

«Утверждаю»

МУП «Школьное питание»

г.о. Жигулевск

Директор:

 Т.П. Олисова

м.п.



«Согласовано»

ГБОУ С(О)Ш № 3

г.о. Жигулевск

Директор:

м.п.



«Согласовано»

ГБОУ С(О)Ш № 3

г.о. Жигулевск

Председатель
совета родителей И. Моисеев

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
МУП « ШКОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ»
на весенний период
(апрель-май 2022г.)**

**возрастная категория: с 12 лет и старше
5 - 11 класс**

г. о. Жигулевск

День 1

Возрастная группа с 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	<i>Завтрак</i>					
71	Овощи свежие (огурцы порционно)	50	0,40	0,03	1,26	7,00
258	Мясо духовое (свинина мякоть, раст. масло, картофель, морковь, лук репч., мука пшен., йодир. соль)	45/180	16,59	13,45	23,66	282,44
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.)	30/25	3,55	0,60	22,60	110,00
	Итого:	530	20,61	14,10	62,52	459,44
	<i>Обед</i>					
93	Щи по-уральски на бульоне из мяса цыплят, зеленью (б/к капуста, карт., томат. пюре, морк., лук репч., крупа пшено, мясо кур., сметана 15%, масло растит., укроп зелень, йодир. соль)	250	6,76	10,38	12,64	172,12
293/331	Цыпленки порциями с соусом сметанным с томатом (цыпленка порц., томатная паста, сметана 15%, раст. масло, чеснок, йодир. соль)	60/50	16,00	14,00	0,04	189,00
304	Рис отварной (крупа рисовая, слив. масло 72%, йодир. соль)	130	3,16	4,66	31,79	181,74
377	Чай фруктовый (с/м смородина) (чай черный, сахар, смородина св./мор.)	200	0,13	0,02	15,20	62,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	3,50	0,88	22,00	109,00
	Итого:	740	29,55	29,94	81,67	713,86
	Всего:	1270	50,16	44,04	144,19	1 173,30

День 2

Возрастная группа с 12 лет и старше

№ рецептур	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 <small>(крупа рисовая, пшено, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, сахар, йодир. соль.)</small>	200/10	6,00	14,00	33,40	286,00
295	Мясные изделия (биточки куриные) <small>(мясо кур, лук репч., яйцо кур., раст. масло, йодир. соль)</small>	50	9,00	9,00	8,00	150,00
377	Чай с сахаром <small>(чай черный, сахар)</small>	200	0,07	0,02	15,00	60,00
ПР	Батон особый <small>(мука пшеничная, дрожжи, раст. масло, сахар, йодир. соль)</small>	35	2,70	1,15	17,43	91,70
ПР	Булочка "Десертная" <small>(мука пшен., раст. масло, сахар, дрожжи, соль)</small>	50	3,90	3,70	32,17	177,76
	Итого:	545	21,67	27,87	106,00	765,46
	<i>Обед</i>					
71	Овощи свежие (огурцы порционно)	45	0,30	0,00	1,14	6,00
102	Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне из мяса цыплят, зеленью <small>(св. картофель, горох лущеный, морковь, лук репч., раст. масло, мясо цыплят, укроп зелень, йодир. соль)</small>	250	10,01	9,06	19,42	199,67
260	Гуляш из говядины <small>(говядина, томат. пюре, лук репч., раст. масло, мука пшеничная, йодир. соль)</small>	25/30	10,00	6,70	2,00	109,50
309	Макаронные изделия отварные <small>(макароны из пшен. муки, слив. масло 72%, йодир. соль)</small>	150	5,50	4,50	26,40	168,50
349	Компот из смеси сухофруктов <small>(смесь сухофруктов, сахар, лимон. кислота)</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	3,50	0,88	22,00	109,00
	Итого:	750	29,97	21,23	102,96	725,47
	Всего:	1 295,00	51,64	49,10	208,96	1 490,93

День 3

Возрастная группа с 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	<i>Завтрак</i>					
71	Овощи свежие (помидоры порционно)	60	0,66	0,12	2,28	14,40
251	Свинина тушеная с томатом и луком (мякоть свинина, лук репч., томат. пюре, раст. масло, йодир. соль)	40/15	8,60	24,50	2,20	262,00
302	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречка, сл. масло, йодир. соль)	160	9,00	6,50	41,20	260,00
377	Чай фруктовый (с/м смородина) (чай черный, сахар, смородина св./мор.)	200	0,13	0,02	15,20	62,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/25	3,50	0,60	22,50	110,00
	Итого:	530	21,89	31,74	83,38	708,40
	<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 пшеничная)	250/20	3,96	6,64	25,77	189,72
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
377	Чай фруктовый с яблоками (чай черный, сахар, лимон св.)	200	0,12	0,05	15,60	63,43
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	3,50	0,88	22,00	109,00
	Итого:	730	23,09	26,10	84,11	674,95
	Всего:	1260	44,98	57,84	167,49	1 383,35

День 4

Возрастная группа с 12 лет и старше

№ 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)	30	0,24	0,04	0,50	3,90
229	Рыба, тушеная в томате с овощами (филе минтая, морковь, лук реп., томат паста, раст.масло)	50/50	10,00	5,00	3,80	105,00
312	Картофельное пюре (картофель, молоко 2,5%, слив. масло 72%, йодир.соль)	160	3,20	5,10	21,30	146,00
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.)	30/25	3,55	0,60	22,55	110,00
	Итого:	520	17,06	10,76	63,15	424,90
<i>Обед</i>						
103	Суп картофельный с вермишелью на бульоне из мяса цыплят, зеленью (картофель п/ф., макарон. издел., морк., лук репч., мясо кур, масло раст., укроп зелень, йодир.соль)	250	7,00	6,47	20,89	170,28
297/331	Фрикадельки из цыплят с соусом сметанным с ТОМАТОМ (мясо кур., хлеб пшен.,молоко 2,5%, яйцо кур., раст.масло, йодир.соль,сметана 15%,томатная паста,,мука)	60/50	10,61	12,19	8,66	187,45
171	Каша перловая рассыпчатая (крупа перловая, соль, масло слив.72%)	180	5,60	5,60	37,00	222,00
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	0,88	22,00	109,00
	Итого:	790	26,86	25,17	103,76	751,72
	Всего:	1310	43,92	35,93	166,91	1176,62

День 5

Возрастная группа с 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
52	Салат из свеклы отварной (свекла, раст.масло, лимон.кисл., йодир.соль)	30	0,40	1,80	2,30	28,00
291	Плов из птицы (мясо кур, крупа рисовая, морковь, лук репч., раст. масло, соль йодир.)	50/160	16,85	22,00	41,19	430,77
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.)	30/25	3,55	0,60	22,60	110,00
338	Десерт фруктовый (яблоко свежее порционно)	80	1,00	0,40	10,00	44,40
	Итого:	575	22,46	24,89	108,09	745,97
	Обед					
106	Суп картофельный с рыбными консервами (картофель, морковь, лук репч., крупа, раст. масло, укроп зелень, консервы рыбные, йодир. соль)	250	15,55	20,50	16,60	427,00
14 (2002) /331	Голубцы с мясом и рисом (ленивые) в соусе (б/к капуста, мясо говядины, свинины, яйцо куриное, крупа рисовая, соус- томат. пюре, сметана 15%, мука пшенич., йодир.соль)	60/30	7,26	8,16	23,26	193,50
311	Картофель в молоке (картофель, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, мука пшен., йодир.соль)	150	4,10	4,46	24,67	155,90
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.)	30/25	3,55	0,60	22,60	110,00
	Итого:	745	30,53	33,74	102,13	946,40
	Всего:	1320	52,99	58,63	210,22	1692,37

День 6

Возрастная группа с 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	<i>Завтрак</i>					
293/331	Цыплята порциями с соусом сметанным с томатом (цыплята порц., томатная паста, сметана 15%, раст. масло, чеснок, йодир. соль)	60/50	16,00	14,00	0,04	189,00
305/136	Рис с овощами (крупа рисовая, морковь, лук репч., раст. масло, слив. масло, йодир. соль)	150	3,22	9,70	35,36	248,00
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.)	30/25	3,55	0,60	22,55	110,00
ПР	Булочная мелочь (мука пшеничн., раст. масло, соль, сахар, дрожжи,)	40	3,90	3,70	32,00	178,00
	Итого:	555	26,74	28,02	104,95	785,00
	<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)	250	7,80	13,99	15,67	207,79
ПР/331	Тефтели мясные "Нежные" в сметанном соусе с томатом (мясо кур крупа рисовая, яйцо кур., соус- томат. пюре, сметана 15%, мука пшенич., йодир. соль)	75/50	8,31	14,67	16,98	237,32
309	Макаронные изделия отварные (макароны из пшен. муки, слив. масло 72%, йодир. соль)	160	6,00	5,30	39,52	231,70
704/2004	Компот из кураги (курага суш., сахар)	200	1,00	0,00	28,00	119,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	15/15	2,00	0,40	12,00	58,00
	Итого:	765	25,11	34,36	112,17	853,81
	Всего:	1 320	51,85	62,38	217,12	1 638,81

День 7

Возрастная группа с 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	<i>Завтрак</i>					
174	Каша вязкая молочная из пшеничной и ячневой круп со сливочным маслом (крупы ячневая, пшеничная, молоко 2,5%, слив.масло 72%, сахар, йодир.соль)	220/10	9,00	13,00	47,00	351,00
ПР/ПР	Сырники творожные со сгущенным молоком (творог 5%, мука пшен., раст.масло, молоко сгущ.)	45/20	9,50	7,30	14,70	263,00
378	Чай с молоком (чай черный, молоко 2,5 %, сахар)	200	1,55	1,63	17,35	90,61
ПР	Батон особый (мука пшеничная, дрожжи, раст. масло, сахар, йодир. соль)	90	7,00	3,00	45,00	236,00
	Итого:	585	27,05	24,93	124,05	940,61
	<i>Обед</i>					
32	Овощи консервированные (Огурец соленый порционно) (огурец, лимон.кислота, йодир.соль)	20	0,42	1,06	2,13	20,08
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)	250	7,99	13,14	14,22	163,06
251	Свинина тушеная с томатом и луком (мякоть свинина, лук репч., томат. пюре, раст. масло, йодир.соль)	30/15	9,44	9,87	2,4	136,48
312	Картофельное пюре (картофель, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, йодир.соль)	200	4,00	6,60	27,00	183,00
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.)	30/20	3,50	0,88	22,00	109,00
	Итого:	765	25,42	31,57	82,75	671,62
	Всего:	1350	52,47	56,50	206,80	1 612,23

День 8

Возрастная группа с 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	<i>Завтрак</i>					
269	Биточки (особые) из говядины и свинины (говядина, свинина мякоть, пшеничн. хлеб, молоко 2,5%, пшеничн.сухари, раст. масло, йодир.соль)	50	9,00	5,00	5,00	100,00
205	Макаронные изделия отварные с овощами (макароны 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.)	30/25	3,55	0,60	22,55	110,00
338	Десерт фруктовый (яблоко свежее порционно)	80	0,80	0,32	8,00	35,50
	Итого:	565	19,78	12,81	103,42	606,47
	<i>Обед</i>					
101/105	Суп картофельный с крупой и мясными фрикадельками (картофель, крупа рисовая, лук репч., морковь, масло растит., мясо говяд., лук репчат., яйцо кур., йодир. соль)	250	7,48	8,59	35,18	244,77
291	Плов из цыплят (мясо кур., крупа рисовая, лук репчат., морковь, масло растит., томат.пюре, йодир.соль)	40/130	13,76	18,33	35,70	363,37
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	3,50	0,88	22,00	109,00
	Итого:	670	25,40	27,89	124,88	849,94
	Всего:	1235	45,18	40,70	228,30	1 456,41

День 9

Возрастная группа с 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭП, ккал
	<i>Завтрак</i>					
279/331	Тефтели из мяса цыплят с соусом сметанным с томатом (филе кур, крупа рис, яйцо кур., лук репч., соус- томат. пюре, сметана 15%, мука пшенич., йодир. соль)	60/25	9,54	7,71	28,00	218,00
200	Пюре из гороха и картофеля (картофель, горох лущеный, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, йодир. соль)	150	8,90	6,90	26,50	203,00
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.)	30/25	3,55	0,60	22,55	110,00
ПР	Плюшка "По -Московски" (мука пшеничная, сахар, конд. жир, дрожжи)	50	4,25	3,40	29,70	166,40
	Итого:	540	26,38	18,63	131,18	798,60
	<i>Обед</i>					
67	Винегрет овощной (картофель, сол. огурец, б/к капуста, морковь, лук репч., свекла раст. масло)	50	2,00	15,00	11,00	188,00
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,	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)	35/30	6,88	18,31	1,66	198,25
302	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, сл. масло, йодир. соль)	170	10,00	7,60	46,00	294,00
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.)	30/20	3,50	0,88	22,00	109,00
	Итого:	720	29,71	56,16	105,56	1 004,95
	Всего:	1260,00	56,09	74,79	236,74	1 803,55

День 10

Возрастная группа с 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
71	Овощи свежие (помидоры порциями)	40	0,44	0,08	1,52	9,60
265	Плов из свинины (свинина мякоть, крупа рисовая, лук репч., томат., раст. масло, йодир. соль)	45/150	17,51	12,29	40,10	341,33
388	Напиток из плодов шиповника и лимона (плоды шиповника суш., лимон, сахар, лимон. кисл.)	200	0,68	0,28	20,76	88,20
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/25	3,55	0,60	22,55	110,00
	Итого:	490	22,18	13,25	84,93	549,13
	Обед					
113/114	Суп-лапша домашняя на бульоне из мяса цыплят, зеленью (лапша домашняя - мука пшенич., яйца кур., йодир. соль, морковь, лук репч., масло растит., мясо кур., укроп зелень, йод. соль)	250	9,18	14,36	19,71	192,03
231	Рыба (минтай), припущенная (рыба минтай- филе, мука пшеничн., лук репч., раст.масло)	55(40/15)	9,38	5,58	5,28	109,32
312	Картофельное пюре (картофель, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, йодир.соль)	200	4,00	7,00	30,00	202,00
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.)	30/20	3,50	0,88	22,00	109,00
	Итого:	755	26,13	27,84	91,99	672,35
	Всего:	1245	48,31	41,09	176,92	1221,48

День 11

Возрастная группа с 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	<i>Завтрак</i>					
ПР/331	Тефтели мясные "Нежные" с соусом сметанным с томатом (мясо птицы, крупа рисовая, яйцо кур, соус- томат. пюре, сметана 15%, мука пшенич.,	75/50	8,31	14,67	16,98	237,32
204	Макаронны отварные с сыром (макаронны из пшен. муки, сыр п/тв. 45%, слив. масло 72%, йодир. соль)	160/15	10,00	10,00	40,00	284,00
377	Чай с сахаром черный, сахар) (чай	200	0,07	0,02	15,00	60,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/25	3,55	0,60	22,55	110,00
	Итого:	555	21,93	25,29	94,53	691,32
	<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)	250	8,80	14,57	14,43	183,57
293/331	Цыплята порциями с соусом сметанным с томатом (цыплята порц., томатная паста, сметана 15%, раст. масло, чеснок, йодир. соль)	60/50	16,00	14,00	0,04	189,00
304	Рис отварной (крупа рисовая, слив. масло 72%, йодир. соль)	140	4,00	6,00	40,00	230,00
387	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	3,50	0,88	22,00	109,00
	Итого:	750	32,46	35,48	91,68	774,56
	Всего:	1305	54,39	60,77	186,21	1 465,88

День 12

Возрастная группа с 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав		
			белки, г	жиры, г	углеводы, г
	<i>Завтрак</i>				
ПР	Ветчина порциями	40	5,00	2,60	0,00
174	Каша вязкая молочная рисовая со сливочным маслом (крупа рисовая, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, сахар, йодир. соль.)	220/10	6,60	14,00	48,00
378	Чай с молоком (чай черный, молоко 2,5 %, сахар)	200	1,52	1,35	15,90
ПР	Батон особый (мука пшеничная, дрожжи, раст. масло, сахар, йодир. соль)	50	4,00	1,65	24,90
	Итого:	520	17,12	19,60	88,80
	<i>Обед</i>				
96	Рассольник "Ленинградский" на бульоне из мяса цыплят, сметаной, зеленью (картофель п/ф., крупа перловая, огурцы консервир., морк., лук репч., мясо кур., сметана 15 %, укроп зелень, йодир. соль)	250	8,06	14,67	17,94
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
142	Картофель и овощи, тушенные в соусе (картофель п/ф., морковь, лук репчат., масло растит., йодир. соль,соус-сметана 15%, мука пшенич., йодир.соль)	200/30	8,00	22,00	40,00
376	Чай с сахаром (чай черный, сахар)	200	0,07	0,02	15,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	3,50	0,88	22,00
	Итого:	780	28,14	46,97	102,69
	Всего:	1300	20,62	66,57	191,49

ЭЦ, ккал
48,00
346,00
81,00
131,00
606,00
195,01
149,91
384,00
60,00
109,00
897,92
1503,92

День 14

Возрастная группа с 12 лет и старше

№ 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 сметанном с томатом (б/к капуста, мясо кур., яйцо куриное, крупа рисовая, соус- томат. пюре, сметана 15%, мука	70/30	7,00	8,00	7,00	128,00
312	Картофельное пюре (картофель, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, йодир.соль)	150	3,06	5,00	20,40	137,00
377	Чай фруктовый (с/м смородина) (чай черный, сахар, смородина св./мор.)	200	0,13	0,02	15,20	62,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/25	3,55	0,60	22,55	110,00
ПР	Плюшка "По -Московски" (мука пшеничная, сахар, конд. жир, дрожжи)	50	4,25	3,40	29,70	166,40
	Итого:	555	17,99	17,02	94,85	603,40
	<i>Обед</i>					
104/105	Суп картофельный с фрикадельками из 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)	250/20	8,03	7,73	18,59	176,68
290/330	Грудка куриная (филе) в смет. соусе (мясо кур., сметана 15%, сл.масло 72%, йодир.соль)	35/30	0,70	3,32	3,10	45,40
302	Каша гречневая рассыпчатая (крупя гречневая, сл. масло 72%, йодир. соль)	170	10,00	7,00	44,00	277,00
377	Чай с сахаром (чай черный, сахар)	200	0,60	0,00	26,00	106,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	3,50	0,88	22,00	109,00
	Итого:	755	22,83	18,93	113,69	714,08
	Всего:	1310	40,82	35,95	208,54	1 317,48

Возрастная группа с 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	<i>Завтрак</i>					
71	Овощи свежие (огурцы порционно)	40	0,32	0,04	1,00	5,60
256	Мясо тушеное (свинина) (свинина мякоть, морковь, лук репч., раст. масло, томат соус, пшенич. мука, йодир соль)	45/45	9,50	25,00	2,30	275,00
309	Макаронные изделия отварные (макароны из пшен. муки, слив. масло 72%, йодир соль)	150	5,50	4,50	26,40	168,50
387(2)	Напиток из плодов и ягод (плоды свежие, ягоды св/мор., сахар)	200	0,00	0,10	26,00	107,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/25	3,55	0,60	22,55	110,00
	Итого:	535	18,87	30,24	78,25	666,10
	<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)	250	7,58	14,17	12,01	162,41
265	Плов из свинины (свинина постная мякоть, крупа рисовая, морковь, лук репч., раст. масло, соль йодир.)	40/200	20,00	15,00	50,50	418,00
349	Компот из сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар)	200	0,66	0,09	32,00	132,80
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	3,50	0,88	22,00	109,00
	Итого:	740	31,74	30,14	116,51	822,21
	Всего:	1275	50,61	60,38	194,76	1 488,31

День 15

Возрастная группа с 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	<i>Завтрак</i>					
293/331	Фрикадельки из цыплят в соусе сметанном с томатом <small>(мясо кур., хлеб пшен.,молоко 2,5%, яйцо кур., раст.масло, йодир.соль, соус - томат паста, сметана 15%, раст. масло,соль йодир.)</small>	70/50	12,00	14,00	10,00	213,00
171	Каша перловая рассыпчатая <small>(крупа перловая, соль, масло слив.72%)</small>	170	5,60	5,60	37,40	223,00
389	Сок фруктовый в ассортименте	200	1,00	0,20	20,20	92,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный <small>(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)</small>	30/25	3,55	0,60	22,55	110,00
	Итого:	545	22,15	20,40	90,15	638,00
	<i>Обед</i>					
108/109	Суп картофельный с клецками на бульоне из мяса цыплят, зеленью <small>(картофель, морковь, лук репч.,мясо кур., пшен. мука, яйцо кур., раст.масло,укроп зелень, йодир. соль)</small>	250	8,19	8,61	23,94	206,44
260	Гуляш из свинины <small>(свинина мякоть, раст.масло,лук репч.,томат.паста, мука пшеничн.,соль йодир.)</small>	40/30	12,00	7,00	2,00	117,00
200	Пюре из гороха и картофеля <small>(картофель, горох лущеный, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, йодир. соль)</small>	200	11,40	8,60	35,70	270,00
646	Напиток лимонный <small>(лимон св., сахар)</small>	200	0,14	0,02	24,43	101,20
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный <small>(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)</small>	30/20	3,50	0,88	22,00	109,00
	Итого:	770	35,23	25,11	108,07	803,64
	Всего:	1315	57,38	45,51	198,22	1 441,64
	Всего за 15 дней	19380	750,00	760,00	3 000,00	22 650,00
	В среднем за 1 день	1292	50,00	51,00	200,00	1510,00