

«Утверждаю»  
МУП «Школьное питание»  
г.о. Жигулевск  
Директор: Т.П. Олисова  
м.п.



«Согласовано»  
ГБОУ С(О)Ш № 3  
г.о. Жигулевск  
Директор: Орлова / Н.С. Орлова / Совета родителей  
м.п.



«Согласовано»  
ГБОУ С(О)Ш № 3  
г.о. Жигулевск председатель  
Е.В. Мамаева

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ  
МУП « ШКОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ »  
на зимний период  
(январь-февраль 2022г.)**

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

**г. о. Жигулевск**

День 1

Возрастная группа с 7 до 11 лет ( зимний период)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	<i>Завтрак</i>					
ПР/331	Тефтели из мяса индейки с соусом (филе индейки, крупа рис, яйцо кур., лук репч., соус- томат. пюре, сметана 15%, мука пшенич., йодир. соль)	90/25	1,84	1,14	4,80	200,09
204	Макаронны отварные с сыром (макаронны из пшен муки, сыр п.тв 45%, слив.масло 72%, йодир.соль)	100/15	8,79	10,66	33,89	267,70
376	Чай с сахаром (чай черный, сахар)	200	0,07	0,02	15,00	60,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/20	2,70	0,42	19,54	92,74
	<b>Итого:</b>	<b>470</b>	<b>13,40</b>	<b>12,24</b>	<b>73,23</b>	<b>620,53</b>
	<i>Обед</i>					
93	Щи по-уральски на бульоне из мяса цыплят, зел. (б/к капуста, карт., томат пюре, морк., лук репч., крупа пшено, мясо кур., сметана 15%, масло растит., укроп зелень, йодир. соль)	200	6,28	9,30	10,20	150,66
293(ПР) /331	Цыплята жареные (голень)/соус (цыплята порц, сметана 15%, раст. масло, йодир. соль, соус- томат. пюре, сметана 15%, мука пшенич., йодир. соль)	90/25	20,05	20,78	1,93	274,86
305/136	Рис с овощами (крупа рисовая, морковь, лук репч., раст. масло, слив. масло, йодир. соль)	100	2,83	9,34	27,06	204,15
377	Чай фруктовый (с/м вишня) (чай черный, сахар, вишня св./мор.)	200	0,13	0,02	15,20	62,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	3,49	0,52	24,37	116,12
ПР	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	1,00	0,20	20,20	86,60
	<b>Итого:</b>	<b>865</b>	<b>33,78</b>	<b>40,16</b>	<b>98,96</b>	<b>894,39</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1335</b>	<b>47,18</b>	<b>52,40</b>	<b>172,19</b>	<b>1514,92</b>

День 2

Возрастная группа с 7 до 11 лет ( зимний период)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	<i>Завтрак</i>					
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена со слив. маслом (крупа рисовая, пшено, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, сахар, йодир. соль.)	160/10	4,91	11,43	27,09	231,54
420	Сосиска в тесте (сосиски говяжьи, мука пшенич., дрожжи, соль йод.)	50/50	9,83	12,83	30,31	277,35
378	Чай с молоком ( чай черный, молоко 2,5 %, сахар)	200	1,52	1,35	15,90	81,00
ПР	Батон особый ( мука) пшеничная, дрожжи, раст. масло, сахар, йодир. соль)	30	2,31	0,99	14,94	78,60
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>18,57</b>	<b>26,60</b>	<b>88,24</b>	<b>668,49</b>
	<i>Обед</i>					
59	Салат из моркови с яблоками ( св. морковь, яблоко, сахар)	30	0,32	0,05	2,89	13,79
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	8,82	7,95	15,53	169,33
260	Гуляш из говядины (говядина, томат, пюре, лук репч., раст. масло, мука пшеничная, йодир. соль)	30/30	9,52	6,15	1,85	101,04
309	Макаронные изделия отварные (макароны из пшен.муки, слив.масло 72%, йодир.соль)	130	5,80	5,01	37,05	216,72
349	Компот из смеси сухофруктов ( смесь сухофруктов, сахар, лимон. кислота)	200	0,66	0,09	32,00	132,80
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	3,49	0,52	24,37	116,12
338	Десерт фруктовый (яблоко свежее порционно)	100	0,32	0,32	7,84	35,52
	<b>Итого:</b>	<b>770</b>	<b>28,93</b>	<b>20,09</b>	<b>121,53</b>	<b>785,32</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1270</b>	<b>47,50</b>	<b>46,69</b>	<b>209,77</b>	<b>1453,81</b>

День 3

Возрастная группа с 7 до 11 лет ( зимний период)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	<i>Завтрак</i>					
45	Салат из б/к капусты с морковью (капуста б/к, морковь, лук репч., раст. масло, йодир соль)	40	0,52	1,30	2,60	24,16
251	Поджарка из свинины (мякоть) свинина, лук репч., томат пюре, раст. масло, йодир соль)	35/15	7,80	22,20	2,05	238,00
302	Каша гречневая рассыпчатая крупа гречневая, сл. масло, йодир соль)	130	7,82	5,80	35,37	224,62
349	Компот из смеси сухофруктов ( смесь сухофруктов, сахар, лимон. кислота)	200	0,66	0,09	32,00	132,80
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/20	2,70	0,42	19,54	92,74
	<b>Итого:</b>	<b>460</b>	<b>19,50</b>	<b>29,81</b>	<b>91,56</b>	<b>712,32</b>
	<i>Обед</i>					
183/184	Борщ "Украинский" с пампушками (б/к капуста, картоф., морковь, свекла, лук репч., перец сладкий, мясо птицы, томат пюре, сметана 15 %, укроп зелень, йодир. соль, сахар, к-та лимон., мука пшенич., чеснок, яйцо куриц.)	200/20	3,55	5,64	23,12	166,32
289	Рагу из цыплят (картофель, цыплята, морковь, лук репч., томат. пюре, раст. масло, мука пшеничн., йодир. соль)	40/150	12,79	16,39	19,44	277,37
377	Чай с лимоном (чай черный, сахар, лимон св.)	200	0,16	0,03	15,21	62,99
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	3,49	0,52	24,37	116,12
338	Десерт фруктовый (апельсин свежий порционно)	100	1,25	0,34	11,57	108,00
	<b>Итого:</b>	<b>760</b>	<b>21,24</b>	<b>22,92</b>	<b>93,71</b>	<b>730,80</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1220</b>	<b>40,74</b>	<b>52,73</b>	<b>185,27</b>	<b>1443,12</b>



День 4

Возрастная группа с 7 до 11 лет ( зимний период)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	<i>Завтрак</i>					
32	Овощи консервированные (огурец порционно) (огурец, лимон. кисл., йодир. соль)	15	0,12	0,02	0,25	1,95
98.06	Котлета мясо-рыбная "Веста" (мясо кур, филе рыбы, лук репч., йодир. соль)	60	4,72	3,37	6,78	76,55
312	Картофельное пюре (картофель, молоко 2,5%, слив. масло 72%, йодир. соль)	150	3,00	4,80	20,00	137,00
376	Чай с сахаром (чай черный, сахар)	200	0,07	0,02	15,00	60,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/20	2,70	0,42	19,54	92,74
ПР	Булочка "Ромашка" (мука пшенич., раст. масло, дрожжи, соль, сахар)	40	2,37	3,57	18,54	115,83
	<b>Итого:</b>	<b>505</b>	<b>12,98</b>	<b>12,20</b>	<b>80,11</b>	<b>484,07</b>
	<i>Обед</i>					
103	Суп картофельный с вермишелью на бульоне из мяса цыплят, зелению (картофель п/ф., макарон. издел., морк., лук репч., мясо кур, масло раст., укроп зелень, йодир. соль)	200	6,42	5,88	16,74	145,95
290/330	Грудка куриная (филе) в сметанном соусе (мясо кур., сметана 15%, сл. масло 72%, йодир. соль)	35/30	8,70	7,00	1,90	105,00
321	Капуста тушеная (капуста белокочанная, морковь, лук репч., слив. масло 72%, томат. пюре, лим. к-та, йодир. соль, мука пшенич., сахар)	100	4,78	3,91	22,92	145,99
377	Чай фруктовый (смородина черн.) (чай черный, сахар, смородина черн. с/м.)	200	0,13	0,02	15,20	62,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	3,49	0,52	24,37	116,12
ПР	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	1,00	0,20	20,20	86,60
	<b>Итого:</b>	<b>815</b>	<b>24,52</b>	<b>17,53</b>	<b>101,33</b>	<b>661,66</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1320</b>	<b>37,50</b>	<b>29,73</b>	<b>181,44</b>	<b>1145,73</b>

День 5

Возрастная группа с 7 до 11 лет ( зимний период)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	<i>Завтрак</i>					
52	Салат из свеклы отварной (свекла, раст.масло, лимон.кисл., йодир.соль)	50	0,73	3,05	4,23	47,19
291	Плов из птицы (мясо кур, крупа рисовая, морковь, лук репч., раст.масло, соль йодир.)	60/150	19,40	11,00	38,00	332,00
387	Напиток из вишни (вишня с/м., сахар, лимон.)	200	0,20	0,05	26,62	108,83
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/20	2,70	0,42	19,54	92,74
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>23,03</b>	<b>14,52</b>	<b>88,39</b>	<b>580,76</b>
	<i>Обед</i>					
106	Суп картофельный с рыбными консервами (картофель, морковь, лук репч., крупа, раст.масло, укроп зелень, консервы рыбные, йодир.соль)	200	12,44	16,42	13,32	342,00
287/331	Голубцы ленивые из цыплят в соусе (б/к капуста, мясо кур., яйцо куриное, крупа рисовая, соус- томат, пюре, сметана 15%, мука пшенич., йодир.соль)	70/30	7,26	8,16	23,26	193,50
200	Пюре из гороха и картофеля (картофель, горох лущеный, молоко 2,5 %, слив.масло 72%, йодир.соль)	130	7,70	6,00	23,00	176,00
376	Чай с сахаром (чай черный, сахар)	200	0,07	0,02	15,00	60,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	3,49	0,52	24,37	116,12
440	Булочка " Творожная"	50	6,54	3,00	19,34	131,00
	<b>Итого:</b>	<b>730</b>	<b>37,50</b>	<b>34,12</b>	<b>118,29</b>	<b>1018,62</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1230</b>	<b>60,53</b>	<b>48,64</b>	<b>206,68</b>	<b>1599,38</b>

День 6

Возрастная группа с 7 до 11 лет ( зимний период)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	<i>Завтрак</i>					
293(ПР)	Цыплята жареные (голень) (цыплята порц. сметана 15%, раст. масло, йодир. соль)	90	20,05	20,78	1,93	274,86
305/136	Рис с овощами (крупа рисовая, морковь, лук репч., раст. масло, слив. масло, йодир. соль)	140	3,30	11,00	35,80	238,00
377	Чай фруктовый (с/м вишня) (чай черный, сахар, с/м. вишня )	200	0,13	0,02	15,20	62,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/20	2,70	0,42	19,54	92,74
ПР	Булочная мелочь (мука) (пшеничная, раст. масло, дрожжи, сахар, соль йодир.)	40	2,37	3,57	18,54	115,83
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>28,55</b>	<b>35,79</b>	<b>91,01</b>	<b>783,43</b>
	<i>Обед</i>					
95	Рассольник домашний на бульоне из цыплят (картофель, огурцы консервир., морк., лук репч., мясо кур., масло растит., сметана 15%, укроп зелень, йодир. соль)	200	7,12	12,20	12,63	158,35
ПР/331	Тефтели мясные "Нежные", соус (мясо кур., крупа рисовая, яйцо кур., соус: томат. пюре, сметана 15%, мука пшенич., йодир. соль)	75/30	7,98	13,90	15,59	223,39
309	Макаронные изделия отварные (макароны из пшен. муки, слив. масло 72%, йодир. соль)	130	4,78	3,90	23,00	146,00
387	Напиток из с/м ягод (смородина) (с/м. смородина черн., сахар)	200	0,13	0,02	15,20	62,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	3,49	0,52	24,37	116,12
338	Десерт фруктовый (яблоко свежее порционно)	100	0,32	0,32	7,84	35,52
	<b>Итого:</b>	<b>785</b>	<b>23,82</b>	<b>30,86</b>	<b>98,63</b>	<b>741,38</b>
	<b>Всего</b>	<b>1295</b>	<b>52,37</b>	<b>66,65</b>	<b>189,64</b>	<b>1524,81</b>



День 7

Возрастная группа с 7 до 11 лет ( зимний период)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	<i>Завтрак</i>					
173	Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев "Геркулес" со сливочным маслом (овсяные хлопья "Геркулес", молоко 2,5%, слив.масло 72%, сахар, йодир.соль)	120/10	1,77	7,42	2,87	85,87
420/295	Мясные изделия (биточки куриные), запеченные в тесте (мясо кур, лук репч., мука пшенич., яйцо кур., раст. масло, йодир. соль, сахар, дрожжи)	40/60	12,44	9,68	41,52	303,28
382	Какао с молоком (какао порошок витамин., молоко 2,5%, сахар)	200	4,08	3,54	17,58	118,60
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/20	2,70	0,42	19,54	92,74
	<b>Итого:</b>	<b>470</b>	<b>20,99</b>	<b>21,06</b>	<b>81,51</b>	<b>600,49</b>
	<i>Обед</i>					
45	Салат из белокочанной капусты с морковью (б/к капуста, морк., лук репч., раст. масло, сахар, йодир.соль, лимон. кислота)	25	0,32	0,80	1,60	15,10
98	Суп крестьянский с пшеном на бульоне из цыплят, зеленью (б/к капуста, карт., крупа пшено, морк., лук репч., мясо кур, раст. масло, укроп зелень, йодир. соль)	200	7,21	11,22	11,39	140,17
251	Поджарка из свинины (свинина мякоть, лук репч., томат. соус, раст. масло, йодир. соль)	30/15	9,44	9,87	2,40	136,48
312	Картофельное пюре (картофель, молоко 2,5%, слив. масло 72%, йодир.соль)	130	2,60	4,16	17,70	119,00
377	Чай фруктовый (с/м вишня) (чай черный, сахар, вишня св./мор.)	200	0,13	0,02	15,20	62,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	3,49	0,52	24,37	116,12
ПР	Булочка Десертная	50	4,64	0,99	23,45	121,00
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>27,83</b>	<b>27,58</b>	<b>96,11</b>	<b>709,87</b>
	<b>Всего</b>	<b>1170</b>	<b>48,82</b>	<b>48,64</b>	<b>177,62</b>	<b>1310,36</b>



День 8

Возрастная группа с 7 до 11 лет ( зимний период)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	<i>Завтрак</i>					
52	Салат из свеклы отварной (свекла, раст.масло, лимон.кисл., йодир.соль)	25	0,35	1,50	2,00	23,00
269	Биточки (особые) из говядины и свинины (говядина, свинина мякоть, пшеничн. хлеб, молоко 2,5%, пшеничи сухари, раст.масло, йодир.соль)	60	10,65	5,39	6,25	116,10
294	Макаронные изделия отварные с овощами (макарона из пшен. муки, репчат. лук, морковь, растит.масло, томат пюре, йодир.соль)	150/30	6,25	6,71	39,45	243,80
389	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,18	0,18	28,42	117,17
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/20	2,70	0,42	19,54	92,74
	<b>Итого:</b>	<b>505</b>	<b>20,13</b>	<b>14,20</b>	<b>95,66</b>	<b>592,81</b>
	<i>Обед</i>					
70	Овощи консервированные (огурец порционно) (огурец, лимон.кисл., йодир.соль)	15	0,12	0,00	0,26	3,00
101/105	Суп картофельный с крупой и мясными фрикадельками (картофель, крупа рисовая, лук репчат., морковь, масло растит., мясо говяд., лук репчат., яйцо кур., йодир.соль)	200/20	6,98	7,99	31,22	221,51
291	Плов из цыплят (мясо кур., крупа рисовая, лук репчат., морковь, масло растит., томат пюре, йодир.соль)	50/130	16,30	20,52	35,70	393,29
389	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота)	200	0,66	0,09	32,00	132,80
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	3,49	0,52	24,37	116,12
338	Десерт фруктовый (апельсины свежие порционно)	100	1,28	0,28	11,57	54,00
	<b>Итого:</b>	<b>765</b>	<b>28,83</b>	<b>29,40</b>	<b>135,12</b>	<b>920,72</b>
	<b>Всего</b>	<b>1270</b>	<b>48,96</b>	<b>43,60</b>	<b>230,78</b>	<b>1513,53</b>

День 9

Возрастная группа с 7 до 11 лет (зимний период)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	<i>Завтрак</i>					
ПР/331	Тефтели из мяса индейки с соусом (филе индейки, крупа рис, яйцо кур., лук репч., соус-томат, пюре, сметана 15%, мука пшенич., йодир, соль)	90/25	1,84	1,14	4,80	200,09
200	Пюре из гороха и картофеля (картофель, горох дущеный, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, йодир, соль)	140	8,00	6,00	25,00	189,00
646	Напиток лимонный (лимон св., сахар)	200	0,14	0,02	24,43	101,20
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/20	2,70	0,42	19,54	92,74
	<b>Итого:</b>	<b>495</b>	<b>12,68</b>	<b>7,58</b>	<b>73,77</b>	<b>583,03</b>
	<i>Обед</i>					
67	Винегрет овощной (картофель, сол. огурец, б/к капуста, морковь, лук репч., свекла раст. масло)	30	0,00	3,00	2,20	38,00
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)	250	7,26	14,35	9,90	155,70
256	Мясо тушеное (свинина) (свинина мякоть, морковь, лук репч., раст. масло, томат. соус, пшеничн. мука, йодир, соль)	30/50	9,42	7,87	2,55	118,80
302	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, сл. масло, йодир, соль)	110	6,30	4,50	28,00	179,00
377	Чай с сахаром (чай черный, сахар)	200	0,07	0,02	15,00	60,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30	2,30	0,34	16,20	77,40
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>25,35</b>	<b>30,08</b>	<b>73,85</b>	<b>628,90</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1195</b>	<b>38,03</b>	<b>37,66</b>	<b>147,62</b>	<b>1 211,93</b>

День 10

Возрастная группа с 7 до 11 лет (зимний период)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>						
25	Салат "Степной" из разных овощей (картофель, морковь, лук репч., огурец консервиров., зел. горошек конс., раст. масло, йодир. соль)	60	0,88	3,71	4,58	53,74
265	Плов из свинины (свинина мякоть, крупа рисовая, лук репч., томат., раст. масло, йодир. соль)	35/160	16,00	37,00	33,00	503,00
388	Напиток из плодов шиповника (плоды шиповника суш., сахар, лимон. кисл.)	200	0,68	0,28	20,76	88,20
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/20	2,70	0,42	19,54	92,74
<b>Итого:</b>		<b>485</b>	<b>20,26</b>	<b>41,41</b>	<b>77,88</b>	<b>737,68</b>
<b>Обед</b>						
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	8,16	12,18	15,77	163,21
98.06	Котлета мясо-рыбная "Веста" (мясо кур, филе рыбы, яйцо кур., лук репч., йодир. соль)	60	4,72	3,37	6,78	76,55
312/321	Картофельное пюре/ Капуста тушеная (картофель, молоко 2,5%, слив. масло 72%, йодир. соль)/ (капуста белокочанная, морковь, лук репч., слив. масло 72%, томат. пюре, лим. к-та, йодир. соль, мука пшенич. сахар)	120/50	3,44	21,00	86,00	587,00
377	Чай фруктовый (с/м смородина черн.) (чай черный, сахар, смородина черн. св./мор.)	200	0,13	0,02	15,20	62,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	3,49	0,52	24,37	116,12
338	Десерт фруктовый (яблоко свежее порционно)	80	0,32	0,32	7,84	35,52
<b>Итого:</b>		<b>760</b>	<b>20,26</b>	<b>37,41</b>	<b>155,96</b>	<b>1040,40</b>
<b>Всего:</b>		<b>1245</b>	<b>51,45</b>	<b>52,73</b>	<b>183,71</b>	<b>1912,89</b>



День 11

Возрастная группа с 7 до 11 лет (зимний период)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	<i>Завтрак</i>					
ПР/331	Тефтели мясные "Нежные", соус (мясо птицы, крупа рисовая, яйцо кур., соус- томат пюре, сметана 15%, мука пшенич., йодир. соль)	75/50	8,31	14,67	16,98	237,32
204	Макароны отварные с сыром (макароны из пшени муки, сыр п/тв. 45%, слив. масло 72%, йодир. соль)	130/15	8,79	10,66	33,89	267,70
377	Чай фруктовый (смородина) черный, сахар, смородина черн. с/м.) (чай)	200	0,13	0,02	15,20	62,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/20	2,70	0,42	19,54	92,74
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>19,93</b>	<b>25,77</b>	<b>85,61</b>	<b>659,76</b>
	<i>Обед</i>					
84	Борщ с фасолью и картофелем, мясом цыпленка, сметаной, зеленью (свекла, картофель, фасоль, мясо кур., лук репч., морковь, томат пюре, раст. масло, сметана 15%, сахар, йодир. соль, укроп зелень)	200	7,85	12,35	11,54	156,45
293/ПР/331	Цыплята жареные (голень) / соус порц., сметана 15%, раст. масло, йодир. соль, соус- томат пюре, сметана 15%, мука пшенич., йодир. соль) (цыплята)	90/25	20,05	20,78	1,93	274,86
304	Рис отварной рисовая, слив. масло 72%, йодир. соль) (крупа)	120	2,90	4,30	29,34	168,00
387	Чай с лимоном черный, сахар, лимон св.) (чай)	200	0,16	0,03	15,21	62,99
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	3,49	0,52	24,37	116,12
ПР	Плюшка " Московская" ( мука пшеничная, сахар, конд. жир, дрожжи)	50	3,80	4,35	28,60	165,00
	<b>Итого:</b>	<b>735</b>	<b>38,25</b>	<b>42,33</b>	<b>110,99</b>	<b>943,42</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1245</b>	<b>58,18</b>	<b>68,10</b>	<b>196,60</b>	<b>1603,18</b>



День 12

Возрастная группа с 7 до 11 лет (зимний период)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	<i>Завтрак</i>					
ПР/336	Сырники "Домашние" из творога с фруктовым соусом (смородина) (творог, мука пшеничн., яйцо курин., масло растит., сахар, йодир. соль, соус- смородина б/з, сахар)	45/30	8,47	8,22	26,22	213,86
174	Каша вязкая молочная из двух круп (пшеничная и ячневая) со сливочным маслом (крупы пшеничная, ячневая, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, сахар, йодир. соль)	180/10	14,48	1,97	63,33	309,52
382	Какао с молоком (какао порошок витамин., молоко 2,5 %, сахар)	200	4,08	3,54	17,58	118,60
ПР	Батон особый ( мука пшеничная, дрожжи, раст. масло, сахар, йодир. соль)	30	2,31	0,99	14,94	78,60
	<b>Итого:</b>	<b>495</b>	<b>29,34</b>	<b>14,72</b>	<b>122,07</b>	<b>720,58</b>
	<i>Обед</i>					
96	Рассольник "Ленинградский" на бульоне из мяса цыплят, сметаной, зелению (картофель п/ф., крупа перловая, огурцы консервир., морк., лук репч., мясо кур., сметана 15 %, укроп зелень, йодир. соль)	200	7,30	12,43	14,53	166,52
295	Котлеты рубленые из цыплят (мясо кур., пшен. хлеб, молоко 2,5 %, пшен. сухари, раст.масло, йодир.соль)	50	8,51	9,40	7,75	149,91
142	Картофель и овощи, тушенные в соусе ( картофель п/ф., морковь, лук репчат., масло растит., йодир. соль,соус-сметана 15%, мука пшенич., йодир.соль)	100/25	2,84	1,44	21,24	109,74
376	Чай с сахаром ( чай черный, сахар)	200	0,07	0,02	15,00	60,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	3,49	0,52	24,37	116,12
338	Десерт фруктовый ( бананы свежие порционно)	80	1,00	0,39	16,00	71,00
	<b>Итого:</b>	<b>705</b>	<b>23,21</b>	<b>24,20</b>	<b>98,89</b>	<b>673,29</b>
	<b>Всего</b>	<b>1200</b>	<b>52,55</b>	<b>38,92</b>	<b>220,96</b>	<b>1393,87</b>

День 13

Возрастная группа с 7 до 11 лет (зимний период)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	<i>Завтрак</i>					
287 /331	Голубцы ленивые из цыплят в соусе ( б/к капуста, мясо кур., яйцо куриное, крупа рисовая, соус- томат, пюре, сметана 15%, мука пшенич., йодир соль)	100/30	10,52	11,93	37,56	296,18
200	Пюре из гороха и картофеля ( картофель, горох лущеный, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, йодир. соль)	150	8,80	6,80	27,00	203,00
377	Чай фруктовый (с/м вишня) (чай черный, сахар, вишня св./мор.)	200	0,13	0,02	15,20	62,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржаной ( мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/20	2,70	0,42	19,54	92,74
	<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>22,15</b>	<b>19,17</b>	<b>99,30</b>	<b>653,92</b>
	<i>Обед</i>					
104/105	Суп картофельный с фрикадельками из мяса цыплят ( картофель п/ф., морк., лук репч., томат, пюре, масло раст., укроп зелень, лавр. лист, йодир. соль, мясо кур., лук репчат., яйцо курин., йодир. соль.)	200/20	7,54	7,14	14,91	154,58
243	Сосиски отварные (сосиски говяжьи)	55	6,12	12,02	2,18	141,69
204	Макароны отварные с сыром (макароны из пшен. муки, сыр п.тв. 45%, слив.масло 72%, йодир.соль)	130/15	8,79	10,66	33,89	267,70
387	Напиток из ягод ( вишня, смородина с/м., сахар, лимон.)	200	0,60	0,00	26,00	106,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	3,49	0,52	24,37	116,12
	<b>Итого:</b>	<b>670</b>	<b>26,54</b>	<b>30,34</b>	<b>101,35</b>	<b>786,09</b>
	<b>Всего</b>	<b>1190</b>	<b>48,69</b>	<b>49,51</b>	<b>200,65</b>	<b>1440,01</b>

День 14

Возрастная группа с 7 до 11 лет (зимний период)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	<i>Завтрак</i>					
256	Мясо тушеное (свинина) <small>свинина мякоть, морковь, лук репч., раст. масло, томат. соус, пшеничн. мука, йодир. соль</small>	45/40	12,32	7,81	2,01	127,72
302	Каша гречневая рассыпчатая <small>(крупа гречневая, сл. масло 72%, йодир. соль)</small>	140	8,42	6,42	38,09	241,90
376	Чай с сахаром <small>черный, сахар</small>	200	0,07	0,02	15,00	60,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный <small>(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)</small>	20/20	2,70	0,42	19,54	92,74
	<b>Итого:</b>	<b>465</b>	<b>23,51</b>	<b>14,67</b>	<b>74,64</b>	<b>522,36</b>
	<i>Обед</i>					
25	Салат "Степной" из разных овощей <small>(картофель, морковь, лук репч., огурец консервиров., зел. горошек конс., раст. масло, йодир. соль)</small>	100	1,50	6,00	7,60	32,00
99	Суп овощной на бульоне из мяса цыплят, зеленью <small>(б.к. капуста, картофель, лук репч., морковь, мясо кур, зел. горошек конс., раст. масло, укроп, зелень, сметана 15%, йодир. соль, лавр. лист)</small>	200	6,93	12,33	9,68	142,77
265	Плов из свинины <small>свинина постная мякоть, крупа рисовая, морковь, лук репч., раст. масло, соль йодир.)</small>	45/150	16,00	36,00	33,00	517,00
349	Компот из сухофруктов <small>(смесь сухофруктов, сахар)</small>	200	0,66	0,09	32,00	132,80
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный <small>(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)</small>	30/20	3,49	0,52	24,37	116,12
	<b>Итого:</b>	<b>745</b>	<b>28,58</b>	<b>54,94</b>	<b>106,65</b>	<b>940,69</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1210</b>	<b>52,09</b>	<b>69,61</b>	<b>181,29</b>	<b>1463,05</b>

День 15

**Возрастная группа с 7 до 11 лет (зимний период)**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	<i>Завтрак</i>					
ПР	Кукуруза сладкая консервированная (кукуруза, сахар.)	15	0,30	0,00	1,65	7,50
290/330	Грудка куриная (филе ) в сметанном соусе (мясо кур., сметана 15%, сл. масло 72%, йодир. соль)	30/50	0,71	3,91	3,10	50,76
304	Рис отварной ( крупа рисовая, слив. масло 72%, йодир. соль)	150	3,81	6,11	40,01	230,31
ПР	Сок фруктовый в ассортименте	200	1,00	0,20	20,20	92,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/20	2,70	0,42	19,54	92,74
	<b>Итого:</b>	<b>485</b>	<b>8,52</b>	<b>10,64</b>	<b>84,50</b>	<b>473,31</b>
	<i>Обед</i>					
45	Салат из белокочанной капусты с морковью (б/к капуста, морк., лук репч., раст. масло, сахар, йодир. соль, лимон. кислота)	40	0,47	1,53	2,82	27,18
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	7,38	7,59	19,19	174,98
284	Запеканка картофельная с мясом цыплят (картофель, мясо кур., лук репч., масло сливочн. 72%, раст. масло, сухари, йодир. соль)	40/130/5	23,52	29,52	28,00	240,00
646	Напиток лимонный (лимон св., сахар)	200	0,14	0,02	24,43	101,20
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	3,49	0,52	24,37	116,12
338	Десерт фруктовый (яблоко свежее порционно)	80	0,32	0,32	7,84	35,52
	<b>Итого:</b>	<b>745</b>	<b>35,32</b>	<b>39,50</b>	<b>106,65</b>	<b>695,00</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1230</b>	<b>43,84</b>	<b>50,14</b>	<b>191,15</b>	<b>1168,31</b>
	<b>Всего за 15 дней</b>	<b>18155</b>	<b>299,98</b>	<b>336,29</b>	<b>1 248,23</b>	<b>9 201,40</b>
	<b>В среднем за 1 день</b>	<b>1210</b>	<b>20,00</b>	<b>22,42</b>	<b>83,22</b>	<b>613,43</b>