203,09</b> | <b>1405,73</b>   |
|         | <b>6 день</b>                                                                                                                                                                  |             |              |              |               |                  |
|         | <b>Завтрак</b>                                                                                                                                                                 |             |              |              |               |                  |
| 55      | Салат из свеклы отварной с солеными огурцами и зел.горошком                                                                                                                    | 30          | 0,86         | 3,66         | 4,01          | 50,87            |
| ПР/331  | Тефтели из индейки с соусом сметанным с томатом                                                                                                                                | 65/40       | 10,05        | 8,71         | 15,10         | 111,95           |
| 309     | Макаронные изделия отварные (макароны из пшен.муки, слив.масло 72%, йодир.соль)                                                                                                | 170         | 5,80         | 8,01         | 37,05         | 216,72           |
| 377     | Чай с апельсином с сахаром (чай черный, сахар, лимон св.)                                                                                                                      | 200/15      | 0,16         | 0,03         | 10,22         | 62,99            |
| ПР      | Десерт фруктовый(яблоко)                                                                                                                                                       | 80          | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47,00            |
| ПР      | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)                                                                                                  | 15/15       | 2,86         | 0,39         | 18,75         | 89,95            |
|         | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                  | <b>630</b>  | <b>20,13</b> | <b>21,20</b> | <b>94,93</b>  | <b>579,48</b>    |
|         | <b>Обед</b>                                                                                                                                                                    |             |              |              |               |                  |
| 49      | Салат «Витаминный»                                                                                                                                                             | 70          | 0,98         | 3,66         | 10,84         | 58,59            |

|           |                                                                                                                                                                |             |              |              |               |                |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 102       | Суп картофельный с бобовыми (горох) вегетарианский с зеленью (св. картофель, горох лущеный, морковь, лук репч., раст. Масло, укроп зелень, йодир. Соль)        | 250/15/1    | 10,00        | 9,06         | 23,39         | 236,51         |
| 265       | Плов из свинины(свинина мякоть, крупа рис., лук репч.морковь, томат., раст. масло, йодир. соль)                                                                | 40/190      | 13,84        | 11,13        | 45,17         | 381,28         |
| 377       | Чай с лимоном с сахаром (чай черный,сахар,лимон св.)                                                                                                           | 200/15      | 0,16         | 0,03         | 10,22         | 62,99          |
| ПР        | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)                                                                                 | 30/20       | 4,30         | 0,70         | 22,55         | 114,00         |
|           | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                  | <b>831</b>  | <b>29,28</b> | <b>24,58</b> | <b>112,17</b> | <b>853,37</b>  |
|           | <b>Всего:</b>                                                                                                                                                  | <b>1461</b> | <b>49,41</b> | <b>45,78</b> | <b>211,19</b> | <b>1432,85</b> |
|           | <b>7 день</b>                                                                                                                                                  |             |              |              |               |                |
|           | <b>Завтрак</b>                                                                                                                                                 |             |              |              |               |                |
| 175       | Каша вязкая молочная из риса и пшена со сливочным маслом(крупа рисовая,крупа пшено, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, сахар, йодир. соль.)                        | 190/10      | 5,05         | 11,32        | 29,65         | 241,34         |
| ПР/ПР     | Сырники творожные со сгущенным молоком (творог, яйцо, сахар, масло растительное.,молоко сгущеное)                                                              | 50/35       | 11,21        | 8,87         | 20,34         | 202,37         |
| 376       | Чай с сахаром( чай черный, сахар)                                                                                                                              | 200/15      | 0,10         | 0,03         | 10,01         | 40,66          |
| ПР        | Батон нарезной ( мука пшеничная, дрожжи, раст. масло, сахар, йодир. соль)                                                                                      | 50          | 4,80         | 0,72         | 27,66         | 136,32         |
|           | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                  | <b>550</b>  | <b>21,16</b> | <b>20,94</b> | <b>87,66</b>  | <b>620,69</b>  |
|           | <b>Обед</b>                                                                                                                                                    |             |              |              |               |                |
| 108/109   | Суп картофельный с клецками на мясном бульоне с зеленью (картофель, морковь, лук репч.,свинина, пшен. мука, яйцо кур., раст.масло,укроп зелень, йодир. Соль)   | 250/15/1    | 9,18         | 8,61         | 27,94         | 206,44         |
| 98.06/331 | Котлета мясо-рыбная "Веста" с соусом сметаным с томатом (свинина, филе минтая, морковь, лук реч., хлеб пшен., раст.масло,сметана 15%,томатное пюре,мука пшен.) | 60/40       | 9,66         | 10,60        | 13,43         | 163,42         |
| 302       | Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая,соль йодированная,масло сливочное )                                                                                | 180         | 4,04         | 8,13         | 21,85         | 228,40         |
| 389       | Сок фруктовый                                                                                                                                                  | 200         | 0,20         | 0,26         | 22,60         | 92,00          |
| ПР/ПР     | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)                                                                                 | 30/30       | 4,26         | 0,75         | 28,35         | 137,37         |
|           | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                  | <b>806</b>  | <b>27,34</b> | <b>28,35</b> | <b>114,17</b> | <b>827,63</b>  |
|           | <b>Всего:</b>                                                                                                                                                  | <b>1356</b> | <b>48,50</b> | <b>49,29</b> | <b>201,83</b> | <b>1448,32</b> |
|           | <b>8 день</b>                                                                                                                                                  |             |              |              |               |                |
|           | <b>Завтрак</b>                                                                                                                                                 |             |              |              |               |                |
| 25        | Салат «Степной»                                                                                                                                                | 60          | 0,84         | 3,70         | 4,38          | 52,69          |
| 251       | Свинина тушеная с томатом и луком (мякоть свинины,лук репчатый,томатн.паста,масло растит.,йодирован.соль)                                                      | 50/40       | 10,98        | 8,74         | 20,46         | 109,54         |
| 251       | Рис с овощами (крупа рисовая, морковь, лук репч., раст. масло, слив. масло, йодир. соль)                                                                       | 180         | 3,55         | 6,68         | 26,82         | 155,18         |
| 377       | Чай фруктовый с сахаром (с/м смородина) (чай черный, сахар, смородина св./мор.)                                                                                | 200/15      | 0,13         | 0,02         | 15,20         | 62,00          |
| ПР/ПР     | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)                                                                                 | 30/20       | 4,30         | 0,70         | 22,55         | 114,00         |
|           | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                  | <b>595</b>  | <b>19,80</b> | <b>19,84</b> | <b>89,41</b>  | <b>493,41</b>  |
|           | <b>Обед</b>                                                                                                                                                    |             |              |              |               |                |
| 21        | Салат из соленого огурца с репчатым луком                                                                                                                      | 60          | 0,51         | 3,06         | 1,56          | 36,98          |

|         |                                                                                                                                                                                  |             |              |              |               |                 |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| 106     | Суп картофельный с рыбными консервами (картофель, морковь, лук репч., крупа, раст. масло, укроп зелень, консервы рыбные, йодир. соль)                                            | 250/15/1    | 4,18         | 3,61         | 21,94         | 206,44          |
| 284/331 | Запеканка картофельная с мясом                                                                                                                                                   | 60/180/50   | 18,97        | 20,63        | 53,22         | 368,58          |
| 377     | Чай с апельсином с сахаром (чай черный, сахар, лимон св.)                                                                                                                        | 200/15      | 0,16         | 0,03         | 10,22         | 62,99           |
| ПР/ПР   | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)                                                                                                   | 30/30       | 4,26         | 0,75         | 28,35         | 137,37          |
|         | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                    | <b>891</b>  | <b>28,08</b> | <b>28,08</b> | <b>115,29</b> | <b>812,36</b>   |
|         | <b>Всего:</b>                                                                                                                                                                    | <b>1486</b> | <b>47,88</b> | <b>47,92</b> | <b>204,70</b> | <b>1 305,77</b> |
|         | <b>9 день</b>                                                                                                                                                                    |             |              |              |               |                 |
|         | <b>Завтрак</b>                                                                                                                                                                   |             |              |              |               |                 |
| 298/331 | Мясные шарики с сыром с соусом сметанным с томатом                                                                                                                               | 60/40       | 7,92         | 10,79        | 17,38         | 193,33          |
| 200     | Пюре из бобовых (гороха) и картофеля                                                                                                                                             | 180         | 10,41        | 7,71         | 27,27         | 220,48          |
| 302     | Витаминный напиток «Витошка»                                                                                                                                                     | 220         | 0,00         | 0,00         | 15,00         | 60,00           |
| ПР      | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)                                                                                                   | 30/20       | 4,30         | 0,70         | 22,55         | 114,00          |
| ПР      | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                    | <b>550</b>  | <b>22,63</b> | <b>19,20</b> | <b>82,20</b>  | <b>587,81</b>   |
|         | <b>Обед</b>                                                                                                                                                                      |             |              |              |               |                 |
|         | Щи по-уральски на мясном бульоне со сметаной и зеленью (б/к капуста, карт., томат.пюре, морк., лук репч., крупа пшено, свинина, сметана 15%, масло растит., зелень, йодир. соль) | 250/15/10/1 | 7,85         | 11,62        | 29,87         | 218,32          |
| ПР/331  | Тефтели из индейки с соусом сметанным с томатом                                                                                                                                  | 65/40       | 9,05         | 11,71        | 12,10         | 222,00          |
| 279/540 | Макаронные изделия отварные (макароны из пшен. муки, слив. масло 72%, йодир. соль)                                                                                               | 180         | 5,80         | 5,01         | 37,05         | 216,72          |
| 377     | Чай с сахаром (чай черный, сахар)                                                                                                                                                | 200/15      | 0,10         | 0,03         | 10,01         | 40,66           |
| ПР/ПР   | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)                                                                                                   | 30/30       | 4,26         | 0,75         | 28,35         | 137,37          |
|         | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                    | <b>831</b>  | <b>27,06</b> | <b>29,12</b> | <b>117,38</b> | <b>835,07</b>   |
|         | <b>Всего:</b>                                                                                                                                                                    | <b>1381</b> | <b>49,69</b> | <b>48,32</b> | <b>199,58</b> | <b>1 422,88</b> |
|         | <b>10 день</b>                                                                                                                                                                   |             |              |              |               |                 |
|         | <b>Завтрак</b>                                                                                                                                                                   |             |              |              |               |                 |
| 271/331 | Котлеты домашние с соусом сметанным с томатом                                                                                                                                    | 60/30       | 10,92        | 12,85        | 15,67         | 196,57          |
| 302     | Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, соль йодированная, масло сливочное)                                                                                                 | 200         | 9,04         | 8,13         | 30,85         | 232,40          |
| 349     | Компот из смеси сухофруктов                                                                                                                                                      | 210         | 0,20         | 0,26         | 19,98         | 79,87           |
| ПР/ПР   | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)                                                                                                   | 30/20       | 4,30         | 0,70         | 22,55         | 114,00          |
|         | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                    | <b>550</b>  | <b>24,46</b> | <b>21,94</b> | <b>89,05</b>  | <b>622,84</b>   |
|         | <b>Обед</b>                                                                                                                                                                      |             |              |              |               |                 |
| 67      | Винегрет овощной с зел. горошком                                                                                                                                                 | 60,00       | 0,87         | 6,10         | 5,59          | 54,36           |
|         | Суп картофельный с пельменями (картофель, морковь, лук репч., крупа, раст. масло, укроп зелень, пельмени)                                                                        | 250/1       | 7,23         | 5,12         | 22,30         | 180,75          |
| 260     | Гуляш из свинины                                                                                                                                                                 | 45/50       | 7,92         | 10,79        | 17,38         | 193,33          |
| 312     | Картофельное пюре (картофель, молоко 2,5%, слив. масло 72%, йодир. соль)                                                                                                         | 165         | 3,28         | 5,60         | 22,06         | 211,00          |

|       |                                                                                         |              |               |               |                |                 |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|
| 377   | Чай фруктовый с сахаром (черноплодная рябина)<br>(чай черный, сахар, черноплодн.рябина) | 200/15       | 0,10          | 0,03          | 15,00          | 60,61           |
| ПР/ПР | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука<br>пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)       | 30/20        | 4,30          | 0,70          | 22,55          | 114,00          |
|       | <b>Итого:</b>                                                                           | <b>846</b>   | <b>23,70</b>  | <b>28,34</b>  | <b>104,88</b>  | <b>814,05</b>   |
|       | <b>Всего:</b>                                                                           | <b>1396</b>  | <b>48,16</b>  | <b>50,28</b>  | <b>193,93</b>  | <b>1 249,25</b> |
|       | <b>Всего за 10 дней:</b>                                                                | <b>14145</b> | <b>487,86</b> | <b>487,33</b> | <b>2047,56</b> | <b>14039,64</b> |
|       | <b>В среднем за 1 день</b>                                                              | <b>1414</b>  | <b>487,8</b>  | <b>487,3</b>  | <b>204,75</b>  | <b>1403,96</b>  |