



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



"Согласовано"  
Директор ГБОУ СОП № 16  
г. Жигулевск

Примерное циклическое меню для организации питания обучающихся 1-4 классов с пищевой аллергией на молочный белок 2-х разовое питание (сентябрь-октябрь 2026 г.)

| № рецептуры | Наименование блюда                                                                                                                                         | Выход, г | Химический состав |         |             |          |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------|---------|-------------|----------|
|             |                                                                                                                                                            |          | белки, г          | жиры, г | углеводы, г | ЭЦ, ккал |
|             | 1 день                                                                                                                                                     |          |                   |         |             |          |
|             | Завтрак                                                                                                                                                    |          |                   |         |             |          |
| 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,масло растительное, мука пшеничная")                        | 55/35    | 9,72              | 10,27   | 12,39       | 124,30   |
| 309         | Макаронные изделия отварные с растит.маслом (макароны из пшен.муки,масло растит., йодир.соль)                                                              | 150      | 5,80              | 5,01    | 38,09       | 216,72   |
| 376         | Чай с сахаром ( чай черный, сахар)                                                                                                                         | 200/15   | 0,10              | 0,03    | 10,01       | 40,66    |
| ПР          | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)                                                                             | 20/15    | 2,60              | 0,42    | 15,69       | 77,10    |
|             | Итого:                                                                                                                                                     | 550      | 18,22             | 19,93   | 80,38       | 512,78   |
|             | Обед                                                                                                                                                       |          |                   |         |             |          |
| 45          | Салат из б/к капусты с морковью (капуста белокочан.,морковь,сахар,масло растит.,соль йодир.,кислота лим.)                                                  | 60       | 0,93              | 3,05    | 5,65        | 54,36    |
| 106         | Суп картофельный с рыбными консервами (картофель, морковь, лук репч., крупа, раст. масло, укроп зелень, консервы рыбные, йодир. соль)                      | 200/15/1 | 5,75              | 6,35    | 16,05       | 167,03   |
| 265         | Плов из свинины(свинина мякоть, крупа рис., лук репч.морковь, томат., раст. масло, йодир. соль)                                                            | 35/170   | 14,58             | 15,09   | 37,49       | 364,75   |
| 389         | Сок фруктовый                                                                                                                                              | 200      | 0,20              | 0,26    | 22,60       | 92,00    |
| ПР          | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)                                                                             | 25/15    | 2,86              | 0,39    | 18,75       | 89,95    |
|             | Итого:                                                                                                                                                     | 721      | 24,32             | 25,14   | 100,54      | 768,09   |
|             | Всего:                                                                                                                                                     | 1271     | 42,54             | 45,07   | 180,92      | 1280,87  |
|             | 2 день                                                                                                                                                     |          |                   |         |             |          |
|             | Завтрак                                                                                                                                                    |          |                   |         |             |          |
| 174         | Каша вязкая из риса на воде с растительным маслом (крупа рисовая,масло растит., сахар, йодир.соль.)                                                        | 160/10   | 11,54             | 15,13   | 35,01       | 210,47   |
| 377         | Чай с лимоном с сахаром (чай черный,сахар,лимон св.)                                                                                                       | 200/15   | 0,16              | 0,03    | 10,22       | 62,99    |
| ПР/ПР       | Батон нарезной                                                                                                                                             | 45       | 6,02              | 3,53    | 25,66       | 166,72   |
| ПР          | Десерт фруктовый(яблоко)                                                                                                                                   | 100      | 0,40              | 0,40    | 9,80        | 47,00    |
|             | Итого:                                                                                                                                                     | 530      | 18,12             | 19,09   | 80,69       | 487,18   |
|             | Обед                                                                                                                                                       |          |                   |         |             |          |
| 71          | Овощи свежие порционно (огурец)                                                                                                                            | 60       | 0,48              | 0,06    | 1,50        | 8,40     |
| 108/109     | Суп картофельный с клецками на бульоне из мяса цыплят, зеленью (картофель, морковь, лук репч.,мясо кур., пшен. Мука, раст.масло,укроп зелень, йодир. соль) | 200/15/1 | 7,36              | 5,59    | 23,61       | 200,98   |
| 98.06/540   | Котлета мясо-рыбная "Веста" с соусом красным основным (грудка цыпленка, филе минтая, морковь, лук реч., хлеб пшен., раст.масло.,томатное пюре,мука пшен.)  | 50/40    | 8,66              | 13,45   | 14,43       | 236,79   |
| 310         | Картофель отварной с растит.маслом                                                                                                                         | 150      | 4,28              | 5,60    | 22,06       | 152,24   |
| 349         | Компот из смеси сухофруктов                                                                                                                                | 200      | 0,20              | 0,20    | 19,98       | 79,87    |

|         |                                                                                                                                                                                      |             |              |              |               |                 |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| ПР      | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)                                                                                                       | 25/15       | 2,86         | 0,39         | 18,75         | 89,95           |
|         | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                        | <b>756</b>  | <b>23,84</b> | <b>25,35</b> | <b>100,33</b> | <b>768,23</b>   |
|         | <b>Всего:</b>                                                                                                                                                                        | <b>1286</b> | <b>41,96</b> | <b>44,44</b> | <b>181,02</b> | <b>1 255,41</b> |
|         | <b>3 день</b>                                                                                                                                                                        |             |              |              |               |                 |
|         | <i>Завтрак</i>                                                                                                                                                                       |             |              |              |               |                 |
| 71      | Овощи свежие порционно (помидор)                                                                                                                                                     | 60          | 0,66         | 0,12         | 2,28          | 14,40           |
| 251     | Свинина тушеная с томатом и луком                                                                                                                                                    | 40/50       | 11,98        | 12,53        | 21,20         | 151,45          |
| 302     | Каша гречневая рассыпчатая с растит.маслом (крупа гречневая, соль йодированная, масло растительное )                                                                                 | 150         | 3,61         | 6,61         | 21,40         | 227,18          |
| 388     | Напиток из плодов шиповника (плоды шиповника суш., сахар, лимон. кисл.)                                                                                                              | 180         | 0,00         | 0,00         | 19,96         | 79,80           |
| ПР      | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)                                                                                                       | 20/15       | 2,60         | 0,42         | 15,69         | 77,10           |
|         | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                        | <b>515</b>  | <b>18,19</b> | <b>19,56</b> | <b>78,25</b>  | <b>535,53</b>   |
|         | <i>Обед</i>                                                                                                                                                                          |             |              |              |               |                 |
| 102     | Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне из мяса цыплат, зелению (св. картофель, горох лущеный, морковь, лук репч., раст. масло, мясо цыплат, укроп зелень, йодир. соль)       | 200/15/1    | 8,82         | 8,95         | 16,03         | 230,33          |
| 321     | Бигус с растит.маслом (капуста тушеная с мясными изделиями)                                                                                                                          | 180/25      | 9,75         | 12,25        | 27,06         | 271,18          |
| ПР      | Булочка «Ромашка»                                                                                                                                                                    | 40          | 3,36         | 3,48         | 23,68         | 139,24          |
| ПР      | Витаминный напиток «Витошка»                                                                                                                                                         | 200         | 0,00         | 0,00         | 15,00         | 60,00           |
| ПР      | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)                                                                                                       | 25/15       | 2,86         | 0,39         | 18,75         | 89,95           |
|         | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                        | <b>701</b>  | <b>24,79</b> | <b>25,07</b> | <b>100,52</b> | <b>790,70</b>   |
|         | <b>Всего:</b>                                                                                                                                                                        | <b>1216</b> | <b>42,98</b> | <b>44,63</b> | <b>178,77</b> | <b>1326,23</b>  |
|         | <b>4 день</b>                                                                                                                                                                        |             |              |              |               |                 |
|         | <i>Завтрак</i>                                                                                                                                                                       |             |              |              |               |                 |
| 305     | Каша «Янтарная» с яблоками на воде с растит.маслом                                                                                                                                   | 170/5       | 10,73        | 11,22        | 35,78         | 256,36          |
| ПР/ПР   | Батон нарезной с фруктовым повидлом                                                                                                                                                  | 2*45/20     | 7,90         | 7,81         | 29,60         | 161,12          |
| 377     | Чай фруктовый с сахаром                                                                                                                                                              | 200/15      | 0,10         | 0,03         | 15,00         | 60,61           |
|         | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                        | <b>500</b>  | <b>18,73</b> | <b>19,06</b> | <b>80,38</b>  | <b>478,09</b>   |
|         | <i>Обед</i>                                                                                                                                                                          |             |              |              |               |                 |
| 113/114 | Суп-лапша домашняя на бульоне из мяса цыплат, зелению (лапша домашняя - мука пшенич., яйца кур., йодир. соль, морковь, лук репч., масло растит., мясо кур., укроп зелень, йод. соль) | 200/15/1    | 6,24         | 4,95         | 19,43         | 203,95          |
| 293/540 | Цыплат порциями с соусом красным основным (цыплата порц., мука пшенич., йодир. соль)                                                                                                 | 60/30       | 9,40         | 15,64        | 13,35         | 202,00          |
| 305     | Рис припущенный с растит.маслом                                                                                                                                                      | 150         | 5,70         | 4,86         | 38,89         | 214,10          |
| 376     | Чай с сахаром ( чай черный, сахар)                                                                                                                                                   | 200/15      | 0,10         | 0,03         | 10,01         | 40,66           |
| ПР      | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)                                                                                                       | 25/15       | 2,86         | 0,39         | 18,75         | 89,95           |
|         | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                        | <b>711</b>  | <b>24,30</b> | <b>25,87</b> | <b>100,43</b> | <b>750,66</b>   |
|         | <b>Всего:</b>                                                                                                                                                                        | <b>1211</b> | <b>43,03</b> | <b>44,93</b> | <b>180,81</b> | <b>1 228,75</b> |
|         | <b>5 день</b>                                                                                                                                                                        |             |              |              |               |                 |
|         | <i>Завтрак</i>                                                                                                                                                                       |             |              |              |               |                 |
| 18      | Салат зеленый (б/к капуста с огурцами)                                                                                                                                               | 60          | 1,00         | 6,07         | 7,75          | 90,10           |
| 238     | Мясо духовое                                                                                                                                                                         | 40/165      | 14,88        | 13,18        | 36,93         | 257,26          |

|         |                                                                                                                                                                 |                |              |              |               |                |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 349     | Компот из смеси сухофруктов                                                                                                                                     | 200            | 0,20         | 0,26         | 19,98         | 79,87          |
| ПР      | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)                                                                                   | 20/15          | 2,60         | 0,42         | 15,69         | 77,10          |
|         | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                   | <b>500</b>     | <b>18,68</b> | <b>19,93</b> | <b>80,35</b>  | <b>504,33</b>  |
|         | <b>Обед</b>                                                                                                                                                     |                |              |              |               |                |
| ПР      | Икра кабачковая                                                                                                                                                 | 60             | 0,00         | 4,20         | 4,20          | 54,00          |
| 99      | Суп овощной на бульоне из мяса цыплят,зеленью                                                                                                                   | 200/15/5/1     | 6,9          | 9,58         | 15,8          | 174,67         |
| 295/540 | Котлеты рубленые из цыплят с соусом красным основным (без куриного яйца,грудка кур., пшен.хлеб, пшен. сухари, раст.масло, йодир.соль,томат.пюре,мука пшеничная) | 50/40          | 8,57         | 6,46         | 12,45         | 176,79         |
| 171     | Каша перловая рассыпчатая с растит.маслом с овощами                                                                                                             | 150            | 5,88         | 4,85         | 39,42         | 233,94         |
| 377     | Чай с апельсином 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.)                                                                                   | 25/15          | 2,86         | 0,39         | 18,75         | 89,95          |
|         | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                   | <b>781</b>     | <b>24,37</b> | <b>25,51</b> | <b>100,84</b> | <b>792,34</b>  |
|         | <b>Всего:</b>                                                                                                                                                   | <b>1281</b>    | <b>43,05</b> | <b>45,44</b> | <b>181,19</b> | <b>1296,67</b> |
|         | <b>6 день</b>                                                                                                                                                   |                |              |              |               |                |
|         | <b>Завтрак</b>                                                                                                                                                  |                |              |              |               |                |
| 260     | Гуляш ( мякоть свинины,лук репчатый,том.паста,масло растит.,мука в/с,соль йодир.,лавр.лист)                                                                     | 45/50          | 11,92        | 12,79        | 33,53         | 197,33         |
| 302/136 | Каша гречневая рассыпчатая с растит.маслом, с овощами (крупа гречневая,соль йодированная,масло растит. )                                                        | 160            | 3,61         | 6,61         | 21,40         | 227,18         |
| 376     | Чай с сахаром                                                                                                                                                   | 200/15         | 0,10         | 0,03         | 10,01         | 40,66          |
| ПР      | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)                                                                                   | 20/15          | 2,60         | 0,42         | 15,69         | 77,10          |
|         | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                   | <b>505</b>     | <b>18,23</b> | <b>19,85</b> | <b>80,63</b>  | <b>542,27</b>  |
|         | <b>Обед</b>                                                                                                                                                     |                |              |              |               |                |
| 49      | Салат «Витаминный»                                                                                                                                              | 60             | 0,95         | 3,66         | 5,74          | 56,45          |
| 96      | Рассольник «Ленинградский» на бульоне из мяса цыплят,зеленью                                                                                                    | 200/15/10/1    | 4,60         | 6,46         | 28,10         | 190,30         |
| 285     | Паста (макаронные изделия) с мясным соусом, на растит.масле                                                                                                     | 150/40/30      | 15,96        | 14,77        | 38,02         | 356,97         |
| 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.)                                                                                  | 25/15          | 2,86         | 0,39         | 18,75         | 89,95          |
|         | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                   | <b>761</b>     | <b>24,53</b> | <b>25,31</b> | <b>100,83</b> | <b>756,66</b>  |
|         | <b>Всего:</b>                                                                                                                                                   | <b>1266</b>    | <b>42,76</b> | <b>45,16</b> | <b>181,31</b> | <b>1298,93</b> |
|         | <b>7 день</b>                                                                                                                                                   |                |              |              |               |                |
|         | <b>Завтрак</b>                                                                                                                                                  |                |              |              |               |                |
| 175     | Каша пшеничная рассыпчатая на воде с растительным маслом(крупа рисовая,крупа пшено,масло растит., сахар, йодир.соль.)                                           | 165/10         | 4,50         | 10,98        | 26,43         | 223,14         |
| ПР      | Десерт фруктовый(яблоко)                                                                                                                                        | 100            | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47,00          |
| 377     | Чай с апельсином с сахаром (чай черный,сахар,лимон св.)                                                                                                         | 200/15         | 0,16         | 0,03         | 10,22         | 62,99          |
| ПР      | Батон нарезной ( мука пшеничная, дрожжи, раст. масло, сахар, йодир. соль)                                                                                       | 45             | 3,80         | 0,72         | 25,66         | 130,62         |
|         | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                   | <b>500</b>     | <b>8,86</b>  | <b>12,13</b> | <b>72,11</b>  | <b>463,75</b>  |
|         | <b>Обед</b>                                                                                                                                                     |                |              |              |               |                |
| 71      | Овощи свежие порционно (огурец)                                                                                                                                 | 60             | 0,48         | 0,06         | 1,50          | 8,40           |
| 184/190 | Борщ с пампушками с зеленью                                                                                                                                     | 200/20/15/10/1 | 4,73         | 7,36         | 20,49         | 215,12         |
| 284/331 | Запеканка картофельная с мясом (без сметаны, с растит.маслом)                                                                                                   | 40/160/40      | 15,88        | 17,18        | 37,08         | 354,06         |

|         |                                                                                                                                                                 |             |              |              |               |                 |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| 389     | Сок фруктовый                                                                                                                                                   | 200         | 0,20         | 0,26         | 22,60         | 92,00           |
| ПР      | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)                                                                                  | 25/15       | 2,86         | 0,39         | 18,75         | 89,95           |
|         | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                   | <b>786</b>  | <b>24,15</b> | <b>25,25</b> | <b>100,42</b> | <b>759,53</b>   |
|         | <b>Всего:</b>                                                                                                                                                   | <b>1286</b> | <b>33,01</b> | <b>37,38</b> | <b>172,53</b> | <b>1223,28</b>  |
|         | <b>8 день</b>                                                                                                                                                   |             |              |              |               |                 |
|         | <b>Завтрак</b>                                                                                                                                                  |             |              |              |               |                 |
| 71      | Овощи свежие порционно (помидор)                                                                                                                                | 60          | 0,66         | 0,12         | 2,28          | 14,40           |
| 279/540 | Тефтели из цыплят с соусом красным основным                                                                                                                     | 50/40       | 9,18         | 14,13        | 5,33          | 176,03          |
| 309     | Макаронные изделия отварные с растит.маслом (макароны из пшен.муки,масло растит., йодир.соль)                                                                   | 150         | 5,80         | 5,01         | 37,15         | 216,72          |
| 349     | Компот из смеси сухофруктов                                                                                                                                     | 200         | 0,20         | 0,26         | 19,98         | 79,87           |
| ПР      | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)                                                                                  | 20/15       | 2,60         | 0,42         | 15,69         | 77,10           |
|         | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                   | <b>535</b>  | <b>18,44</b> | <b>19,94</b> | <b>80,43</b>  | <b>564,12</b>   |
|         | <b>Обед</b>                                                                                                                                                     |             |              |              |               |                 |
| 110/392 | Суп картофельный с пельменями(картофель, морковь, лук репч., крупа, раст. масло, укроп зелень,пельмени)                                                         | 200/1       | 6,78         | 5,10         | 16,34         | 211,60          |
| 291     | Плов из цыплят                                                                                                                                                  | 40/170      | 11,85        | 16,72        | 21,53         | 344,21          |
| ПР      | Булочка «Ромашка»                                                                                                                                               | 40          | 3,36         | 3,48         | 23,68         | 139,24          |
| 388     | Напиток из плодов шиповника (плоды шиповника суш., сахар, лимон. кисл.)                                                                                         | 210         | 0,00         | 0,00         | 19,96         | 79,80           |
| ПР      | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)                                                                                  | 25/15       | 2,86         | 0,39         | 18,75         | 89,95           |
|         | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                   | <b>701</b>  | <b>24,85</b> | <b>25,69</b> | <b>100,26</b> | <b>864,80</b>   |
|         | <b>Всего:</b>                                                                                                                                                   | <b>1236</b> | <b>43,29</b> | <b>45,63</b> | <b>180,69</b> | <b>1 428,92</b> |
|         | <b>9 день</b>                                                                                                                                                   |             |              |              |               |                 |
|         | <b>Завтрак</b>                                                                                                                                                  |             |              |              |               |                 |
| 295/540 | Котлеты рубленые из цыплят с соусом красным основным (без куриного яйца,грудка кур., пшен.хлеб, пшен. сухари, раст.масло, йодир.соль,томат.пюре,мука пшеничная) | 50/40       | 12,57        | 12,46        | 9,95          | 176,79          |
| 305/136 | Рис с овощами на растит.масле                                                                                                                                   | 180         | 3,55         | 6,68         | 39,82         | 165,18          |
| ПР      | Витаминный напиток «Витошка»                                                                                                                                    | 200         | 0,00         | 0,00         | 15,00         | 60,00           |
| ПР      | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)                                                                                  | 20/15       | 2,60         | 0,42         | 15,69         | 77,10           |
|         | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                   | <b>505</b>  | <b>18,72</b> | <b>19,56</b> | <b>80,46</b>  | <b>479,07</b>   |
|         | <b>Обед</b>                                                                                                                                                     |             |              |              |               |                 |
| 88      | Щи на бульоне из мяса цыплят,с зеленью                                                                                                                          | 200/15/10/1 | 6,83         | 11,73        | 7,81          | 216,98          |
| 243/540 | Мясные изделия с соусом красным основным( мяс.изделия, лук репчатый,морковь,соль,томатное пюре,мало растительное, мука пшеничная")                              | 55/40       | 6,97         | 4,68         | 22,99         | 138,81          |
| 200     | Пюре из бобовых (гороха) и картофеля на воде с растит.маслом                                                                                                    | 150         | 7,45         | 8,48         | 40,76         | 302,53          |
| 376     | Чай с сахаром ( чай черный, сахар)                                                                                                                              | 200/15      | 0,10         | 0,03         | 10,01         | 40,66           |
| ПР      | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)                                                                                  | 25/15       | 2,86         | 0,39         | 18,75         | 89,95           |
|         | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                   | <b>726</b>  | <b>24,21</b> | <b>25,31</b> | <b>100,32</b> | <b>788,93</b>   |
|         | <b>Всего:</b>                                                                                                                                                   | <b>1231</b> | <b>42,93</b> | <b>44,87</b> | <b>180,78</b> | <b>1 268,00</b> |
|         | <b>10 день</b>                                                                                                                                                  |             |              |              |               |                 |
|         | <b>Завтрак</b>                                                                                                                                                  |             |              |              |               |                 |
| 71      | Овощи свежие порционно (огурец)                                                                                                                                 | 60          | 0,48         | 0,06         | 1,50          | 8,40            |

|                            |                                                                                                  |              |               |               |                |                 |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|
| 279/540                    | Тефтели из цыплят с соусом красным основным                                                      | 50/40        | 10,57         | 13,06         | 25,45          | 199,40          |
| 310                        | Картофель отварной с растит.маслом                                                               | 150          | 4,28          | 5,60          | 22,06          | 152,24          |
| 377                        | Чай фруктовый с сахаром                                                                          | 200/15       | 0,10          | 0,03          | 15,00          | 60,61           |
| ПР                         | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)                   | 20/15        | 2,60          | 0,42          | 15,69          | 77,10           |
|                            | <b>Итого:</b>                                                                                    | <b>550</b>   | <b>18,03</b>  | <b>19,17</b>  | <b>79,70</b>   | <b>497,75</b>   |
|                            | <i>Обед</i>                                                                                      |              |               |               |                |                 |
| 104/105                    | Суп с рисовой крупой и мясными фрикадельками (без добавления куриного яйца)                      | 200/20/1     | 5,66          | 5,59          | 19,03          | 195,30          |
| 251                        | Свинина тушеная с томатом и луком                                                                | 40/55        | 11,98         | 12,53         | 21,20          | 151,45          |
| 302                        | Каша гречневая рассыпчатая с растит.маслом (крупка гречневая, соль йодированная, масло растит. ) | 150          | 3,61          | 6,61          | 21,40          | 227,18          |
| 349                        | Компот из смеси сухофруктов                                                                      | 200          | 0,20          | 0,26          | 19,98          | 79,87           |
| ПР                         | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)                   | 25/15        | 2,86          | 0,39          | 18,75          | 89,95           |
|                            | <b>Итого:</b>                                                                                    | <b>706</b>   | <b>24,31</b>  | <b>25,38</b>  | <b>100,36</b>  | <b>743,75</b>   |
|                            | <b>Всего:</b>                                                                                    | <b>1256</b>  | <b>42,34</b>  | <b>44,55</b>  | <b>180,06</b>  | <b>1 189,00</b> |
|                            | <b>Всего за 10 дней:</b>                                                                         | <b>12665</b> | <b>427,41</b> | <b>447,79</b> | <b>1809,96</b> | <b>12422,98</b> |
| <b>В среднем за 1 день</b> |                                                                                                  | <b>1266</b>  | <b>42,740</b> | <b>44,780</b> | <b>180,990</b> | <b>1242,290</b> |