

«Утверждаю»
ООО «Школьное питание
городского округа Жигулевск»
Директор: С.А. Кустова
м.п.



«Согласовано»
ГБОУ СОШ № 9
г.о. Жигулевск
Директор: _____
м.п.



«Согласовано»
Председатель родительского
комитета ГБОУ СОШ № 9
г.о. Жигулевск

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ООО « ШКОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ г.о.ЖИГУЛЕВСК»
на весенний период
(2025г.)**

**возрастная категория: с 7 до 11 лет
1-4 класс
(дети мобилизованных лиц)**

г. о. Жигулевск

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

"Согласовано"
 Директор ГБОУ СОИ № 2

Примерное циклическое меню для организации питания обучающихся. Возрастная категория с 7 до 11 лет (детям мобилизованных лиц) 2-х разовое питание (сезон: весна 2025 г.)

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | Химический состав | | | |
|----------------|--|-------------|-------------------|--------------|---------------|----------------|
| | | | белки, г | жиры, г | углеводы, г | ЭЦ, ккал |
| 1 день | | | | | | |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | |
| 45 | Салат из б/к капусты с зеленым горошком | 60 | 0,87 | 2,05 | 4,29 | 37,04 |
| 243/540 | Мясные изделия с соусом красным основным(мяс.изделия, лук репчатый,морковь,соль,томатное пюре,мало растительное, мука пшеничная") | 55/10 | 7,90 | 11,27 | 10,09 | 138,81 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая(крупа гречневая,соль йодированная,масло сливочное) | 150 | 8,63 | 6,19 | 32,25 | 259,18 |
| 377 | Чай фруктовый с сахаром (черноплодная рябина)(чай черный, сахар, черноплодн.рябина) | 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 |
| | Итого: | 530 | 20,10 | 19,96 | 77,32 | 572,74 |
| <i>Обед</i> | | | | | | |
| 95 | Рассольник домашний на бульоне из мяса щиплят со сметаной,зеленую(картофель, огурцы консервир., морк., лук репч., мясо кур., масло растит., сметана 15%, укроп зелень, йодир.соль) | 200/15/10/1 | 6,99 | 11,45 | 12,45 | 219,23 |
| ПР/331 | Тефтели из индейки с соусом сметанным с томатом (мясо индейки, крупа рисовая, яйцо кур.,соус- томат. пюре, сметана 15%, мука пшенич., йодир.соль) | 65/30 | 8,40 | 14,46 | 18,40 | 143,79 |
| 309 | Макаронные изделия отварные (макароны из пшен.муки, слив.масло 72%, йодир.соль) | 150 | 5,80 | 5,01 | 37,05 | 216,72 |
| 377 | Чай фруктовый с сахаром (с/м смородина) (чай черный, сахар, смородина св./мор.) | 200/15 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 |
| ПР | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.) | 25/15 | 2,86 | 0,39 | 18,75 | 89,95 |
| | Итого: | 726 | 24,18 | 31,33 | 101,85 | 731,69 |
| | Всего: | 1256 | 44,28 | 51,29 | 179,17 | 1304,43 |
| 2 день | | | | | | |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | |
| 175 | Каша вязкая молочная из риса и пшена(крупа рисовая, крупа пшено, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, сахар, йодир. соль.) | 150/10 | 4,23 | 10,81 | 24,79 | 213,96 |
| 388 | Напиток из плодов шиповника (плоды шиповника суш., сахар, лимон. Кисл.) | 200 | 0,10 | 0,03 | 19,96 | 79,80 |

| | | | | | | |
|---------|---|----------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| ПР | Блинчики французские со сгущенным молоком(мука пшениц,сахар,мол.сыворок,растит.масло,меланж,сгущ.молоко,соль йодир.,лим.кислота,разрыхлитель) | 70/10 | 5,85 | 5,90 | 32,20 | 161,10 |
| ПР | Батон особый(мука пшеничная, дрожжи, раст. масло, сахар, йодир. соль) | 60 | 4,80 | 0,72 | 27,66 | 136,32 |
| | Итого: | 500 | 14,98 | 17,46 | 104,61 | 591,18 |
| | <i>Обед</i> | | | | | |
| 52 | Салат из свеклы с чесноком (свекла вареная,чеснок,масло растит.,йодир.соль) | 60 | 0,80 | 3,00 | 4,24 | 47,26 |
| 108/109 | Суп картофельный с клецками на бульоне из мяса цыплят, зеленью (картофель, морковь, лук репч.,мясо кур., пшен. мука, яйцо кур., раст.масло,укроп зелень, йодир. соль) | 200/15/1 | 7,36 | 7,59 | 29,19 | 296,98 |
| 258 | Мясо духовое (свинина мякоть,раст.масло,картофель,морковь,лук репчатый, мука пшеничная,соль йодир.) | 40/160 | 14,75 | 11,95 | 27,06 | 251,18 |
| 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 |
| | Итого: | 716 | 25,97 | 23,19 | 99,22 | 765,24 |
| | Всего: | 1216 | 40,95 | 40,65 | 203,83 | 1 356,42 |
| | 3 день | | | | | |
| | <i>Завтрак</i> | | | | | |
| 251 | Грудка куриная (филе)тушеная с томатом и луком(мясо цыплят,томат-паста,лук репч.соль йод.масло раст) | 40/60 | 11,88 | 27,74 | 9,59 | 297,16 |
| 305 | Рис припущенный(крупа рисовая,слив. масло, йодир.соль) | 150 | 5,70 | 4,86 | 38,89 | 214,10 |
| 376 | Чай с сахаром (чай черный,сахар,лимон св.) | 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: | 500 | 20,28 | 33,05 | 74,18 | 629,02 |
| | <i>Обед</i> | | | | | |
| 183/184 | Борщ "Украинский" с пампушками на бульоне из мяса цыплят со сметаной, зеленью (б/к капуста, картоф., морковь, свекла, лук репч., мясо птицы, томат.пюре, сметана 15 %, зелень, йодир. соль, сахар, к-та лимон., мука пшениц., чеснок, яйцо курин.) | 200/20/15/10/1 | 6,28 | 13,02 | 26,53 | 229,86 |
| 279/540 | Тефтели из цыплят с соусом красным основным(мясо цыплят, крупа рисовая, яйцо кур.,лук репчатый,морковь,соль,томатное пюре,мало растительное, мука) | 50/40 | 8,46 | 13,07 | 10,60 | 194,28 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая(крупа гречневая,соль йодированная,масло сливочное) | 150 | 7,13 | 6,19 | 32,25 | 259,18 |

| | | | | | | |
|---------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| 377 | Чай с лимоном и сахаром (чай черный, сахар, лимон св.) | 200/15 | 0,16 | 0,03 | 10,22 | 43,04 |
| ПР | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.) | 25/15 | 2,86 | 0,39 | 18,75 | 89,95 |
| | Итого: | 741 | 24,89 | 32,70 | 98,35 | 816,31 |
| | Всего: | 1241 | 45,17 | 65,75 | 172,53 | 1445,33 |
| | 4 день | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 25 | Салат «Степной» | 60 | 0,73 | 3,09 | 3,82 | 44,78 |
| 295/331 | Котлеты рубленные из цыплят с соусом сметаным с томатом (мясо кур., пшен. хлеб, молоко 2,5 %, пшен. сухари, раст.масло, йодир.сол, сметана 15%, томат. пюре, мука пшеничная) | 50/40 | 12,20 | 10,96 | 10,19 | 176,79 |
| 309 | Макаронные изделия отварные (макаронны из пшен.муки, слив.масло 72%, йодир.соль) | 150 | 5,80 | 5,01 | 37,05 | 216,72 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов(смесь сухофруктов, сахар, лимон. кислота) | 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 | 15,89 | 77,10 |
| | Итого: | 535 | 21,53 | 19,65 | 86,93 | 595,26 |
| | Обед | | | | | |
| 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) | 200/15/10/1 | 10,99 | 10,45 | 22,40 | 190,30 |
| 287/331 | Голубцы ленивые из цыплят в соусе(б/к капуста, цыплет, рис, лук репчат., сметана, томатн. паста, мука пш., соль йодиров.) | 70/30 | 6,95 | 7,98 | 16,96 | 228,27 |
| 312 | Картофельное пюре(картофель, молоко 2,5%, слив.масло 72%, йодир.соль) | 150 | 3,28 | 5,60 | 22,06 | 152,24 |
| 377 | Чай фруктовый с сахаром(черноплодная рябина)(чай черный, сахар, черноплодн.рябина) | 200/15 | 0,10 | 0,03 | 15,00 | 60,61 |
| ПР | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.) | 25/15 | 2,86 | 0,39 | 18,75 | 89,95 |
| | Итого: | 731 | 24,18 | 24,45 | 95,17 | 721,37 |
| | Всего: | 1266 | 45,71 | 44,10 | 182,10 | 1 316,63 |
| | 5 день | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 298/540 | Куриные шарики с сыром с соусом красным основным(мясо цыплят, лук репч., морковь, соус- томат. пюре, мука, сыр, соль, Йод, масло растит., хлеб пшеничный) | 50/50 | 9,51 | 12,60 | 9,01 | 188,43 |
| 200 | Пюре из гороха и картофеля | 150 | 12,50 | 9,25 | 32,72 | 264,57 |

| | | | | | | |
|---------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 377 | Чай фруктовый с сахаром (с/м смородина) (чай черный, сахар, смородина св./мор.) | 200/15 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 |
| ПР | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.) | 20/15 | 2,60 | 0,42 | 15,69 | 77,10 |
| | Итого: | 500 | 24,74 | 22,29 | 72,62 | 592,10 |
| | Обед | | | | | |
| 67 | Винегрет овощной с зеленым горошком | 60 | 0,87 | 6,1 | 4,59 | 75,37 |
| 113/114 | Суп-лапша домашняя на бульоне из мяса цыплят, зеленью(лапша домашняя - мука пшенич., яйца кур., йодир. соль, морковь, лук репч., масло растит., мясо кур., укроп зелень, йод. соль) | 200/15/1 | 9,24 | 8,95 | 29,00 | 233,95 |
| 265 | Плов из свинины(свинина мякоть, крупа рис., лук репч.морковь, томат., раст. масло, йодир. соль) | 40/170 | 16,57 | 12,89 | 45,49 | 364,63 |
| 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 |
| | Итого: | 741 | 29,64 | 28,36 | 107,84 | 804,56 |
| | Всего: | 1241 | 54,38 | 50,65 | 180,46 | 1396,66 |
| | 6 день | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| ПР/331 | Тефтели из индейки с соусом сметанным с томатом (мясо индейки, крупа рисовая, яйцо кур.,соус- томат. пюре, сметана 15%, мука пшенич., йодир.соль) | 65/25 | 8,68 | 14,27 | 17,64 | 111,81 |
| 204 | Макаронные изделия отварные с сыром | 155/10 | 8,31 | 8,11 | 38,29 | 260,16 |
| 377 | Чай с лимоном и сахаром (чай черный,сахар,лимон св.) | 200/15 | 0,16 | 0,03 | 10,22 | 43,04 |
| ПР | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.) | 20/15 | 2,60 | 0,42 | 15,69 | 77,10 |
| | Итого: | 505 | 19,75 | 22,83 | 81,84 | 492,11 |
| | Обед | | | | | |
| 99 | Суп овощной на бульоне из мяса цыплят, зеленью(б/к капуста, картофель, лук репч.,морковь, мясо кур.,зел.горошек конс., раст. масло, укроп зелень, сметана 15%, йодир. соль, лавр.лист) | 200/15/10/1 | 6,80 | 11,58 | 19,50 | 174,67 |
| 251 | Грудка куриная (филе)тушеная с томатом и луком(мясо цыплят,томат-паста,лук репч.соль йод.масло раст) | 40/65 | 12,03 | 30,05 | 10,38 | 321,91 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая,соль йодированная,масло сливочное) | 150 | 7,13 | 6,19 | 32,25 | 259,18 |
| 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 |
| | Итого: | 721 | 29,02 | 48,47 | 100,86 | 925,58 |
| | Всего: | 1226 | 48,77 | 71,30 | 182,70 | 1417,69 |
| | 7 день | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 174 | Каша вязкая молочная рисовая со сливочным маслом (крупа рисовая, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, сахар, йодир, соль.) | 150/10 | 6,54 | 10,98 | 31,90 | 239,77 |
| ПР/ПР | Сырники творожные со сгущенным молоком (творог, яйцо, сахар, масло растительное, молоко сгущенное) | 50/15 | 9,49 | 8,02 | 14,79 | 169,57 |
| 376 | Чай с сахаром(чай черный, сахар) | 200/15 | 0,10 | 0,03 | 10,01 | 40,66 |
| ПР | Батон особый (мука пшеничная, дрожжи, раст. масло, сахар, йодир. соль) | 60 | 4,80 | 0,72 | 27,66 | 136,32 |
| | Итого: | 500 | 20,93 | 19,75 | 84,36 | 586,32 |
| | Обед | | | | | |
| 45 | Салат из б/к капусты с зеленым горошком | 60 | 0,87 | 2,05 | 4,29 | 37,04 |
| 102 | Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне из мяса цыплят, зеленью(св. картофель, горох лущеный, морковь, лук репч., раст. масло, мясо цыплят, укроп зелень, йодир. соль) | 200/15/1 | 8,82 | 7,95 | 22,53 | 230,33 |
| 98.06/331 | Котлета мясо-рыбная "Веста" с соусом сметанным с томатом (филе цыпленка, филе минтая, морковь, лук репч., хлеб пшен., раст.масло, сметана 15%, томатное пюре, мука пшен.) | 50/40 | 5,66 | 6,61 | 18,43 | 163,42 |
| 312 | Картофельное пюре(картофель, молоко 2,5%, слив.масло 72%, йодир. соль) | 150 | 3,28 | 5,60 | 22,06 | 157,42 |
| 377 | Чай фруктовый с сахаром(с/м смородина) (чай черный, сахар, смородина св./мор.) | 200/15 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 |
| ПР | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.) | 25/15 | 2,86 | 0,39 | 18,75 | 89,95 |
| | Итого: | 771 | 21,44 | 23,90 | 101,26 | 740,16 |
| | Всего: | 1271 | 42,37 | 43,65 | 185,62 | 1326,48 |
| | 8 день | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 67 | Винегрет овощной с зеленым горошком | 60 | 0,87 | 6,10 | 4,59 | 75,37 |
| 265 | Плов из свинины(свинина мякоть, крупа рис., лук репч. морковь, томат., раст. масло, йодир. Соль) | 40/165 | 16,29 | 12,35 | 42,78 | 347,82 |
| 389 | Сок фруктовый (в ассортименте) | 200 | 0,20 | 0,26 | 22,60 | 92,00 |
| ПР | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.) | 20/15 | 2,60 | 0,42 | 15,69 | 77,10 |

| | | | | | | |
|---------|---|----------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| | Итого: | 500 | 19,96 | 19,13 | 85,66 | 592,29 |
| | <i>Обед</i> | | | | | |
| 184/190 | Борщ "Украинский" с пампушками на бульоне из мяса цыплят со сметаной, зеленью (б/к капуста, картоф., морковь, свекла, лук репч., мясо птицы, томат.пюре, сметана 15 %, зелень, йодир. соль, сахар, к-та лимон., мука пшенич., чеснок, яйцо курин.) | 200/20/15/10/1 | 6,28 | 13,02 | 26,53 | 229,86 |
| 243/540 | Мясные изделия с соусом красным основным(мяс.изделия, лук репчатый,морковь,соль,томатное пюре,мало растительное, мука пшеничная") | 55/35 | 9,80 | 11,68 | 12,39 | 155,20 |
| 309 | Макаронные изделия отварные (макароны из пшен.муки, слив.масло 72%, йодир.соль) | 150 | 5,80 | 5,01 | 37,05 | 216,72 |
| 377 | Чай с лимоном с сахаром(чай черный,сахар,лимон св.) | 200/15 | 0,16 | 0,03 | 10,22 | 43,04 |
| ПР | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.) | 25/15 | 2,86 | 0,39 | 18,75 | 89,95 |
| | Итого: | 741 | 24,90 | 30,13 | 104,94 | 734,77 |
| | Всего: | 1241 | 44,86 | 49,26 | 190,60 | 1 327,06 |
| | 9 день | | | | | |
| | <i>Завтрак</i> | | | | | |
| 305 | каша «Янтарная» (из пшена с яблоками) (пшено,молоко,яблоки свежие, масло сливочное 72%, сахар,соль, йодир.) | 170/10 | 9,73 | 11,22 | 32,78 | 256,36 |
| ПР | Оладьи домашние со сгущенным молоком (мука пшен.,сахар,меланж,масло растит.,сгущ.молоко,сыворотка,соль йодиров.,разрыхлитель, лим.кислота) | 50/10 | 5,00 | 3,60 | 26,10 | 159,50 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимон. кислота) | 200 | 0,20 | 0,26 | 19,98 | 79,87 |
| ПР | Батон особый(мука пшеничная, дрожжи, раст. масло, сахар, йодир. соль) | 60 | 4,80 | 0,72 | 27,66 | 136,32 |
| | Итого: | 500 | 19,73 | 15,80 | 106,52 | 632,05 |
| | <i>Обед</i> | | | | | |
| 106 | Суп картофельный с рыбными консервами (картофель, морковь, лук репч., крупа, раст. масло, укроп зелень, консервы рыбные, йодир. соль) | 200/1 | 3,75 | 2,31 | 14,06 | 128,03 |
| 298/331 | Куриные шарики с сыром с соусом сметанным с томатом (мясо цыплят,сметана 155,томат пюре,сыр,соль йод.,масло раст.,хлеб пшеничный) | 50/55 | 11,55 | 12,71 | 9,33 | 190,83 |
| 200 | Пюре из гороха и картофеля | 150 | 10,41 | 7,71 | 27,27 | 264,57 |
| 377 | Чай фруктовый с сахаром (черноплодная рябина)(чай черный, сахар, черноплодн.рябина) | 200/15 | 0,10 | 0,03 | 15,00 | 60,61 |

| | | | | | | |
|---------|--|---------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|
| ПР | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.) | 25/15 | 2,86 | 0,39 | 18,75 | 89,95 |
| | Итого: | 711 | 28,67 | 23,15 | 84,41 | 733,99 |
| | Всего: | 1211 | 48,40 | 38,95 | 190,93 | 1 366,04 |
| | 10 день | | | | | |
| | <i>Завтрак</i> | | | | | |
| 21 | Салат из соленых огурцов с репч.луком и зеленым горошком | 60 | 1,88 | 3,08 | 1,56 | 36,84 |
| 243/540 | Мясные изделия с соусом красным основным(мяс.изделия, лук репчатый,морковь,соль,томатное пюре,мало растительное, мука пшеничная) | 55/35 | 9,80 | 11,68 | 12,39 | 155,22 |
| 312 | Картофельное пюре (картофель, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, йодир. соль) | 150 | 3,28 | 5,60 | 32,06 | 152,24 |
| 376 | Чай с сахаром(чай черный, сахар) | 200/15 | 0,10 | 0,03 | 10,01 | 40,60 |
| ПР | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.) | 20/15 | 2,60 | 0,42 | 15,69 | 77,10 |
| | Итого: | 525 | 17,66 | 20,81 | 71,71 | 462,00 |
| | <i>Обед</i> | | | | | |
| 110/392 | Суп картофельный с пельменями(картофель, морковь, лук репч., крупа, раст. масло, укроп зелень,пельмени) | 200/1 | 10,88 | 4,10 | 17,64 | 174,60 |
| 295/331 | Котлеты рубленые из цыплят с соусом сметаным с томатом (мясо кур., пшен. хлеб, молоко 2,5 %, пшен. сухари, раст.масло, йодир.сол,сметана 15%,томат.пюре,мука пшеничная)) | 50/40 | 12,20 | 10,05 | 9,36 | 183,65 |
| 305 | Рис припущенный(крупа рисовая,слив. масло, йодир. Соль) | 155 | 5,75 | 6,11 | 40,00 | 230,31 |
| 377 | Чай фруктовый с сахаром (с/м смородина) (чай черный, сахар, смородина св./мор.) | 200/15 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 |
| ПР | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.) | 25/15 | 2,86 | 0,39 | 18,75 | 89,95 |
| | Итого: | 701 | 31,82 | 20,67 | 100,95 | 740,51 |
| | Всего: | 1226 | 49,48 | 41,48 | 172,66 | 1 210,83 |
| | Всего за 10 дней: | 12395 | 464,37 | 497,08 | 1840,60 | 13467,57 |
| | В среднем за 1 день | 1239,5 | 46,44 | 49,71 | 184,06 | 1346,76 |

| Полдник | | | | | | |
|----------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 1 день | | | | | | |
| ПР | Блинчики французские с молоком сгущенным | 70/15 | 3,85 | 1,90 | 32,20 | 161,10 |
| 377 | Чай фруктовый с сахаром (черноплодная рябина)(чай черный, сахар, черноплодн.рябина) | 200/15 | 0,10 | 0,03 | 15,00 | 60,61 |
| | Итого: | 300 | 12,95 | 11,53 | 48,48 | 349,24 |
| 2 день | | | | | | |
| ПР | Плюшка "Московская" | 50 | 4,35 | 3,17 | 28,89 | 161,79 |
| 376 | Чай с сахаром(чай черный, сахар) | 200/15 | 0,10 | 0,03 | 10,01 | 40,66 |
| ПР | Десерт фруктовый(яблоко) | 110 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| | Итого: | 345 | 4,45 | 3,20 | 38,90 | 202,45 |
| 3 день | | | | | | |
| ПР/ПР | Сырники творожные со сгущенным молоком (творог, яйцо, сахар, масло растительное,молоко сгущеное) | 50/35 | 9,49 | 8,02 | 14,79 | 169,57 |
| 376 | Чай с сахаром(чай черный, сахар) | 200/15 | 0,10 | 0,03 | 10,01 | 40,66 |
| | Итого: | 300 | 9,59 | 8,05 | 24,8 | 210,23 |
| 4 день | | | | | | |
| ПР | Блинчики французские с молоком сгущенным | 70/10 | 3,85 | 1,90 | 32,20 | 161,10 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимон. кислота) | 220 | 0,20 | 0,26 | 19,98 | 79,87 |
| | Итого: | 300 | 4,05 | 2,16 | 52,18 | 240,97 |
| 5 день | | | | | | |
| ПР | Слойка с фруктовой начинкой | 100 | 7,00 | 3,90 | 43,50 | 240,00 |
| 377 | Чай фруктовый с сахаром (с/м смородина) (чай черный, сахар, смородина св./мор.) | 200/15 | 0,16 | 0,05 | 10,45 | 43,30 |
| | Итого: | 315 | 7,16 | 3,95 | 53,95 | 283,30 |
| 6 день | | | | | | |
| ПР | Печенье с овсяными хлопьями | 32 | 6,50 | 4,00 | 33,50 | 210,00 |
| 377 | Чай с лимоном с сахаром(чай черный,сахар,лимон св.) | 220/15 | 0,16 | 0,03 | 10,22 | 43,04 |
| | Итого: | 300 | 6,66 | 3,90 | 63,46 | 253,04 |
| 7 день | | | | | | |
| ПР | Слойка с фруктовой начинкой | 100 | 7,00 | 3,90 | 43,50 | 240,00 |
| 376 | Чай с сахаром(чай черный, сахар) | 200/15 | 0,10 | 0,03 | 10,01 | 40,66 |
| | Итого: | 315 | 7,10 | 3,93 | 53,51 | 280,66 |
| 8 день | | | | | | |
| ПР | Булочка «Ромашка» | 60 | 5,25 | 3,60 | 43,40 | 227,10 |
| 376 | Чай с сахаром(чай черный, сахар) | 210/15 | 0,10 | 0,03 | 10,01 | 40,66 |
| ПР | Сырок «Дружба» | 19 | 6,50 | 4,00 | 33,50 | 210,00 |
| | Итого: | 304 | 5,35 | 3,63 | 53,41 | 267,76 |
| 9 день | | | | | | |
| ПР | Плюшка "Московская" | 50 | 4,35 | 3,17 | 28,89 | 161,79 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимон. кислота) | 200/ | 0,20 | 0,26 | 19,98 | 79,87 |
| ПР | Десерт фруктовый Яблоко | 80 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |

| | | | | | | |
|-----|-----------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| | Итого: | 330 | 4,95 | 3,83 | 58,67 | 288,66 |
| | 10 день | | | | | |
| ПР | Слойка с фруктовой начинкой | 100 | 7,00 | 3,90 | 43,50 | 240,00 |
| 376 | Чай с сахаром(чай черный, сахар) | 200/15 | 0,16 | 0,05 | 10,45 | 43,30 |
| | Итого: | 315 | 7,16 | 3,95 | 53,95 | 283,30 |