

СОГЛАСОВАНО:
Директор ГБОУ СОШ (ООШ)

Мироненко А.В.
Смирнов
«01» сентября 20 24 г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор
ООО «Детское питание»
Полуляхова Т.А.

Полуляхова
«01» сентября 20 24 г.



Примерное цикличное меню для организации питания

В СПДС ГБОУ С(О)ОШ «Кораблик»
с. Русская Борковка
Ставропольского района
на 2024/2025 уч.год.

осенне-зимний период

Примерное циклическое меню ДОУ Ставропольского района на 2024-2025 уч.год.

1 неделя						
Понедельник						
завтрак			Пищевые вещества			Эн.цен.
№ рецептуры / ТК	Наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	Ккал
25/545421121	Сыр порциями (сыр полутвердый 45%)	010	4,6	5,8		72
4/66361312	Каша молочная жидкая -Дружба-с маслом, сахаром	150/5/5	3,94	11,88	17,85	144
ПР	Батон пшеничный (мука пшеничная, сахар, йодир соль, дрожжи)	020	3,04	0,32	19,44	95
630/666622122	Чай с молоком (чай черный листовой, сахар-песок, молоко)	180	1,05	1,2	13,04	67
	всего:		12,63	19,20	50,33	378,00
2 -ой завтрак						
ПР	Сок фруктовый (сок в ассортименте для детского питания)	100	1		23,4	
	всего:		1	0	23,4	0
обед						
24/41121212	Кукуруза консервированная (кукуруза консервированная)	010	1,5	0,7	2,4	84
139 01.	Суп картофельный с макаронными изделиями (св. картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолн. рафин., вермишель, йодир соль)	180	1,57	4,64	10,36	83,39
423/614321310	Котлеты куриные с соусом (мясо куриное, лук, морковь, томат паста, йодир соль)	050/30	8	9,46	7,59	153
302	Перловая каша рассыпчатая с овощами (крупа перловая, морковь, лук репчатый, подсолн. масло рафинир., йодир соль)	130				
283/ы00000095	Компот из сухофруктов (смесь компотная сушеная, сахар- песок)	180	1	0	18,2	102
ПР/233121	Хлеб пшеничный (мука пшеничная, вода, дрожжи, йодир соль)	020	2,37	0,3	14,49	70,5
ПР/55544	Хлеб ржаной (мука ржаная, пшеничная, йодир соль, дрожжи)	020	1,98	0,36	10,02	52,2
	всего:		16,4	15,5	63,1	545,1
полдник						
695/555541	Ватрушка с повидлом (мука пшеничная, куриное яйцо,повидло фруктовое, сахар - песок, йодир соль)	050	5,19	6,18	34,08	212
641212125	Какао с молоком (какао порошок, сахар - песок, молоко питьевое)	180	1,9	1,85	10,09	60
	всего:		7,09	8,03	44,17	272
ужин						
00000036	Тефтели с соусом (мякоть курицы, крупа, яйцо куриное, лук репчатый, йодир соль, св. морковь, томатная паста, подсолнечное масло рафин.)	50/30	8	9,46	7,59	153
469/65663421	Макаронные изделия отварные (макаронны из пшеничной муки, подсолн. масло рафинир., йодир соль)	130	3,5	4,1	23,5	147
628	Чай с сахаром (чай черный листовой, сахар -песок)	180	0,26	0,06	15,22	59
ПР/233121	Хлеб пшеничный (мука пшеничная, вода, дрожжи, йодир соль)	020	2,37	0,3	14,49	70,5
	всего:		14,13	13,92	60,80	429,50
	Итого за день:		37,14	42,69	180,96	1195,09

1 неделя						
Вторник						
завтрак						
109	Каша вязкая из 2-х круп (ячневая-пшеничная) (крупа ячневая, пшеничная, сухое молоко, сливочное масло 72,5 %, сахар - песок, йодир соль)	150/5/5	3,69	8,84	23,72	298
641212125	Какао с молоком (какао порошок, сахар - песок, молоко питьевое)	180	1,9	1,85	10,09	60
2.01.	Бутерброд с маслом (мука пшеничная, сухое молоко, сахар - песок, йодир. соль, дрожжи, масло сливочное 72,5%)	10/30	5,08	0,53	23,53	113
	всего:		10,67	11,22	57,34	471,00
2 -ой завтрак						
ПР/542121	Десерт фруктовый (яблоко)	100	1,6	5,96	8,86	94
	всего:		1,6	6,0	8,9	94,0
обед						
ПР	Огурцы соленные порционно (огурец консерв. в лимонной заливке)	020	0,16	0,02	0,52	2,8
110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (капуста б/к, св. картофель, морковь, лук репч., сметана 20%, масло подсолн. раф., йодир соль)	180	4,27	3,9	16,7	115
893/ы90	Плов из птицы (филе куриное) (филе куриное, крупа рисовая, св. морковь, лук репч., подсолн. масло рафин., чеснок, йодир соль)	120/30	15,415	12,435	34,129	245,147
280	Компот из кураги (курага сушеная, сахар - песок)	180	1	0	30,0	123
ПР/233121	Хлеб пшеничный (мука пшеничная, вода, дрожжи, йодир соль)	020	2,37	0,3	14,49	70,5
ПР/55544	Хлеб ржаной (мука ржаная, пшеничная, йодир соль, дрожжи)	020	1,98	0,36	10,02	52,2
	всего:		25,04	17,00	105,34	605,85
полдник						
307.8/5421111	Булочка "Загадка" (мука пшеничная, сахар - песок, йодир соль, дрожжи пекарские, повидло, яйцо куриное)	050	3,98	3,694	29,208	166,524
272/3333511	Ряженка (кисломолочный продукт промышленного производства)	180	1		18,2	76
	всего:		5	4	47	243
ужин						
428	Палочки с крупой с соусом (мясо куриное филе, яйцо куриное, крупа, св. морковь, лук репчатый, томатная паста, подсолн. масло рафинир., йодир соль)	50/30	10,47	9,33	6,93	165
472/152123132	Картофель на молоке/Картофельное пюре (картофель свежий, сухое молоко, подсолнечное масло рафинир., йодир соль)	130	3,04	4	21,62	121,23
ПР/5421115	Печенье (мука пшеничная, сахар - песок, йодир соль, дрожжи, подсолн. масло)	050	10,06	23,92	1,6	266
629/ы00000096	Чай с лимоном (чай черный листовой, сахар - песок, лимон свежий)	180/7	0,243	0,046	13,761	53,71
	всего:		13,3	28,0	37,0	440,9
	Итого за день:		60,6	69,5	303,3	2096,8

1 неделя						
Среда						
завтрак						
25/545421121	Сыр порциями (сыр полутвердый 45%)	010	4,6	5,8		72
	Каша гречневая молочная жидкая (крупа гречневая, сухое молоко, масло сливочное 72,5 %, йодир соль)	150/5/5				
628	Чай с сахаром (чай черный листовой, сахар -песок)	180	0,2	0,05	15,01	57
ПР	Батон пшеничный (мука пшеничная, сахар, йодир соль, дрожжи)	030	3,04	0,32	19,44	95
	всего:		7,84	6,17	34,45	224,00
2 -ой завтрак						
ПР	Сок фруктовый (сок в ассортименте для детского питания)	100	1		23,4	94
	всего:		1	0	23	94
обед						
60	Винегрет овощной (св. картофель, свекла, морковь, лук репч., зеленый горошек конс., огурцы конс в лимонной заливке, масло подсолн. рафин., йодир соль)	40	0,5	3,09	2,74	39,5
138/663163146	Суп картофельный с горохом (горох лущеный, св. картофель, морковь, лук репч., масло подсолн. раф., йодир соль)	180	4,27	3,9	16,7	115
482/321361426	Капуста тушеная (б/к капуста свежая, морковь свежая, лук репчатый, подсолн. масло рафинир., йодир соль)	130	3,1	5,67	11,66	107
893/ы90	Плов из птицы (филе куриное) (филе куриное, крупа рисовая, св. морковь, лук репч., подсолн. масло рафин., чеснок, йодир соль)	120/30	15,415	12,435	34,129	245,147
702/	Компот из свежих яблок (св. яблоки, сахар - песок, лимонная кислота)	180	0,33		21,66	123
ПР/233121	Хлеб пшеничный (мука пшеничная, вода, дрожжи, йодир соль)	020	2,37	0,3	14,49	70,5
ПР/55544	Хлеб ржаной (мука ржаная, пшеничная, йодир соль, дрожжи)	020	1,98	0,36	10,02	52,2
	всего:		28,0	25,8	111,4	752,3
полдник						
695/555541	Булочка ванильная (мука пшеничная, куриное яйцо, повидло фруктовое, сахар - песок, йодир соль)	050	5,19	6,18	34,08	212
272/33366444	Кефир (кисломолочный продукт промышленного производства)	180	1		18,2	76
	всего:		6,19	6,18	52,28	288
ужин						
402	Азу с говядиной (говядина мякоть, св. картофель, лук репчатый, огурец сол., масло подсолн. рафинир., йодир соль)	130/20	13,42	17,08	32,69	334,31
628	Чай с сахаром (чай черный листовой, сахар -песок)	180	0,2	0,05	15,01	57
ПР/233121	Хлеб пшеничный (мука пшеничная, вода, дрожжи, йодир соль)	020	2,37	0,3	14,49	70,5
	всего:		79,53	74,31	370,108	2388,004
	Итого за день:		43,00	38,11	221,53	1358,35

Четверг		1 неделя				
завтрак						
2 01.	Бутерброд с маслом (мука пшеничная, сухое молоко, сахар - песок, йодир. соль, дрожжи, масло сливочное 72,5%)	10/30	5,08	0,53	23,53	113
114/655441115	Каша рисовая молочная жидкая с маслом, сахаром (крупа рисовая, сухое молоко, йодир. соль)	150/5/5	3,69	8,84	23,72	298
628	Чай с сахаром (чай, черный листовой, сахар -песок)	180	0,2	0,05	15,01	57
	всего:		9,0	9,4	62,3	468,0
2 -ой завтрак						
ПР/64221111	Десерт фруктовый (апельсин)	100	1,6	5,96	8,86	94
	всего:		1,6	5,96	8,86	94
обед						
86	Салат " Бурячок" (свекла, лук репка, горошек конс. ,яблоко свежее, подсолн. масло)	40	60,00	1,32	3,7	5
120.01	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной (св. картофель, капуста, морковь, лук репч., масло подсолн. рафин., йодир. соль, томатная паста, сметана 15 %)	180/5	1,44	4,18	7,9	163
178/631432614	Голубцы ленивые с соусом (голубцы с капустой п/ф, подсолн. масло, лук репчатый, морковь свежая, томатная паста, сахар - песок, йодир. соль)	50/30	9,64	7,9	8,86	118,37
171	Каша гречневая вязкая (крупа гречневая, йодир. соль)	130	6,67	4,66	20,2	201,5
628	Чай с сахаром (чай, черный листовой, сахар -песок)	180	0,2	0,05	15,01	57
ПР/233121	Хлеб пшеничный (мука пшеничная, вода, дрожжи, йодир. соль)	020	2,37	0,3	14,49	70,5
ПР/55544	Хлеб ржаной (мука ржаная, пшеничная, йодир. соль, дрожжи)	020	1,98	0,36	10,02	52,2
	всего:		82,30	18,77	80,20	667,85
полдник						
668877	Плюшка Московская (мука пшеничная, сахар - песок, йодир. соль, дрожжи, подсолн. масло)	50	7,1	8,28	29,71	222
641212125	Какао с молоком (какао порошок, сахар - песок, молоко питьевое)	180	1,9	1,85	10,09	60
	всего:		9	10,13	39,8	282
ужин						
	Запеканка из творога с молоком сгущенным (творог 9 %, мука пшеничная, яйцо куриное, молоко сгущенное, сахар - песок, йодир. соль)	150	23,125	17,627	33,046	361
702	Компот из свежих яблок (св. яблоки, сахар - песок, лимонная кислота)	180	0,33		21,66	123
ПР/5421115	Печенье (мука пшеничная, сахар - песок, йодир. соль, дрожжи, подсолн. масло)	050	10,06	23,92	1,6	266
	всего:		33,52	41,55	56,31	750,00
	Итого за день:		135,39	85,83	247,43	2261,85

Пятница						
1 неделя						
завтрак						
25/545421121	Сыр порциями (сыр полутвердый 45%)	010	4,6	5,8		72
284/656561221	Омлет натуральный (яйцо куриное, сухое молоко, масло сливочное 72,5 %, йодир соль)	100	20,99	33,48	4,08	400
629 1996	Чай с лимоном (чай черный листовой, сахар - песок, лимон свежий)	180/7	0,243	0,046	13,761	53,71
ПР	Батон пшеничный (мука пшеничная, сахар, йодир соль, дрожжи)	030	3,04	0,32	19,44	95
	всего:		28,87	39,65	37,28	620,71
2 -ой завтрак						
ПР	Сок фруктовый (сок в ассортименте для детского питания)	100	1		23,4	94
	всего:		1	0	23	94
обед						
62.1996	Салат из б/к капусты (б/к капуста, морковь, подсолн. масло, йодир соль)	40	0,62	2	3,99	35,72
42/564156695	Рассольник ленинградский со сметаной (картофель, морковь, крупа перловая, лук репчатый, томатная паста, сахар - песок, лимонная кислота, йодир соль, подсолн. масло рафинир., сметана 15 %) (св.)	180/005	1,98	4,89	14,44	101,6
869695464	Макаронные изделия отварные с овощами (макаронные изделия, лук репчатый, морковь св., подсолн. масло рафинир., йодир соль)	130	3,5	4,1	23,5	177
401 01.	Крокет с соусом (крокет п/ф, лук репчатый, морковь, томат паста, подсолнечное масло рафин., йодир соль)	080	9,6	8,99	12,3	118,37
289 08.	Напиток из шиповника (шиповник сушеный, сахар-песок)	180	19,55	26,4	62,75	550
ПР/233121	Хлеб пшеничный (мука пшеничная, вода, дрожжи, йодир соль)	020	2,37	0,3	14,49	70,5
ПР/55544	Хлеб ржаной (мука ржаная, пшеничная, йодир соль, дрожжи)	020	1,98	0,36	10,02	52,2
	всего:		39,6	47,04	141,49	1105,39
полдник						
307 8/5421111	Булочка "Школьная" (мука пшеничная, сахар - песок, йодир соль, дрожжи, подсолн. масло)	50	7,1	8,28	29,71	222
272/33366444	Кефир (кисломолочный продукт промышленного производства)	180	1		18,2	76
	всего:		8,1	8,28	47,91	298
ужин						
52121022	Картофель отварной (картофель свежий, йодир соль)	130	3	7	15	155
520/ы00000110	Стейк(Шницель) из курицы с соусом (стейк из курицы рубленный, яйцо куриное, мука пшеничная, св. морковь, лук репчатый, томатная паста, подсолн. масло рафинир., йодир. соль)	50/30	6,5	5,38	4,48	239,9
ПР/233121	Хлеб пшеничный (мука пшеничная, вода, дрожжи, йодир соль)	020	2,37	0,3	14,49	70,5
628 01.	Чай с сахаром (чай черный листовой, сахар-песок)	180	0,2	0,05	15,01	57
	всего:		12,07	12,73	48,98	522,4
	Итого за день:		89,64	107,70	299,06	2640,50

Понедельник							2 неделя
завтрак							
25/545421121	Сыр порциями (сыр полутвердый 45%)	010	4,6	5,8			72
275	Каша "Янтарная" из пшена и яблок	150/5/5	3,94	11,88	17,85		144
630.01.	Чай с молоком (чай черный листовой, сахар-песок, сухое молоко)	180	1,05	1,2	13,04		67
ПР	Батон пшеничный (мука пшеничная, сахар, йодир.соль, дрожжи)	030	3,04	0,32	19,44		95
	всего:		12,63	19,20	50,33		378,00
2 -ой завтрак							
ПР	Сок фруктовый (сок в ассортименте для детского питания)	100	1		23,4		94
	всего:		1	0	23		94
обед							
339	Салат картофельный с сол.огурцом	40	1	2	7		49
139/541616313	Суп Любительский с гречкой (св. картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолн. рафин., вермишель, йодир.соль)	180	2,042	2,6	25,3		149
142316321	Крокеты с соусом (мясо куриное, лук репчатый, яйцо куриное, св. морковь, томатная паста, мука пшеничная)	050/30	19,55	26,4	62,75		550
270	Пюре из гороха (горох, йодир. соль, подсолнечное раст. масло)	130	14,13	4,26	34,96		225,58
283/ы000000095	Компот из сухофруктов (смесь компотная сушеная, сахар-песок)	180	1		18,2		102
ПР/233121	Хлеб пшеничный (мука пшеничная, вода, дрожжи, йодир.соль)	020	2,37	0,3	14,49		70,5
ПР/55544	Хлеб ржаной (мука ржаная, пшеничная, йодир.соль, дрожжи)	020	1,98	0,36	10,02		52,2
	всего:		42,072	35,92	172,72		1198,28
полдник							
422/469	Булочка ванильная (мука пшеничная, куриное яйцо, ванилин, сахар - песок, дрожжи, йодир.соль)	050	3,95	0,06	22,24		141,5
272/33366444	Кефир (кисломолочный продукт промышленного производства)	180	1		18,2		76
	всего:		4,95	0,06	40,44		217,5
ужин							
472/152123132	Картофель на молоке/Картофельное пюре (картофель свежий, сухое молоко, подсолнечное масло рафинир., йодир.соль)	130	3,04	4	21,62		121,23
324.01.	Котлета рыбная Любительская с соусом (филе минтая, лук репчатый, мука пшеничная, яйцо куриное, томатная паста, морковь,	50/30	6,65	4,88	8,24		85,06
629.1996	Чай с лимоном (чай черный листовой, сахар - песок, лимон свежий)	180/7	0,243	0,046	13,761		53,71
ПР/233121	Хлеб пшеничный (мука пшеничная, вода, дрожжи, йодир.соль)	020	2,37	0,3	14,49		70,5
	всего:		12,303	9,226	58,111		330,5
	Итого за день:		72,96	64,41	345,00		2218,28

2 неделя						
Вторник						
завтрак						
04.02.	Каша манная молочная жидкая с маслом, сахаром (крупа манная, молоко,сливочное масло 72,5 %, сахар - песок, йодир соль)	150/5/5	5,88	12,06	33,16	264
628	Чай с сахаром черный листовой, сахар -песок) (чай	180	0,2	0,05	15,01	57
2.01.	Бутерброд с маслом (мука пшеничная, сухое молоко, сахар - песок, йодир. соль, дрожжи, масло сливочное 72,5%)	10/30	5,08	0,53	23,53	113
	всего:		11,16	12,64	71,7	434
2 -ой завтрак						
ПР/64221111	Десерт фруктовый (апельсин)	100	1,6	5,96	8,86	94
	всего:		1,6	5,96	8,86	94
обед						
60	Винегрет овощной (св. картофель, свекла, морковь, лук репч., зеленый горошек конс., огурцы конс. в лимонной заливке, масло подсолн. рафин., йодир соль)	40	0,5	3,09	2,74	39,5
132/551212122	Суп крестьянский с крупой (св. картофель, морковь, лук репчатый, б/к капуста, крупа, подсолн. масло рафин., йодир. соль)	180	1,06	3,54	4,38	53,68
	Азу с говядиной (говядина мякоть, св. картофель, лук репчатый, огурец сол., масло подсолн. рафинир., йодир.соль)	130/20	13,42	17,08	32,69	334,31
629/ы00000096	Чай с лимоном (чай черный листовой, сахар - песок, лимон свежий)	180/7	0,243	0,046	13,761	53,71
ПР/233121	Хлеб пшеничный (мука пшеничная, вода, дрожжи, йодир соль)	020	2,37	0,3	14,49	70,5
ПР/55544	Хлеб ржаной (мука ржаная, пшеничная, йодир соль, дрожжи)	020	1,98	0,36	10,02	52,2
	всего:		19,573	24,416	78,081	603,9
полдник						
668877	Плюшка Московская (мука пшеничная, сахар - песок, йодир соль, дрожжи, подсолн. масло)	50	7,1	8,28	29,71	222
641212125	Какао с молоком (какао порошок, сахар - песок, молоко питьевое)	180	1,9	1,85	10,09	60
	всего:		9	10,13	39,8	282
ужин						
297/547	Запеканка из творога с молоком сгущенным (творог 9 %, мука пшеничная, яйцо куриное, молоко сгущенное, сахар - песок, йодир.соль)	150	23,125	17,627	33,046	361
289	Напиток из шиповника (шиповник сушеный, сахар- песок)	180	19,55	26,4	62,75	550
ПР/5421115	Печенье мука пшеничная, сахар - песок, йодир соль, дрожжи, подсолн. масло)	050	10,06	23,92	1,6	266
	всего:		52,74	67,95	97,40	1177,00
Итого за день:			94,07	121,09	295,84	2590,90

Среда		2 неделя				
завтрак						
25/545421121	Сыр порциями (сыр полутвердый 45%)	010	4,6	5,8		72
284/656561221	Омлет натуральный (яйцо куриное, сухое молоко, масло сливочное 72,5 %, йодир соль)	100	20,99	33,48	4,08	400
628	Чай с сахаром (чай черный листовой, сахар -песок)	180	0,2	0,05	15,01	57
ПР	Батон пшеничный (мука пшеничная, сахар, йодир соль, дрожжи)	030	3,04	0,32	19,44	95
	всего:		28,83	39,65	38,53	624,00
2 -ой завтрак						
ПР	Сок фруктовый (сок в ассортименте для детского питания)	100	1		23,4	94
	всего:		1	0	23	94
обед						
504	Салат из св. помидоров и огурцов	40	0,35	0,03	3,6	16
84	Борщ с картофелем и фасолью, со сметаной (св. картофель, капуста, морковь, свекла, лук репчатый, подсолн. масло рафин., йодир. соль)	180/005	2,69	4,43	10,38	99,98
469/65663421	Макаронные изделия отварные (макароны из пшеничной муки, подсолн. масло рафинир., йодир соль)	130	3,5	4,1	23,5	147
423.1996.	Биточки с соусом (биточки куриные п/ф, раст.масло, лук, морковь, томат паста, йодир соль)	050/30	9,63	8,92	8,86	118
702.1997	Компот из свежих яблок (св. яблоки, сахар - песок, лимонная кислота)	180	0,33		21,66	123
ПР/233121	Хлеб пшеничный (мука пшеничная, вода, дрожжи, йодир соль)	020	2,37	0,3	14,49	70,5
ПР/55544	Хлеб ржаной (мука ржаная, пшеничная, йодир соль, дрожжи)	020	1,98	0,36	10,02	52,2
	всего:		20,85	18,14	92,51	627,05
ПОЛДНИК						
682	Оладьи с молоком сгущенным (мука пшеничная, сахар - песок, йодир соль, дрожжи, подсолн. масло, молоко сгущенное)	50/10	4,28	3,92	24,42	151,6
641212125	Какао с молоком (какао порошок, сахар - песок, молоко питьевое)	180	1,9	1,85	10,09	60
	всего:		1,9	1,85	10,09	60
ужин						
472.1996.	Картофель на молоке/ Картофельное пюре (картофель свежий, молоко, подсолнечное масло рафинир., йодир соль)	130	3,04	4	21,62	121,23
423/614321310	Котлеты куриные с соусом (мясо куриное, лук, морковь, томат паста, йодир соль)	050/30	10,84	10,03	9,97	133,166
629/ы00000096	Чай с лимоном (чай черный листовой, сахар - песок, лимон свежий)	180/7	0,243	0,046	13,761	53,71
ПР/233121	Хлеб пшеничный (мука пшеничная, вода, дрожжи, йодир соль)	020	2,37	0,3	14,49	70,5
	всего:		16,493	14,376	59,841	378,606
Итого за день:			69,07	74,02	224,37	1783,66

Четверг		2 неделя				
завтрак						
114/655441115	Каша рисовая молочная жидкая с маслом, сахаром (крупа рисовая,сухое молоко, йодир соль)	150/5/5	3,69	8,84	23,72	298
630/666622122	Чай с молоком (чай черный листовой, сахар-песок, молоко)	180	1,05	1,2	13,04	67
2.01.	Бутерброд с маслом мука пшеничная, молоко, сахар - песок, йодир. соль, дрожжи, масло сливочное 72,5%)	10/30	5,08	0,53	23,53	113
	всего:		9,82	10,57	60,29	478
2 -ой завтрак						
ПР/542121	Десерт фруктовый (яблоко)	100	1,6	5,96	8,86	94
	всего:		1,6	5,96	8,86	94
обед						
62.1996	Салат из б/к капусты (б/к капуста, морковь, подсе масло, йодир соль)	40	0,62	2	3,99	35,72
108	Суп с клецками св.картофель, морковь, лук репчатый, мука пшеничная, масло сливочное, яйцо куриное, подсолн. масло рафин., йодир. соль)	180	3,51	4,8	13	138,9
268	Палочки с крупой с соусом (палочки с крупной п/ф., лук репчатый, йодир.соль, св. морковь, томатная паста, подсолнечное масло рафин.)	50/30	7	7,90	8,40	140
221.08	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, йодир соль)	130	10,28	7,73	52,68	327
628	Чай с сахаром (чай черный листовой, сахар -песок)	180	0,2	0,05	15,01	57
ПР/233121	Хлеб пшеничный (мука пшеничная, вода, дрожжи, йодир соль)	020	2,37	0,3	14,49	70,5
ПР/55544	Хлеб ржаной (мука ржаная, пшеничная, йодир соль, дрожжи)	020	1,98	0,36	10,02	52,2
	всего:		25,04	21,14	113,6	785,6
полдник						
668877	Плюшка Московская (мука пшеничная, сахар - песок, йодир.соль, дрожжи, подсолн. масло)	50	7,1	8,28	29,71	222
272/33333511	Ряженка кисломолочный продукт промышленного производства)	180	1		18,2	76
	всего:		8,1	8,28	47,91	298
ужин						
208	Лапшевник с творогом (макаронные изделия, сахар - песок, соль йодир.,творог 9%, сливочное масло 72,5 %)	150	12	11	31	283
7021.997	Компот из свежих яблок (св. яблоки, сахар - песок, лимонная кислота)	180	0,33		21,66	123
ПР/5421115	Печенье мука пшеничная, сахар - песок, йодир соль, дрожжи, подсолн. масло)	050	10,06	23,92	1,6	266
	всего:		22,39	34,92	54,26	672,00
Итого за день:			76,77	91,44	345,21	2805,60

Пятница							2 неделя	
завтрак								
25/545421121	Сыр порциями (сыр полутвердый 45%)	010	4,6	5,8			72	
109	Каша геркулесовая молочная (овсяная "Геркулес", сухое молоко, сливочное масло 72,5 %, сахар - песок, йодир соль)	150/5/5	3,69	8,84	23,72		298	
630/666622122	Чай с молоком (чай черный листовой, сахар-песок, сухое молоко)	180	1,05	1,2	13,04		67	
ПР	Батон пшеничный (мука пшеничная, сахар, йодир соль, дрожжи)	020	3,04	0,32	19,44		95	
	всего:		12,38	16,16	56,20		532,00	
2 -ой завтрак								
ПР	Сок фруктовый (сок в ассортименте для детского питания)	100	1		23,4		94	
	всего:		1	0	23		94	
обед								
31	Икра кабачковая	20	0,4	1,8	1,72		24,4	
120.01.	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной (св. картофель, капуста, морковь, лук репч., масло подсолн. рафин., йодир соль, томатная паста, сметана 15 %)	180/5	1,44	4,18	7,9		163	
00000036	Тефтели с соусом (мякоть курицы, крупа, яйцо куриное, лук репчатый, йодир соль, св. морковь, томатная паста, подсолнечное масло рафин.)	50/30	8	9,46	7,59		153	
472/152123132	Картофель на молоке/ Картофельное пюре (картофель свежий, молоко, подсолнечное масло рафинир., йодир соль)	130	3,04	4	21,62		121,23	
280.08.	Компот из кураги (курага, сахар - песок)	180	1,04	0	31,0		123	
ПР/233121	Хлеб пшеничный (мука пшеничная, вода, дрожжи, йодир соль)	020	2,37	0,3	14,49		70,5	
ПР/55544	Хлеб ржаной (мука ржаная, пшеничная, йодир соль, дрожжи)	020	1,98	0,36	10,02		52,2	
	всего:		18,27	20,1	94,3		707,33	
полдник								
695/555541	Ватрушка с повидлом (мука пшеничная, куриное яйцо, повидло фруктовое, сахар - песок, йодир соль)	050	5,19	6,18	34,08		212	
641212125	Какао с молоком (какао порошок, сахар - песок, молоко питьевое)	180	1,9	1,85	10,09		60	
	всего:		7,09	8,03	44,17		272	
ужин								
	Рис отварной с овощами (крупа рисовая, морковь св., лук репчатый, подсолн. масло, йодир соль)	130	10,28	7,73	52,68		327	
178/631432614	Голубцы ленивые с соусом (голубцы с капустой п/ф, подсолн. масло, лук репчатый, морковь свежая, томатная паста, сахар - песок, йодир соль)	50/30	9,64	7,9	8,86		118,37	
628/219	Чай с сахаром (чай черный листовой, сахар -песок)	180	0,2	0,05	15,01		57	
ПР/233121	Хлеб пшеничный (мука пшеничная, вода, дрожжи, йодир соль)	020	2,37	0,3	14,49		70,5	
	всего:		22,5	16,0	91,0		572,9	
	Итого за день:		61,2	60,3	309,1		2178,2	
	Итого за 10 дней:		739,87	755,07	2771,84		21129,26	
	Средняя за 1 день:		63,89	72,93	247,92		1957,06	