

«Утверждаю»

ООО «Школьное питание
Г.О.ЖИГУЛЕВСК»

г.о. Жигулевск

Директор: С.А. Кустова

м.п.



«Согласовано»

ГБОУ С(О)Ш № 16

г.о. Жигулевск

Директор: [Signature]

м.п.



«Согласовано»

Председатель родительского
комитета ГБОУ С(О)Ш № 16
г.о. Жигулевск

[Signature]

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ООО «ШКОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ г.о.ЖИГУЛЕВСК»
на осенний период
(2024г.)

возрастная категория: с 7 до 11 лет
1-4 класс

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

"Согласовано"
 Директор ГБОУ СОШ № 16
 г. Жигулевск

16

Примерное циклическое меню для организации питания обучающихся. Возрастная категория с 7 до 11, лет 1-4 класс.
 (сезон осень 2024 г.)

| № 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 | 5,72 | 11,06 | 0,44 | 124,30 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая,соль йодированная,масло сливочное) | 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 | 19,45 | 22,44 | 95,29 | 661,16 |
| <i>Обед</i> | | | | | | |
| 95 | Рассольник домашний на бульоне из мяса цыплят со сметаной,зеленью(картофель, огурцы консервир., морк., лук репч., мясо кур., масло растит., сметана 15%, укроп зелень, йодир.соль) | 200/15/10/1 | 6,99 | 11,45 | 12,45 | 219,23 |
| ПР/331 | Тефтели из индейки с соусом сметанным с томатом (мясо индейки, крупа рисовая, яйцо кур.,соус- томат. пюре, сметана 15%, мука пшенич., йодир.соль) | 65/30 | 8,88 | 4,65 | 10,49 | 119,59 |
| 305 | Рис припущенный(крупа рисовая,слив. масло, йодир. Соль) | 150 | 3,18 | 6,11 | 40,00 | 230,31 |
| 377 | Чай фруктовый (с/м смородина) (чай черный, сахар, смородина св./мор.) | 200 | 0,16 | 0,05 | 10,45 | 43,30 |
| ПР | Круассан слоеный со сгущенным молоком | 60 | 3,72 | 10,62 | 27,42 | 221,40 |
| ПР | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.) | 30/20 | 3,75 | 0,61 | 22,42 | 110,40 |
| | Итого: | 781 | 26,68 | 33,49 | 123,23 | 944,23 |
| | Всего: | 1336 | 46,13 | 55,93 | 218,52 | 1605,39 |
| 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 |
| ПР | Выпечка Кныш с картофелем, курицей | 90 | 8,30 | 7,60 | 20,70 | 181,30 |
| ПР | Батон особый(мука пшеничная, дрожжи, раст. масло, сахар, йодир. соль) | 40 | 3,08 | 1,32 | 19,92 | 104,80 |
| | Итого: | 500 | 15,98 | 19,93 | 77,06 | 549,90 |

| <i>Обед</i> | | | | | | |
|----------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| 108/109 | Суп картофельный с клецками на бульоне из мяса цыплят, зеленью (картофель, морковь, лук репч., мясо кур., пшен. мука, яйцо кур., раст.масло, укроп зелень, йодир. соль) | 200/15/1 | 7,38 | 7,59 | 19,19 | 174,98 |
| 289 | Рагу из цыплят (картофель, цыплята, морковь, лук репч., томат. пюре, раст. масло, мука пшеничн., йодир. соль) | 50/160 | 15,51 | 18,53 | 20,74 | 312,80 |
| 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: | 776 | 27,24 | 27,39 | 94,75 | 737,18 |
| | Всего: | 1276 | 43,22 | 47,32 | 171,81 | 1 287,08 |
| 3 день | | | | | | |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | |
| 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 |
| <i>Обед</i> | | | | | | |
| 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 |
| 279/540 | Тефтели из цыплят с соусом красным основным(мясо цыплят, крупа рисовая, яйцо кур.,лук репчатый,морковь,соль,томатное пюре,мало растительное, мука) | 60/30 | 8,39 | 14,74 | 9,53 | 204,69 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая,соль йодированная,масло сливочное) | 150 | 9,02 | 6,69 | 40,81 | 259,18 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов(смесь сухофруктов, сахар, лимон. кислота) | 200 | 0,00 | 0,00 | 19,98 | 79,87 |
| ПР | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.) | 30/20 | 3,75 | 0,61 | 22,42 | 110,40 |
| | Итого: | 711 | 28,16 | 26,10 | 109,66 | 786,65 |
| | Всего: | 1211 | 46,55 | 42,24 | 142,06 | 1256,73 |
| 4 день | | | | | | |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | |

| | | | | | | |
|---------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| 295/331 | Котлеты рубленые из цыплят с соусом сметанным с томатом (мясо кур., пшен. хлеб, молоко 2,5 %, пшен. сухари, раст.масло, йодир.сол,сметана 15%,томат.пюре,мука пшеничная)) | 60/30 | 10,75 | 12,47 | 10,96 | 199,61 |
| 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: | 580 | 19,84 | 18,35 | 95,68 | 630,73 |
| | <i>Обед</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 |
| 88 | Щи из свежей капусты и картофеля на бульоне из мяса цыплят, со сметаной, зеленью (б/к капуста, томат.пюре, морк., лук репч.,мясо кур.,масло растит., сметана 15%, укроп зелень, йодир. соль) | 200/15/10/1 | 6,83 | 11,73 | 7,81 | 129,29 |
| 265 | Плов из свинины (свинина мякоть, крупа рис., лук репч.морковь, томат., раст. масло, йодир. Соль) | 40/150 | 16,02 | 11,82 | 40,10 | 331,12 |
| ПР | Десерт фруктовый(яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| 342 | Напиток фруктовый (ассорти)(вишня с/м,смородина с/м,сахар) | 200 | 0,15 | 0,05 | 10,38 | 42,86 |
| ПР | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.) | 30/20 | 3,75 | 0,61 | 22,42 | 110,40 |
| | Итого: | 826 | 28,10 | 28,27 | 96,25 | 717,12 |
| | Всего: | 1406 | 47,94 | 46,62 | 191,93 | 1 347,85 |
| | <i>5 день</i> | | | | | |
| | <i>Завтрак</i> | | | | | |
| 50 | Салат из свеклы с сыром (свекла отварная,чеснок,сыр,масло растительное) | 60 | 2,84 | 5,70 | 4,37 | 80,59 |
| 298/540 | Куриные шарики с сыром с соусом красным основным(мясо цыплят,лук репч.,морковь, соус- томат. пюре, мука,сыр,соль,Йод,масло растит.,хлеб пшеничный) | 60/30 | 11,39 | 15,04 | 9,00 | 217,98 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая,соль йодированная,масло сливочное) | 150 | 9,02 | 6,69 | 40,81 | 259,18 |
| 377 | Чай фруктовый (с/м смородина (чай черный, сахар, смородина св./мор.) | 200 | 0,16 | 0,05 | 10,45 | 43,30 |
| ПР | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.) | 20/20 | 2,89 | 0,47 | 17,91 | 87,60 |
| | Итого: | 540 | 26,30 | 27,95 | 82,54 | 688,65 |
| | <i>Обед</i> | | | | | |

| | | | | | | |
|---------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 71 | Огурец свежий порциями | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,50 | 8,40 |
| 113/114 | Суп-лапша домашняя на бульоне из мяса цыплят, зеленью(лапша домашняя - мука пшенич., яйца кур., йодир. соль, морковь, лук репч., масло растит., мясо кур., укроп зелень, йод. соль) | 200/15/1 | 9,24 | 8,95 | 2,50 | 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 | 3,50 | 164,35 |
| 312 | Картофельное пюре(картофель,молоко 2,5%,слив.масло 72%,йодир.соль) | 150 | 3,28 | 5,60 | 4,50 | 152,24 |
| 376 | Чай с сахаром(чай черный, сахар) | 200 | 0,10 | 0,03 | 5,50 | 40,66 |
| ПР | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.) | 30/20 | 3,75 | 0,61 | 6,50 | 110,40 |
| | Итого: | 766 | 26,93 | 22,36 | 24,00 | 710,00 |
| | Всего: | 1306 | 53,23 | 50,31 | 106,54 | 1398,65 |
| | 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 |
| ПР/331 | Тефтели из индейки с соусом сметанным с томатом (мясо индейки, крупа рисовая, яйцо кур.,соус- томат. пюре, сметана 15%, мука пшенич., йодир.соль) | 65/50 | 9,21 | 5,42 | 11,88 | 133,52 |
| 309 | Макаронные изделия отварные со сливочным маслом | 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: | 565 | 18,60 | 14,55 | 95,79 | 589,49 |
| | <i>Обед</i> | | | | | |
| 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, сметана 15%, йодир. соль, лавр.лист) | 200/15/10/1 | 6,80 | 11,58 | 9,50 | 134,67 |
| 251 | Грудка куриная (филе)тушеная с томатом и луком(мясо цыплят,томат-паста,лук репч.соль йод.масло раст) | 40/50 | 0,47 | 7,03 | 2,41 | 147,62 |
| 305 | Рис припущенный(крупа рисовая,слив.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: | 716 | 14,40 | 25,59 | 96,93 | 715,00 |
| | Всего: | 1281 | 33 | 40,14 | 192,72 | 1304,49 |
| | 7 день | | | | | |
| | <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) на бульоне из мяса цыплят, зеленью(св. картофель, горох лущеный, морковь, лук репч., раст. масло, мясо цыплят, укроп зелень, йодир. соль) | 200/15/1 | 8,82 | 7,95 | 15,53 | 196,33 |
| 98.06/331 | Котлета мясо-рыбная "Веста" с соусом сметаным с томатом (филе цыпленка, филе минтая, морковь, лук репч., хлеб пшен., раст.масло,сметана 15%,томатное пюре,мука пшен.) | 60/30 | 5,23 | 4,11 | 8,87 | 161,04 |
| 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: | 806 | 21,64 | 18,72 | 89,13 | 710,31 |
| | Всего: | 1311 | 42,21 | 42,55 | 190,05 | 1412,23 |
| | 8 день | | | | | |
| | <i>Завтрак</i> | | | | | |
| 289 | Рагу из цыплят (картофель, цыпята, морковь, лук репч., томат. пюре, раст. масло, мука пшеничн., йодир. соль) | 50/150 | 15,33 | 18,18 | 19,44 | 303,70 |
| ПР | Десерт фруктовый(яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| 377 | Чай с лимоном (чай черный,сахар,лимон св.) | 200 | 0,16 | 0,03 | 10,22 | 43,04 |
| ПР | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.) | 20/20 | 2,89 | 0,47 | 17,91 | 87,60 |
| | Итого: | 540 | 18,78 | 19,08 | 57,37 | 481,34 |
| | <i>Обед</i> | | | | | |
| 183/184 | Борщ "Украинский" с пампушками на бульоне из мяса цыплят со сметаной, зеленью (б/к капуста, картоф., морковь, свекла, лук репч., мясо птицы, томат.пюре, сметана 15 %, зелень, йодир. соль, сахар, к-та лимон., мука пшенич., чеснок, яйцо курин.) | 200/20/15/1 0/1 | 9,23 | 13,02 | 26,53 | 229,86 |

| | | | | | | |
|---------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| 243/331 | Мясные изделия отварные с соусом сметанным с томатом (мясн.изделия,лук репч.,морковь,соль,томат.пюре,масло раст.,мука) | 105 | 6,53 | 12,98 | 3,92 | 159,12 |
| 204 | Макаронные изделия с сыром (макароны из пшен.муки, слив.масло 72%, йодир.соль,сыр) | 150/5 | 6,96 | 6,53 | 37,05 | 235,29 |
| 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: | 756 | 26,67 | 33,40 | 112,52 | 826,67 |
| | Всего: | 1296 | 45,45 | 52,48 | 169,89 | 1 308,01 |
| | 9 день | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 71 | Огурец свежий порциями | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,50 | 8,40 |
| 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 |
| 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 |
| | Обед | | | | | |
| 243/ | Салат из помидоров и огурцов (помидор св.,огурец св.,лук репчатый,масло раст.,соль йодир.) | 60 | 0,50 | 3,69 | 2,21 | 45,17 |
| 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 |
| 298/331 | Куриные шарики с сыром с соусом сметанным с томатом (мясо цыплят,сметана 155,томат пюре,сыр,соль йод.,масло раст.,хлеб пшеничный) | 60/30 | 11,39 | 15,04 | 9,00 | 217,98 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая,соль йодированная,масло сливочное) | 150 | 9,02 | 6,69 | 40,81 | 259,18 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимон. кислота) | 200 | 0,00 | 0,00 | 19,98 | 79,87 |
| ПР | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.) | 30/20 | 3,75 | 0,61 | 22,42 | 110,40 |
| | Итого: | 751 | 26,41 | 28,34 | 108,48 | 840,63 |
| | Всего: | 1251 | 46,27 | 41,48 | 193,27 | 1 376,45 |
| | 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 | Мясо тушеное (свинина) (мякоть свинина, лук репч.,морковь, томат. пюре, раст. масло, йодир.соль) | 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(картофель, морковь, лук репч., крупа, раст. масло, укроп зелень,пельмени) | 200/1 | 5,78 | 4,10 | 17,64 | 144,60 |
| 295/331 | Котлеты рубленые из цыплят с соусом сметаным с томатом (мясо кур., пшен. хлеб, молоко 2,5 %, пшен. сухари, раст.масло, йодир.сол,сметана 15%,томат.пюре,мука пшеничная)) | 60/30 | 10,75 | 12,47 | 10,96 | 199,61 |
| 309 | Макаронные изделия отварные (макароны из пшен.муки, слив.масло 72%, йодир.соль) | 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: | 721 | 28,61 | 25,79 | 116,83 | 830,20 |
| | Всего: | 1261 | 48,24 | 44,37 | 175,10 | 1 326,37 |
| | Всего за 10 дней: | 13045 | 461,72 | 490,00 | 1945,00 | 13770,00 |
| | В среднем за 1 день | 1305 | 46,17 | 49,00 | 194,50 | 1377,00 |