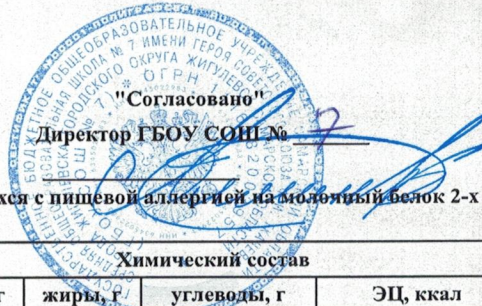




"Утверждаю"  
 Директор ООО "Школьное питание г.о. Жигулевск"

С.А.Кустова



"Согласовано"  
 Директор ГБОУ СОШ №

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

| № рецептуры    | Наименование блюда  | Выход, г    | Химический состав |              |               |                |
|----------------|---|-------------|-------------------|--------------|---------------|----------------|
|                |   |             | белки, г          | жиры, г      | углеводы, г   | ЭЦ, ккал       |
| <b>1 день</b>  |   |             |                   |              |               |                |
| <i>Завтрак</i> |   |             |                   |              |               |                |
| ПР             | Икра кабачковая   | 60          | 0,00              | 4,20         | 4,20          | 54,00          |
| 243/540        | Мясные изделия с соусом красным основным( мяс.изделия, лук репчатый,морковь,соль,томатное пюре,мало растительное, мука пшеничная")  | 55/40       | 9,97              | 8,68         | 14,99         | 100,80         |
| 309            | Макаронные изделия отварные (макарони из пшен.муки, масло растит йодир.соль)  | 150         | 5,80              | 7,01         | 36,05         | 202,24         |
| 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.)  | 30/25       | 4,05              | 0,66         | 24,64         | 120,90         |
|                | <b>Итого:</b>   | <b>590</b>  | <b>19,92</b>      | <b>20,58</b> | <b>90,89</b>  | <b>523,08</b>  |
| <i>Обед</i>    |   |             |                   |              |               |                |
| 25             | Салат «Степной»   | 70          | 1,03              | 4,32         | 5,22          | 61,40          |
| 99             | Суп овощной на бульоне из мяса цыплят, зеленью(б/к капуста, картофель, лук репч.,морковь, мясо кур.,зел.горошек конс., раст. масло, укроп зелень, йодир. соль, лавр.лист)   | 250/15/10/1 | 7,44              | 10,42        | 16,81         | 176,32         |
| 265            | Плов из свинины(свинина мякоть, крупа рис., лук репч.морковь, томат., раст. масло, йодир. соль)   | 40/190      | 13,58             | 12,13        | 42,17         | 371,28         |
| 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  | 30/20       | 3,75              | 0,61         | 22,42         | 110,40         |
|                | <b>Итого:</b>   | <b>801</b>  | <b>25,80</b>      | <b>27,48</b> | <b>106,58</b> | <b>799,20</b>  |
|                | <b>Всего:</b>   | <b>1391</b> | <b>45,72</b>      | <b>48,06</b> | <b>197,47</b> | <b>1322,28</b> |
| <b>2 день</b>  |   |             |                   |              |               |                |
| <i>Завтрак</i> |   |             |                   |              |               |                |
| 174            | Каша вязкая из риса с растительным маслом (крупа рисовая,растит. масло, 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)   | 30/15       | 6,02              | 3,53         | 25,66         | 166,72         |
| ПР             | Десерт фруктовый(яблоко)  | 100         | 0,40              | 0,40         | 9,80          | 47,00          |
|                | <b>Итого:</b>   | <b>585</b>  | <b>18,12</b>      | <b>19,24</b> | <b>81,59</b>  | <b>489,18</b>  |
| <i>Обед</i>    |   |             |                   |              |               |                |
| 50             | Салат из свеклы отварной с сыром и чесноком   | 70          | 3,31              | 6,65         | 5,09          | 94,02          |
| 96             | Рассольник "Ленинградский" на бульоне из мяса цыплят, с зеленью (картофель п/ф., крупа перловая, огурцы.консервир., морк., лук репч., мясо кур., укроп зелень, йодир. соль) | 250/15/10/1 | 7,69              | 6,24         | 24,81         | 195,18         |
| 279/540        | Тефтели из цыплят с соусом красным основным   | 60/40       | 9,07              | 8,06         | 11,40         | 190,30         |
| 310            | Картофель отварной с растит.маслом  | 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.)   | 15/15          | 2,86         | 0,39         | 18,75         | 89,95           |
|         | <b>Итого:</b>  | <b>826</b>     | <b>26,41</b> | <b>27,20</b> | <b>102,09</b> | <b>801,56</b>   |
|         | <b>Всего:</b>  | <b>1411</b>    | <b>44,53</b> | <b>46,44</b> | <b>183,68</b> | <b>1 290,74</b> |
|         | <b>3 день</b>  |                |              |              |               |                 |
|         | <b>Завтрак</b>   |                |              |              |               |                 |
| 293/330 | Цыплята жареные порциями с соусом сметанным (цыплята порц., сметана 15%, мука пшенич., йодир. соль)  | 60/45          | 13,35        | 13,33        | 15,01         | 151,67          |
| 317     | Овощи припущенные в растит. масле  | 140/50         | 3,24         | 8,80         | 31,20         | 242,03          |
| 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 (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)   | 30/25          | 4,05         | 0,66         | 24,64         | 120,90          |
|         | <b>Итого:</b>  | <b>550</b>     | <b>20,64</b> | <b>22,79</b> | <b>90,81</b>  | <b>594,40</b>   |
|         | <b>Обед</b>  |                |              |              |               |                 |
| 184/190 | Борщ "Украинский" с пампушками на бульоне из мяса цыплат с зеленью (б/к капуста, картоф., морковь, свекла, лук репч., мясо птицы, томат. пюре, зелень, йодир. соль, сахар, к-та лимон., мука пшенич., чеснок, яйцо курин.) | 250/20/15/10/1 | 8,29         | 11,42        | 22,63         | 242,23          |
| 268/540 | Шницель из свинины с соусом красным основным (мясо свинины, хлеб пшеничный, лук репчатый, соль йодированная, масло растительное, томатное пюре)  | 50/45          | 10,75        | 7,09         | 22,87         | 152,46          |
| 302     | Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, соль йодированная, масло растит.)   | 160            | 3,61         | 6,16         | 21,40         | 227,18          |
| ПР      | Витаминный напиток «Витошка»   | 200            | 0,00         | 0,00         | 15,00         | 60,00           |
| ПР      | Булочка Ромашка  | 40             | 3,36         | 3,48         | 23,68         | 139,24          |
| 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>846</b>     | <b>28,87</b> | <b>28,54</b> | <b>124,33</b> | <b>911,06</b>   |
|         | <b>Всего:</b>  | <b>1396</b>    | <b>49,51</b> | <b>51,33</b> | <b>215,14</b> | <b>1505,46</b>  |
|         | <b>4 день</b>  |                |              |              |               |                 |
|         | <b>Завтрак</b>   |                |              |              |               |                 |
| 305     | Каша «Янтарная» с яблоками   | 200/10         | 10,90        | 16,32        | 35,90         | 256,16          |
| ПР/ПР   | Блинчики французские с фруктовым повидлом (мука пшенич., сахар, мол. сыворотка, растит. масло, меланж, соль йодир., лим. кислота, разрыхлитель)  | 70/15          | 7,90         | 7,05         | 29,70         | 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)   | 35             | 3,08         | 0,32         | 19,92         | 104,80          |
|         | <b>Итого:</b>  | <b>550</b>     | <b>21,98</b> | <b>23,72</b> | <b>100,52</b> | <b>582,62</b>   |
|         | <b>Обед</b>  |                |              |              |               |                 |
| 75      | Икра морковная   | 70             | 1,21         | 5,32         | 6,90          | 81,59           |

|         |  |             |              |              |               |                 |
|---------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| 113/114 | Суп-лапша домашняя на бульоне из мяса цыплят, зеленью (лапша домашняя - мука пшенич., яйца кур., йодир. соль, морковь, лук репч., масло растит., мясо кур., укроп зелень, йод. соль) | 250/15/1    | 6,52         | 5,31         | 26,80         | 208,27          |
| 295/540 | Котлеты рубленые из цыплят с соусом красным основным (мясо кур., пшен. хлеб, пшен. сухари, раст.масло, йодир.сол,томат.пюре,мука пшеничная)  | 95          | 10,57        | 9,22         | 10,55         | 180,81          |
| 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          |
| 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          |
|         | <b>Итого:</b>  | <b>801</b>  | <b>25,70</b> | <b>27,17</b> | <b>106,50</b> | <b>776,91</b>   |
|         | <b>Всего:</b>  | <b>1351</b> | <b>47,68</b> | <b>50,89</b> | <b>207,02</b> | <b>1 359,53</b> |
|         | <b>5 день</b>  |             |              |              |               |                 |
|         | <b>Завтрак</b>   |             |              |              |               |                 |
| 70      | Овощи консервированные (огурец порционно)  | 60          | 0,48         | 0,06         | 1,02          | 7,80            |
| 251     | Свинина тушеная с томатом и луком (мякоть свинины,лук репчатый,томатн.паста,масло растит.,йодирован.соль)  | 40/50       | 10,87        | 12,30        | 23,60         | 166,34          |
| 310     | Картофель отварной с растит.маслом   | 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.)  | 30/25       | 4,05         | 0,66         | 24,64         | 120,90          |
|         | <b>Итого:</b>  | <b>595</b>  | <b>20,23</b> | <b>20,25</b> | <b>88,67</b>  | <b>537,89</b>   |
|         | <b>Обед</b>  |             |              |              |               |                 |
| 67      | Винегрет овощной с зел.горошком  | 65          | 0,88         | 6,12         | 5,6           | 54,4            |
| 104/105 | Суп с рисовой крупой и мясными фрикадельками   | 250/20/1    | 7,76         | 9,24         | 26,3          | 248,48          |
| 321     | Капуста тушеная с мясными изделиями  | 150/25      | 12,75        | 10,25        | 35,06         | 271,18          |
| 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      | Булочка Ромашка  | 40          | 3,36         | 3,48         | 23,68         | 139,24          |
| ПР      | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)  | 30/20       | 3,75         | 0,61         | 22,42         | 110,40          |
|         | <b>Итого:</b>  | <b>831</b>  | <b>28,63</b> | <b>29,72</b> | <b>128,26</b> | <b>885,70</b>   |
|         | <b>Всего:</b>  | <b>1426</b> | <b>48,86</b> | <b>49,97</b> | <b>216,93</b> | <b>1423,59</b>  |
|         | <b>6 день</b>  |             |              |              |               |                 |
|         | <b>Завтрак</b>   |             |              |              |               |                 |
| ПР      | Икра кабачковая  | 60          | 0,00         | 4,2          | 4,2           | 54              |
| ПР/540  | Тефтели из индейки с соусом красным основным   | 65/35       | 9,75         | 8,71         | 15,10         | 100,98          |
| 309     | Макаронные изделия отварные (макароны из пшен.муки, растит.масло, йодир.соль)  | 150         | 5,80         | 6,01         | 36,05         | 192,46          |
| 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.)  | 30/25       | 4,05         | 0,66         | 24,64         | 120,90          |
|         | <b>Итого:</b>  | <b>580</b>  | <b>19,76</b> | <b>19,61</b> | <b>90,21</b>  | <b>545,59</b>   |
|         | <b>Обед</b>  |             |              |              |               |                 |
| 25      | Салат «Степной»  | 70          | 1,03         | 4,32         | 5,22          | 61,40           |

|           |  |             |              |              |               |                |
|-----------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 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) | 250/15/1    | 9,43         | 9,06         | 20,39         | 236,51         |
| 265       | Плов из цыплят   | 40/190      | 12,04        | 13,10        | 42,17         | 351,28         |
| 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       | 3,75         | 0,61         | 22,42         | 110,40         |
|           | <b>Итого:</b>  | <b>831</b>  | <b>26,41</b> | <b>27,12</b> | <b>100,42</b> | <b>822,58</b>  |
|           | <b>Всего:</b>  | <b>1411</b> | <b>46,17</b> | <b>46,73</b> | <b>211,19</b> | <b>1368,17</b> |
|           | <b>7 день</b>  |             |              |              |               |                |
|           | <b>Завтрак</b>   |             |              |              |               |                |
| 302       | Каша пшенная рассыпчатая с маслом растительным на воде   | 190/10      | 5,05         | 11,32        | 29,65         | 241,34         |
| ПР        | Десерт фруктовый (яблоко)  | 100         | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47,00          |
| 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>10,35</b> | <b>12,47</b> | <b>77,12</b>  | <b>465,32</b>  |
|           | <b>Обед</b>  |             |              |              |               |                |
| 108/109   | Суп картофельный с клецками на бульоне из мяса цыплят, зеленью (картофель, морковь, лук репч.,мясо кур., пшен. мука, яйцо кур., раст.масло,укроп зелень, йодир. соль)          | 250/15/1    | 9,18         | 8,61         | 27,94         | 206,44         |
| 98.06/540 | Котлета мясо-рыбная "Веста" с соусом красным основным (филе цыпленка, филе минтая, морковь, лук реч., хлеб пшен., раст.масло,томатное пюре,мука пшен.)                         | 50/50       | 9,66         | 10,60        | 11,60         | 180,81         |
| 302/136   | Каша гречневая рассыпчатая с овощами (крупа гречневая,соль йодированная,масло растит. )  | 165         | 4,04         | 6,73         | 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>801</b>  | <b>27,34</b> | <b>26,95</b> | <b>112,34</b> | <b>845,02</b>  |
|           | <b>Всего:</b>  | <b>1351</b> | <b>37,69</b> | <b>39,42</b> | <b>189,46</b> | <b>1310,34</b> |
|           | <b>8 день</b>  |             |              |              |               |                |
|           | <b>Завтрак</b>   |             |              |              |               |                |
| 67        | Винегрет овощной с зел.горошком  | 60          | 0,87         | 6,10         | 5,59          | 54,36          |
| 251       | Грудка куриная (филе) тушеная с томатом и луком  | 45/50       | 10,98        | 6,74         | 20,60         | 151,60         |
| 305/136   | Рис с овощами (крупа рисовая, морковь, лук репч., раст. масло, йодир. соль)  | 150         | 3,55         | 6,68         | 24,82         | 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.)   | 30/25       | 4,05         | 0,66         | 24,64         | 120,90         |
|           | <b>Итого:</b>  | <b>595</b>  | <b>19,58</b> | <b>20,20</b> | <b>90,85</b>  | <b>544,04</b>  |
|           | <b>Обед</b>  |             |              |              |               |                |
| ПР/ПР     | Овощи консервированные (огурец порционно)  | 40          | 0,16         | 0,02         | 0,34          | 2,60           |

|         |   |             |              |              |               |                 |
|---------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| 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         | 18,94         | 229,44          |
| 284     | Запеканка картофельная с мясом  | 60/180/50   | 17,97        | 23,63        | 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.)  | 15/15       | 2,86         | 0,39         | 18,75         | 89,95           |
|         | <b>Итого:</b>   | <b>841</b>  | <b>25,33</b> | <b>27,68</b> | <b>101,47</b> | <b>753,56</b>   |
|         | <b>Всего:</b>   | <b>1436</b> | <b>44,91</b> | <b>47,88</b> | <b>192,32</b> | <b>1 297,60</b> |
|         | <b>9 день</b>   |             |              |              |               |                 |
|         | <i>Завтрак</i>  |             |              |              |               |                 |
| 298/540 | Куриные шарики с сыром с соусом красным основным (мясо цыплят, томат пюре, сыр, соль йод., масло раст., хлеб пшеничный)   | 50/45       | 8,92         | 10,79        | 20,38         | 193,33          |
| 200     | Пюре из бобовых (гороха) и картофеля  | 180         | 8,41         | 10,71        | 30,27         | 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.)  | 30/25       | 4,05         | 0,66         | 24,64         | 120,90          |
| ПР      | <b>Итого:</b>   | <b>550</b>  | <b>21,38</b> | <b>22,16</b> | <b>90,29</b>  | <b>594,71</b>   |
|         | <i>Обед</i>   |             |              |              |               |                 |
| 93      | Щи по-уральски на бульоне из мяса цыплят, с зеленью (б/к капуста, карт., томат.пюре, морк., лук репч., крупа пшено, мясо кур., масло растит., зелень, йодир.соль) | 250/15/10/1 | 7,85         | 11,62        | 28,1          | 218,32          |
| 293/540 | Цыплеты порциями с соусом красным основным (цыплеты порц., мука пшенич., йодир.соль)  | 60/30       | 9,40         | 10,64        | 12,95         | 222,00          |
| 309     | Макаронные изделия отварные (макароны из пшен.муки, масло растит., йодир.соль)  | 180         | 5,80         | 5,01         | 31,83         | 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.)  | 30/20       | 3,75         | 0,61         | 22,42         | 110,40          |
|         | <b>Итого:</b>   | <b>816</b>  | <b>26,90</b> | <b>27,91</b> | <b>105,31</b> | <b>808,10</b>   |
|         | <b>Всего:</b>   | <b>1366</b> | <b>48,28</b> | <b>50,07</b> | <b>195,60</b> | <b>1 402,81</b> |
|         | <b>10 день</b>  |             |              |              |               |                 |
|         | <i>Завтрак</i>  |             |              |              |               |                 |
| 295/540 | Котлеты рубленые из цыплят с соусом расным основным (мясо кур., пшен. хлеб, пшен. сухари, раст.масло, йодир.сол, томат.пюре, мука пшеничная)                      | 50/55       | 12,92        | 12,85        | 24,67         | 196,57          |
| 302     | Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, соль йодированная, масло растит. )   | 200         | 4,04         | 8,13         | 21,85         | 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.)  | 30/25       | 4,05         | 0,66         | 24,64         | 120,90          |
|         | <b>Итого:</b>   | <b>560</b>  | <b>21,21</b> | <b>21,90</b> | <b>91,14</b>  | <b>629,74</b>   |
|         | <i>Обед</i>   |             |              |              |               |                 |
| ПР      | Икра кабачковая   | 65          | 0,00         | 4,23         | 4,23          | 54,82           |

|       |   |              |               |               |                |                 |
|-------|---|--------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|
|       | Суп картофельный с пельменями(картофель, морковь, лук репч., крупа, раст. масло, укроп зелень,пельмени) | 250/1        | 6,23          | 6,12          | 24,30          | 213,75          |
| 260   | Гуляш из свинины  | 45/50        | 11,92         | 8,79          | 17,38          | 197,33          |
| 310   | Картофель отварной с растит.маслом  | 165          | 3,28          | 5,96          | 22,96          | 162,24          |
| 377   | Чай фруктовый с сахаром (черноплодная рябина) (чай черный, сахар, черноплодн.рябина)                    | 200/15       | 0,10          | 0,03          | 15,00          | 60,61           |
| ПР/ПР | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)                          | 30/20        | 3,75          | 0,61          | 22,42          | 110,40          |
|       | <b>Итого:</b>   | <b>846</b>   | <b>25,28</b>  | <b>25,74</b>  | <b>106,29</b>  | <b>799,15</b>   |
|       | <b>Всего:</b>   | <b>1406</b>  | <b>46,49</b>  | <b>47,64</b>  | <b>197,43</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>  |